

# Sydän- ja aivoterveys -pulmailurata

## Ohje toteuttajalle:

Sydän- ja aivoterveys -pulmailurata on vapaasti kaikkien käytössä. Rata voidaan toteuttaa edullisesti eri ympäristöissä. Rata sopii kaikenikäisille ja sen voi suorittaa yksin, pareittain, perheenä tai ryhmänä. Radan suorittamisella saavuttaa useita terveyshyötyjä. Suorittajat saavat tietoa sydän- ja aivoterveydestä sekä pääsevät yhdistämään aivopulmailua ja liikuntaa. Ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia kontakteja ja luonnossa oleskelu edistää terveyttä monin tavoin.

## Toteutus:

Pulmailuradan voi sijoittaa esimerkiksi luontopolulle, puistoon tai piha-alueelle. Radan varrelle sijoitetaan pulmailutehtävärasteja. Tehtävät voi kiinnittää esimerkiksi narulla puihin niitä vahingoittamatta. Tehtävärastit merkitään polun karttaan. Ne voidaan myös merkitä niin näkyvästi, että ne löydetään maastosta ilman karttamerkintöjä tai sijoittaa radalle siten, että edelliseltä tehtävärastilta nähdään seuraava rasti. Tehtävät on suunniteltu siten, että ne soveltuvat eri-ikäisille lukutaitoisille suorittajille.

## Tehtävät:

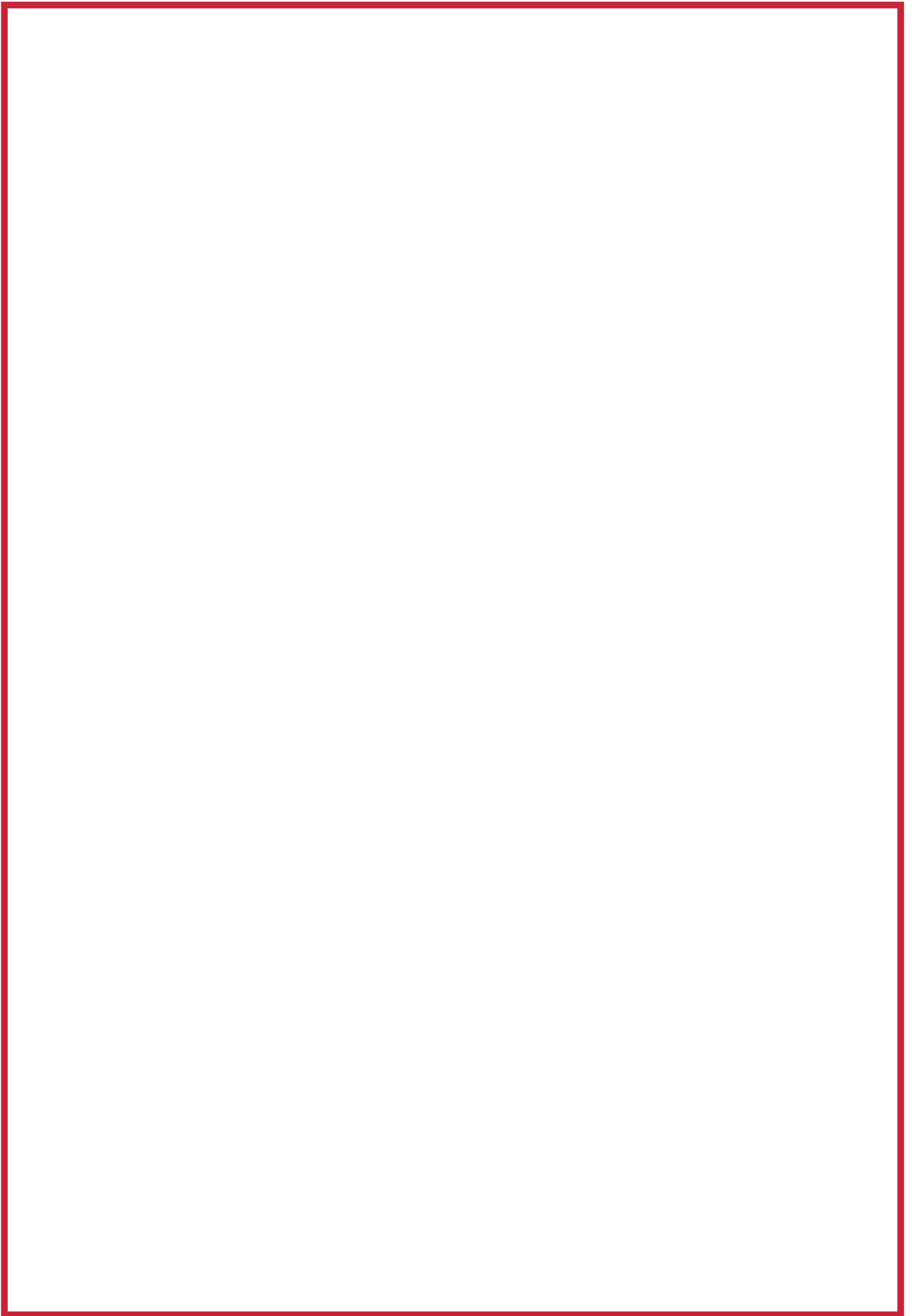
Valmiit pulmailutehtävät löytyvät tästä tiedostosta. Tehtävät kannattaa tulostaa värillisinä ja kaksipuoleisina paksulle paperille sekä laminoida ne tai päällystää kontaktimuovilla.

Kun tulostat tehtävät kaksipuoleisina, tulosten toiselta puolelta löytyy tehtävän ratkaisu ja pieni tietoisku.

## 8 tehtävärastia

1. Sydämet ja aivot – Sydän- ja aivoterveys
2. Kissan viikset – Lemmikin terveyshyödyt, tarkkaavaisuus
3. Mikä näitä yhdistää? – Ravitseminen
4. Liikuntaharjoitus – Liikunta
5. Viheliäs vihje – Aivojen harjoittaminen
6. Rentoutumisharjoitus – Uni, lepo ja rentoutuminen
7. Sanasokkelo – Savuttomuus
8. Halaamisharjoitus – Sosiaaliset suhteet, luonto





# TERVETULOA

## sydän- ja aivoterveys -pulmailuradalle!

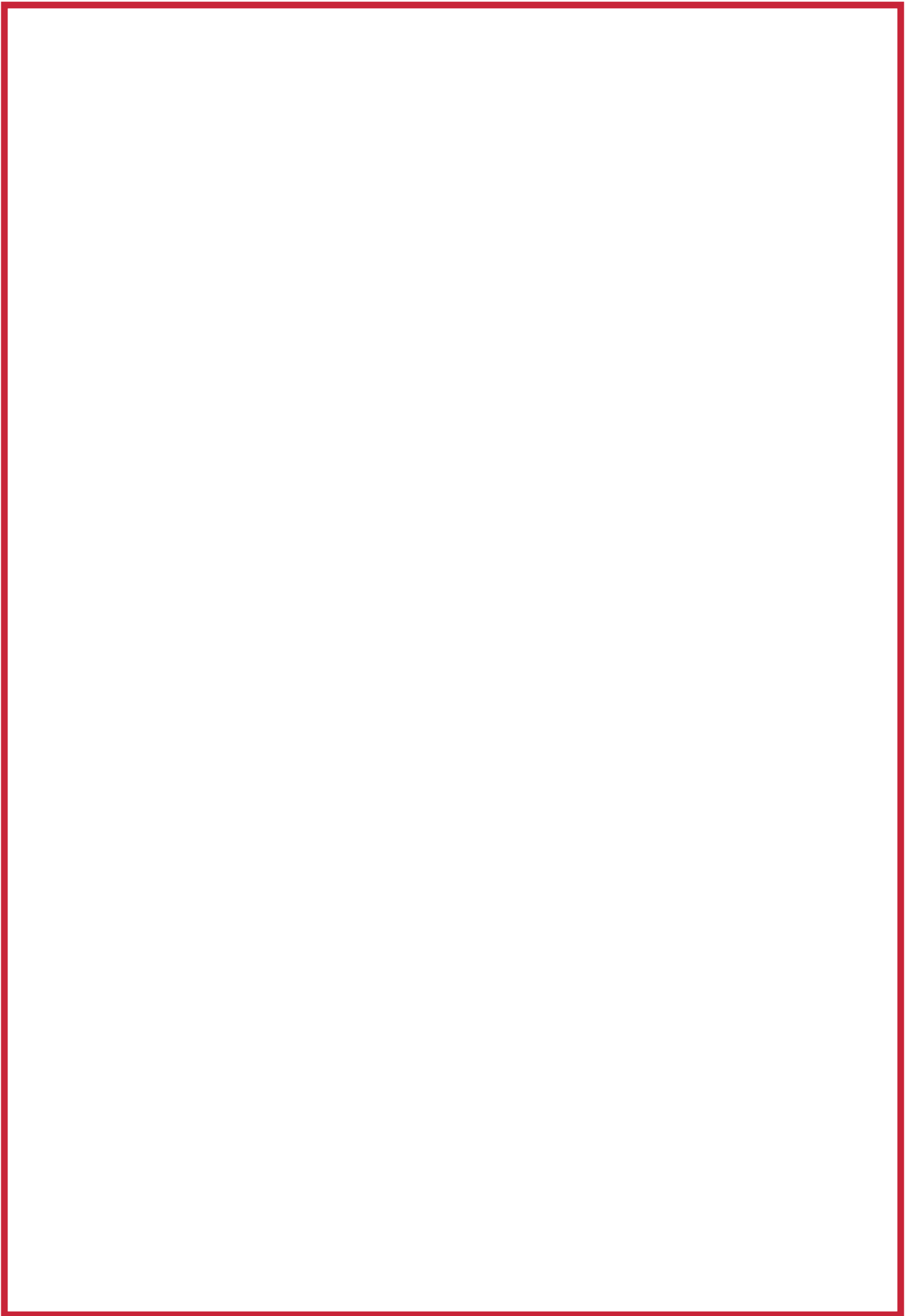
- Rata koostuu kahdeksasta tehtävärastista.
- Tehtävärastit käsittelevät sydän- ja aivoterveyttä edistäviä asioita.
- Tehtävärastien kääntöpuolelta löytyvät tehtävien oikeat vastaukset sekä tietoa jokaisesta sydän- ja aivoterveyttä edistävästä asiasta.
- Pulmailuradan voit suorittaa yksin tai yhdessä eikä se vaadi mitään välineitä.

## ILOA RADALLE!



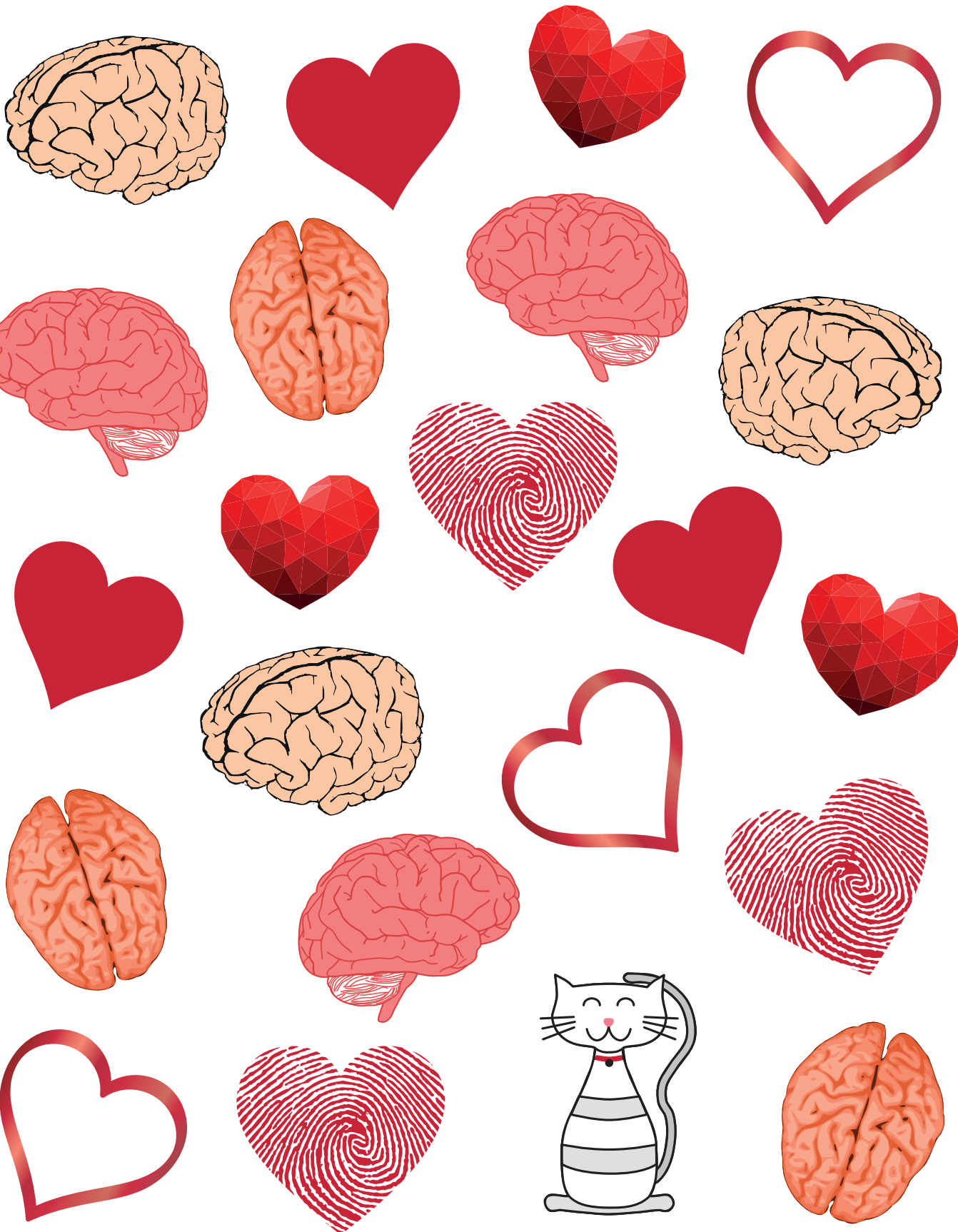
Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry





# 1. SYDÄMET JA AIVOT

Kuinka monta sydäntä löydät aivojen seasta?



# OIKEA VASTAUS

Sydämiä on 12 kappaletta.

Sydän- ja aivoterveys ovat yhteydessä toisiinsa.

Niillä onkin samoja suojatekijöitä, kuten:

- terveellinen ruokavalio
- liikunta
- uni ja lepo
- sosiaaliset suhteet
- mielekäs ja aktiivinen tekeminen
- savuttomuus.



## 2. KISSAN VIIKSET

Kuinka monta viiksikarvaa oli edellisestä rastitehtävästä löytyvällä kissalla?

Mikäli et muista, voit palata edelliselle rastille tarkistamaan asian.



# OIKEA VASTAUS

Kissalla oli 6 viikskarvaa.

- Lemmikit aktivoivat omistajaansa ja vähentävät yksinäisyyttä.
- Niiden silittäminen ja touhujen seuraaminen rauhoittavat.
- Elävän lemmikin sijaan myös pehmoeläimen pajaaminen käy.
- Tehtävä toimi hahmottamisen (havaitsemisen) treeninä.





# 3. RAVITSEMUS

Mikä yhdistää näitä kuvia?



# OIKEA VASTAUS

Kuitu: sekä täysjyvätuotteet että parsakaali ovat hyviä kuidun lähteitä.

- Ravitsemuksella on suuri merkitys niin sydämen kuin aivojenkin hyvinvoinnille.
- Sydän- ja aivoterveellinen ravinto on maukasta, monipuolista sekä kasvis- ja kuitupitoista.
- Kuitu sisältää niukasti sokeria, suolaa sekä kovaa rasvaa.
- Muistathan myös juoda riittävästi nestettä.



# 4. LIIKUNTAHARJOITUS

Samalla kun kuljet seuraavalle rastille, tee erilaisia liikuntaharjoituksia. Tee aluksi vuorotellen seuraavat liikkeet:

1. nostele käsiäsi ilmaan
2. käy kyykyssä tai kumarassa
3. vispaa peppua.

Tee lopuksi kaikki liikkeet yhtä aikaa.

Onnistuuko?



# TIETOISKU

- Liikunnalla on lukuisia terveysvaikutuksia sydän- ja aivoterveysten kannalta.
- Terveyttä edistävä liikunta on säännöllistä, hengästyttävää ja sopivasti rasittavaa.
- Liikunnan aikana suoritettu aivopulmailu on varsin tehokasta aivojen treenausta. Siitä on hyötyä arjen tehtävissä, joissa keskitytään useisiin asioihin samanaikaisesti, kuten liikenteessä.



# 5. VIHელიÄS VIHJE

Mikä terveellinen sana muodostuu seuraavasta nimestä?

Järjestele kirjaimet uudelleen alla oleville viivoille. Sana on monikossa.

TAHKO PÄIVINÄ  
A \_ V \_ P \_ \_ K \_ N \_ \_

# OIKEA VASTAUS

## TAHKO PÄIVINÄ = AIVOPÄHKINÄT

- Älylliset haasteet ja aktiivinen elämä luovat uusia hermosolujen yhteyksiä ja vaikuttavat positiivisesti sydän- ja aivoterveysteen sekä muistiin.
- Aivojen haastaminen on säännöllistä ja mielekästä totuttuja tapoja rikkovaa tekemistä tai harrastamista.
- Sydän- ja aivot tarvitsevat myös suojaa niihin kohdistuvilta kolhuilta, vaarallisilta aineilta sekä liialliselta stressiltä.



# 6. RENTOUTUMIS- HARJOITUS

Seiso rennossa asennossa  
tai istahda mukavasti maahan.

Kiinnitä kaikki huomioisi  
hengitykseesi.

Laita toinen kätesi kevyesti vatsalle  
ja toinen rintakehälle.

Tunnustele, kuinka vatsasi  
ja rintakehäsi nousevat,  
kun hengität sisään ja ulos.

Hengitä välillä muutaman kerran  
oikein syvään ja pidä pieni tauko  
sisään- ja uloshengityksen välillä.

Sulje silmäsi ja jatka hetki harjoitusta.

Avaa sitten silmäsi ja keskity siihen,  
mitä aistit ympärilläsi.



# TIETOISKU

- "Uni paras lääke on" myös sydän- ja aivoterveydelle.
- Unessa aivot ja elimistö puhdistuvat, tankkaavat ja ehostavat itseään.
- Aikuisen unentarve on keskimäärin 7–8 tuntia yössä, lapsilla ja nuorilla vielä enemmän.
- Yöunien lisäksi päivässä on hyvä olla lyhyitä lepo- ja rentoutumishetkiä.





# 7. SANASOKKELO

Etsi sokkelosta asia, joka suojaa sydän- ja aivoterveyttä.

Se voi löytyä miten päin tahansa – pysty- tai vaakasuunnassa, vinottain etuperin tai takaperin.

S	Q	T	S	L	D	K	R	C	Y	U
J	A	R	J	I	Q	Q	O	V	B	Z
B	D	V	C	B	I	B	M	P	V	L
T	W	H	U	P	Y	H	Y	Z	Z	E
N	X	S	T	T	W	Y	P	J	L	D
O	C	P	R	A	T	N	I	X	G	N
I	E	Z	W	Y	O	O	E	M	X	J
B	J	W	X	O	O	I	M	V	Y	G
A	K	J	Q	E	G	F	J	U	J	A
J	S	G	V	R	U	C	K	Z	U	C
X	W	Y	H	J	P	P	D	S	H	S

# OIKEA VASTAUS

## SAVUTTOMUUS

(Sana löytyy, kun aloitat sokkelon vasemmasta ylänurkasta ja jatkat oikeaan alanurkkaan.)

- Savuttomuudella, tupakoinnin lopettamisella tai sen vähentämisellä on monipuolisia välittömiä ja pitkän ajan terveyshyötyjä.
- Savuttomuus onkin merkittävä terveysteko itselle ja lähimmäisille sydän- ja aivoterveysten kannalta.



# 8. HALAAMISHARJOITUS



Halaa lähimpää puuta  
ja kerro sille kehu.

Vaihtoehtoisesti voit halata myös  
mahdollista kanssakulkijaasi.

Tunnustele, miltä halaaminen  
ja kehuminen tuntuvat.

# TIETOISKU

- Hyvät ihmissuhteet tuottavat hyvinvointia ja suojaavat sydäntä sekä aivoja.
- Terveellinen ihmissuhde tuo elämään iloa ja mielihyvää.
- Hyvä luontosuhde tuottaa terveyttä ja hyvinvointia.
- Luonto elvyttää sekä auttaa palautumaan stressistä. Se myös houkuttelee liikkumaan.

Nyt olet kulkenut rastiradan loppuun saakka.

**PIDÄTHÄN ITSESTÄSI JA  
LÄHEISESTÄSI HYVÄÄ HUOLTA!**

