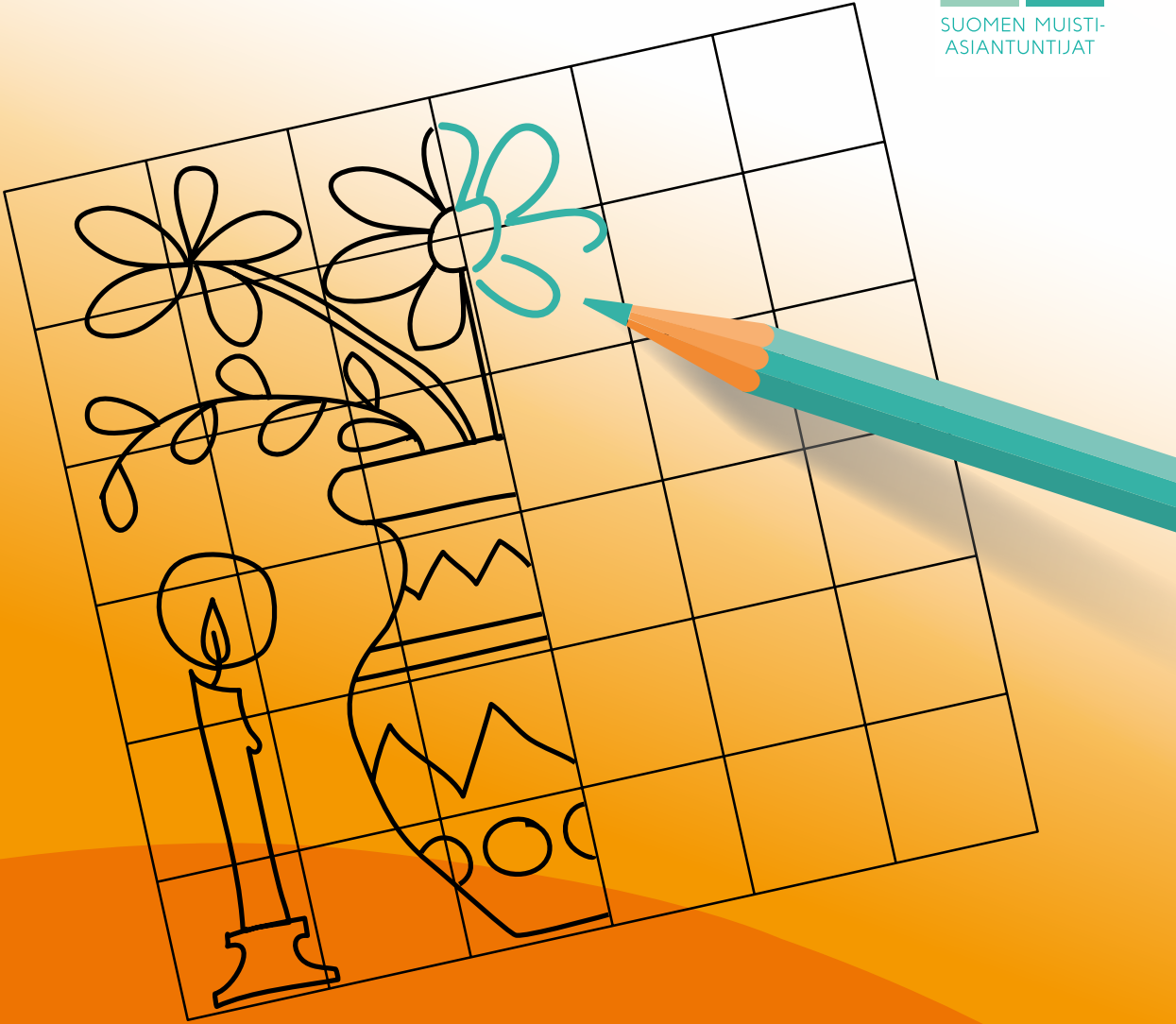




HARJOITUKSIA AIVOJEN AKTIVOINTIIN 2

ETNIMU-
PROJEKTI

ETNISTAUSTAISTEN
IKÄÄNTYVIEN IHMISTEN
AIVOTERVEYDEN EDISTÄMINEN



HARJOITUKSIA AIVOJEN AKTIVOINTIIN 2

Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa, jota STEA rahoittaa. Opas on osa ETNIMU-projektin julkaisusarjaa, joka löytyy myös somalin, viron ja venäjän kielillä. Lue lisää: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

JULKAISIJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry

TYÖRYHMÄ:

Siiri Jaakson, projektipäällikkö, ETNIMU-projekti

Anu Jonuks, muistikouluttaja

Urve Jaakkola, projektikoordinaattori, ETNIMU-projekti

Tiina Auer, kuvitus, graafinen suunnittelu ja taitto

Viron kielestä kääntänyt Eurest Tolketeenused OÜ

SARJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut

ISSN 2343-2489

Julkaisu 12/2017

ISBN 978-952-7227-14-5 (nid)

ISBN 978-952-7227-13-8 (pdf)

TILAUKSET:

Suomen muistiasiantuntijat ry

Fredriksberginkatu 2

00240 Helsinki

Puh.: (09) 454 28 48

Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi

www.muistiasiantuntijat.fi

VIITTAUSTIETO:

Jaakson S., Jonuks A., Jaakkola U.

Harjoituksia aivojen aktivointiin 2.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 12/2017.

Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy, 2017.

Iloisia harjoituksia aivojen aktivointiin

Tämä opasvihko on kirjoitettu teille, ryhmänohjaajat, jotka edistätte Suomessa etnistaustaisten iäkkäiden hyvinvointia. Opasvihkosta löydät 26 erilaista muistin aktivointiharjoitusta. Näiden harjoitusten avulla voit luoda uusia tehtäviä joita voit tarjota ryhmällesi.

Muistin treenaaminen on mielenterveyden edistämisen uusi suunta. Jokainen meistä voi parantaa aivotoimintaansa. Ei ole olemassa hyvää tai huonoa muistia. Muistimme toimii valikoivasti valitsemalla vain sen, joka kiinnostaa sitä eniten. Kun treenaamme havainnointi- ja keskittymiskykyämme, pystymme painamaan tarpeellisia asioita mieleemme paremmin tunteiden avulla.

