



Perhejooga

ÄLYTÖN JUTTU

Älyttömyyden
asiantuntijan opas



Moi, kiva tavata

HAUSKAA, ETTÄ HALUAT OPPIA ÄLYTTÖMYYDEN ASIAANTUNTIJAKSI!

Minä olen Anne, ja olen yksi sinun oppilaistasi.

Olen siis aikuinen, jolla on älypuhelin.

Meille aikuisille voi olla tosi vaikeaa opetella käyttämään älypuhelinia sellaisella tavalla, joka saa aivomme ja hermostomme voimaan hyvin.

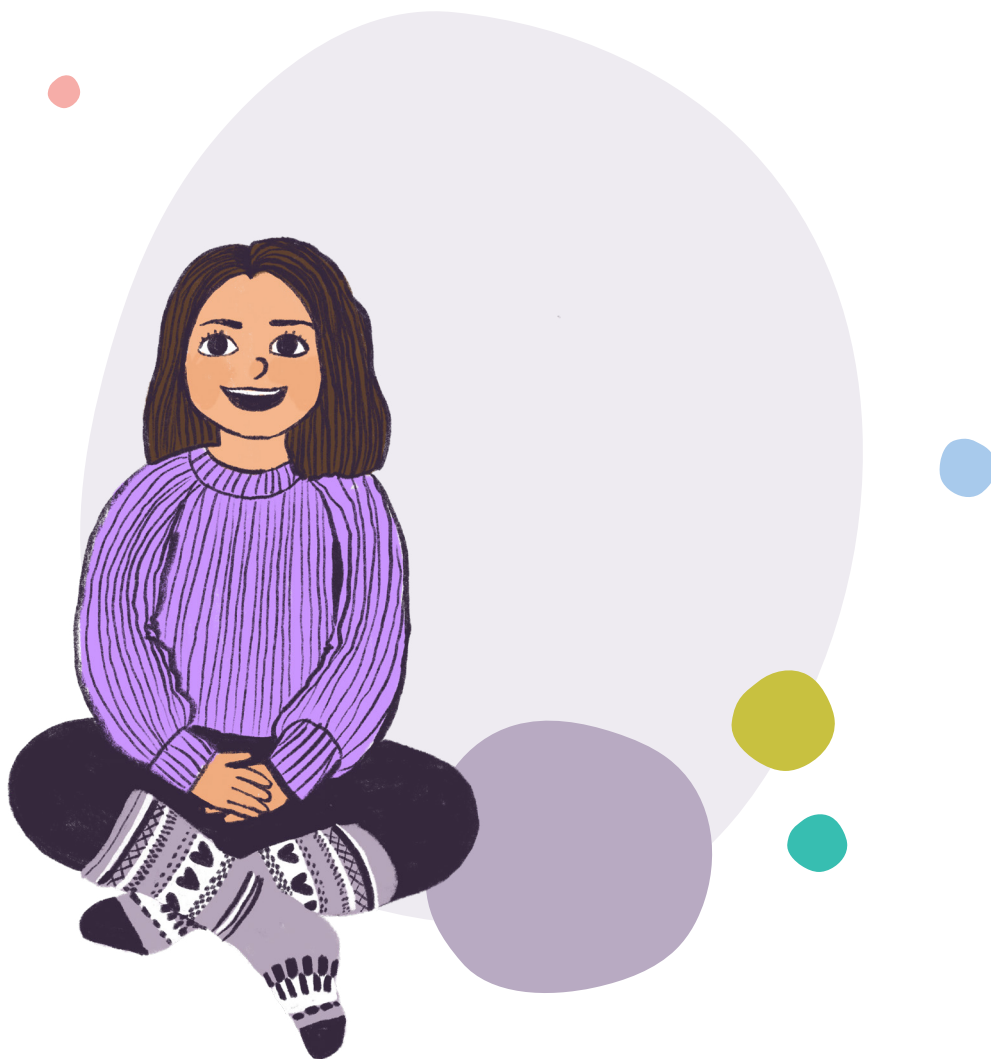
Tämän oppaan tehtävien myötä sinä opit Älyttömyyden asiantuntijaksi.

