

Hyvinvointia ja terveellistä kokkailua

Keltinmäen koulun 6abc-luokat

Kevät 2015

Anu Järventausta, Piia Veijonen ja Tero Kinnunen

Monialaiset oppisisällöt 1/2

- ❖ Luokka-asteen **Hyvinvointiprofiilin** tarkastelu
 - ❖ **Lähtökohta aiheen käsittelylle**
- ❖ Jyväskylän Marttojen pitämä luento terveellisistä ruokailutottumuksista
 - ❖ **Terveelliset välipalat –kurssi**
 - ❖ **Oman terveellisen välipalan suunnittelu ja toteutus**
 - ❖ **Sähköinen reseptikirja Peda.nettiin**
- ❖ Liikunta ja lepo
 - ❖ **oman lihaskuntopiirin suunnittelu**
 - ❖ **Alkuverryttelyiden suunnittelu ja toteutus**
 - ❖ **Liikuntaseikkailu**

Monialaiset oppisisällöt 2/2

- ❖ OKL:n opiskelijoiden pitämät tunnit
 - ❖ Energiajuomat
 - ❖ Sähkötupakka ja nuuska
 - ❖ Mielen terveystaidot
- ❖
 - ❖ Ruokakulttuuri
 - ❖ Ruokailutavat, kattaukset
 - ❖ Ruoka eri kulttuureissa (Aasian maat)
 - ❖ Ruoka eri uskonnoissa (maailman uskonnot)
 - ❖ Ruokaan liittyvät **sananlaskut ja sanonnat** (murteet)
 - ❖ Ruokailuun liittyvät **aforismit** (kulttuuri / kansainvälisyys)
 - ❖ Ruokaan ja ruokailuun liittyvät **runot**

OKL-yhteistyö

- ✓ **Energiajuomat**
- ✓ **Nuuska ja sähkötupakka**
- ✓ **Mielenterveystaidot**

Kofeiinipitoisuudet

Laittaa seuraavat tuotteet järjestyseen kofeiinipitoisuuden mukaan, suurimmasta pitoisuudesta kohti vähiten kofeiinia sisältävää. Huomioikaa arvoskoike!

- 2dl tee
- 2dl kahvi
- 0,5 l energiajuoma
- 100g suklaata
- 0,5 l kola-juoma
- 0,33 l energiajuoma



Mielenterveyden Käsi

Voin itse vaikuttaa hyvään oloon ja hyvään mieleen

POHDI kuluneen viikon ajalta seuraavia asioita. MERKITSE rasti ruutuun, jos olet samaa mieltä.

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Olen viettänyt aikaa perheeni kanssa.
- Olen jaksanut kuunnella ystäviä.
- Olen osallistanut kertaan mielipiteeni ja ajatukseni muille.
- Olen kertonut omista tunteistani.
- Olen leikkinyt tai viettänyt aikaa kavereiden kanssa.
- Minulla on ollut kavereita välittömällä.
- Minua ei ole häiätetty.
- En ole koskaan keltäin.
- Minua on kunnioitettu.
- Olen osannut selvittää asiat kavereiden kanssa keskustelemalla.
- Olen nauranut.

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Olen leikkinyt ja liikkunut ulkona.
- Olen liikkunut perheeni tai kavereiden kanssa.
- Olen löytänyt itselleni mielekkään tavan liikkua.
- Olen saanut hyvää mieltä liikunnasta.
- Olen liikkunut pari tuntia päivässä.

RAVINTO JA RUOKAILU

- Olen syönyt aamupalat.
- Olen syönyt kaksi lämmitettyä ateriala päivässä.
- Olen syönyt salaattia, hedelmiä ja kasviksia.
- Olen syönyt terveelliset välipalat.
- Olen syönyt rauhallisena eikä ole kiirehtinyt ruokailussa.
- Olen ruokaillut toisten seurassa kotona.

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Olen löytänyt itselleni mielekkään harrastuksen tai tavan viettää vapaa-aikaa.
- Olen saanut toteuttaa itseni ja tehdä jotain uutta.
- Olen nauttinut musiikista, kirjoista, kuvista tai kunnosta.
- Olen viettänyt vapaa-aikaa muuallakin kuin ruudun äärellä.

UNI JA LEPO

- Olen miettinyt jotain nukkumaan.
- Olen nukkunut oikeasti.
- Olen herännyt yleensä pärteänsä.
- Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- Olen ehtinyt myös rentoutua ja levätä.