Helpoin tapa treenata muistia on keskittyä toimintaan, kehittää järjestelmällisyyttä, luovuutta ja mielikuvitusta. Muistin treenaamisessa ei keskitytä niinkään muistiin, vaan muistin käyttötaitoihin, löytäen yhteyksiä tallennettavan ja jo tiedossa olevan välillä. Kun ihminen luo näitä yhteyksiä ja mielleyhtymiä, on mieleen painuminen käytännössä varmaa.

Vartalon treenaaminen takaa fyysisen terveyden, mutta myös muistin treenaaminen on tarpeellista ja hyödyllistä. Muistiharjoituksia tehdessä henkiset kyvyt säilyvät ja parantuvat. Opasvihkon harjoituksia voi tehdä myös itsenäisesti, mutta ryhmässä saatu yhdessäolon ilo tuo hyvän mielen ja luo yhteenkuuluvuutta.

Harjoitukset on laadittu niin, että niitä voidaan käyttää ennen kaikkea ryhmätunnin ohjaamiseen: luomalla keskusteluja valituista aiheista, sanaleikkejä, tekemällä käsillä (esim. värittämällä) ja lisäämällä uusia aktiviteetteja. Voit yhdistellä tehtäviä ja liikuntaharjoituksia, jotta tunnista kehittyisi eloisampi ja monipuolisempi.

Iloista harjoittelua toivottavat

Siiri Jaakson, Anu Jonuks ja Urve Jaakkola

Muisti ei kulu käyttämällä, päinvastoin!

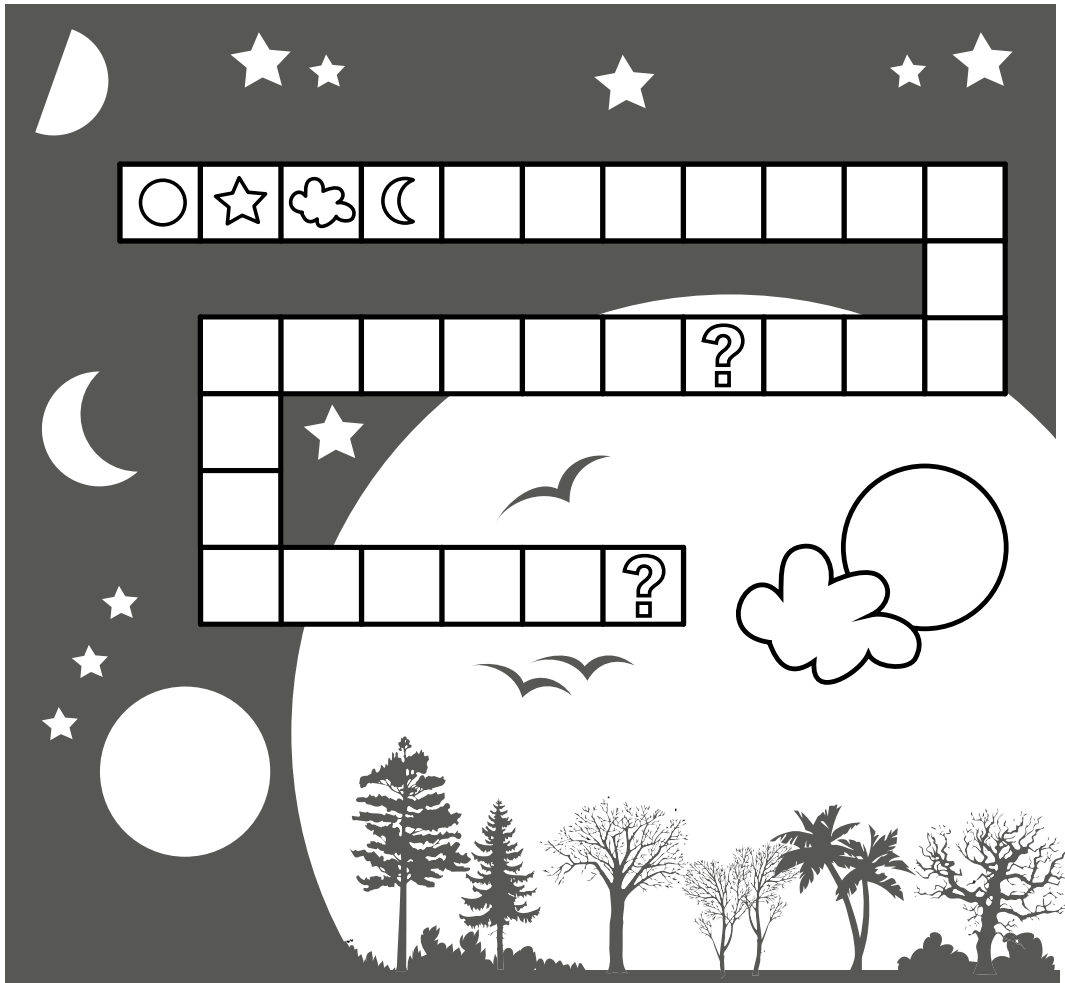
Ohje ryhmänohjaajalle

- Tutustu harjoituksiin ja tee ne itse ennen ryhmätuntia.
 - Esittele tehtävän ohjeet selvästi, toista tarvittaessa.
 - Jokainen tehtävä on rakennettu tiettyyn aiheeseen, jota voi täydentää tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan. Ole leikkisä.
 - Ota ryhmän taso huomioon. Löydä koko ryhmälle sopiva ratkaisu.
 - Kannusta kaikkia osallistumaan myös silloin, kun alku vaikuttaa vaikealta.
 - Älä luo kilpailua ryhmässä!
 - Kaikki tulokset ansaitsevat tunnustusta.
 - Keskustelkaa ehdottomasti ryhmässä harjoitusten oikeista ratkaisuista.
 - Harjoitusten ratkaisemisen täytyy olla hauskaa, sillä nauru on aina hyväksi!
 - Ota ryhmän jäsenten kulttuuriset ominaisuudet huomioon.
 - Käsittele yhdellä ryhmätunnilla aina vain yhtä aihetta/tehtävää kerrallaan.
-  **Voit tulostaa tehtävämonisteen osallistujille sivulta www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu**
- Osallistujat voivat ottaa käytetyn tehtävämonisteen mukaansa ja jatkaa/kerrata halutessaan harjoitusten ratkaisemista.