Älyttömyyden asiantuntijana voit auttaa myös aikuista oppimaan Älyttömiä keinoja eli luomaan fiksuja puhelintapoja.

Meillä jokaisella on kiehtovat, upeat aivot ja viisas hermosto – pidetään niistä yhdessä huolta!

Älyttömän hyviä hetkiä toivottaen

Anne



Ihastuttavat aivot

**TIESITKÖ, ETTÄ UPEAT, IHASTUTTAVAT AIVOMME
OVAT MELKEIN SAMANLAISET KUIN YLI 10 000 VUOTTA
SITTEN ELÄNEILLÄ KAUKAISILLA ESIVANHEMILLAMME?**

Ja että viisas hermostomme on tottunut tarkkailemaan ympäristöämme havaitakseen mahdollisia vaaroja ja epäkohtia?

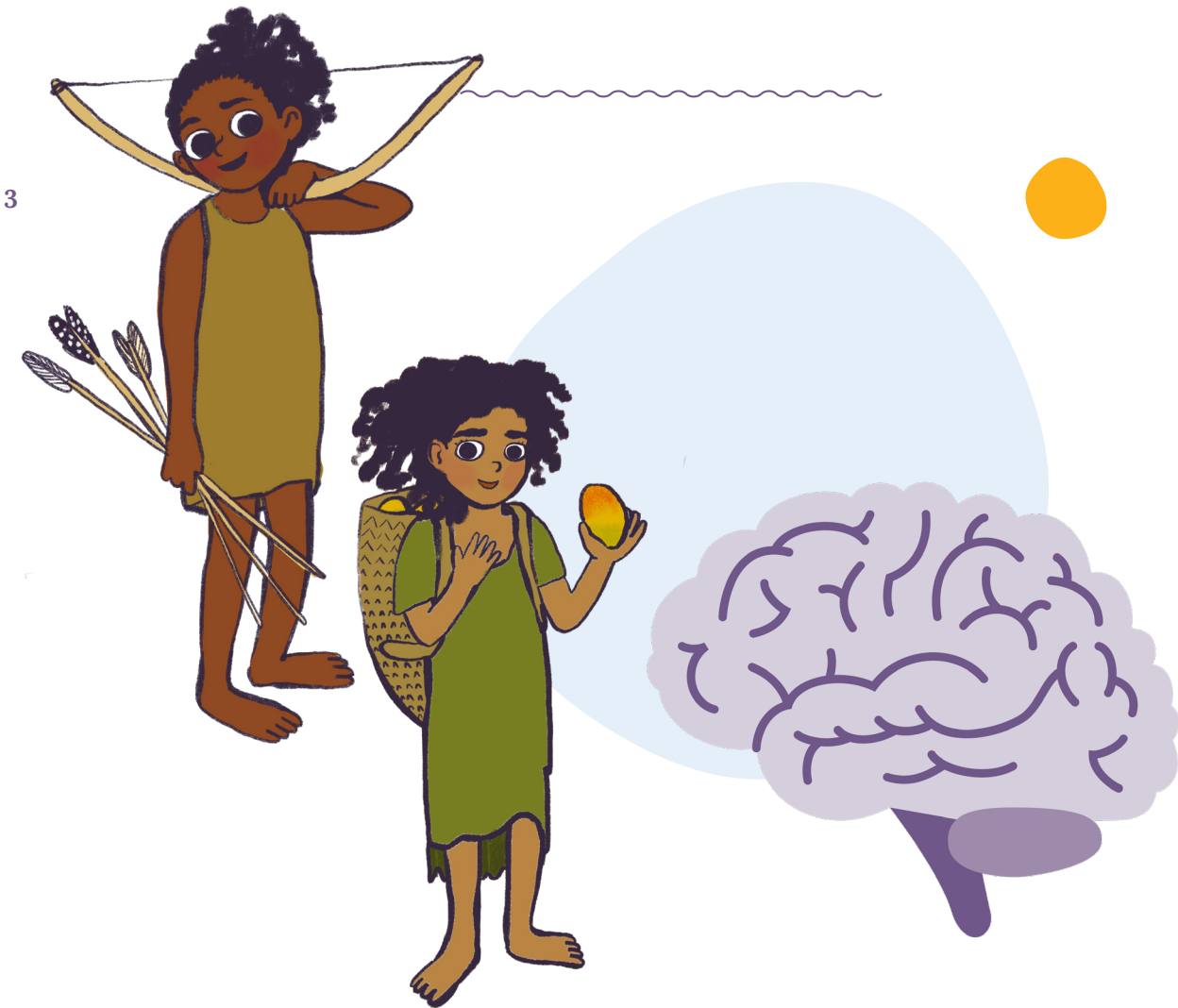
Jotta voisimme pitää aivoistamme ja hermostostamme mahdollisimman hyvää huolta, meidän kannattaa tarjota niille sitä mitä ne kaipaavat: liikettä, lepoa ja rauhaa.

