

# EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.

# HUUHKAJA- JA HELMARIPOLUN VANHEMPIEN KOULUTUS

## RAVINTO & PALAUTUMINEN

**Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja  
kehittymisen tukeminen**

Vanhempien rooli lapsen **kasvattamisessa**  
urheilulliseen elämäntapaan on suuri

Olet lapsen tärkein **tuki ja motivaattori**

Innosta, kannusta, opeta, auta, mahdollista,  
tue ja hyväksy – Ole tarvittaessa  
**esimerkkinä**

Huolehdi lapsen **kokonaisvaltaisesta**  
hyvinvoinnista – Työkaluna **E.Way**

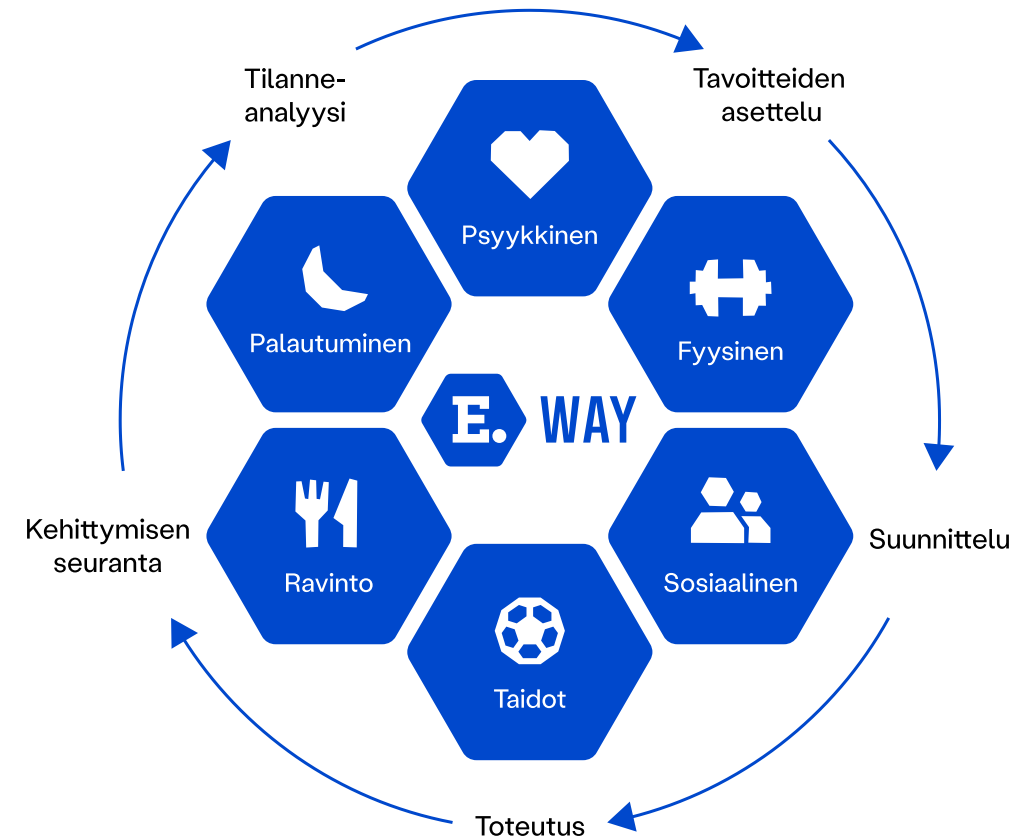


# E.Way on kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin konsepti

E.Wayssä urheilijaksi kehittymisen osa-alueet **psykkinen, fyysinen, sosiaalinen, taidot, ravinto & palautuminen** ovat oikealla tasolla ja tasapainossa

Vanhemman vastuulla on ohjata kokonaisuutta ja **tukea** lasta **hänen** valitsemallaan matkalla urheilijaksi kasvamiseen