Suosittellemme tekemään harjoituksia ryhmässä.
Jos ratkaiset harjoituksia yksin, seuraa ohjeita huolellisesti!

Öinen taivas

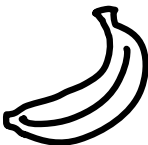
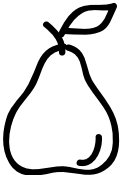
Jatka kuvioiden merkintää samassa järjestyksessä. Mikä kuvio on kysymysmerkillä merkityssä ruudussa?



- Tunnetko tähtiä?
- Muistele yöhön liittyviä ilmaisuja.
- Tunnistatko kuvan puut yöllisistä ääri viivoista?

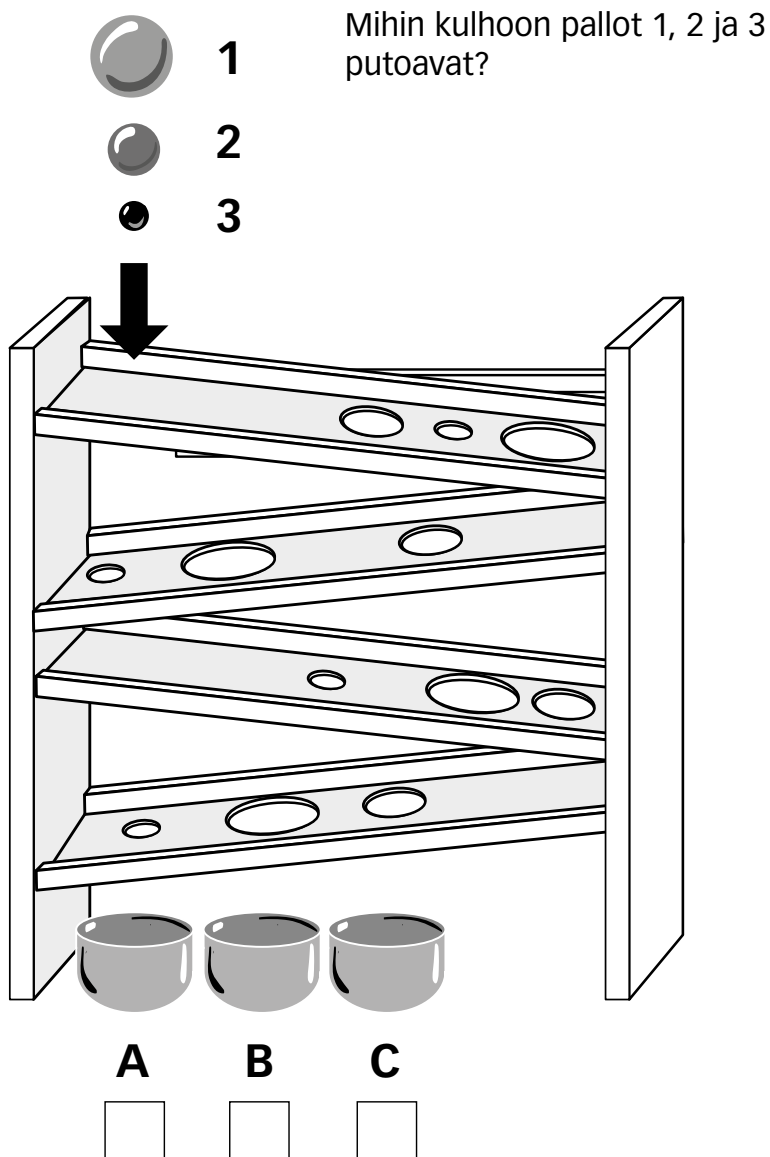
Hedelmäkori

Jokainen hedelmä vastaa yhtä numeroa. Jokainen hedelmä (numero) voi olla jokaisella pysty- ja vaakarivillä, mutta vain yhdellä viistorivillä. Merkitse ruutuun numero tai piirrä siihen kuvio.

	1			
	2			
	3			

- Väritä kuviot.
- Kerro hedelmistä, joista tiedät.

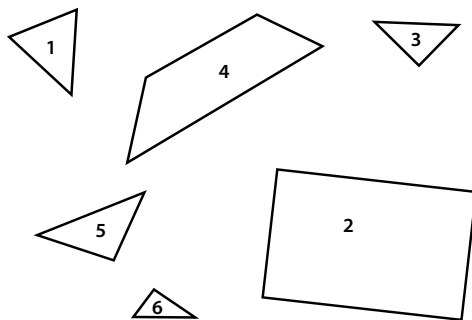
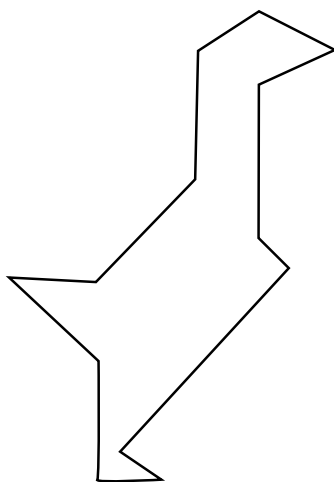
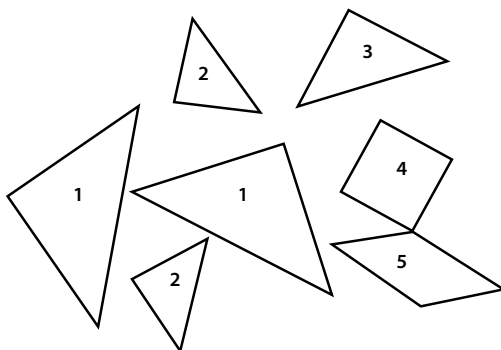
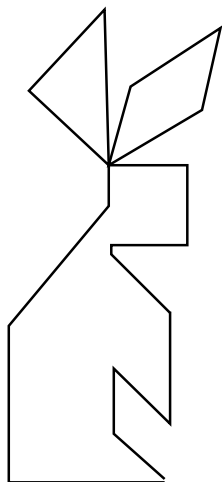
Pallorata aukoilla



- Käytä ryhmässä palloja eri peleissä (stressipallo, leikkipallo jne.).
- Luotelkaa urheilulajeja, joissa käytetään palloa.