Kaukaisten esivanhempiemme aikana ei ollut älypuhelimia.

Älypuhelimesta on meille nykyihmisille monenlaista iloa ja hyötyä, mutta se on myös aikamoinen haaste aivoillemme ja hermostollemme.

Onneksi on paljon mainioita keinoja, joilla voimme huolehtia aivojemme ja hermostomme hyvinvoinnista myös älypuhelimien omistajina.

Juuri tästä on kyse Älyttömässä jutussa!



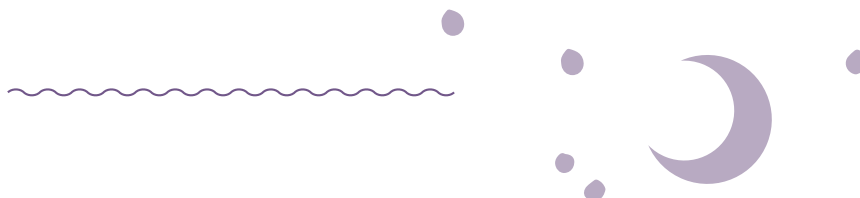
Älypuhelimien unisuunnitelma

MELKEIN PUOLET NUORTEN OMISTAMISTA ÄLYPUHELIMISTA HERÄTETÄÄN AINAKIN KERRAN YÖSSÄ.

Luomalla älypuhelimellesi hyvän unisuunnitelman voit auttaa puhelintasi nukkumaan keskeytyksettä.

Samalla saat myös itse nukkua makoisat yöunet.

Kun olemme nukkuneet riittävästi, aivomme ja hermostomme toimivat parhaalla mahdollisella tavalla.



ÄLYPUHELIMELLANI ON OMA UNIPAIKKA MUUALLA KUIN MAKUUHUONEESSA.

ÄLYPUHELIMENI ÄÄNET JA VÄRINÄ ON SAMMUTETTU YÖN AJAKSI.

ÄLYPUHELIMENI ON LAITETTU YÖKSI LENTOTILAAN.

ÄLYPUHELIMESSANI ON KÄYTTÖRAJOITUS KLO ___-___.

ÄLYPUHELIMENI KÄY NUKKUMAAN ___ TUNTIA ENNEN OMISTAJAANSA.

ÄLYPUHELIMENI SAA NUKKUA SILLÄ AIKAA, KUN SEN OMISTAJA TEKEE AAMUTOIMET.

MUITA ÄLYTTÖMIÄ HUOMIOITA ÄLYPUHELIMENI UNISUUNNITELMASTA:

Z

Z Z

Z

Z

Älypuhelimien parhaat kaverit

**JOKAINEN MEISTÄ TARVITSEE JOISSAIN
ASIOISSA TOISIA AVUKSEEN.**

Älypuhelimien parhaita kavereita ovat Kello-sisarukset Ranne ja Herätys.