PAIVÄN RYTMI

UNI JA LEPO

- Olen miettinyt jotain nukkumaan.
- Olen nukkunut oikeasti.
- Olen herännyt yleensä pärteänsä.
- Olen jaksanut keskittyä koulussa.
- Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.
- Olen ehtinyt myös rentoutua ja levätä.

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Olen tehnyt jotain, mistä saan hyvän mielen.
- Olen ollut toiselle avuksi.
- Olen kohdellut toisia reikosti.
- Olen pitänyt huolta lausua yhteisistä asioista ja hyissä ihmissuhteista.
- Osaan nimetä itselleni tärkeitä asioita elämässä.

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kansan- ja koulukäsi, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveys.fi - mielenterveys.fi/levittamismateriaali

Päivittäinen saanti enintään 50 mg, mikäli halutaan ehkäistä riippuvuutta

→ 1 dl kahvia/5 dl kola-juomaa/1/2 tölkki (0,33)energiajuomaa

SITRUUNAHAPPO

Energiajuomien sokeri ja happamuus vaurioittavat erityisesti hammaskiillettä samoin kuin virvoitusjuomat. Myös kevytversiot syövät kiillettä. Kun kiille on kulunut, sitä ei voi uusia.

Hampaiden pinta pehmenee happamasta aineesta → Hampaat kuluvat helposti!

Vihonta on myös yleistä kun kiille vaurioituu.

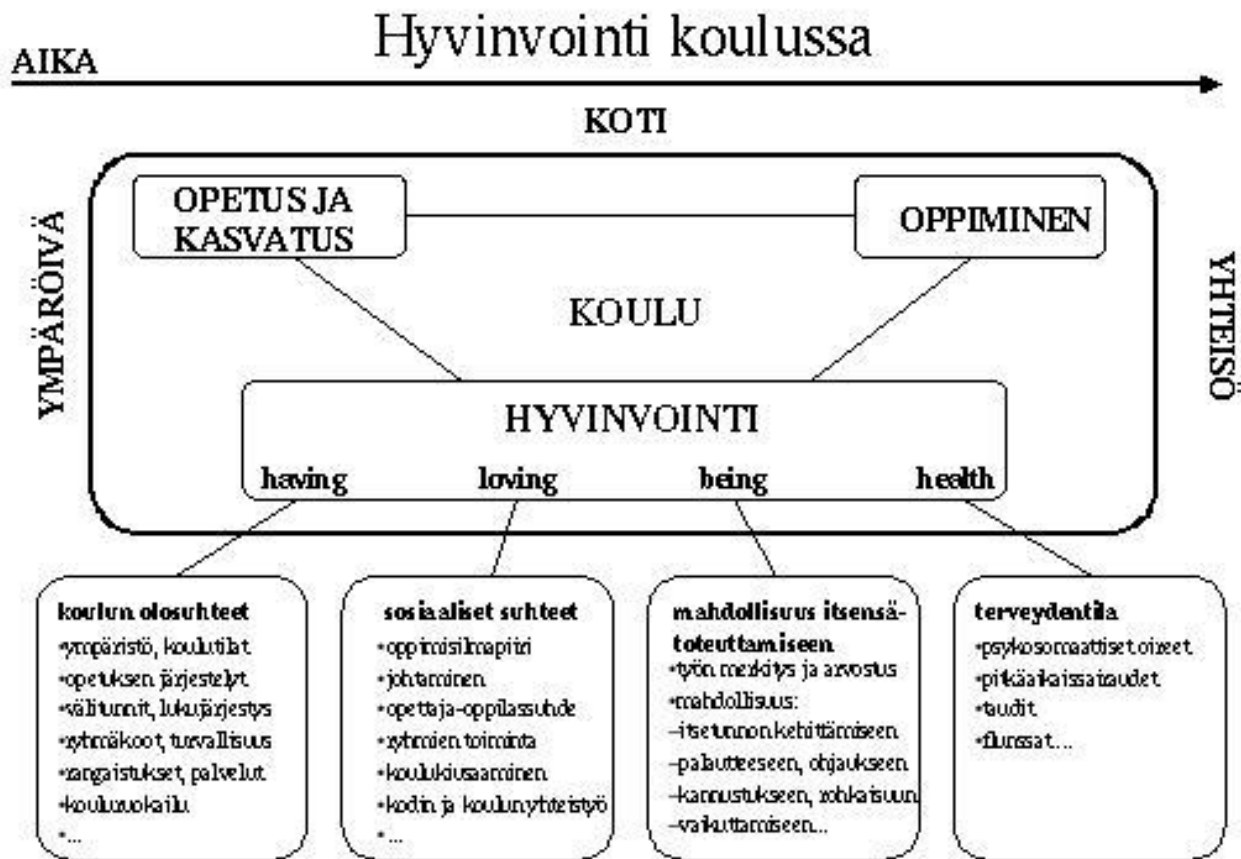
Hyvinvointiprofiili

Koulun hyvinvointiprofiili lyhyesti

Koulun hyvinvointiprofiili on tapa tuottaa koulujen kehittämistyön sekä **terveystiedon oppisisältöjen pohjaksi** tietoa koko koulun (oppilaiden ja henkilöstön) hyvinvoinnista.