Kotieläimet

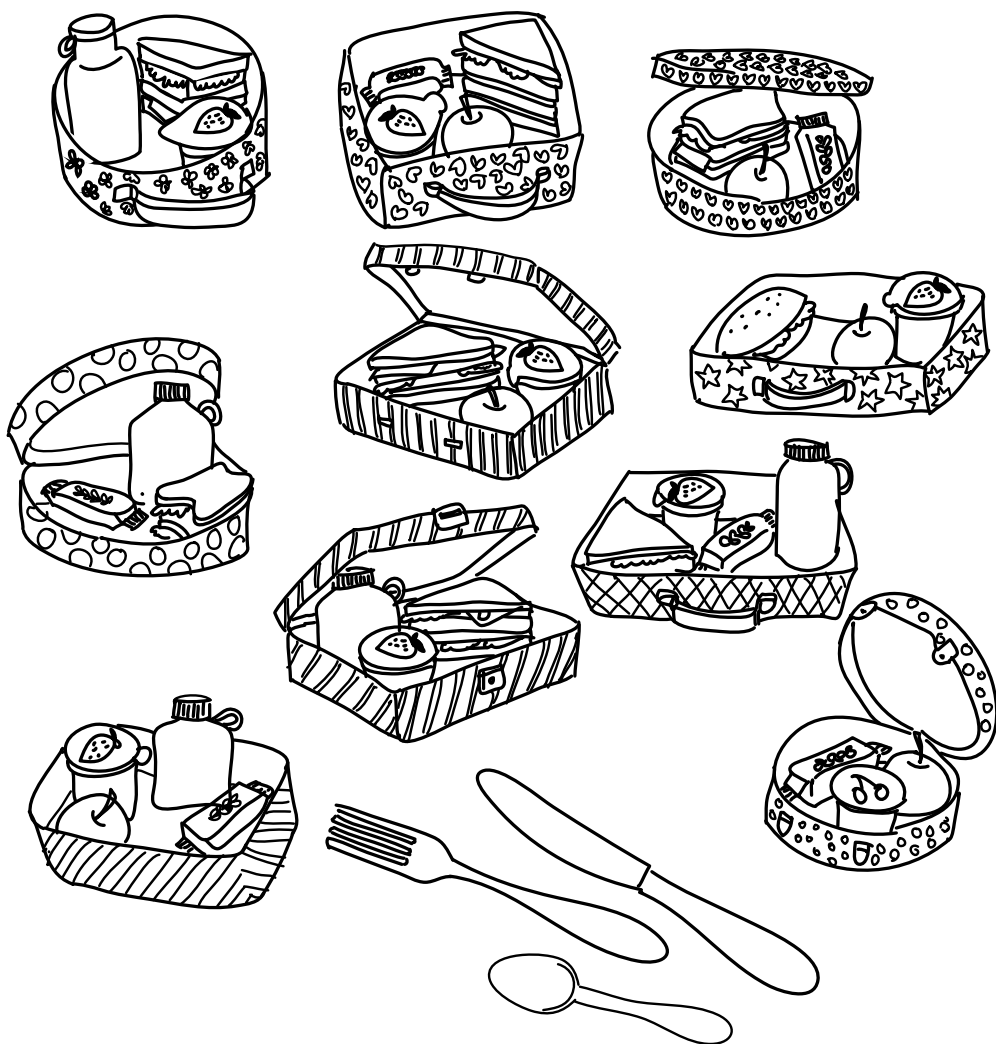
Kokoa paloista kuvan jänis ja hanhi.



- Väritä samanmuotoiset palat samalla värillä ja käytä niitä kuvion tekemiseen.
- Käykää keskustelua kotieläimistä.

Eväslaatikko

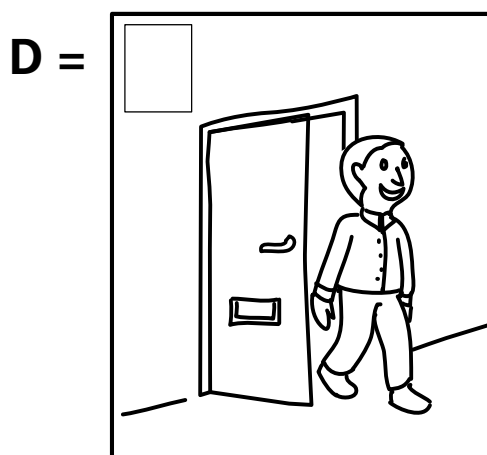
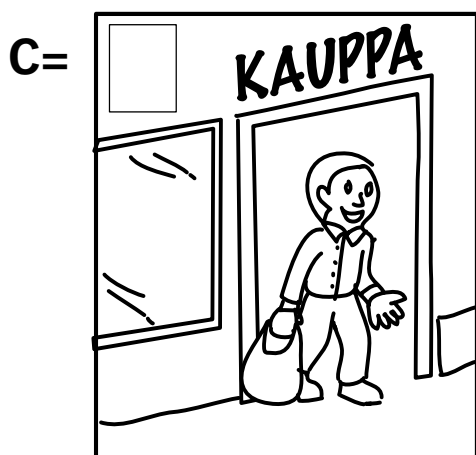
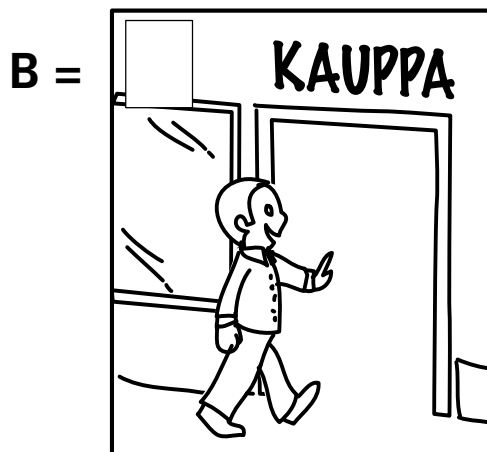
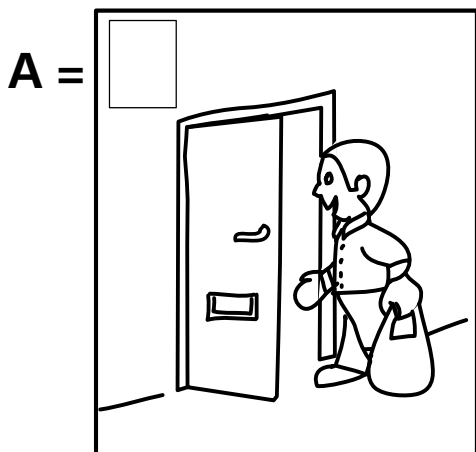
Liisan eväslaatikko on neliskulmainen ja siinä on raitoja, muttei kahvaa. Eväslaatikossa on voileipä, muttei vesipulloa. Siellä on myös omena ja jogurtti, muttei suklaata. Etsi Liisan eväslaatikko.