Ranne Kello auttaa älypuhelimien omistajaa seuraamaan aikaa myös silloin, kun älypuhelin lepää.

Ranne Kello nauttii erityisesti pihapeleistä, metsäretkistä ja pitkistä mielikuvitusleikeistä.

Herätys Kello on tarkka aamutyyppe. Se tykkää, kun voi herättää älypuhelimien omistajan ajallaan.

OLETKO JO LÖYTÄNYT SINUN ÄLYPUHELIMELLESII KAVERIT?

**KEKSITKÖ MUITA KAVEREITA, JOTKA VOIVAT AUTTAA ANTAMAAN
ÄLYPUHELIMELLE ENEMMÄN AIKAA PUHELINPARKISSA?**



5



Älyttömän hyvä väritauko

VÄRIT OVAT AIVAN IHANIA, MUTTA
JOSKUS NIITÄKIN VOI OLLA LIIKAA.

Älypuhelin tietää, että se on puettu väreihin, joista aivomme ovat erityisen kiinnostuneita.

Kun älypuhelimien näytölle ilmestyy uusi viesti tai ilmoitus, on kuin aivoissamme villiintyisivät ne hermosolut, jotka ovat tottuneet toimimaan puhelinta käyttäessämme.

Kun haluamme huoltaa aivojamme, voimme pukea älypuhelimien harmaan sävyihin vaihtamalla käyttöasetuksista näytön värit.



KUN ÄLYPUHELIMEN NÄYTTÖ ON HARMAANSÄVYINEN,
HUOMAAN ETTÄ ÄLYPUHELIN TUNTUU

TYLSÄLTÄ

JÄNNITTÄVÄLTÄ

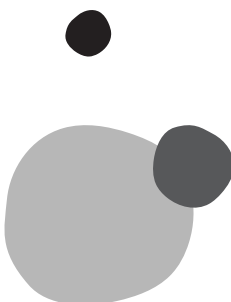
VÄHEMMÄN KIINNOSTAVALTA

ENEMMÄN KIINNOSTAVALTA

HANKALALTA KÄYTTÄÄ

HELPOLTA KÄYTTÄÄ

JOLTAIN MUULTA, MILTÄ: _____



Viiden minuutin haaste

TÄSSÄ HAASTEESSA SAAT KERÄTÄ SYNAPSEJA ELI HERMOSOLUJEN VÄLISIÄ YHTEYKSIÄ.

Kun seuraavan kerran olet aikeissa ottaa älypuhelimien kätteesi, odota viisi minuuttia ja tartu puhelimeen vasta sitten.

Kun toistat tätä uudelleen ja uudelleen, aivoissasi muodostuu uusia synapseja eli hermosolujen välisiä yhteyksiä.