Lapsi tarvitsee **apua** kokonaisuuden hallinnassa



## E. Way teot arjessa



### PSYKKINEN

Pelaaja antaa parhaansa ja jatkaa yrittämistä haasteista /epäonnistumisista huolimatta



### FYYSINEN

Pelaajan liikkuu monipuolisesti 20h+/viikko



### SOSIAALINEN

Pelaaja ohjaa peliä, sekä kannustaa ja vaatii joukkuekavereiltaan



### TAIDOT

Pelaajalla omatoimista pallollista harjoittelua ja pelaamista 10h+/viikko



### PALAUTUMINEN

Pelaaja nukkuu säännöllisellä rytmillä 9h+ yössä



### RAVINTO

Pelaaja syö 5-6 ateriaa päivässä varmistaen riittävän energiansaannin

# Kokonaisuus ratkaisee

Urheilijan HYVÄN PÄIVÄN reseptiin kuuluu kokonaisvaltaisen kehittymisen osa-alueista **psyhykinen, fyysinen, sosiaalinen ja taidot**, joiden oikea taso ja tasapaino ovat edellytyksiä menestymiselle.

Ne vaikuttavat myös kiinteästi toistensa kehittymiseen ja hyödyntämiseen. Esimerkiksi itseluottamuksen taustalla on usein onnistumisia, jotka ovat seurausta menestyksekkäästä taitojen toteuttamisesta ja toisaalta taitojen toteuttaminen vaatii oikeantasoisia fyysisiä valmiuksia.

**Palautuminen** ja **ravinto** ovat tukitoimia, jotka mahdollistavat kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin. Esimerkiksi kognitiivisten taitojen kehittyminen vaatii riittävästi unta ja fyysisten ominaisuuksien kehittyminen oikeanlaista ravintoa.



Ravinto

# Säännölliset ruokailut päivittäin

# Toteutuuko teillä?

## Tasainen ja riittävä energian saanti

5-7 ruokailutapahtumaa päivässä aamupala, 2 pääateriaa ja 2-4 välipalaa

## Monipuolinen ja terveellinen ravinto

Lautasmallin avulla voidaan huolehtia ruokavalion monipuolisuudesta

## Kouluruokailu

Koulun tarjoama lounas on terveellinen ja monipuolinen kokonaisuus, kunhan lapsi syö kaikki siihen kuuluvat osat

## Veden juonti tasaisesti pitkin päivää

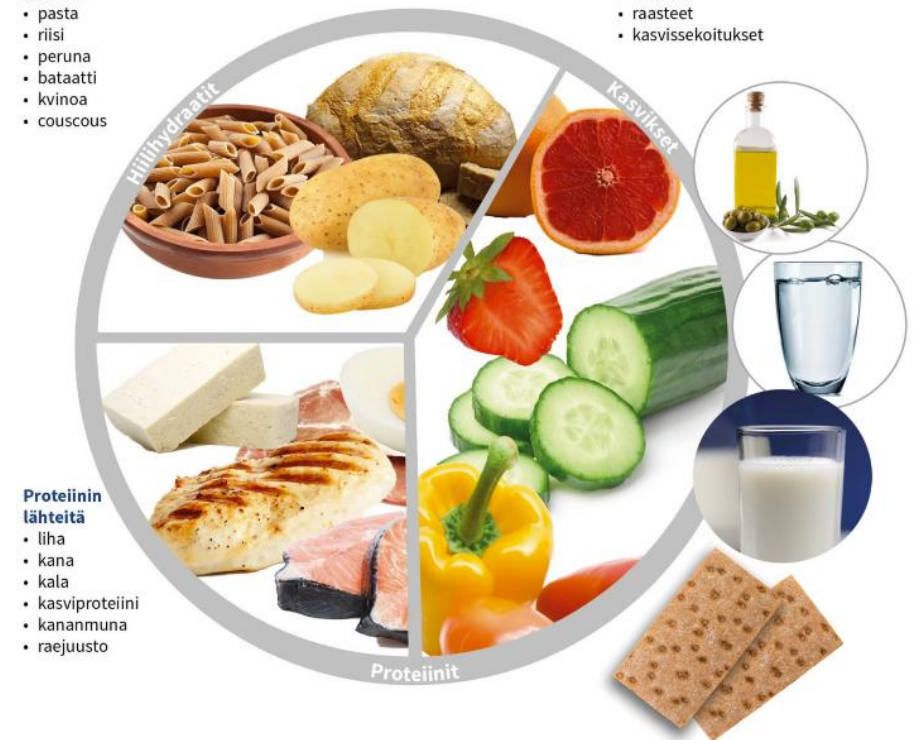
## Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli

### Hiilihydraatin lähteitä

- pasta
- riisi
- peruna
- bataatti
- kvinoa
- couscous

### Kasviksia

- salaattit
- raasteet
- kasvissekoitukset



=terveurheilija®

## **Huomioi että esimerkkisi ja sanojesi voima on suuri**

Kannusta lasta omatoimisuuteen ja osallista lasta oman ruokavalion suunnittelussa ja toteuttamisessa.

## **Terveellisen ravinnon merkityksen korostaminen**

Ravinnolla on suora yhteys lapsen suorituskyykyyn, harjoituksista ja kilpailuista palautumiseen, loukkaantumisten ehkäisyyn ja niistä toipumiseen.

**Sinä vanhempana  
vastaat siitä MITÄ  
ruokaa kodin kaapeista  
löytyy ja MILLOIN  
ruokaa on tarjolla**

**Terveellisen  
ruokavalion perusteet  
tulee hallita ja  
RUOKAPUHEEN olla  
positiivista.**

**ON MONTA TAPAA  
SYÖDÄ HYVIN!**

## **Tehtävä - Ostoslista**

Miettikää yhdessä mikä olisi helppo ja terveellinen välipala kuljettaa mukana ja syödä päivän pääaterioiden ympärillä? (1-2 vaihtoehtoa kategoriaan)

Kasvikset:

Hedelmät ja marjat:

Täysjyväviljatuotteet:

Maitotuotteet:

Kala-, siipikarja-, liha-, kasviproteiinituotteet:



# Unta ja lepoa riittävästi

# Miksi riittävä uni on tärkeää?

## **Henkinen ja fyysinen virkeys**

Nukkuessa elimistön energiavarastot täydentyvät, tapahtuu lihasten huoltoa ja kehitystä sekä aivot käsittelevät päivän aikana opittuja tietoja ja taitoja

## **Palautuminen, kasvu ja urheilijana kehittyminen**

Suorituskyvyn kehittyminen tapahtuu harjoitusta seuraavan palautusjakson aikana

Uni on aktiivista aikaa. Palautumista tapahtuu elimistössä aineenvaihdunnan-, hormonaalisen- ja muistitoimintojen tasolla





# Riittävä palautuminen + fyysinen aktiivisuus = TEHOKAS OPPIMINEN

Fyysisesti aktiivinen **elämäntapa** on yhteydessä parempiin oppimistuloksiin sekä kognitiivisiin taitoihin.

**Hyvin palautuneena** koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus vahvistaa mm. tarkkaavaisuutta ja työmuistia.

# Mitä enemmän TERVEITÄ harjoituspäiviä, sitä parempia TULOKSIA

## **Terveys**

Puutteellinen tai huonolaatuinen uni lisää elimistön tahdosta riippumattoman hermoston aktivaatiota

Tämä vaikuttaa haitallisesti elimistön kykyyn palautua, jolloin elimistön puolustusmekanismit heikkenevät ja aletaan sairastella

## **Loukkaantumisriski kasvaa**

Pitkällä aikavälillä lapsi käy ylikierroksilla koko ajan ja stressitasot nousevat entisestään

# Tehtävä – Helpompi herätys

Tuleeko **unta** riittävästi? Minkälaiset **iltarutiinit** auttavat lastasi rauhoittumaan? Laitetaanko älylaitteet pois ajoissa?

Sopikaa **yhdessä** yksi uneen liittyvä konkreettinen teko jolla parannatte lapsen palautumista. Pitäkää perheen kesken esim. kahden viikon ajan **listaa onnistumisista**.

”Alakoululaiset tarvitsevat unta noin 10h/yössä ja murrosikäiset noin 9h”

**TEHTÄVÄKORTTI (ESIMERKKI)**

LUPAUS	MISSÄ & MILLOIN	ONNISTUMISET
<p style="text-align: center;">Menen nukkumaan viimeistään klo 21.30</p>	<p style="text-align: center;">Jokainen arki ilta ja peliä edeltävinä iltoina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> MAANANTAI</li> <li><input type="checkbox"/> TIISTAI</li> <li><input type="checkbox"/> KESKIVIikko</li> <li><input type="checkbox"/> TORSTAI</li> <li><input type="checkbox"/> PERJANTAI</li> <li><input type="checkbox"/> LAUANTAI</li> <li><input type="checkbox"/> SUNNUNTAI</li> </ul>

# Sisäistä motivaatiota tukeva keskustelurunko

Arjessa tulee usein mahdollisuus antaa **positiivista palautetta** lapsellesi ja **kehua häntä** hänen itsensä valitsemissa taidoissa. **Lapsen omiin tavoitteisiin** voidaan palata jokaisen harjoituksen ja ottelun jälkeen huolimatta esim. ottelun tuloksesta.

1. Missä onnistuit tänään?
2. Mitä olet tehnyt mikä mahdollisti onnistumiset?
3. Mitä opit tänään?
4. Miten toimit/ajattelit, kun asiat menivät haastaviksi?
5. Mihin haluat keskittyä huomenna treeneissä tai koulussa?

**Kuinka voisit olla entistä parempi  
roolimalli lapsellesi?**

**Miten voisit kehittää niin omaa kuin lapsen  
kokonaisvaltaista hyvinvointiasi?**

# Kokonaisvaltaisen kehittymisen ja hyvinvoinnin osa-alueet



## PSYKKINEN

Tunnetko itsesi ja omat vahvuutesi? Koetko onnistumisia päivittäisessä arjessa? Toteutatko rohkeasti itseäsi? Oletko läsnä hetkessä? Keskitytkö olennaiseen?



## FYYSINEN

Tunnetko itsesi vahvaksi ja energiseksi? Ovatko liikkeesi hallittuja ja tarkoituksenmukaisia? Tukevatko fyysiset valmiudet arjessa jaksamista ja huippusuoritustasi? Huomaatko kehittyväsi harjoittelun seurauksena?



## SOSIAALINEN

Koetko osaavasi ilmaista itseäsi ja kuunnella muita? Astuessasi huoneeseen, tuotko mukanaasi energiaa vai vietkö sitä? Toimitko tehokkaasti osana tiimiäsi? Saatko muut ihmiset innostumaan ja tekemään parempaa työtä?



## TAIDOT

Tiedätkö, minkälaisia taitoja on alasi huipposaajilla? Koetko osaavasi alallasi tarvittavat taidot? Tiedätkö, miten voit kehittää taitojasi? Pystytkö hyödyntämään taitoja optimaalisesti arjessa?



## PALAUTUMINEN

Oletko energinen arjessasi? Onko sinulla voimavaroja tehdä itsellesi mielekkäitä ja merkityksellisiä asioita? Mahdollistaako nykyinen palautumisesi optimaalisen kehityksen? Rytmitätkö arkeasi niin, että sinulla on energiaa onnistua tärkeissä asioissa?

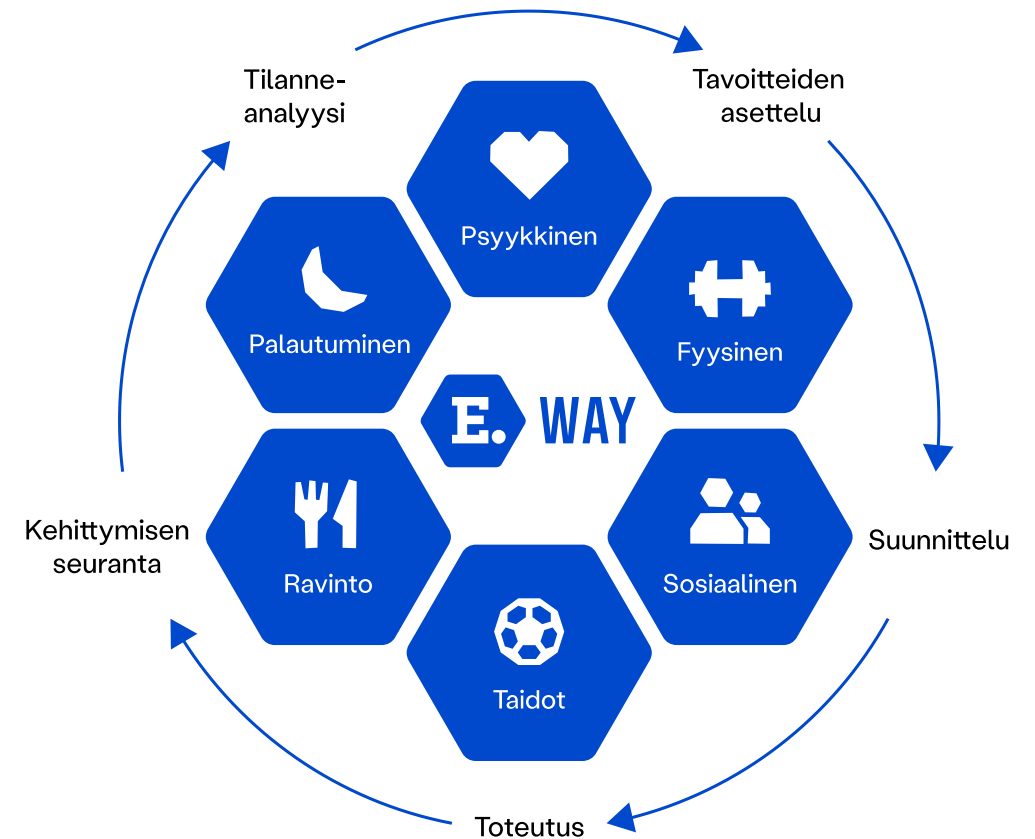


## RAVINTO

Pysytkö vireystilasi tasaisena päivän aikana? Tukevatko ravintotottumuksesi optimaalista palautumista ja kehittymistä? Koetko itsesi hyvinvoivaksi ja terveeksi?

## E. WAY – Ihmisen kokonaisvaltaisen kehittymisen filosofia

Uskomme, että hyvinvoinnin ja menestymisen taustalla on kokonaisvaltaisen kehittymisen eri osa-alueiden optimaalinen taso. Se saavutetaan pitkäjänteisellä ja systemaattisella työllä. Siksi olemme luoneet kokonaisvaltaisen kehittymisen prosessin E.Wayn, joka perustuu vuosien aikana keräämäämme dataan ihmisen kokonaisvaltaisesta kehittämisestä. Se määrittelee tapamme ajatella, toimia ja palvella. Se on osa kulttuuriamme ja ohjaa osaamistamme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämiseen ja menestyksen mahdollistamiseen.



**Aletaan hommiin!**   
**KIITOS ja onnea matkaan**

# EERIKKILÄ

Voi hyvin. Menesty.

# Lähteet

Kasvata urheilijaksi opas (Olympiakomitea)

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-slidet.pdf>

Urheilulliset elämäntavat - Vanhempainilta

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-slidet.pdf>