- Väritä kuva.
- Keskustelkaa aiheesta "piknikki raikkaassa ulkoilmassa".
- Mitä laittaisit omaan eväslaatikkoosi?

Mennään kauppaan!

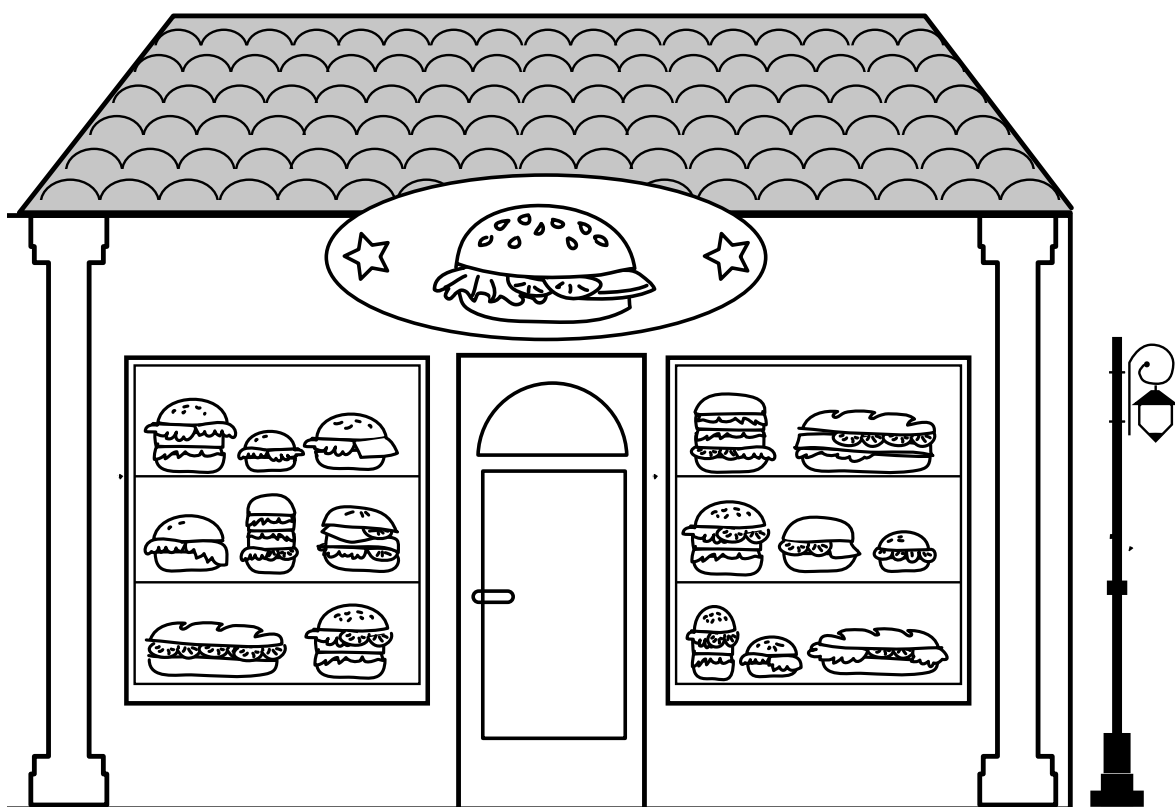
Järjestä kuvat oikein.



- Väritä kuvat.
- Keskustelkaa kaupassa käymisestä, käyttäkää esimerkkejä.
- Miten muistat, mitä täytyy ostaa kaupasta?

Hampurilaiskioski

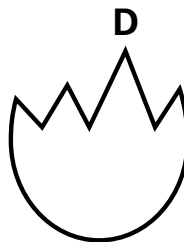
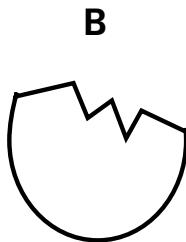
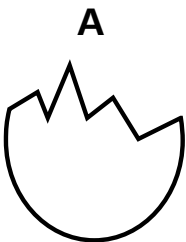
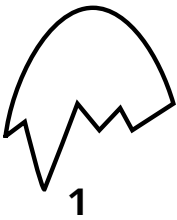
Etsi kioskista kaksi samanlaista hampurilaista.



- Väritä kuva.
- Keskustelkaa terveellisestä ruokavaliosta.
- Terveellinen ruokavalio koostuu viidestä väristä. Luetelkaa erivärisiä ruokia.

