

ELINTAPOJEN VAIKUTUKSET KESKITTYMISEEN

Materiaali lukioikäisille nuorille

harrastukset
rentoutuminen
tulevaisuus
energia
palautuminen
liikunta
kaverit
ilo
some
nuoruus
perhe
opiskelu
un.
lepo
voima
jaksaminen
keskittyminen
ravitseminen

Lumon lukion opiskelijoille tehdyn kyselyn mukaan...

85 % kokivat
hankaluuksia
keskittymisen suhteen.



56 % kokivat olevansa
huolissaan elintapojen
vaikutuksesta keskittymiseen.



48 % kokivat unen ja levon
olevan merkityksellisin
elintapatekijä keskittymisen
suhteen.

Uni & lepo

Unen aikana ihminen palautuu henkisesti ja fyysisesti, tämä on yhteydessä kasvuun ja oppimiseen.

Unen tarve on yksilöllistä, yöunen pituudeksi suositellaan 7-9 tuntia.

Riittävä uni puhdistaa aivoja, parantaa muistia ja vireyttä sekä ehkäisee stressiä. Stressi saattaa aiheuttaa tehtävien kasautumista.

Kaikki elintavat ovat yhteydessä unen määrään ja laatuun.

Runsaasti nautittuna kofeiinipitoiset juomat aiheuttavat keskittymiskyvyttömyyttä, ylivireyttä sekä nukahtamisvaikeuksia.

Mä nukuin yöllä taas joku 2 tuntii!

Meen kyl heti kotiin päikkäreille kun oon tehnyt ton kokeen.

Kai sä tiedät et säännölliset ja riittävät unet vaikuttaa sun keskittymiseen ja muistiin.



Ruutu-aika

Nuorten ruutu-aikaa koskevan kyselyn mukaan 96 % kertoi käyttävänsä älylaitetta juuri ennen nukkumaan menoa.

Mediassa voi edistää kaverisuhteita tai oppia uutta, joskus median sisältö tai siihen käytetty aika voi kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin.

Älylaitteen sinivalo vaikuttaa aivojen melatoniinin tuotantoon, joka voi siirtää nukahtamisen ajankohtaa myöhäisemmäksi.

Sosiaalinen media sekä muu internetin sisältö on aikaisempaa interaktiivisempaa ja merkityksellisempi osa ihmisten elämää.

Alkoholi & huumeet

Päihteiden kokeilu on varsin tavallinen osa nuoruutta ja minäkuvan rakentumista.

Varhaisella alkoholinkäytöllä on kuitenkin vaikutusta aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin.

Nuorten päihteidenkäyttö on vähentynyt aikaisempaan ikäpolveen verrattuna, mutta osalla nuorista päihdehäiriön riski on silti merkittävä.

Nuoruusiän päihteidenkäytöllä voi olla vaikutusta useaan elämän osa-alueeseen. Koulunkäynnin sujuvuus on hyvä mittari siitä, onko päihteidenkäyttö normaalin nuoruudessa tapahtuvan kokeilun rajoissa.

Liikunta

Liian vähäinen liikunta on suuri kansanterveysongelma.

Pitkäkestoinen istuminen on yhdistetty haitallisiin terveystaakoihin.

Liikunnalla on useita erilaisia terveystaakoja, niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen.

Liikunta voi olla raskasta tai rauhallista, lyhyt- tai pitkäkestoista ja sitä voi harrastaa monin eri tavoin. Se voi olla kohtuukuormitteista-, raskasta- tai hyötyliikuntaa.

Nuorten tulisi liikkua noin 1–2 tuntia päivän aikana. Liikunta tukee nuoren kasvua, kehitystä ja oppimista.

Ravitsemus

Säännöllinen ateriaritmi vaikuttaa keskittymiseen ja oppimiseen. Syöminen noin 3–4 tunnin välein edistää oppimistehoa ja ylläpitää vireyttä.

Opiskelu kuluttaa paljon energiaa, joten on tärkeää valita ateriat viisaasti.

Noudattamalla lautasmallia, ylläpidät kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Yhdessäoloon voi liittyä epäterveelliset välipalat, kuten energia- ja virvoitusjuomat, suolaiset tai sokeripitoiset välipalat sekä pikaruokat.

Monipuolisella ja terveellisellä ravitsemuksella ylläpidät hyvää keskittymiskykyä ja vaikutat opiskelutehokkuuteen.

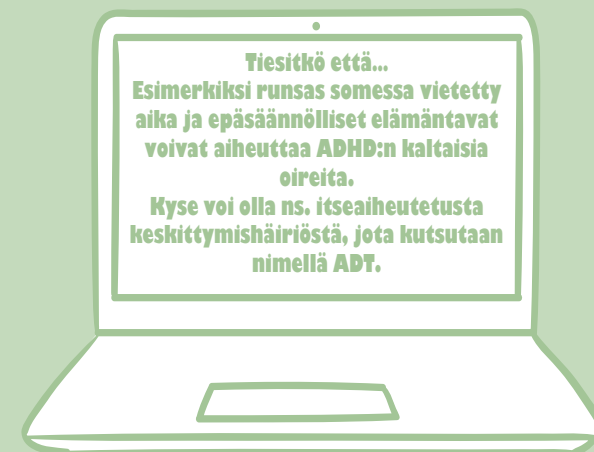
Keskittyminen & opiskelu

Puutteellinen palautuminen ja ylikuormittuminen heikentää pitkäjänteistä keskittymiskykyä.

Elintapoja on hyvä tarkastella kokonaisvaltaisesti ja ymmärtää niiden vaikutus toisiinsa.

Opiskelu kannattaa jakaa itselleen sopivan mittaisiksi jaksoiksi sekä edetä selkeästi ja suunnitelman mukaisesti.

Keskittymistä on hyvä tukea erilaisin pienin keinoin, on kuitenkin hyvä välttää liian monen asian samanaikaista tekemistä.



Kerro mielipiteesi
esitteestä!