

Muistathan nukkua ja rentoutua?

Selvitä päättelytehtävän vihjeiden perusteella, kuka on aamu- tai iltavirkku, yöheräilijä, yökukkuja tai päiväunien ottaja sekä kenen rentouttava harrastus on lenkkeily, kalastus, teatteri, matkustelu ja kuka on urheilufani.



Nimi	_____	_____	_____	_____	_____
Uni	_____	_____	_____	_____	_____
Harrastus	_____	_____	_____	_____	_____

- Pirjo seisoo Martan vieressä
- Kun Erkki katsoo oikealle, hän näkee Liisan kasvot
- Yökukkujan vieressä on matkusteleuva Martta
- Urheilufanin vierestä löytyy matkailija
- Lenkkeilijällä on vain yksi vieruskaveri rivissä
- Yöheräilijä rentoutuu kalastellen
- Aamuvirkku käy lenkillä
- Teatteriharrastaja on kalastusharrastajan ja matkustelijan välissä
- Teatterissa kävijä on iltavirkku
- Erkin harrastus on kalastus
- Markuksella on vain yksi vieruskaveri
- Iltavirkku on yöheräilijän ja päiväunien ottajan välissä
- Liisa on itsestään nähden rivissä oikealla reunimmaisena

Ylläoleva tehtävä haastaa päättelykykyämme. Käytämme sitä päivittäin arkisissa asioissa kuten etsiessämme tavaroita, selvittäessämme jonkun laitteen toimimattomuutta tai ennakoimalla tilanteita liikenteessä. Päättelytehtävät treenaavatkin aivoja jokapäivisiin tilanteisiin. Oletko huomannut, miten huonosti nukuttu yö vaikuttaa sinun ajattelu- ja päättelykykyysi?

Ihmisen hyvinvoinnille rasituksen ja levon rytmi on tärkeää, koska taukoamaton rasitus vaarantaa aivoterveyttä. Uni on välttämätöntä aivojen huoltoaikaa, jolloin sieltä poistuu haitallisia aineenvaihduntatuotteita, joiden tiedetään olevan mm. Alzheimerin taudin taustalla. Huonosti nukutut yöunet vaikuttavat ajattelu- ja muistitoimintoihin heikentävästi mm. havainto-, päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn. Nukkumisen lisäksi vapaa-ajalla rentoutuminen sekä työn tai toiminnan lyhytkin tauottaminen tarjoaa aivoille tärkeän sosiaalisen ja henkisen vaihtelun.
(Käypähoitosuositus, Työterveyslaitos)

Joskus voi päästää itsensä helpolla ja kokata eilisen päivän perunoista rennolla otteella:

Lämmin maalaissalaatti (3 annosta)

4 kpl perunaa
1 kpl kananmuna
1 kpl valkosipulin kynsi
2 rkl öljyä
ruukku rapeaa salaattia
3 kpl tomaattia
50 g kinkкусиivuja
50 g juustoa

1. Kokoa syvään uuninkestävään astiaan pilkotut salaatin lehdet, tomaatit, kinkkuleikkeleet sekä lohkottu kypsä kananmuna.
 2. Viipaloi jäähtyneet perunat ja valkosipulin kynsi. Ruskista ne kevyesti paistinpannulla öljyssä.
 3. Lisää ruskistetut perunat ja valkosipuli salaatin päälle ja ripottele juustoraaste päällimmäiseksi. Gratinoi salaattia muutama minuutti uunissa 250 asteessa.
 4. Valmista gratinoinnin aikana salaatinkastike: Sekoita sinappi ja mustapippuri. Lisää öljy juoksevana nauhana koko ajan voimakkaasti sekoittaen. Lopuksi lisää varovasti viinietikka samalla sekoittaen.
- Tarjoile salaatti heti lämpimänä kastikkeen kanssa.

Kastike:
½ tl sinappia
½ tl rouhittua mustapippuria
½ dl öljyä
1 rkl viinietikkaa

Resepti: www.sydänmerkki.fi

Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke vahvistaa Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä.

Hanke järjestää maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiaa yhdistellen. Lisäksi hanke tuottaa vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjestää ruokakursseja. Kohdealueena on Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.

Yhteystiedot: hanke@apettaaivoille.fi
tai p. 040 594 0954



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



Lissa on aamuvirkku
lenkkeilijä
Erkki heräilevä kalastelija
Pirjo iltavirkku
teatteriharrastaja
Marta päivänuninen matkailija
Markus yökukkuva urheilufani

Ratkaisu:



Nimi	Liisa	Erkki	Pirjo	Martta	Markus
Uni	aamuvirkku	yöheräilijä	iltavirkku	Päiväunet	yökukkuja
Harrastus	lenkkeily	kalastus	teatteri	matkustelu	urheilufani

Ratkaisujärjestys

- 11 Pirjo seisoo Martan vieressä
- 2 Kun Erkki katsoo oikealle, hän näkee Liisan kasvot
- 6 + 14 Yökukkujan vieressä on matkusteleva Martta
- 7 Urheilufanin vierestä löytyy matkailija
- 8 Leikkeilijällä on vain yksi vieruskaveri rivissä
- 12 Yöheräilijä rentoutuu kalastellen
- 9 Aamuvirkku käy lenkillä
- 5 Teatteriharrastaja on kalastusharrastajan ja matkustelijan välissä
10. Teatterissa kävijä on iltavirkku
- 4 Erkin harrastus on kalastus
- 3 Markuksella on vain yksi vieruskaveri
- 13 Iltavirkku on yöheräilijän ja päiväunien ottajan välissä
- 1 Liisa on itsestään nähden rivissä oikealla reunassa