Munankuoret

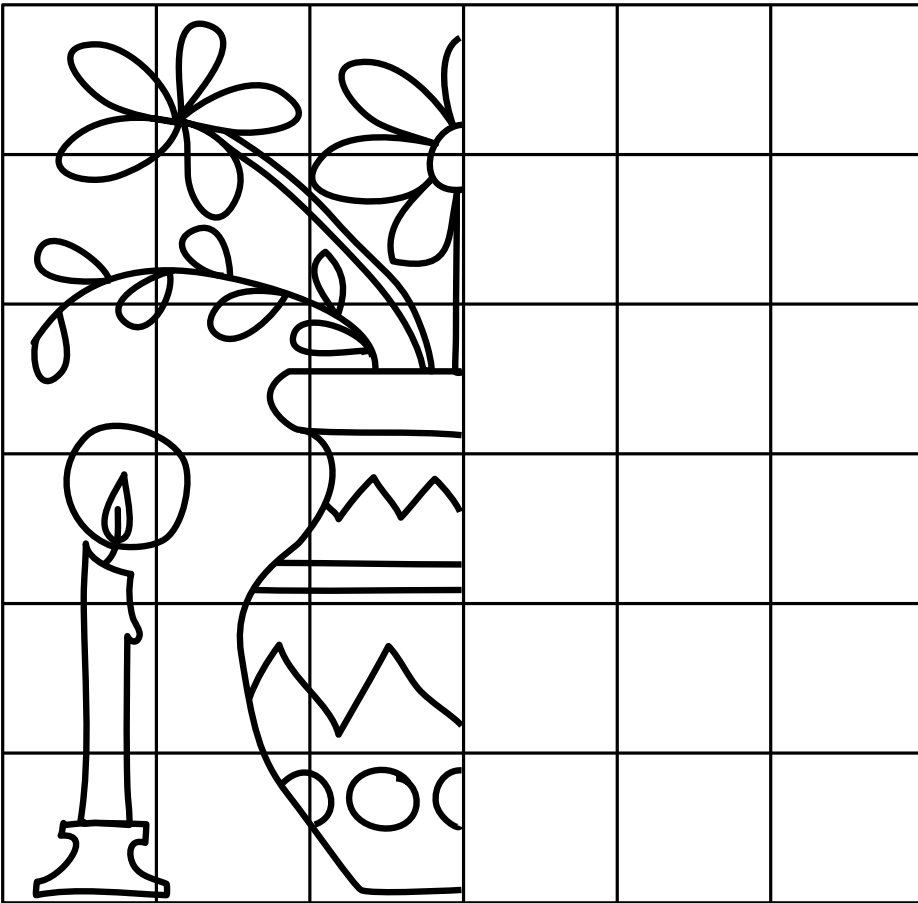
Kakun valmistamiseen käytettiin neljä munaa. Millaiset munankuorien puolikkaat kuuluvat yhteen?



- Väritä yhteen kuuluvat kuoret samanvärisiksi.
- Luetelkaa ruokia, joiden valmistamiseen käytetään kananmunia.

Puolet kuvasta puuttuu

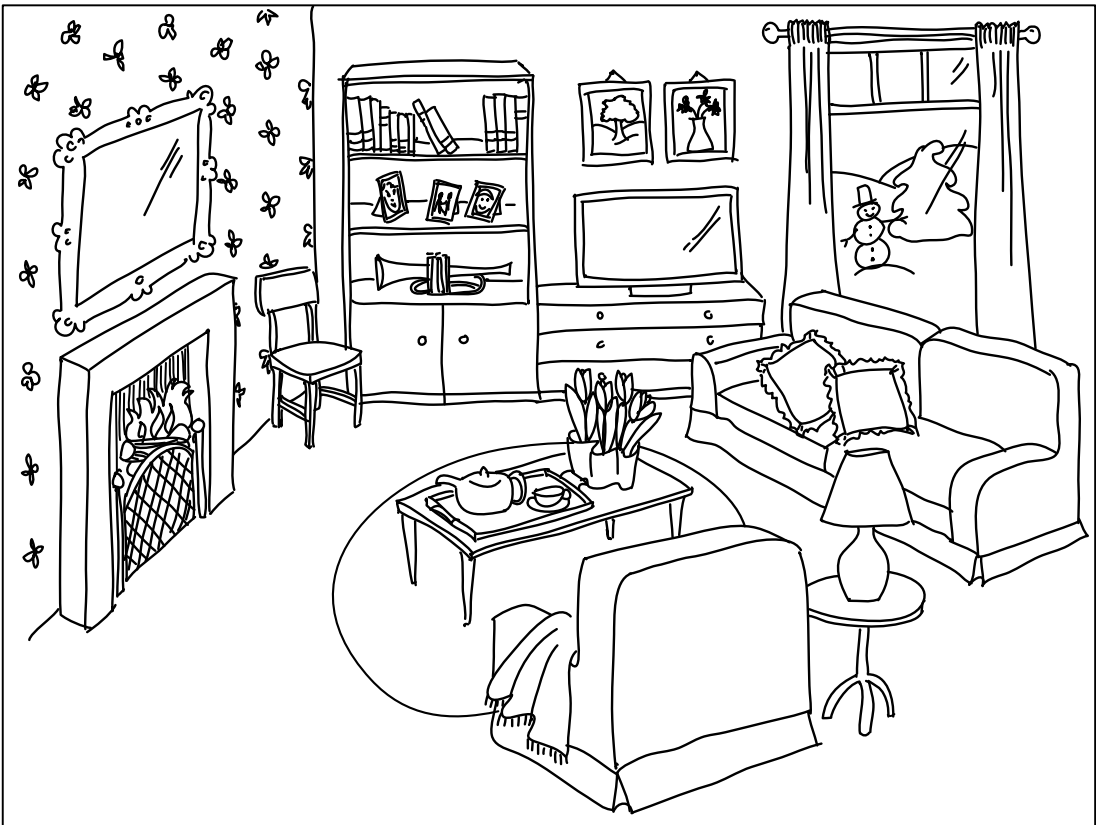
Piirrä puuttuva puoli kuvasta ruudukkoa seuraamalla.



- Väritä kuva.
- Luetelkaa kukkia ensin värien perusteella, sitten kukan nimen alkukirjaimen perusteella.