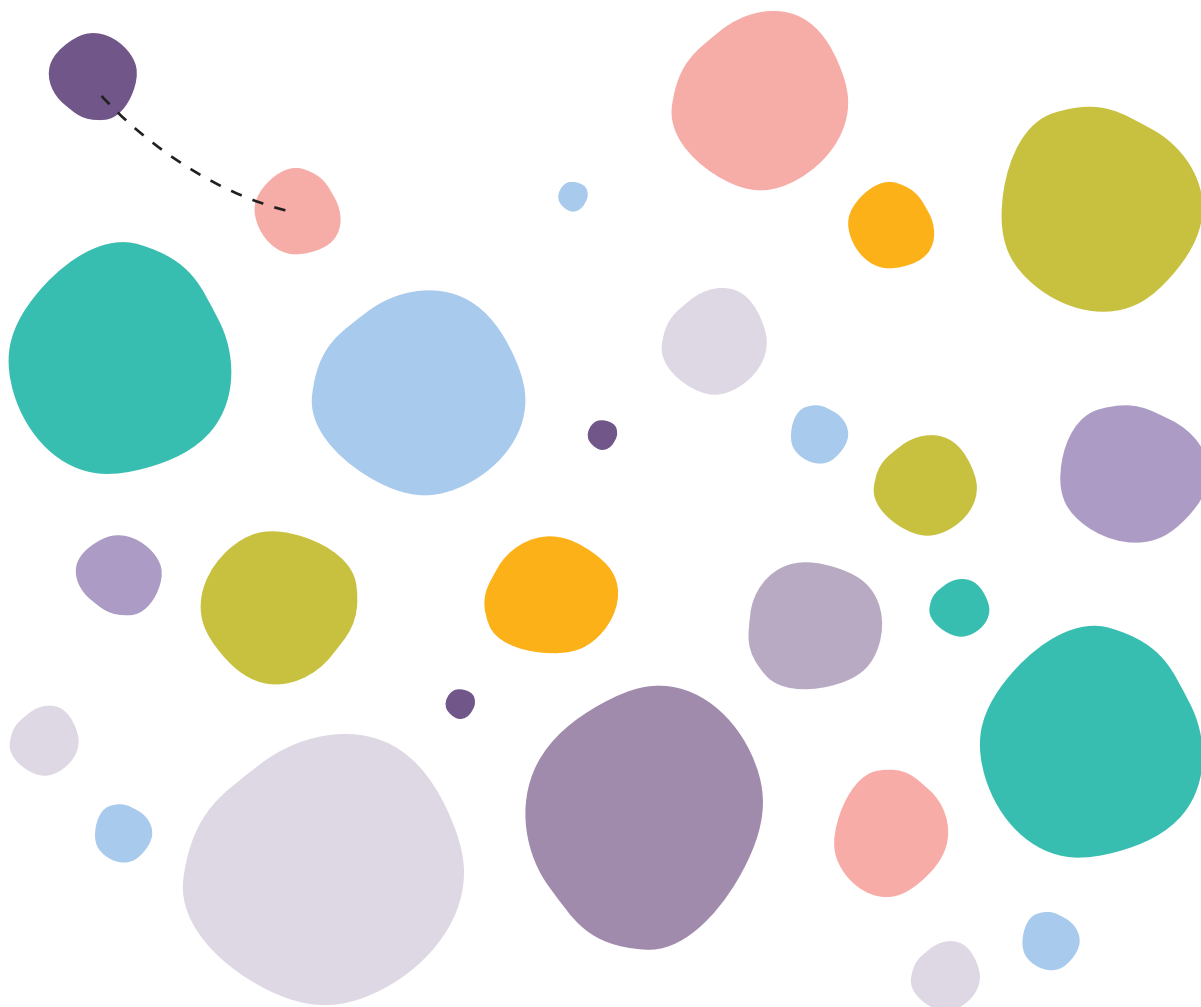
Vähitellen nämä yhteydet vahvistuvat, ja huomaat, että älyvapaan ajan järjestäminen muodostuu helpommaksi.

Voit yhdistää kaksi hermosolua toisiinsa joka päivä, kun olet osallistunut viiden minuutin haasteeseen.

Yhden hermosolun voit yhdistää moneen eri hermosoluun.

**VINKKI: KÄYTÄ APUNASI ÄLYPUHELIMESI KELLOKAVEREITA,
KUN OTAT VIIDEN MINUUTIN AJAN.**

7



Älyvapaa aika

ÄLYPUHELIN VOI SAADA OLOMME TUNTUMAAN
SILTÄ KUIN KOKO MAAILMA OLISI KÄSISÄMME.

Aivomme ja hermostomme kuitenkin väsyvät, jos olemme jatkuvasti älymaailmassa.

Me tarvitsemme myös älyvapaata aikaa.

Kokeile kerätä Älyvapaita pisteitä.

Jokaisesta Älyvapaasta tekemisestä saat yhden pisteen.

Montako pistettä saat päivän aikana?

Entä viikon? Tai kuukauden?

8

METSÄRETKI



PIIRTÄMINEN



KIRJAN LUKEMINEN



LAULAMINEN



KIRJEEN
KIRJOITTAMINEN



JOOGAAMINEN



PIHAPELIEN PELAAMINEN



TANSSIMINEN



MUSIIKIN
KUUNTELEMINEN



KÄSITÖIDEN TEKEMINEN



PYÖRÄRETKI



RUUANLAITTO



ASKARTELU



LEIPOMINEN



UIMINEN



VOIMISTELU



MUSIIKIN
TEKEMINEN



MAALAAMINEN



HALAAMINEN



VENYTTELEMINEN



KEPPAROINTI



KOTITYÖT



TOISTEN
AUTTAMINEN



RAKENTELU



MUU MIELEINEN TEKEMINEN _____



Älyttömät harjoitukset

AIVOMME RAKASTAVAT ERILAISTA LIIKETTÄ JA LIIKKUMISTA.

Liikuttamalla kehoamme eri tavoin voimme huoltaa aivojamme ja hermostoamme.

Kokeile Älyttömiä harjoituksia, jotka saavat aivomme iloitsemaan.

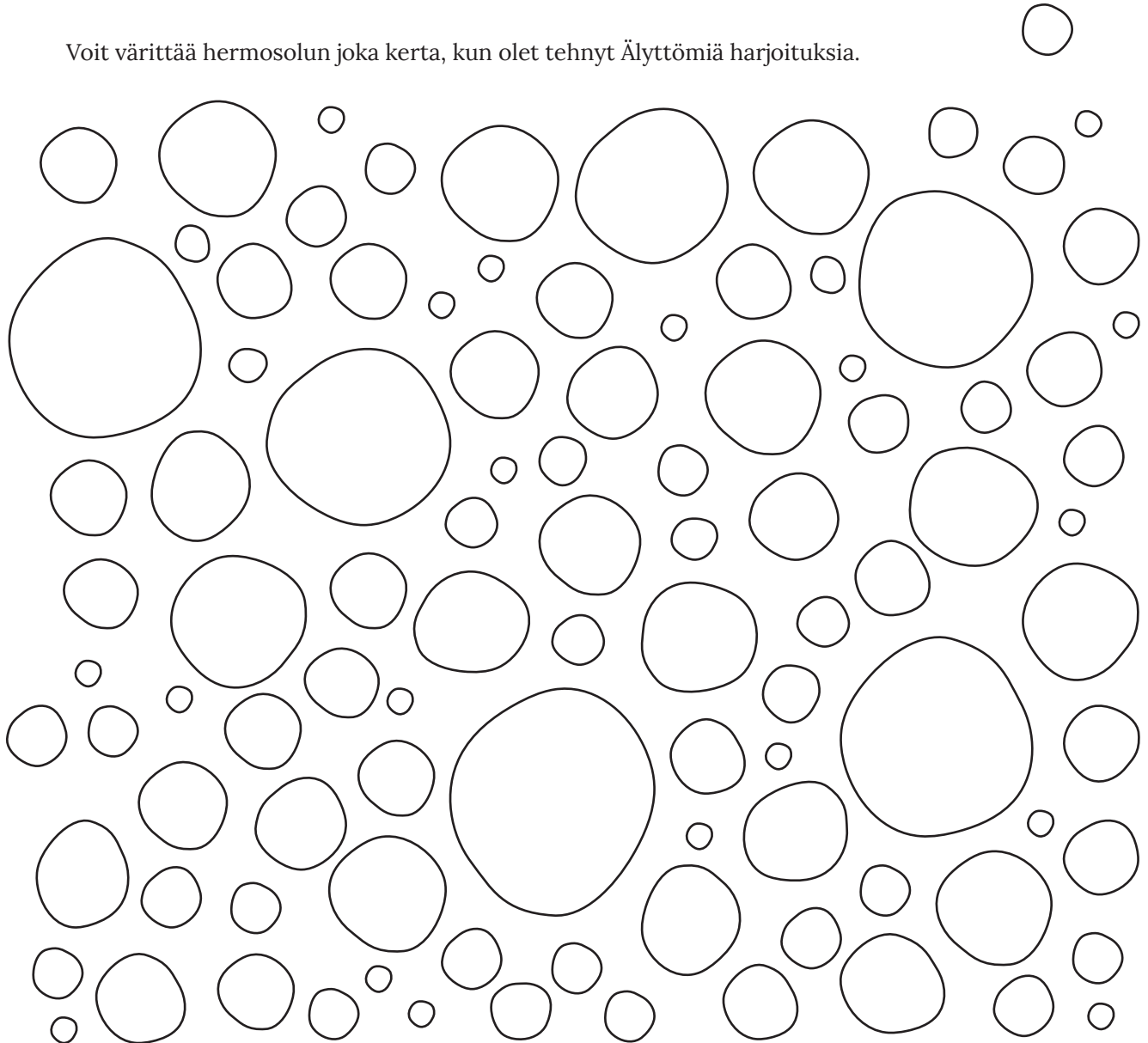
Älyttömät harjoitukset sisältävät tietoista liikettä, hengityksen havainnointia ja rentoutumisen taidon harjoittelua.

Älyttömät harjoitukset löydät täältä: www.perhejooga.fi/alyton-juttu

Voit kokeilla tehdä harjoitukset esimerkiksi silloin, kun olet

- ollut pitkään älypuhelimella ja tarvitset tauon
- sinun tekisi mieli ottaa älypuhelin käteesi
- haluat laittaa älypuhelimien lepäämään

Voit värittää hermosolun joka kerta, kun olet tehnyt Älyttömiä harjoituksia.



Onneksi olkoon

SINÄ,

OLET NYT ÄLYTTÖMYYDEN ASIAANTUNTIJA.

Tiedätkö aikuisen, joka voisi tarvita Älyttömyyden asiantuntijan oppeja?

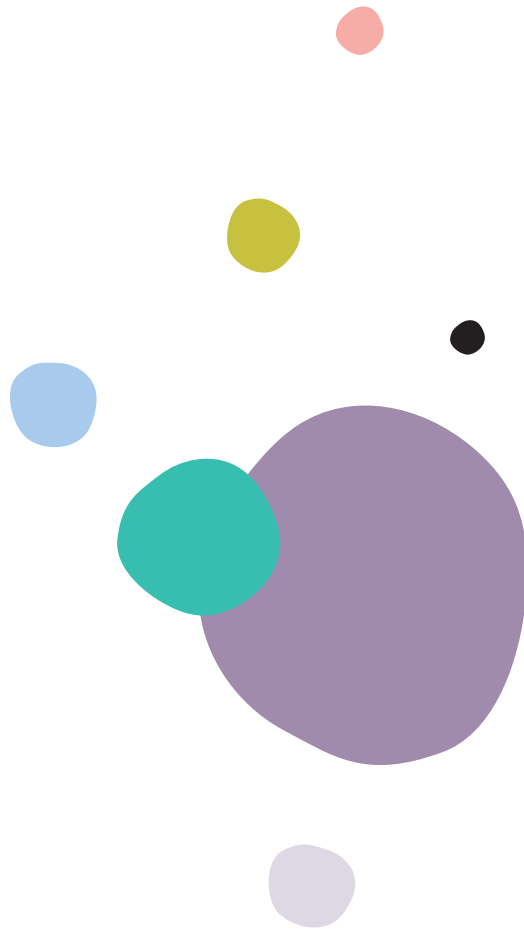
Hyvä, niin tiedän minäkin – monta.

Nyt on sinun vuorosi opettaa heille Älytön juttu.

Älyttömän hyviä hetkiä!

10





Perhejooga



ÄLYTÖN JUTTU Älyttömyyden asiantuntijan opas

© Perhejooga - Anne Slåen

info@perhejooga.fi

Facebook @perhejooga

Instagram @perhejooga

#perhejooga



perhejooga.fi