

Terveyden kulmakivet -portfolion ohjeistus ja tehtävät

- 1) Vastaa seuraaviin kysymyksiin terveyden kulmakivet portfolioosi. Voit tehdä portfolion haluamallasi tavalla, esimerkiksi kirjallisesti paperille tai tietokoneelle Power Point -esitelmänä yms. Portfolion tulee kuitenkin olla erillinen tuotos. Vastaa seuraaviin ennakko- sekä sisältökysymyksiin koskien terveyden kulmakiviä: uni ja lepo, liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä ravinto.
- 2) Tarkkaile Polar-aktiivisuusrannekkeellasi unta ja fyysistä aktiivisuuttasi kahden viikon ajan. Lisäksi kirjaa päivittäin kahden viikon ajalta ruokapäiväkirjaa.
- 3) Kun kahden viikon jakso on kulunut, analysoi saamiasi tuloksia esseemuodossa. Vertaile saamiasi tuloksia ennakko-olettamuksiisi terveyden kulmakivistä. Voit esimerkiksi pohtia sitä, eroaako koulupäivien ja viikonlopun uni- ja aktiivisuusmäärät sekä ruokavalio toisistaan.
- 4) Tee unesta ja fyysisestä aktiivisuudestasi grafiikka, esimerkiksi pylväs- tai viivadiagrammi. Voit tehdä myös grafiikan, jossa kuvaat päivittäistä aktiivisuuden, passiivisuuden ja unen määrää.
- 5) Tee loppuun itsearviointi, jossa pohdit esimerkiksi sitä, mitä uutta opit kahden viikon seurantajakson aikana. Tuliko eteen mielenkiintoisia tai yllättäviä tuloksia? Mikä tuntui helpolta ja mikä vaikealta? Miten työskentely onnistui ja kuinka hyvin mielestäni suoriuduit seuranta- ja kirjallisista tehtävistä?

Ennakkotehtävä

Kuvaile ja arvio seuraavia asioita ennen aktiivisuurannekkeen käyttöönottoa:

Uni ja lepo

- Kuinka paljon nukut yössä ja minkä laatuista unesi on?
- Onko sinulla unettomuutta? Jos on, mitä olet tehnyt asian eteen?

Liikunta ja aktiivisuus

- Kuinka aktiivista arkesi on? Miten paljon ja millä tavoin liikut viikossa?
- Onko päivässäsi paljon istumisjaksoja?
- Mitkä syyt estävät sinua liikkumasta? Mitkä syyt ovat niistä itsestäsi riippumattomia ja mihin niistä voit itse vaikuttaa?

Ravinto

- Kuvaile omaa viikoittaista ruokavaliotasi?
- Syötkö omasta mielestäsi riittävästi eli saatko syömästäsi ruokamäärästä tarpeeksi energiaa jaksaa päivän toimissa?
- Onko ruokavalio mielestäsi terveellinen?

Terveyden kulmakivet sisältökysymykset

Vastaa seuraaviin kysymyksiin katsomiesi videoiden perusteella:

<https://shark-alligator-xhjn.squarespace.com/oppimateriaali?p>

Löytyy myös osoitteesta: www.naasnaas.fi kohdasta oppimateriaalit. Tästä osoitteesta löytyy apua myös aktiivisuusrannekkeesi käyttöön.

Uni ja lepo

- Mikä on terveyden kannalta riittävä määrä unta?
- Miten uni vaikuttaa terveyteen?
- Mitkä asiat vaikuttavat unen laatuun?

Liikunta ja aktiivisuus

- Miten liikkumattomuus vaikuttaa terveyteen?
- Miten liikunta vaikuttaa terveyteen?
- Kuinka paljon terveyden kannalta ihmisen tulisi liikkua?

Ravinto

- Miksi ihminen syö?
- Miksi on tärkeä syödä terveellisesti?
- Miten syödä terveellisesti?

Voit käyttää aktiivisuusrannekkeiden tulosten tarkkailussasi apuna seuraavia esimerkkipohjia ja niiden kysymyksiä unen määrän ja sen laadun, fyysisen aktiivisuutesi sekä ruokavaliosi seurannassa:

Unipäiväkirja

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Monelta heräsit? Väsyttikö?							
Kuinka monta tuntia nukuit?							
Väsyttikö päivän aikana?							

Fyysinen aktiivisuus ja liikuntapäiväkirja

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
liikunta							
kesto							
tuntemukset							
fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä							

Ruokapäiväkirja

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Paikka ja aika							
Mitä söin ja join?							
Annoksen koko ja määrä, Tulinko kylläiseksi?							
Kenen kanssa söin?							