T-kirjaimella

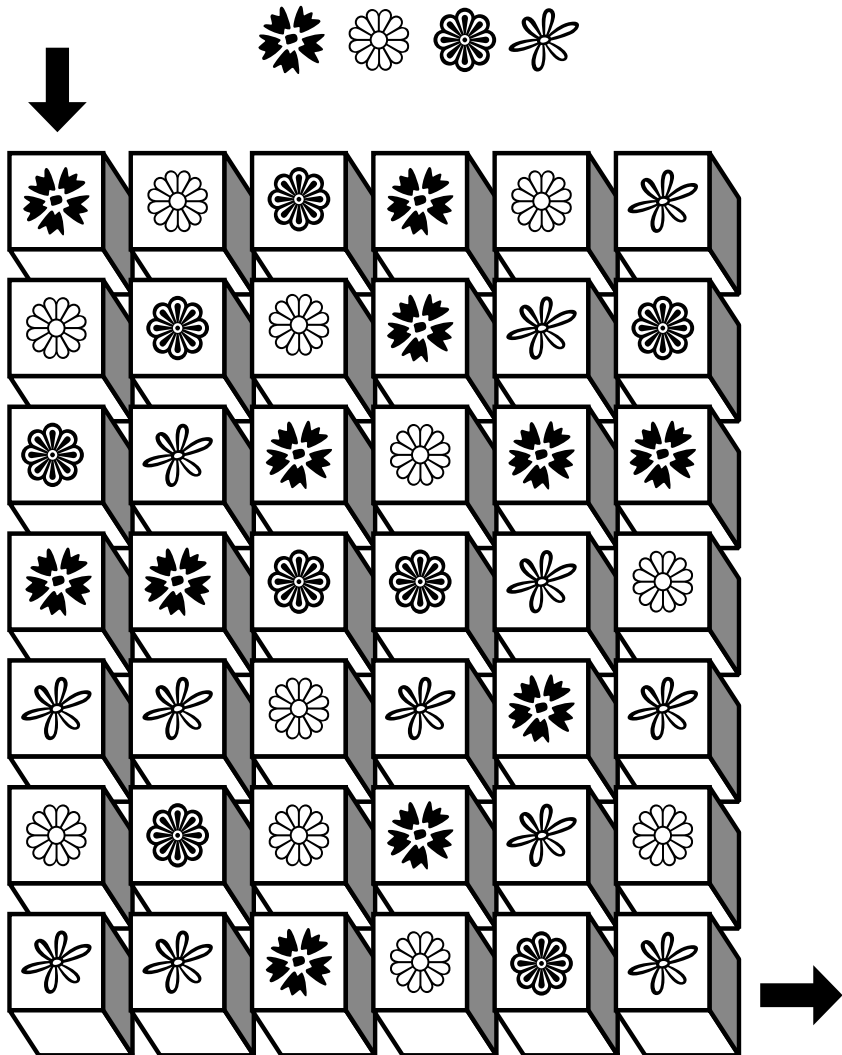
Mitkä kuvan esineistä alkavat T-kirjaimella? Yhdellä esineellä voi olla myös monta T-kirjaimella alkavaa nimitystä.



- Väritä kuva.
- Laadi kuvasta tarina.
- Toistakaa tehtävä kirjainta vaihtamalla.

Kukat palikoissa

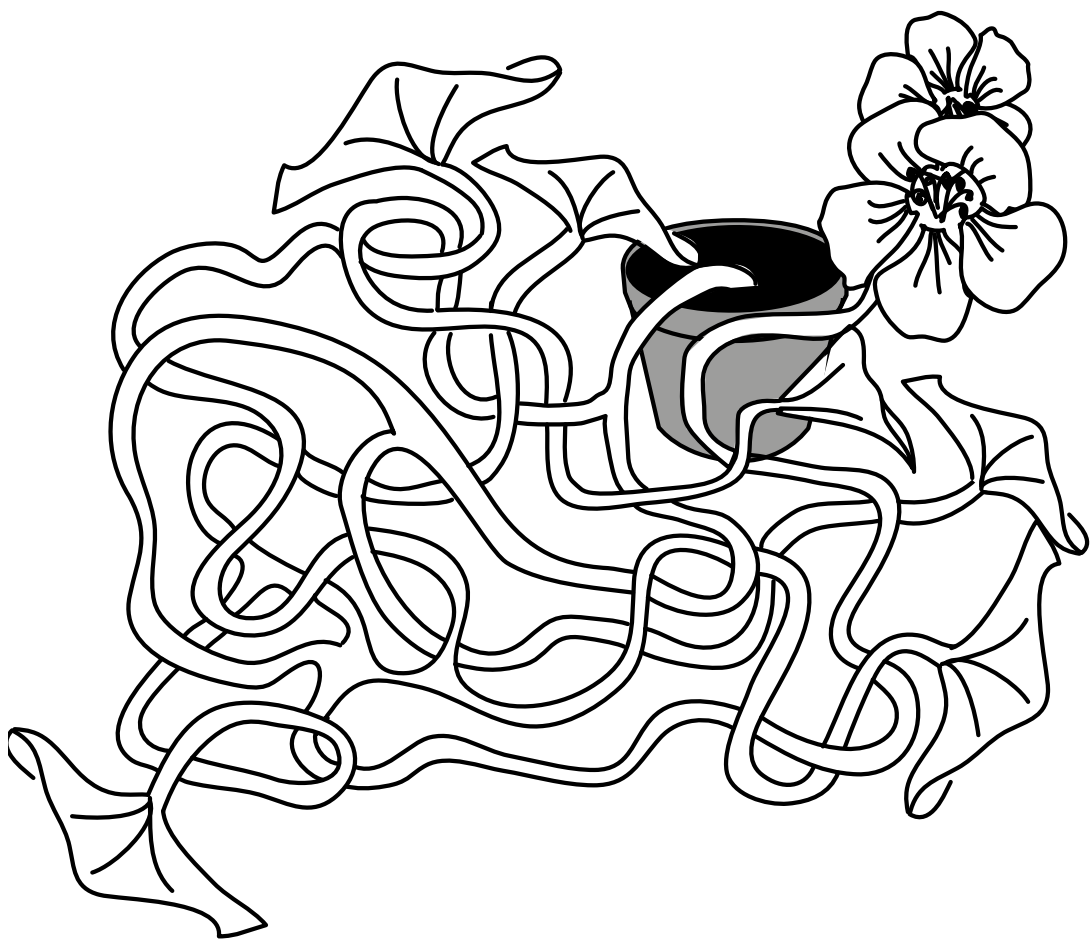
Yritä liikkua palikasta palikkaan niin, että nämä kukat tulevat vastaan koko ajan vain seuraavassa järjestyksessä.



- Muistele erituoksuisia kukkia.
- Palauta mieleesi jokin tuoksuviin kukkiin liittyvä tapahtuma.

