

# HARJUTUSI AJU AKTIVEERIMISEKS 2





# HARJUTUSI AJU AKTIVEERIMISEKS 2

Harjutuste vihik on välja töötatud Suomen muistiasiantuntijat ry etnilise taustaga eakate aju tervist edendava projekti ETNIMU raames, mille rahastaja on STEA.

Vihik on osa ETNIMU projekti väljaannete sarjast, mida võite lugeda lisaks soome, vene ja soomaali keeles.

Lisainfo: [www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu](http://www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu)

**VÄLJAANDJA:**

Suomen muistiasiantuntijat ry

**TÖÖRÜHM:**

Siiri Jaakson, projektijuht, ETNIMU projekt

Anu Jonuks, mäluetreener

Urve Jaakkola, projekti koordinaator, ETNIMU projekt

Tiina Auer, illustratsioonid, graafiline kujundus ja küljendus

Tiina Tambaum, keeleteoimetaja

**SARI:**

Suomen muistiasiantuntijat ry väljaanded

ISSN 2343-2489

Väljaanne 10/2017

ISBN 978-952-7227-10-7 (köide)

ISBN 978-952-7227-09-1 (pdf)

**TELLIMUSED:**

Suomen muistiasiantuntijat ry

Fredriksberginkatu 2

00240 Helsingi

Tel: (09) 454 28 48

Elektronpost: [info@muistiasiantuntijat.fi](mailto:info@muistiasiantuntijat.fi)

[www.muistiasiantuntijat.fi](http://www.muistiasiantuntijat.fi)

**VIITEANDMED:**

Jaakson S., Jonuks A., Jaakkola U.

Harjutusi aju aktiveerimiseks 2.

Suomen muistiasiantuntijat ry väljaanne 10/2017.

Helsingi: Paintek Pihlajamäki Oy, 2017.

# Lõbusad harjutused aju aktiveerimiseks

Harjutuste kogumik on kirjutatud teile, rühmajuhendajad, kes te edendate Soome elama asunud eakate heaolu. Kogumikust leiate 26 erinevat harjutust mälu treenimiseks. Nende harjutuste näitel saate edaspidi ise luua uusi ülesandeid, mida oma rühmale välja pakkuda.

Mälutreening on uus suund vaimse tervise edendamise valdkonnas. Oma aju funktsioone saab parandada igaüks. Ei ole head ega halba mälu. Meie mälu töötab selektiivselt, valides ainult selle, mis pakub talle kõige rohkem huvi. Harjutades tähelepanu- ja keskendumisvõimet, suudame endale vajalikke asju emotsioonide põhjal paremini meelde jätta.

Kõige lihtsam viis mälu treenida on koondada tähelepanu ja keskenduda tegevusele, arendada süsteemsust, loovust ja kujutlusvõimet. Mälutreeningul ei tegeleta mitte niivõrd mälu endaga, vaid mälu kasutamise oskustega, leides seoseid talletatava ja juba teada-tuntud vahel. Kui inimene loob need seosed ja kujutluspildid, on meelde jäämine niisama hästi kui kindel.

Keha treenimine tagab füüsilise tervise, kuid ka mälu treenimine on vajalik ja kasulik. Mäluharjutusi tehes säilivad ja paranevad vaimsed võimed. Kogumikus esitatud harjutusi saab teha ka iseseisvalt, aga rühmas saadud koosolemise rõõm teeb tuju heaks ja loob ühtekuuluvuse tunde.

Harjutused on koostatud nii, et neid saab kasutada ennekõike rühmatunni läbiviimisel: arendades valitud teemal vestlusi, sõnamänge, kasutades käelist tegevust (värvimist) ja lisades uusi tegevusi. Ülesandeid ja liikumisharjutusi võite omavahel siduda, et muuta tund elavamaks ja mitmekesisemaks.

## ***Lõbusat harjutamist soovivad***

*Siiri Jaakson, Anu Jonuks ja Urve Jaakkola*

***Mälu kasutamisega ei kulu, vastupidi!***

## Juhend rühmajuhile

- Tutvu ülesannetega ja tee need enne rühmatundi ise läbi.
- Esita tööjuhendid selgelt, vajadusel korda.
- Iga ülesanne on üles ehitatud kindlale teemale, mida saad täiendada vajaduste ja võimaluste kohaselt. Ole mänguline
- Võta arvesse rühma taset. Leia kogu rühmale sobiv lahendus.
- Innusta kõiki kaasa tegema, ka siis kui algus tundub raske.
- Ära tekita rühmas võistlusmomenti!
- Kõik tulemused väärivad tunnustamist.
- Kindlasti arutage rühmas läbi ülesannete õiged lahendused.
- Ülesannete lahendamine peab olema lõbus, sest naer on alati terviseks!
- Võta arvesse rühmaliikmete kultuurilisi eripärasid.
- Rühmatunnis kasuta ainult ühte teemat/ülesannet korraga.



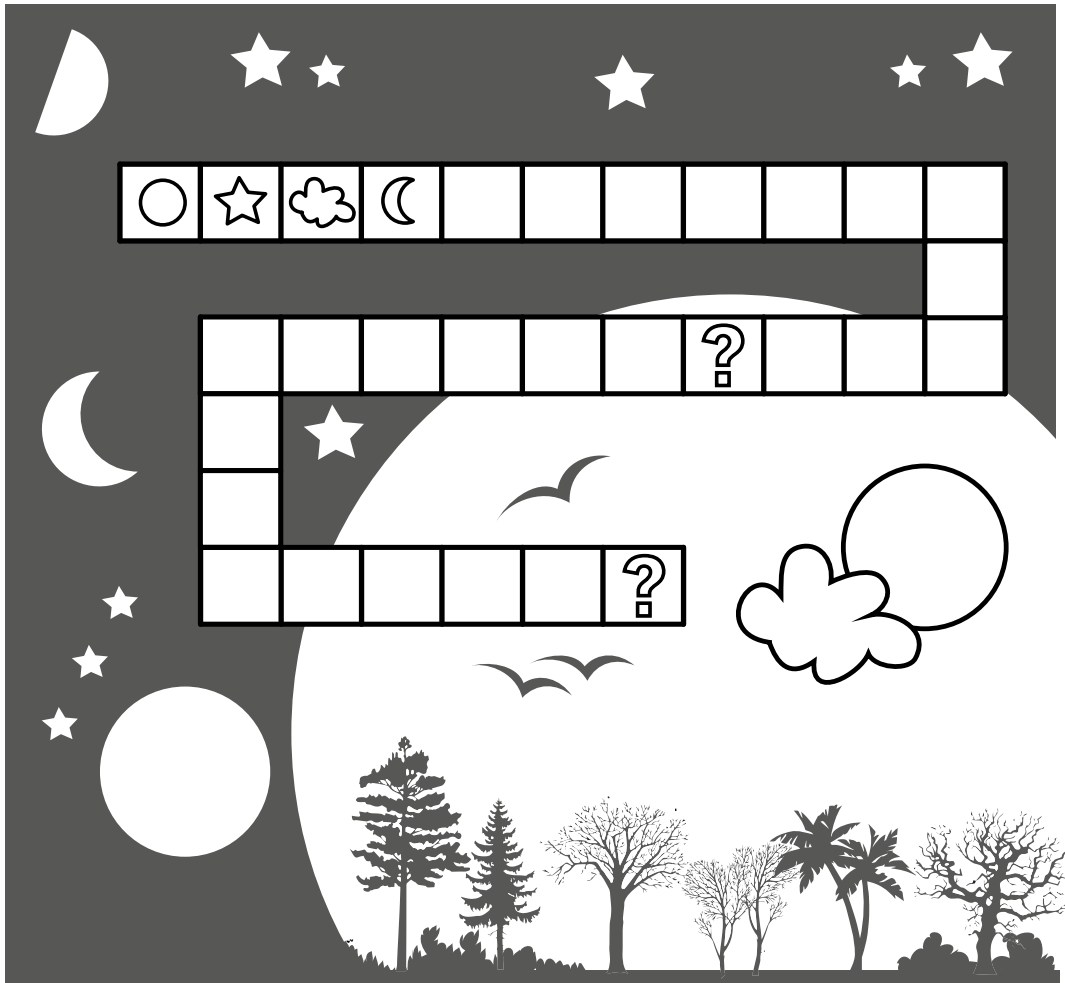
**Töölehe rühmas osalejatele saad printida aadressilt [www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu](http://www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu)**

Tunnis kasutatud töölehe saavad osavõtjad koju kaasa, kus võivad soovi korral jätkata/korrata lahendamist.

Koostatud harjutused on soovitatavalt rühmades kasutamiseks. Juhul kui lahendad harjutusi iseseisvalt, järgi hoolega juhendeid!

# Õine taevas



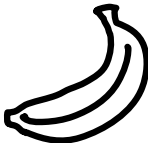
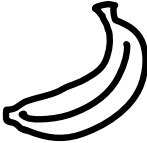
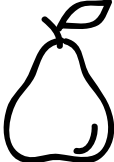
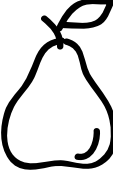
Jätka kujutiste märkimist samas järjekorras. Millised kujundid on küsimärgiga ruutudes?



- Kas tunned taevatähti?
- Meenuta õõga seotud väljendeid.
- Kas tunned pildil ära puude õised kujutised?

# Puuviljakorv

Iga puuvili vastab ühele numbrile. Iga puuvili (number) võib esineda igal vertikaal- ja horisontaalreal ning ühel diagonaalil ühe korra. Märki ruutu number või joonista kujund.

	1			
	2			
	3			

- Värvige kujutised.
- Jutusta puuviljadest mida tunned.



# Aukudega pallirada



1

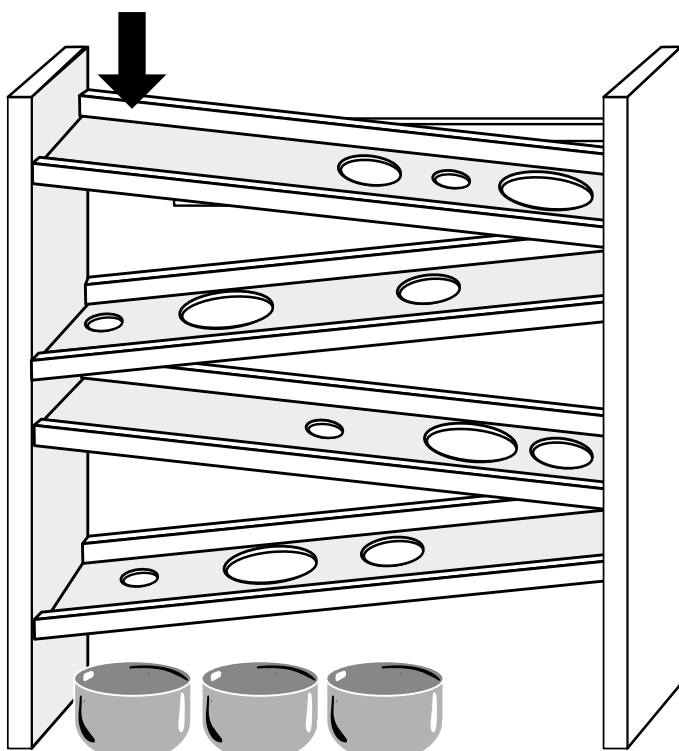
Millisesse kaussi kukuvad pallid 1, 2, ja 3?



2



3



**A**

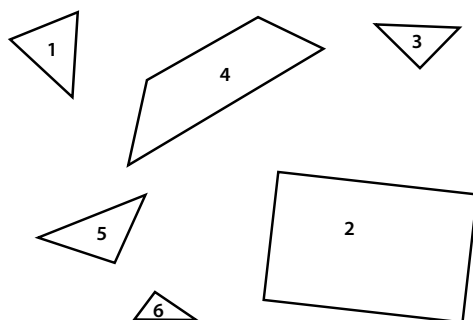
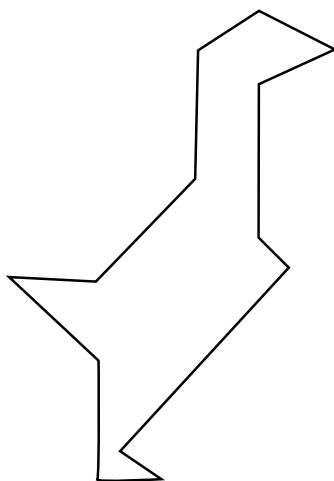
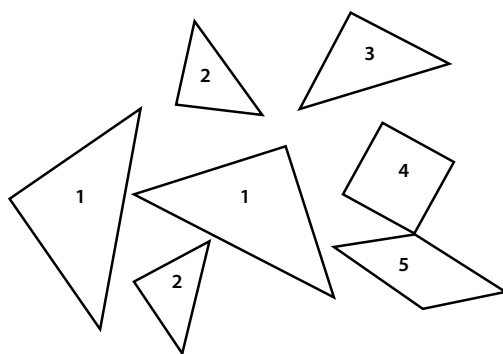
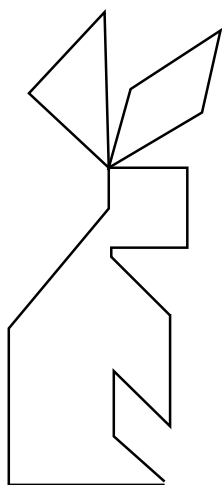
**B**

**C**

- Kasuta gruppitunnis mängu palliga (stressipall, mängupall jne.).
- Loetlege spordialasid kus kasutatakse palli.

# Koduloomad

Pane tükkidest kokku pildil kujutatud jänes ja hani.



- Värvige ühesugused tükid ühte värvi ja kasuta neid kujutisel.
- Arenda vestlust koduloomadest.

# Einekarp

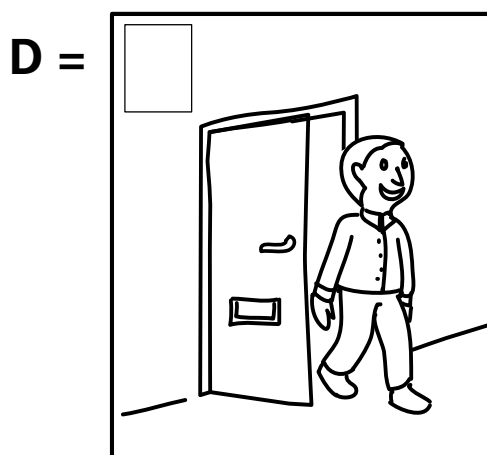
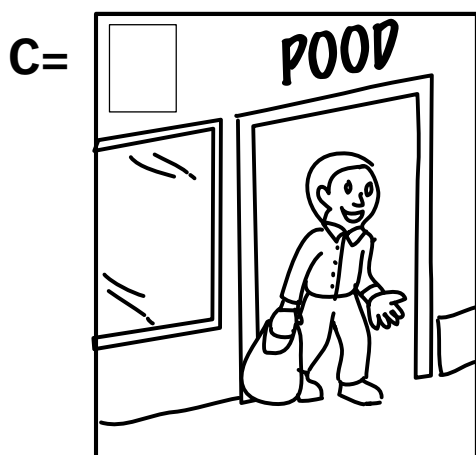
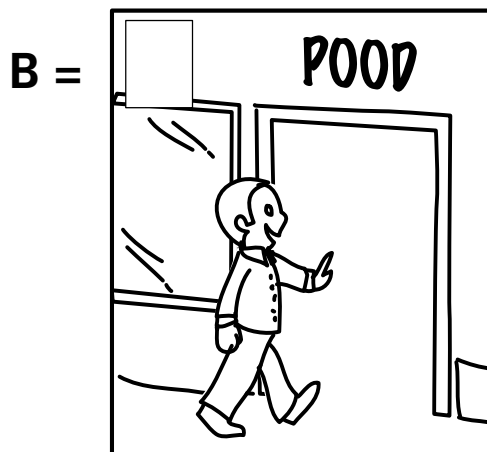
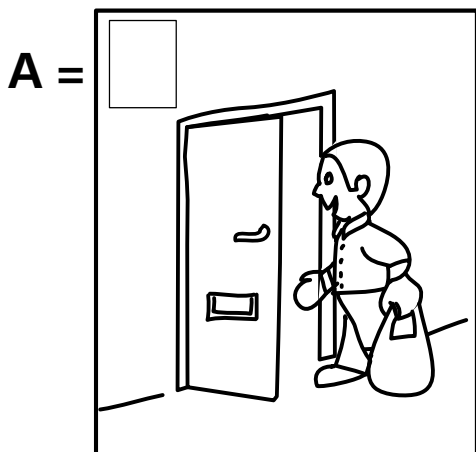
Liisa einekarp on kandiline, sellel on triibud, aga pole käepidet. Selles on võileivad, aga pole veepudelit. On õun ja jogurt, aga pole šokolaadi. Leia Liisa einekarp.



- Värvige pilt.
- Arutle teemal – piknik värskes õhus.
- Millega täidate sina oma einekarki?

# Läki poodi!

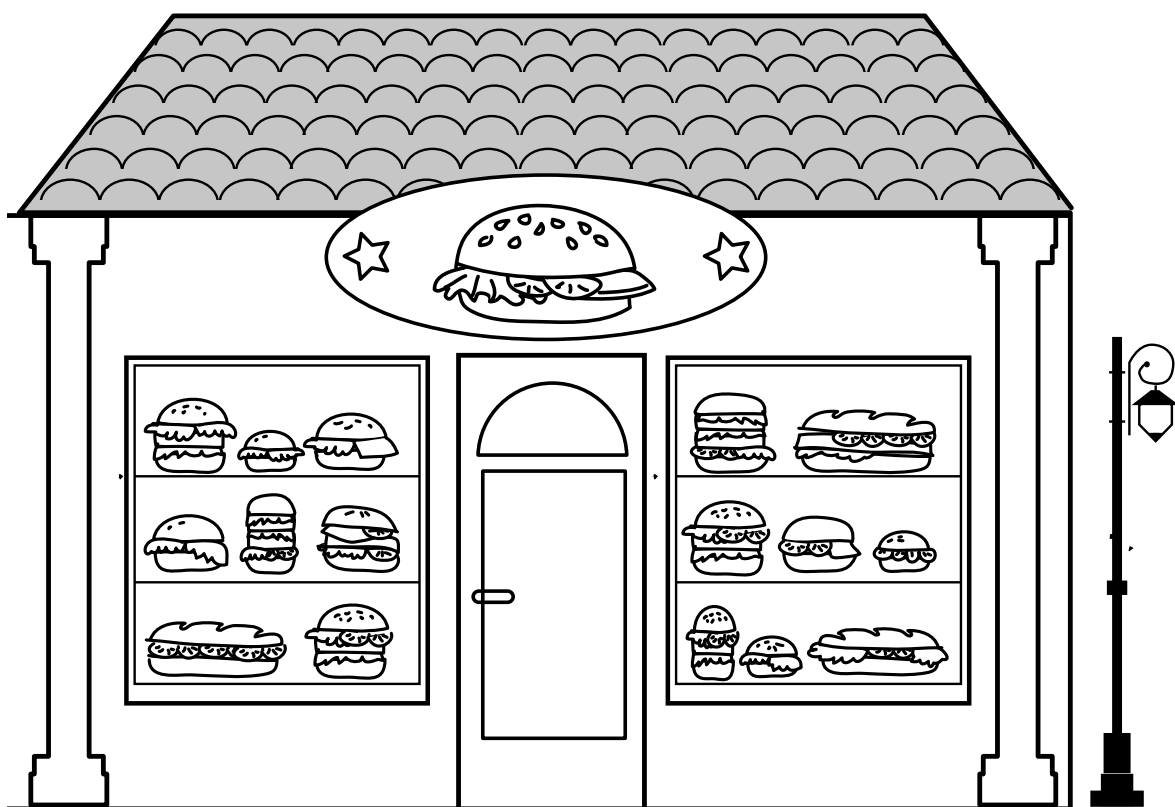
Järjesta pildid õigesti.



- Väarvi pildid.
- Rääkige poeskäigust, tooge näiteid.
- Kuidas pead meeles, mida poest osta?

# Burksiputka

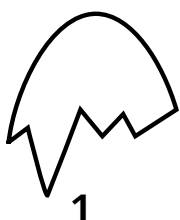
Leia söögikohast kaks ühesugust hamburgerit.



- Värv pilt.
- Arenda vestlust tervislikust toitumisest.
- Tervislik toidulaud koosneb viiest värvist. Nimeta eri värviga toite.

# Munakoored

Koogi tegemisel kasutasin nelja muna. Missugused munakoorte pooled kuuluvad kokku?



1



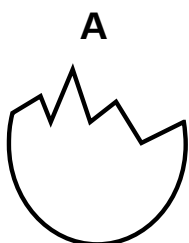
2



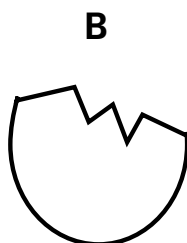
3



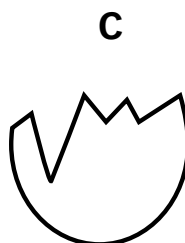
4



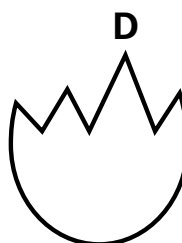
A



B



C

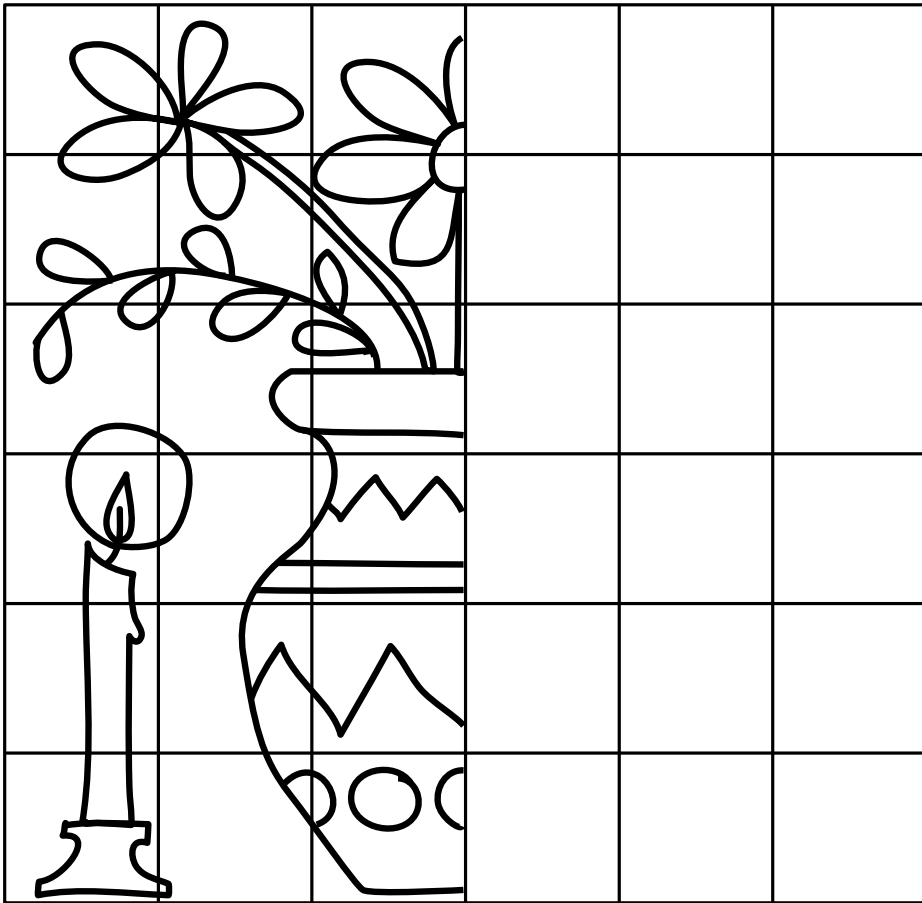


D

- Värvide kokkukuuluvad koored ühte värvi.
- Nimeta toite, mille valmistamisel kasutad mune.

# Pool pilti puudu

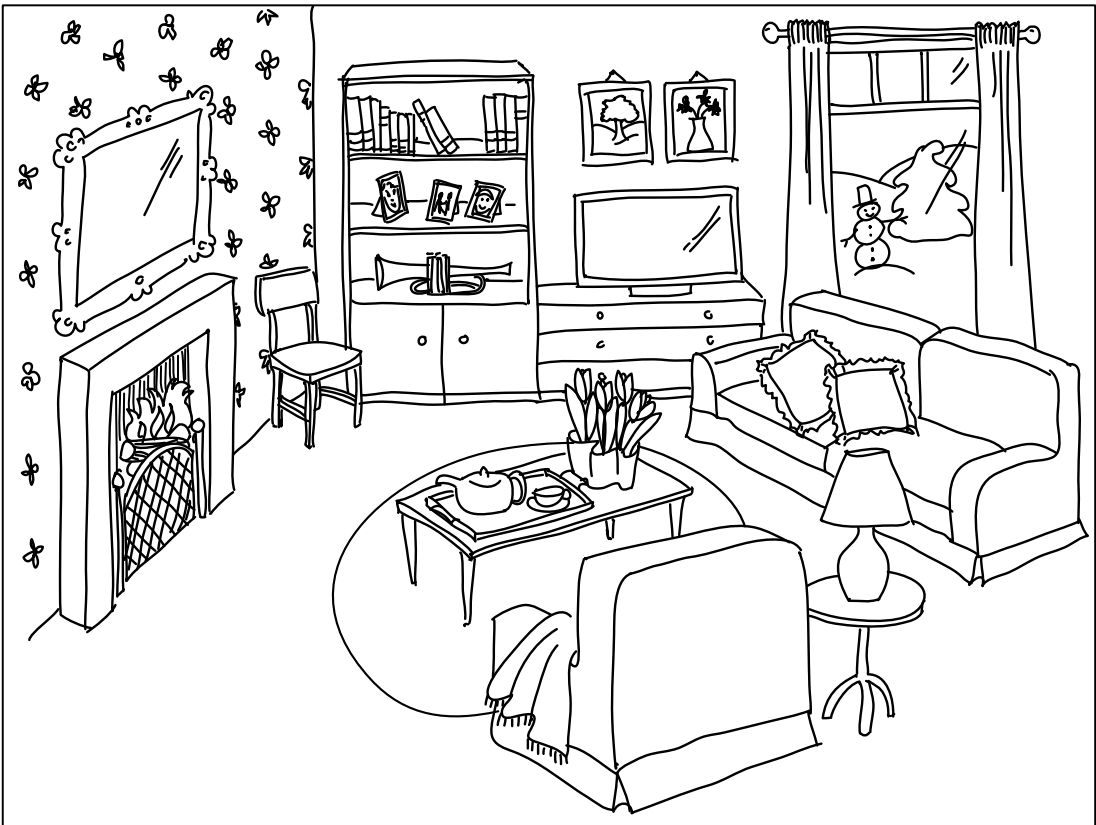
Joonista ruudustikku jälgides pildi puuduv pool.



- Värvige pilt.
- Nimeta lilli värvide järgi, lille nime algustähe järgi.

# T-tähega

Millised asjad siin pildil algavad t-tähega? Ühel esemel võib olla ka mitu t-tähega nimetust.

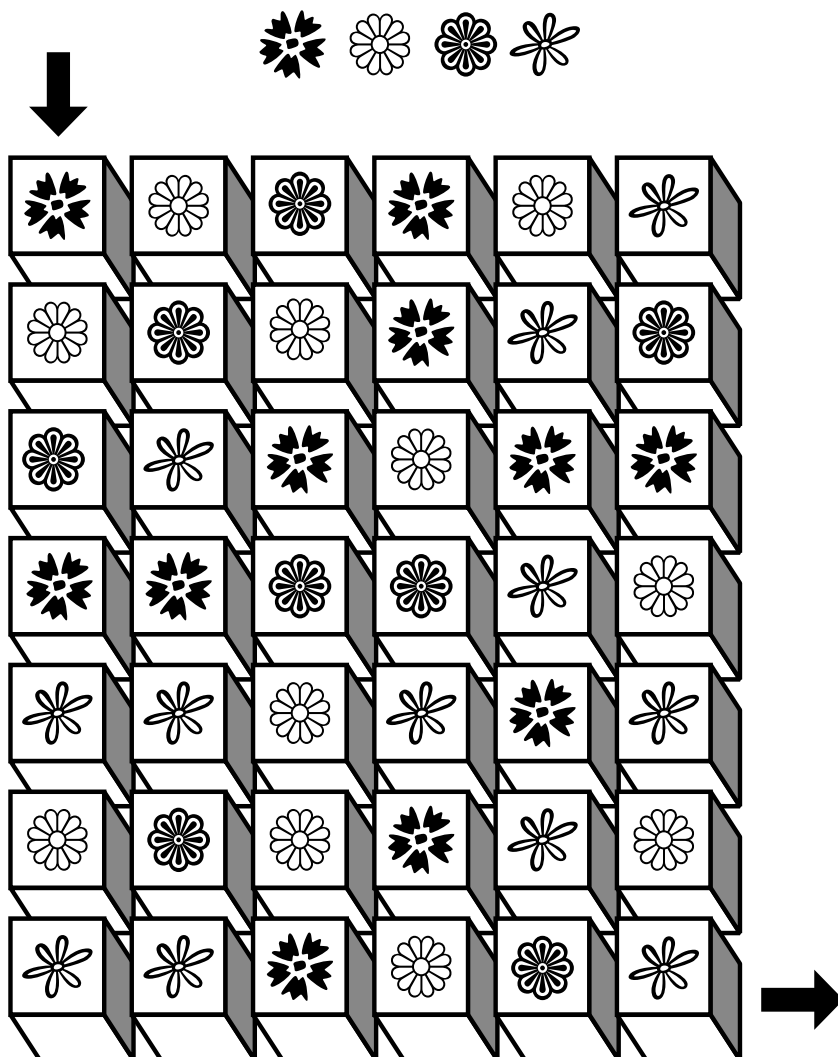


- Värvil pilt.
- Koosta pildist jutuke.
- Korda ülesannet, vahetades tähte.



# Lilled klotsidel

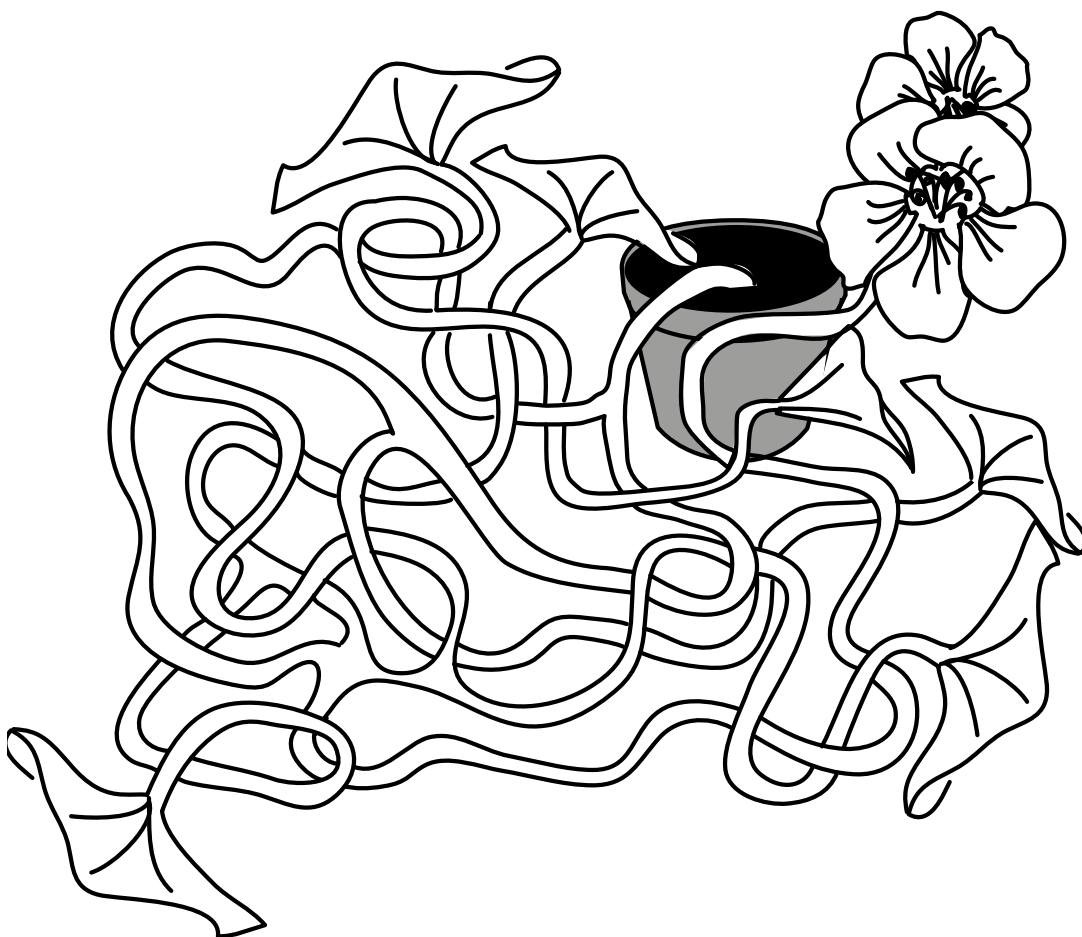
Püüa liikuda klotsilt klotsile nii, et need lilled tuleksid kogu aeg vastu ainult sellises järjekorras.



- Meenuta eriliselt lõhnavaid lilli.
- Tuleta meelde mõni sündmus lõhnavatest lilledest.

## Kevadine suur lill

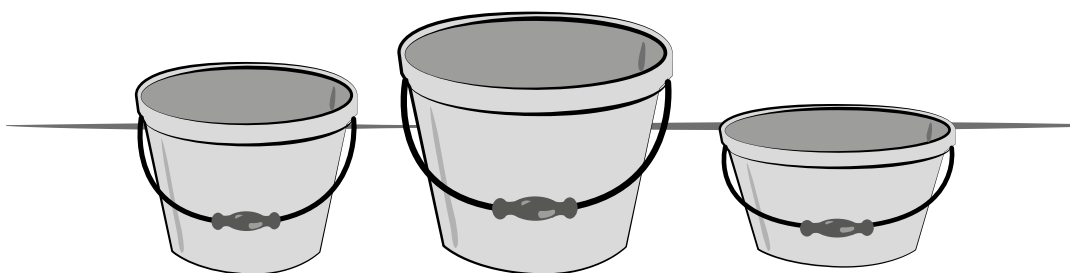
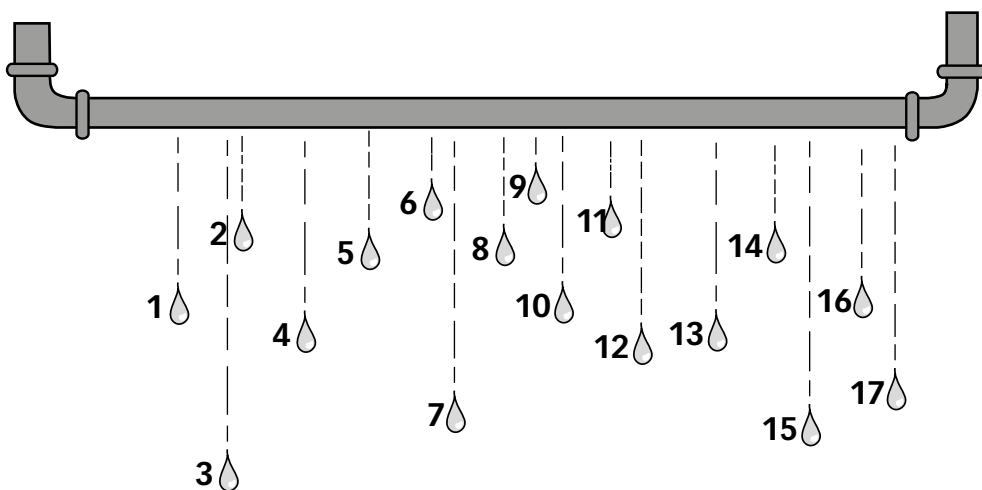
Kevadine päike on kasvatanud lilled väga suureks. Leia üles õiest juureni minev vars.



- Värvige pilt.
- Tuleta meelde esimesi lilli, mis tärgavad kevadel.

# Katkine veetoru

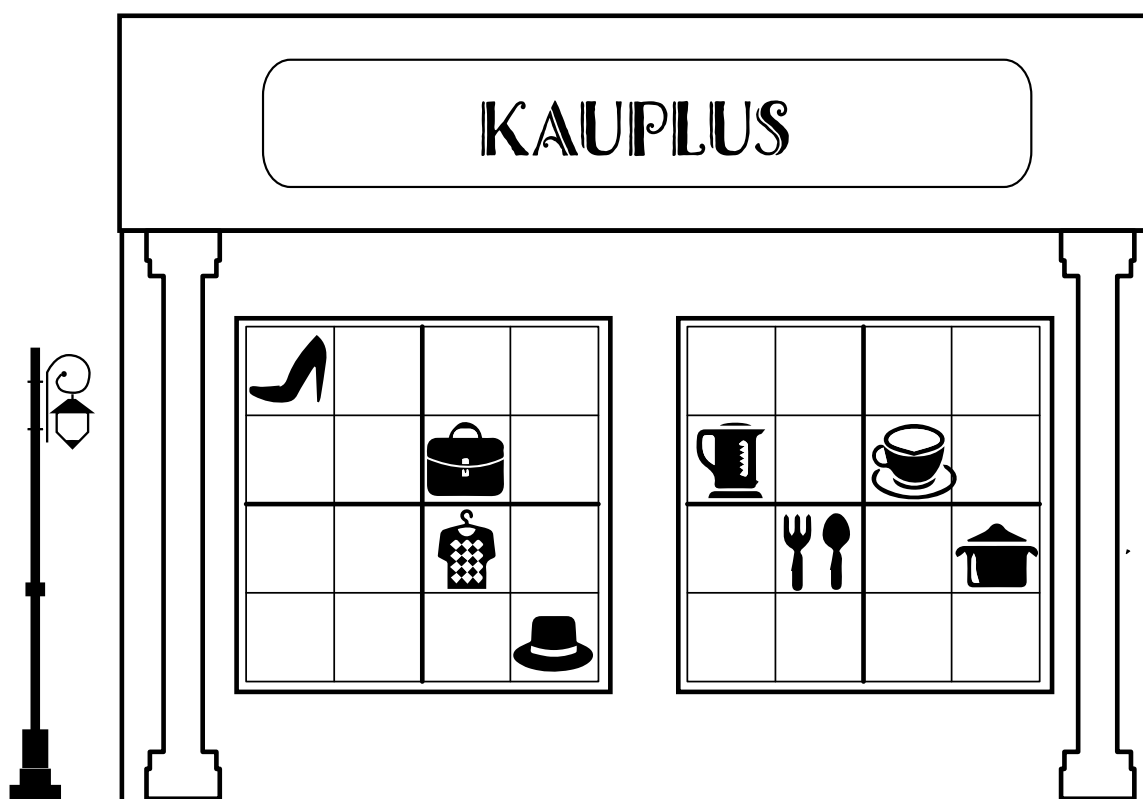
Sügiseste vihmadega on toru tilkuma hakanud. Torumehe tulekuni panin toru alla ämbrid. Kaks tilka kukuvad ämbritest mööda. Millised?



- Mida kasulikku saame vihmast?
- Mis meeldib/ei meeldi kui sajab vihma?
- Tuleta meelde tore sündmus seoses vihmaga.

# Vaateakna kujundus

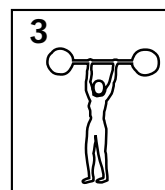
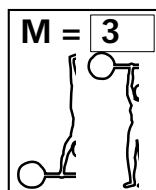
Sõber on kaubanduskeskuses abiks, et vaateaknaid korda seada. Vii aknakujundus lõpuni, jälgides, et igas tulbas, reas ja suuremas neljases ruudustikus oleks iga ese vaid ühel korral.




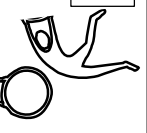




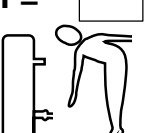
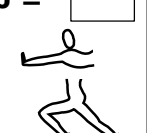
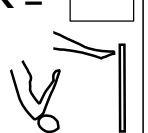
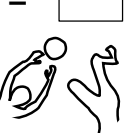




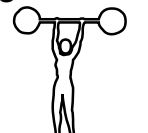









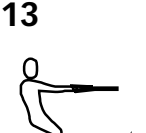











- Värvige kaupluse fassaadi.
- Meenuta oma viimast poeskäiku. Millega täitsid ostukorvi?

# Sportlased

Leia igale poolitatud pildile tema terve kujutis. Kirjuta selle number poolitatud pildi nurka.



<b>A =</b> <input type="text"/> 	<b>B =</b> <input type="text"/> 	<b>C =</b> <input type="text"/> 	<b>D =</b> <input type="text"/> 	<b>E =</b> <input type="text"/> 	<b>F =</b> <input type="text"/> 
<b>G =</b> <input type="text"/> 	<b>H =</b> <input type="text"/> 	<b>I =</b> <input type="text"/> 	<b>J =</b> <input type="text"/> 	<b>K =</b> <input type="text"/> 	<b>L =</b> <input type="text"/> 

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 
<b>7</b> 	<b>8</b> 	<b>9</b> 	<b>10</b> 	<b>11</b> 	<b>12</b> 
<b>13</b> 	<b>14</b> 	<b>15</b> 	<b>16</b> 	<b>17</b> 	<b>18</b> 
<b>19</b> 	<b>20</b> 	<b>21</b> 	<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 

- Tuleta meelde spordialasid.
- Milliseid abivahendeid kasutad sportimisel?
- Mis on sinu lemmik spordiala?

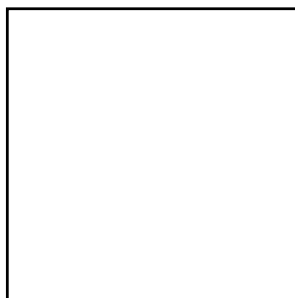
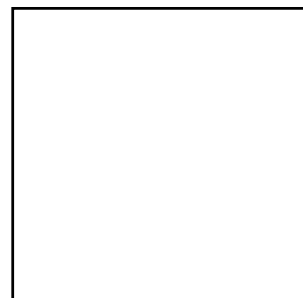
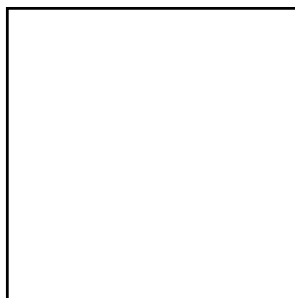
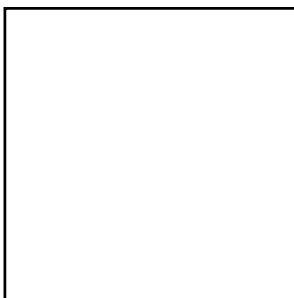
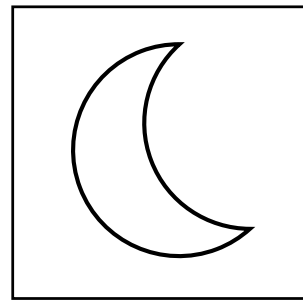
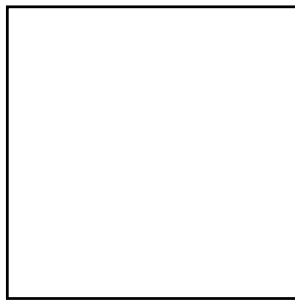
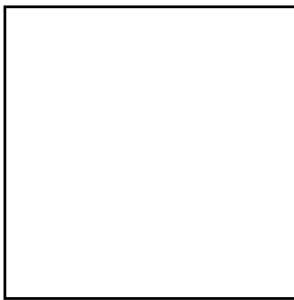
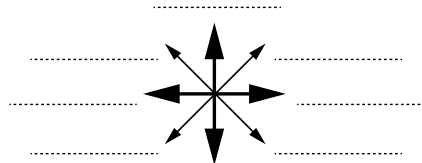
# Ilmakaared

Tuletage meelde ilmakaared ja täitke KOOS kompass. Loe teksti ja täida kastid:

Kuust lõunas on päike. Päikesest edelas asetseb silm. Silmast idas paikneb ämber. Silmast loodes on täht M. M-tähest kirdes asub sokk. Sokist läänes on pudel. Pudelist kagus paikneb lill.

Kui lahendasid harjutuse õigesti, siis jäi tühjaks alumise rea vasakpoolne ruut. Sinna kirjuta oma nimi.

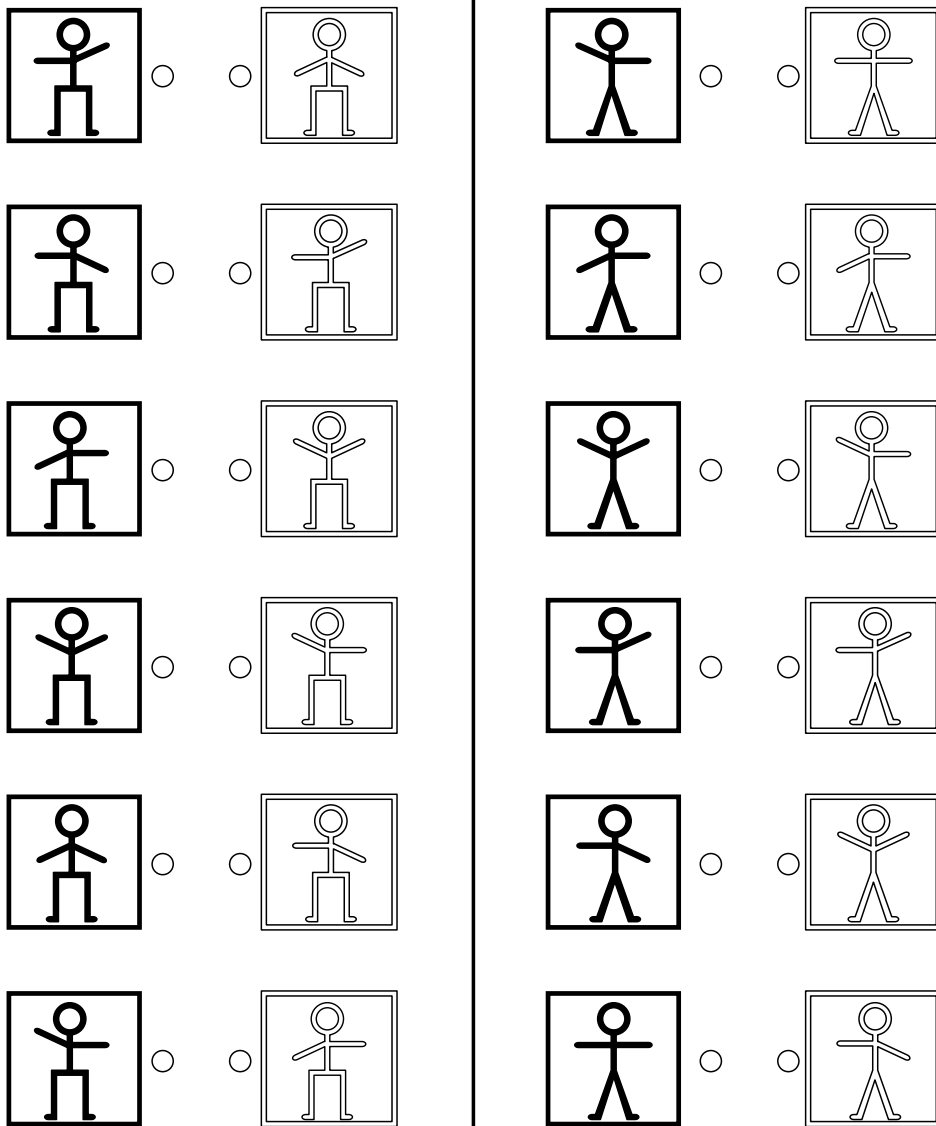
*PÕHI*



- Värvijutused.

# Kriipsujukud

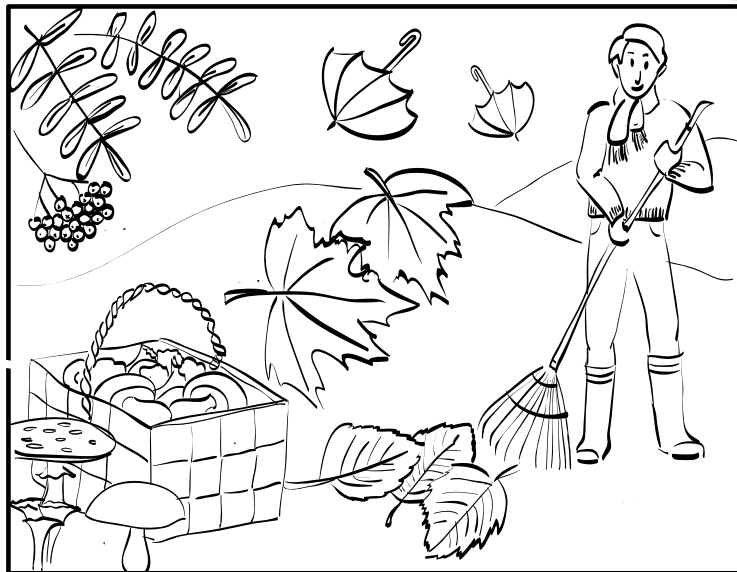
Leia igale kriipsujukule paariline ja ühenda need joonega.



- Värvige paarilised.
- Jäljenda meeldivaid asendeid.

# Sügis

Leia erinevused.

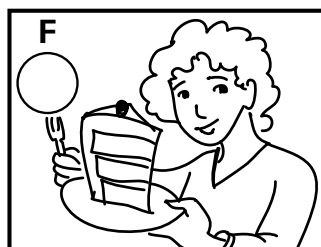
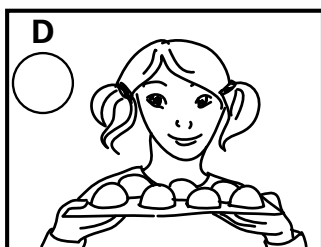
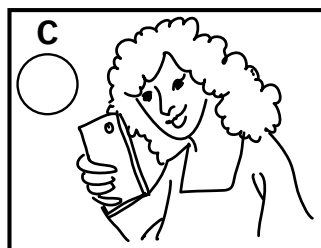
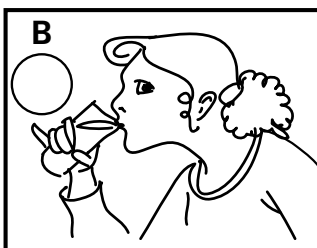


- Värvige pildid.
- Räägi sügisandisest, mitte ainult söödavatest, vaid kõikide taimede viljadest (kask, tamm, pihlakas).



# Suvepildid

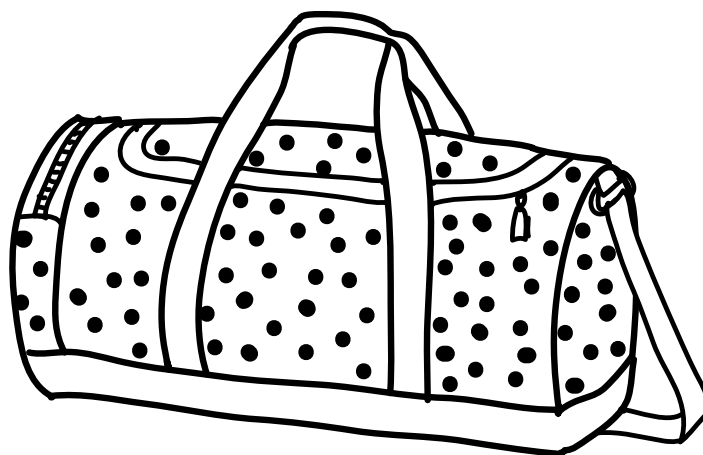
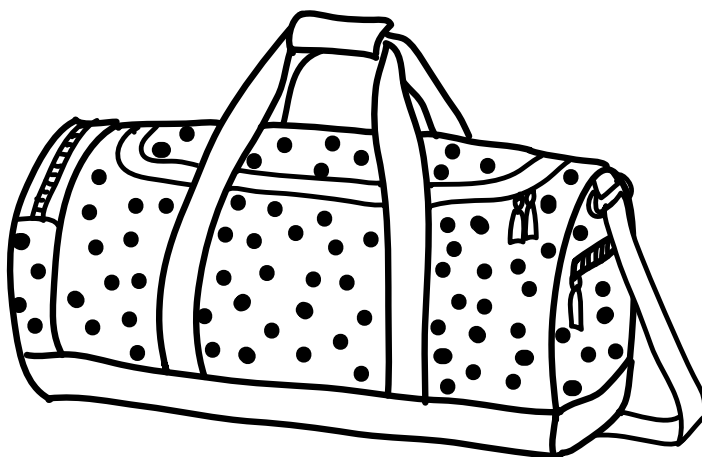
Suvel on tehtud palju pilte. Siin on mälestus ühest aiapeost. Kes tegi need pildid? Uuri, kus pildistaja seisis ja missugust peolist ta pildistas.



- Värvige pildid.
- Arenda sõnaketti suvest. (Esimene ütleb nt PÄIKE, järgmine ütleb sõna tähega, millega lõppes eelmine sõna – siin E – ERE jne.).

# Reis

Ei ole võimalik, sinu reisikott on kellegi teise omaga lennujaamas vahetusse läinud! Leia kottide vahel erinevused.

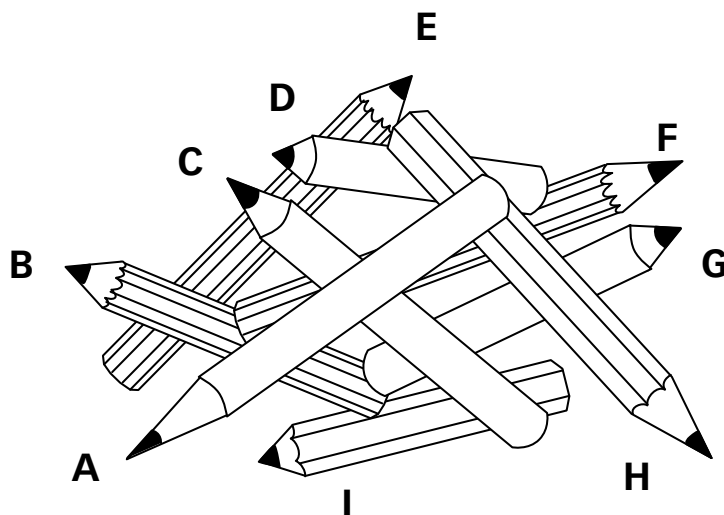
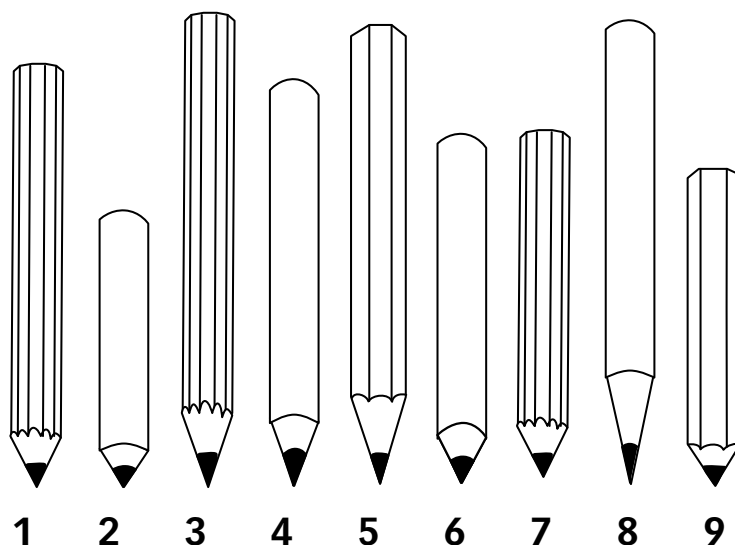


Jätka reisiteemal mänguga "Täidan reisikoti".

- Esimene osavõtja nimetab eseme, mida võtab reisile kotti kaasa.
- Järgmine nimetab juba kotis oleva eseme ja lisab oma poolt uue eseme.
- Ja nii edasi.
- Värvipildid.

# Pliatsid

Leia samasugused pliiatsid ja kirjuta numbri alla vastav täht.

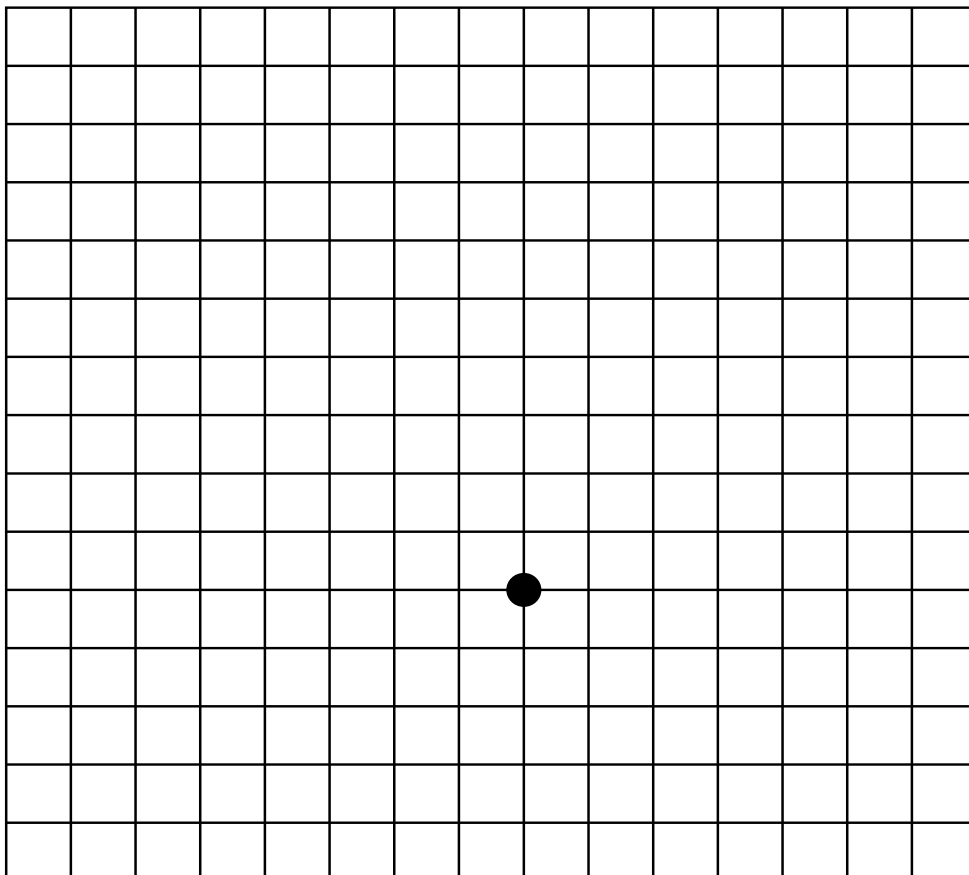


- Värvige pliiatsite paarid.
- Nimeta esemeid värvide järgi.
- Nimeta oma lemmikvärvide.

# Ruutude loendamine

Liigu ruudustikus nõutud suunas. Alusta märgitud punktist.

10 ruutu üles/ 1 ruut vasakule/ 2 ruutu alla/ 1 ruut vasakule/ 2 ruutu alla/ 1 ruut vasakule/  
2 ruutu alla/ 1 ruut paremale/ 2 ruutu alla/ 1 ruut paremale/ 2 ruutu alla/ 7 ruutu vasakule/  
1 ruut alla/ 2 ruutu paremale/ 1 ruut alla/ 1 ruut paremale/ 2 ruutu alla/ 8 ruutu paremale/  
1 ruut üles/ 1 ruut paremale/ 1 ruut üles/ 1 ruut paremale/ 1 ruut üles/ 2 ruutu paremale/  
1 ruut üles/ 6 ruutu vasakule/ 1 ruut üles/ 1 ruut paremale/ 2 ruutu üles/ 1 ruut paremale/  
1 ruut üles/ 1 ruut paremale/ 3 ruutu üles/ 1 ruut vasakule/ 2 ruutu üles/ 1 ruut vasakule/  
1 ruut üles/ 2 ruutu vasakule.

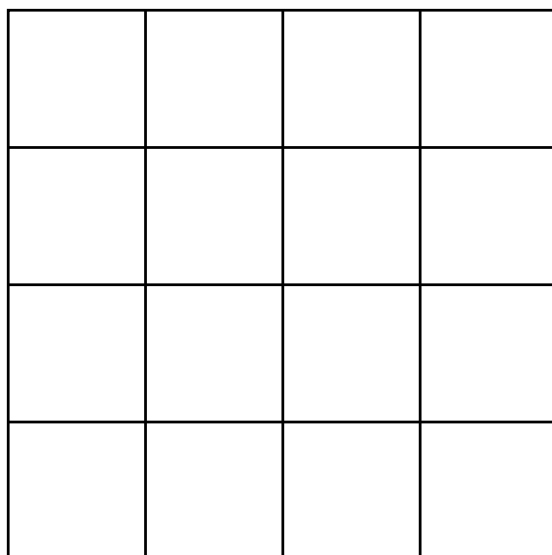
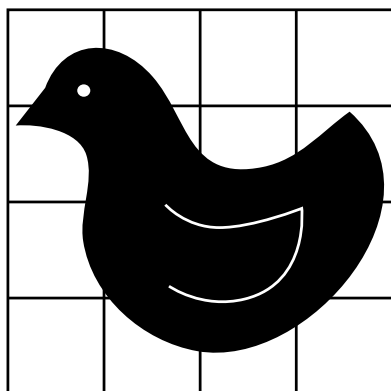


- Värvri kujutis.
- Soovi korral saad kujutise joonistada uuesti ruudulisele paberile.
- Tuleta meelde pildil kujutatuga seotud sõnu ja koosta nendest jutuke.



# Linnulend

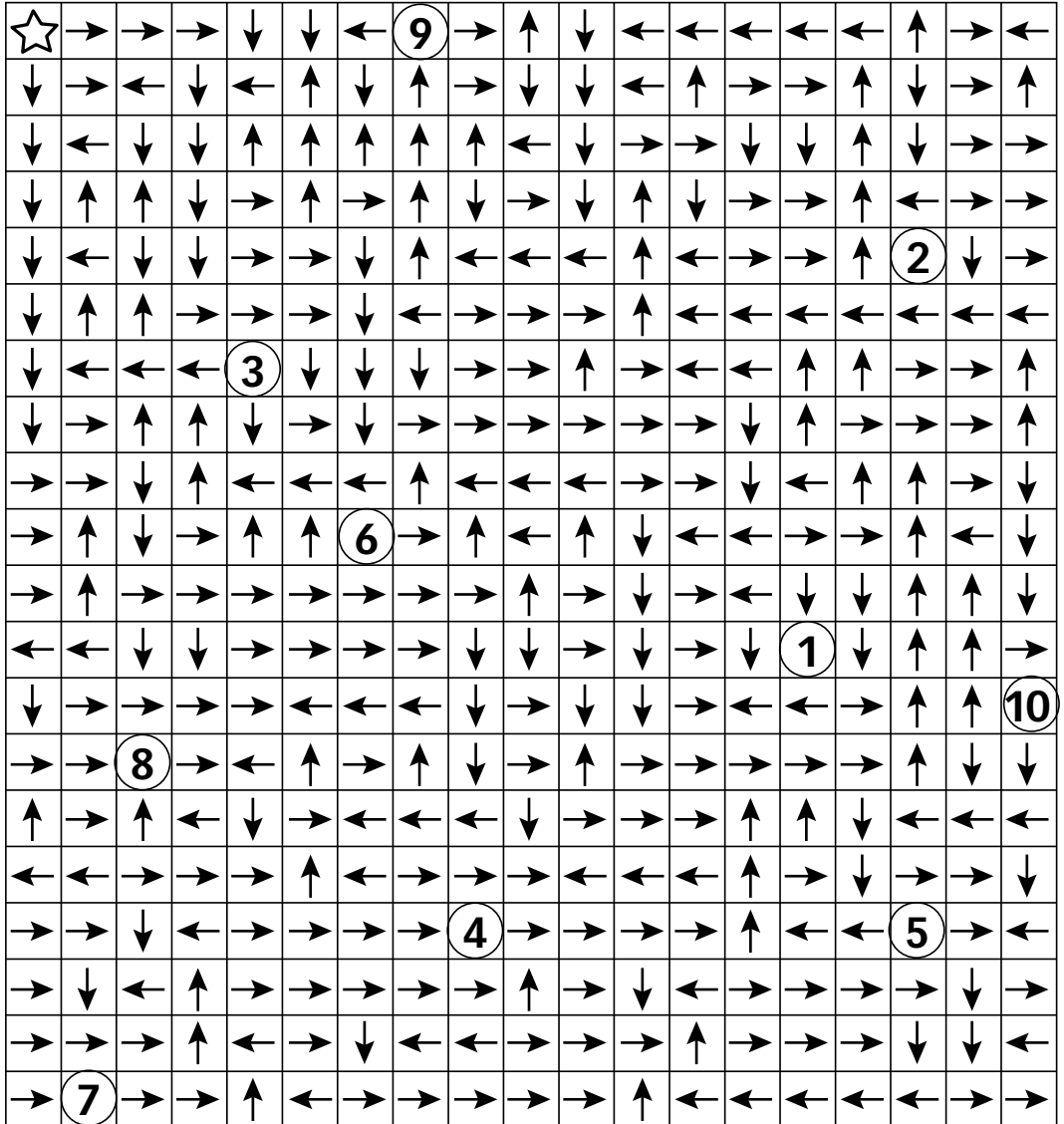
Jälgides hoolikalt iga ruutu, kopeeri lind suuremasse ruudustikku.



- Värvige enda joonistatud lind.
- Missuguseid linde tunned?
- Arenda sõnaketti lindudest ja loomadest.  
(Esimene ütleb näiteks TIHANE, järgmine ütleb sõna tähega, millega lõppes eelmine sõna – siin E – ELEVANT jne.)
- Matki kätega linnulendu.

# Noolemäng

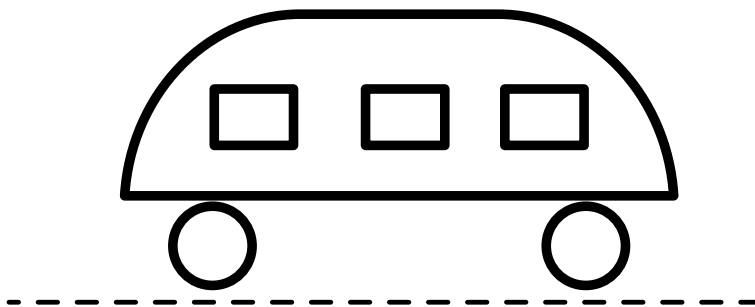
Liigu mööda nooli. Millise numbriga jõuad?



- Rühma liikmed nimetavad järjest numbreid 1, 2, 3, 4, 5...  
Number viit sisaldava iga numbriga juures tee kätetplaks.  
Number kahte sisaldava numbriga juures marsi istudes.
- Lisa erinevatele numbritele liigutusi.

# Bussi sõit

Pildil sõidab buss. Kummale poole (paremale või vasakule) buss sõidab?



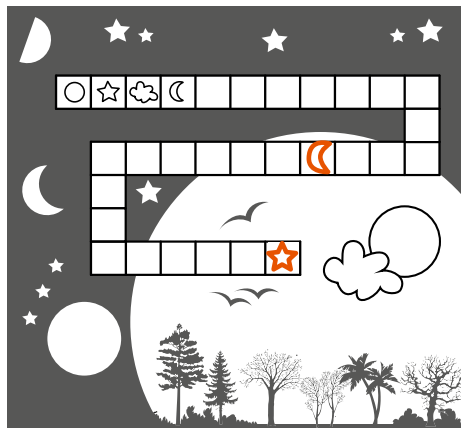
- Põhjenda oma vastust.



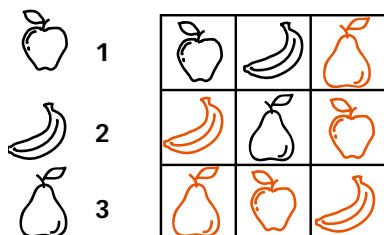


# Vastused

## 1. Öine taevas



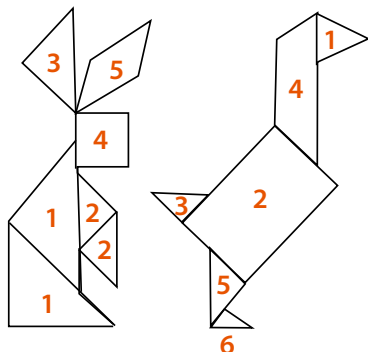
## 2. Puuviljakorv



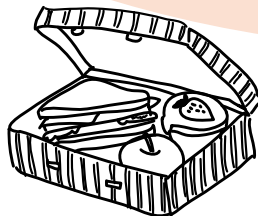
## 3. Aukudega pallirada

Vastus: 1=B, 3=B, 2=C

## 4. Koduloomad



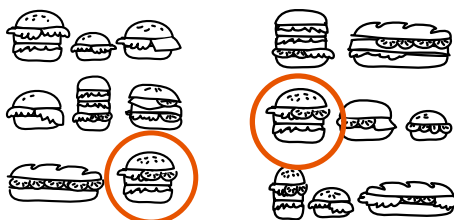
## 5. Einekarp



## 6. Läki poodi!

Vastus: A=4, B=2, C=3, D=1

## 7. Burksiputka



## 8. Munakoored

Vastus: 1=C, 2=D, 3=A, 4=B

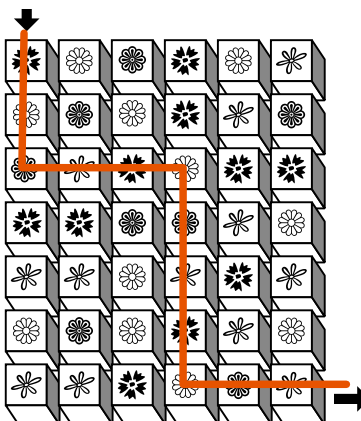
## 9. Pool pilti puudu

Vastus: Igaüks joonistab ise

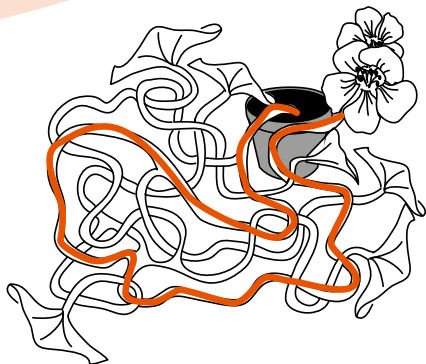
## 10. T-tähega

Vastus: T-tähega sõnad

## 11. Lilled klotsidel



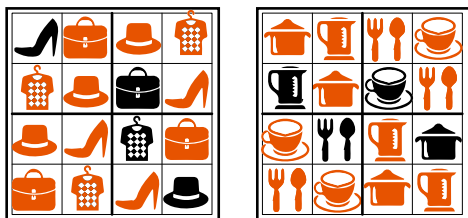
## 12. Kevadine suur lill



## 13. Katkine veektoru

Vastus: 5, 13

## 14. Vaateakna kujundus



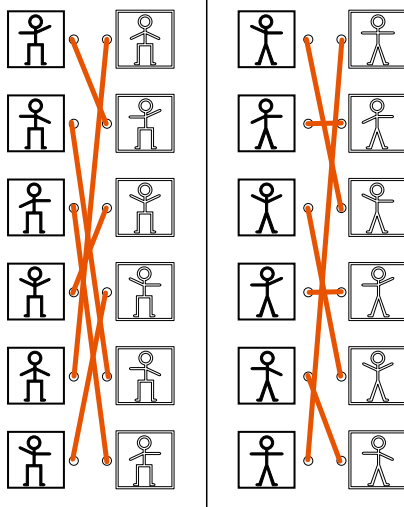
## 15. Sportlased

Vastus: A=20, B=10, C=1, D=16,  
E=17, F=19, G=4, H=14, I=24, J=6,  
K=8, L=22

## 16. Ilmakaared



## 17. Kriipsujukud



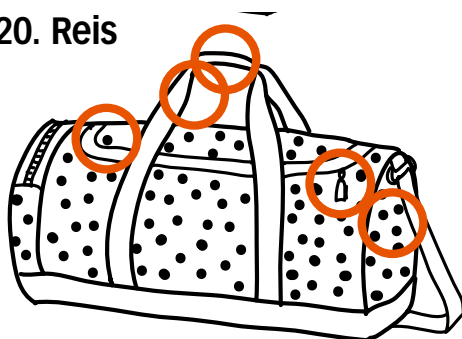
## 18. Sügis



## 19. Suvepildid

Vastus: A=3, B=4, C=6, D=2,  
E=1, F=5

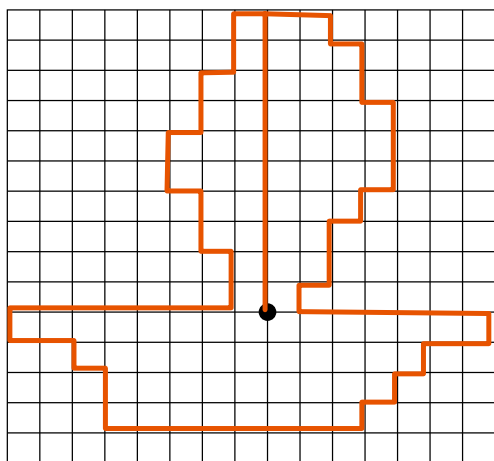
## 20. Reis



## 21. Pliiatsid

Vastus: 1=E, 2=D, 3=F, 4=C,  
5=H, 6=G, 7=B, 8=A, 9=I

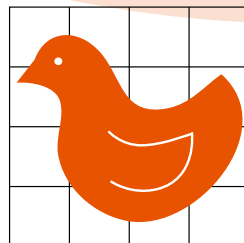
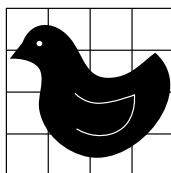
## 22. Ruutude loendamine



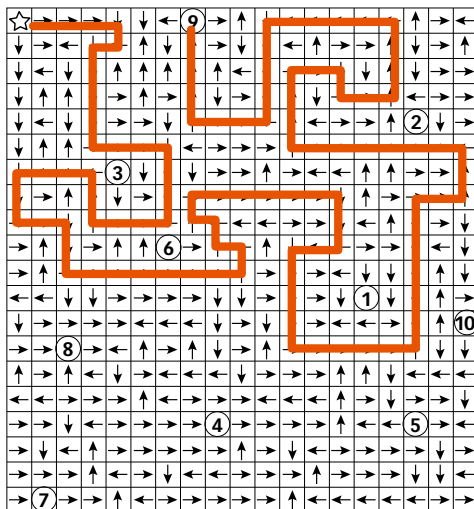
## 23. Kirbuturg



## 24. Linnulend



## 25. Noolemäng



## 26. Bussi sõit

Vastus: Vasakule, sest bussil asuvad  
uksed paremal küljel.





Harjutuste vihik on välja töötatud Suomen muistiasiantuntijat ry etnilise taustaga eakate aju tervist edendava projekti ETNIMU raames.