Tietoja voi käyttää koulun kehittämisessä ja oppilashuoltotyössä, mutta myös uuden oppiaineen, terveystiedon, oppisisältöjen paikallisena ja ajankohtaisena lähtökohtana. Hyvinvointiprofiili voi toimia koulun itsearviointin välineenä.

Hyvinvointiprofiili



Hyvinvointiprofiili – esim.

Terveystila	▲	Vastaajien vastaukset			Vastaajia
		Ei ole ollut	Harvoin	Monta kertaa	
Selkä- tai niskakipuja	Koko koulu:	59%	35%	6%	172
	4.luokat:	66%	31%	3%	59
	5.luokat:	53%	38%	9%	58
	6.luokat:	58%	36%	5%	55
Vatsakipuja	Koko koulu:	61%	33%	6%	171
	4.luokat:	69%	28%	3%	58
	5.luokat:	64%	31%	5%	58
	6.luokat:	49%	42%	9%	55
Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	Koko koulu:	69%	27%	5%	172
	4.luokat:	71%	25%	3%	59
	5.luokat:	71%	24%	5%	58
	6.luokat:	64%	31%	5%	55
Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	Koko koulu:	71%	20%	9%	171
	4.luokat:	78%	12%	10%	59
	5.luokat:	69%	22%	9%	58
	6.luokat:	67%	26%	7%	54

Hyvinvointiprofiili – esim.

6. luokka-aste

Mikä koulussasi on parasta?

"Ministadion"
 "Koulussa on parasta kaverit ja kiinnostavat kouluaineet(esim. historia, englantia)."
 "Se että jotkut opettajat ovat kilttejä ja ei sellaisia jotka huutaa pienimmästäkin virheestä."
 "Kaverit, kässä ja kuvis"
 "koulussamme on niin paljon hyviä asioita etten osaa sanoa"
 "Kaverit."
 "Esim liikunta."
 "Musiikin tunnit"
 "liikunta"
 "liikka"
 ""
 "Ehkä ministadion, jossa voi pelata omalla välituntivuorolla futista."
 ":-)"
 ""
 "Hyvät opettajat."
 "Välitunnit"
 ""
 ""
 "Se kun sieltä pääsee pois."
 "Liikunta sali."
 "-_"
 ""
 ""
 "Melko hyvät säännöt."
 "ystävät ja hauskat projektit."
 "Ihmiset."
 "koulssani parasta on se että täällä on ystävällinen henkilökunta jolle voi puha jos on jokin huonosti. Koulun käytävät ja luokkahuoneet pidetään myös puhtaina."
 "Melko hyvät säännöt ja sopiva lukujärjestys eikä läksyjä tule liikaa"
 "Pallot."
 "hyvät oppimahdollisuudet"
 "kun osallistutaan kaikkiin toimenpiteisiin"
 "Koulun tilavuus."
 "Kaikki!"
 ""
 ""
 "Minun mielestä meidän koulussa parasta on luokkahenki ja karkkikioski."
 "Kaikki on hyvää!!!"
 ""
 "jotai"
 "Käsityöt ja Kerhot"
 "kaikki"
 "Näkee kavereita."
 "kaverit"
 "Koulussani parasta on liikuntatunnit."
 "viihtyvyyttä"
 "Varmaan kivat päivät"
 "En tiedä."

Mitä asioita tulisi erityisesti parantaa?

"Koulun ruokaa ja väli tunti pihaa"
 "Lisää jalkapalloja luokille."
 "Sitä ,että meillä olisi isommat ruokailu tilat."
 "..."
 "oppilasviihtyvyyttä"
 ""
 "Saisi käyttää puhelinta."
 "En näe tarvetta minkään parantamiseen"
 "ei mitään"
 "kokeissa"
 ""
 "En tiedä. Koulu on mielestäni aika viihtyisä."
 ":-)"
 ""
 ""
 ""
 ""
 "Tuntien pitäisi olla kiinnostavampia."
 ""
 "-_"
 ""
 ""
 "Kouluruoka."
 "että huolehtisin enemmän läksyistä."
 "Että siivoajat siivoaisi aktiivisemmin koulun tiloja. "
 "ei juuri mitään."
 "joitain ruokia"
 "Joitain ruokia."
 "ruokalan melua"
 "tavaroiden ja esineiden rikkominen"
 "Ei mitään."
 ""
 ""
 ""
 "Ei paljon missään."
 "EI MITÄÄN!!"
 ""
 ""
 "Ei missään "
 "en tiää"
 ""
 ""
 "Ei mitään."
 "viihtyvyyttä"
 "Kiusaaminen lopetettaisiin"
 "Arvosanoja."

Marttojen luento terveellisistä ruokailutottumuksista



Terveelliset välipalat -kurssi

- Mustikkamuffinsit
- Pizzapannari
- Marjasmoothie
- Dippikasvikset



Oman terveellisen välipalan suunnittelu ja toteutus

Tarvittavat ainekset:

5dl Vettä
1,5-2tl Suolaa
2rkl sokeria tai siirappia
1ps kuivahiivaa (11g)
12-13dl rouheisia sämpyläjauhoja
1dl Rypsiöljyvalmistetta tai leivontamargariiniä
4 kpl Tomaattimurskaa
Pizzaraastetta
Salamisuikaleita tai Kinkkusuikaleita
Grillimaustetta
(tai mitä täytteitä nyt vain ikinä haluat)

1. Sekoita +42 asteiseen veteen suola ja sokeri. vispilöi taikinanesteeseen osa jauhoista, joihin kuivahiiva on sekoitettu. Lisää jauhoja vähitellen koko ajan vaivaten. Lisää taikinaan teon loppuvaiheessa huoneen lämpöinen margariini. Vaivaa taikina tasaiseksi ja kimmoisaksi. Anna taikinan kohota liinan alla lämpimässä paikassa n.30min.

2. Kaada taikina jauhotetulle pöydälle ja vaivaa ilmakuplat pois. Kaulitse taikina isoksi ohueksi levyksi. Levitä tomaattimurska tasaisesti taikinan pinnalle. Ripottele päälle Juustoa ja muita haluamiasi täytteitä sopiva määrä. lopuksi sirottele hieman grillimaustetta. Kääri taikina rullalle, leikkaa tästä pötkylästä ohuita siivuja ja laita ne pellille.
3. Laita uuni lämpiämään 225 asteeseen.

4. Paista uunin keskitasolla 12-15 min
5. syö ne

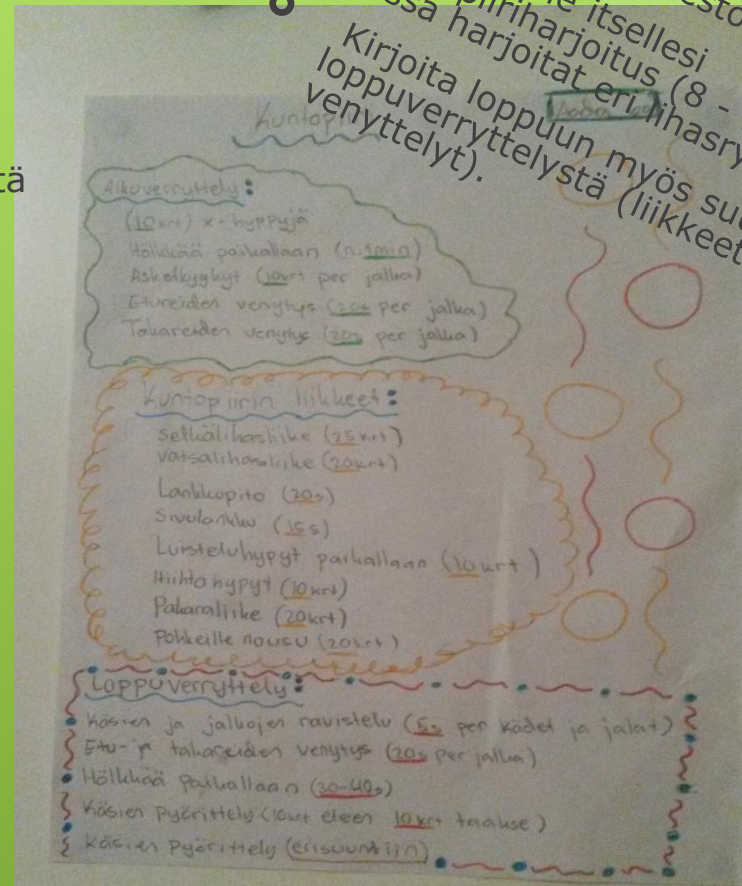


Liikunta ja lepo

- Jotta keho pysyy terveenä ja toimivana, täytyy sitä osata huoltaa oikein.
- Alkuverryttelystä ja loppujäähdyttelystä, hyvästä ryhdistä ja kunnan ergonomiasta huolehtiminen ovat keskeisiä kehonhuoltotaitoja, jotka ovat yhtä tärkeitä kuin liikuntataidotkin, joskus jopa tärkeämpiä.
- Alku- ja loppuverryttelyt ovat olennainen osa liikuntaa.
- Alkulämmittelyn aikana keho valmistellaan tulevaa liikuntasuoritusta varten. Monipuolinen lämmittely vilkastuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, herättelee hermoston ja lihasten toimintaa ja nostaa virettä ja keskittymistä.
- **LIIKUNTASEIKKAILU (Aasia)**

OMAN LIHASKUNTOPIIRIN SUUNNITTELU

- Kirjoita ensin millaisen alkuverryttelyn teet (liikkeet ja kesto).
- Suunnittele itsellesi kuntopiiriharjoitus (8 - 15 liikettä), jossa harjoitat eri lihasryhmiä.
- Kirjoita loppuun myös suunnitelmasi loppuverryttelystä (liikkeet ja venyttelyt).



Ruokakulttuuria

- Ruokailutavat, kattaukset
- Ruoka eri kulttuureissa (Aasian maat)
- Ruoka eri uskonnoissa (maailman uskonnot)
- Ruokaan liittyvät sananlaskut ja sanonnat (murteet)
- Ruokailuun liittyvät aforismit (kulttuuri / kansainvälisyys)
- Ruokaan ja ruokailuun liittyvät runot

"Ken on nuorin neitosista,
sepä hauki keittämähän
murkinaksi muruiksi,
kalaisiksi lounahiksi!
Kävi neiet keittämähän,
kävi kilvan kymmenenkin.
Siitä hauki keittämähän,
murkinoihan muruina.
Jäipä luita luotoselle,
kalanluita kalliolle".

Sananlaskuja ja aforismejä:

On niin nälkä, että näköä haittaa.

Ei makiata mahan täyreltä.

Ellei sika syö niin kyllä isä syö.

Ensin mennään saunaan, sitten syyvään vasta.

Ei hevonen kärryjä vedä, vaan kaura. Venäläinen sananlasku

Ei iloa ilman ruokaa ja juomaa.
Arabialainen sananlasku

Ei ihminen elä ainoastaan leivästä.
Raamattu

Lapsi tuo leivän tullessaan.
Suomalainen sananlasku

Allah antaa yhdelle leipää ja toiselle ruokahalun. **Turkkilainen sananlasku**

Niitä kaloja, joita ongimme, niitä saamme. **Aleksis Kivi (1834-1872)**

RAVINTO JA RUOKAILU

MITÄ SÖIT PÄIVÄN AIKANA?
MUISTITKO SYÖDÄ VÄLIPALOJA?
KENEN KANSSA SÖIT?
SÖITKÖ RAUHASSA VAI OLIKO KIIRE?

uni & lepo

MIHIN AIKAAN MENIT NUKKUMAAN?
NUKUITKO HYVIN?
NUKUITKO TARPEEKSI?
HERÄSITKÖ PIRTEÄNÄ?
EHDITKÖ RENTOUTUA JA OLIKO PÄIVÄSSÄSI MIKÄVÄ OLESKELUHETKIA?



IHMISSUHTEET JA TUNTEET

MILLAINEN MIELIALASI OLI PÄIVÄN AIKANA?
KERROITKO JOULEKIN TUNTEISTASI? KETÄ TAPASIT TÄNÄÄN?
MITÄ TEET PERHEEN KANSSA?
MISTÄ OLT ILTOINEN TAI SURULLINEN?

Liikunta ja yhdessä liikkuminen

MITEN LIIKUIT PÄIVÄN AIKANA? MILLAINEN LIIKUNTA ON PARASTA?
LIIKUITKO JONKUN KANSSA? MILLAISEN OLON LIIKUNTA SAA AIKAAN?

LEIKKI JA LUOVUUS

TEITKÖ JOTAIN LUOVA? MITÄ HAUSKAA MIKÄ ON SINUSTA KAUNISTA? MILLAINESTA TEIT?
SAAT MAHTAVAN TUNTEEN?

MIELI-TERVEYDEN KÄSI

Illustration: Katriina Kumpulainen