Iso keväinen kukka

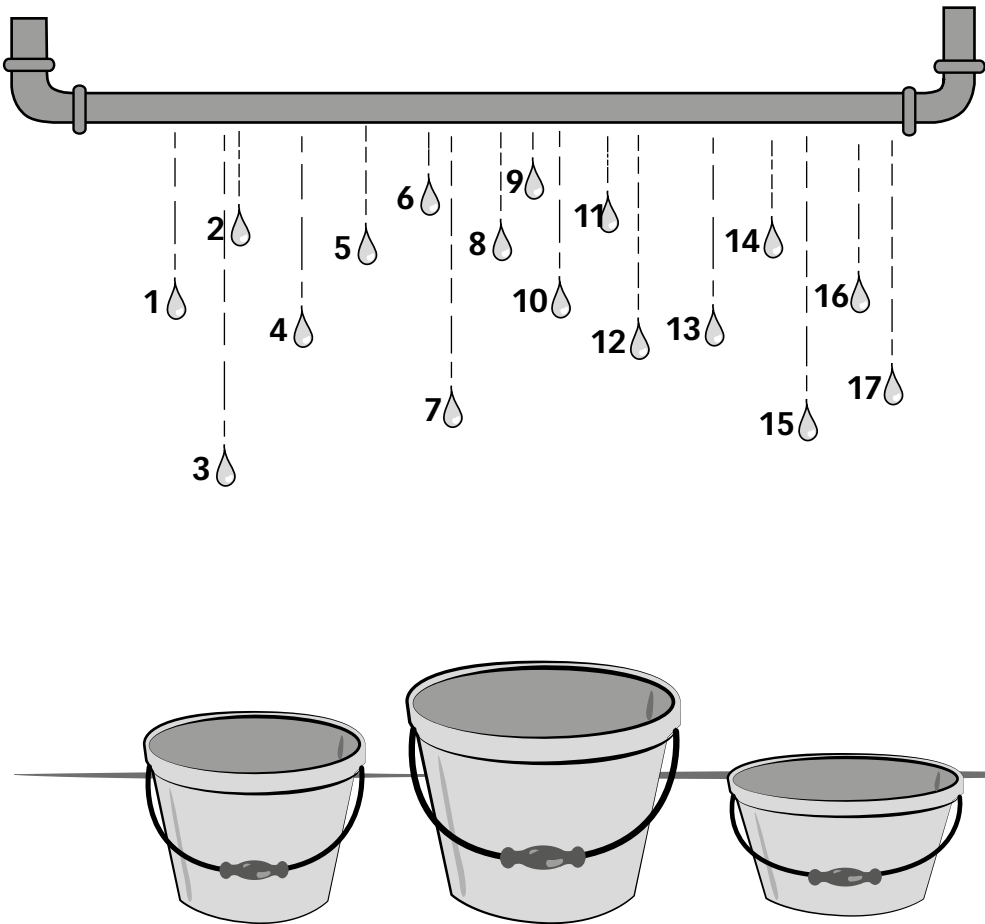
Kevätaurinko on kasvattanut kukan todella isoksi. Löydä kukasta juureen kulkeva varsi.



- Väritä kuva.
- Palauta mieleesi kevään ensimmäisiä kukkia.

Rikkinäinen vesiputki

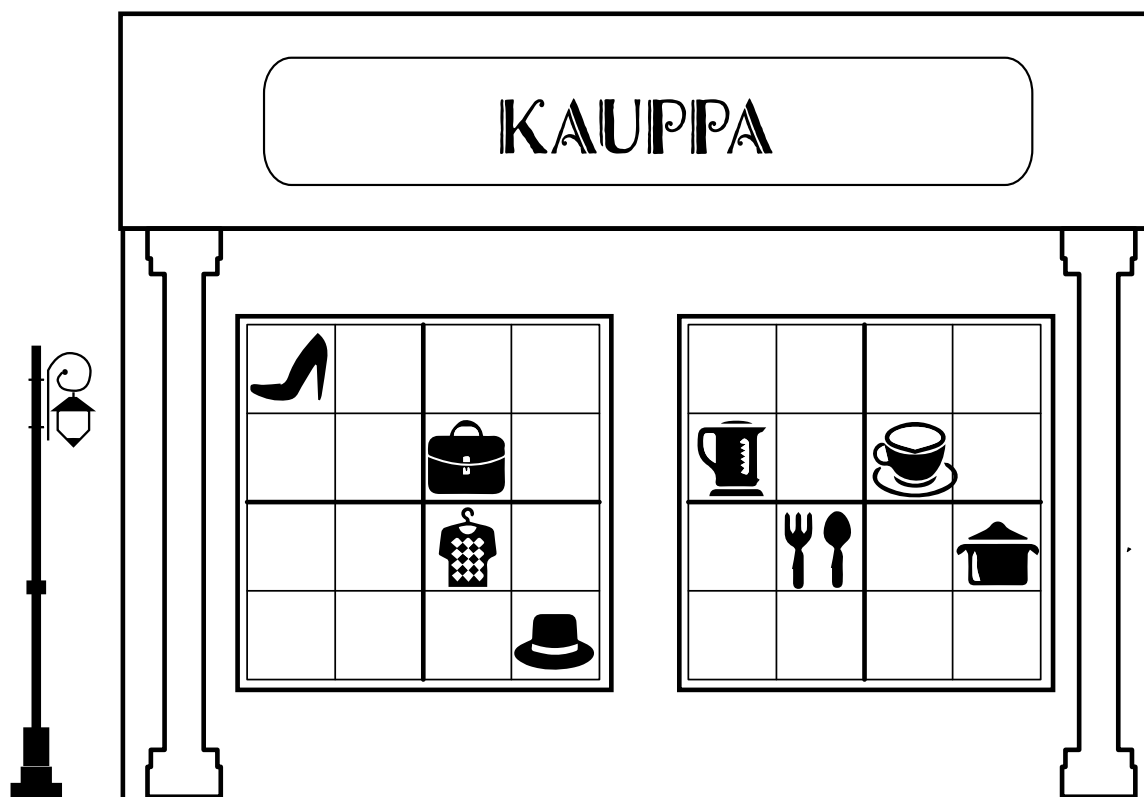
Syksyn sateiden takia putki on ruvennut tippumaan. