



AIVOT

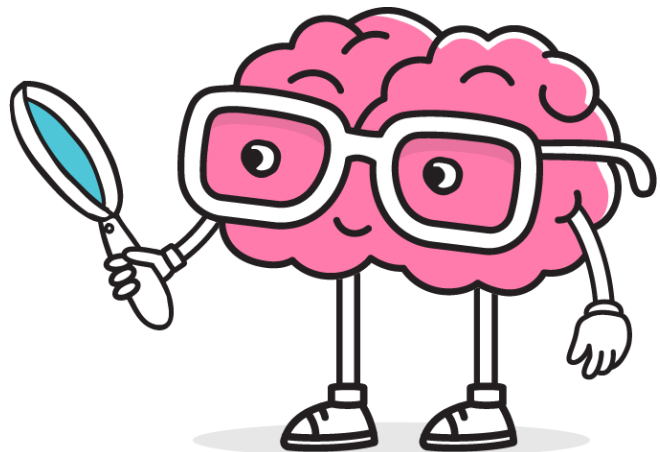
YHDESSÄ KÄYTTÖÖN

Käsitekortit - Minä ihmisenä

4. LUOKKA

Jaksoon liittyvät tulostettavat käsitekortit ovat tässä tiedostossa. Käsitekortteja voi hyödyntää kokonaisuuksien selittämisen tukena sekä käsitteiden opettelussa ja kertauksessa.

Käsitekortit ovat tehneet Riikka Heikkinen ja Susa Mäki-Kivistö.



itsehillintä

Kyky säädellä ja hallita omaa käytöstä.

hiilihydraatti

Yksi kolmesta perusravintoaineesta.
Hitaasti imeytyvien hiilihydraattien lähteitä ovat mm. täysjyväviljatuotteet ja kasvikset. Nopeasti imeytyvien hiilihydraattien lähteitä ovat mm. makeiset, mehut ja vaaleat viljavalmisteet.

proteiini

Yksi kolmesta perusravintoaineesta.
Proteiini on kehon rakennusaine, jota saa esim. lihasta, kalasta, kananmunasta ja maitotuotteista.

rasva

Yksi kolmesta perusravintoaineesta.
Rasva sisältää paljon energiaa. Pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa saadaan kasvikunnan tuotteista, kuten kasviöljyistä ja pähkinöistä. Kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa saadaan eläinkunnan tuotteista, kuten lihasta, makkarasta ja juustosta.

persoonallisuus

Luonne. Tapa, jolla joku ihminen yleensä toimii ja käyttäytyy.

temperamentti

Ihmisen synnynnäinen tapa toimia ja käyttäytyä.

itsetunto

Ihmisen kyky luottaa itseensä ja arvostaa itseään.

myötätunto

Ymmärrys toisen tunteista, esim. osaa iloita toisen puolesta ja lohduttaa surussa.

arvo

Asia, jota ihminen pitää hyvänä ja tärkeänä. Arvoja ovat esim. ilo, terveys ja ystävyys.

minäkuva

Käsitys siitä, millainen itse olet.

vuorovaikutus

Yhdessä toisten ihmisten kanssa tapahtuvaa toimintaa, esim. leikkiminen.

empatia

Kyky eläytyä toisen ihmisen tunteisiin ja mielentiloihin, esim. ystävän lohduttaminen

myrkytys

Tila, jossa jokin aine aiheuttaa häiriön ihmisen elintoiminnoissa. Myrkytyksen oireita ovat esim. päänsärky ja oksentelu.

riippuvuus

Tila, jossa ihminen tarvitsee jotain asiaa niin paljon, että se häiritsee hänen muuta elämäänsä. Riippuvuutta voi aiheuttaa esim. päihteet tai pelaaminen.

päihteet

Aineita, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan. Päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet ja huumeet.

