



Tehtävä: Suunnittele ja piirrä oma superpäivä. Se auttaa sinua ja aivojasi voimaan hyvin!

Superpäivän aikajana (aikajana liitteenä)

Kirjoita tai piirrä oman superpäivän aikajana

☐ 5 ateriaa

(aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)

1. Kirjoita tai piirrä aikajanallesi mitä syöt päivän aikana .
2. Kirjoita, miksi se auttaa aivojasi:

☐ Veden juonti päivän aikana

1. Piirrä vesilasi aina aikajanallesi siihen, milloin juot vettä.
2. Kirjoita, miksi veden juominen on tärkeää keholle ja aivoille?

☐ Ulkoilu tai liikunta

1. Kirjoita tai piirrä aikajanelle, milloin liikut ja miten
2. Miksi liikkuminen tekee hyvää keholle ja aivoille?

☐ Nukkuminen

1. Merkitse aikajanelle, mihin aikaan menet nukkumaan.
2. Kirjoita, miksi uni on tärkeää?



Kirjoita aivojen vinkkilista:

Tee lista (3–5 kohtaa), jossa kerrot, miten pidät aivosi ja kehosi virkeinä joka päivä.

1.

2.

3.

4.

5.



Vinkki opettajalle: Tätä tehtävää voi käyttää myös keskustelun pohjana tai kokeena hyvinvoinnin aiheesta. Oppilas voi halutessaan esitellä 'Superpäivänsä' pienryhmässä tai kotona huoltajalle.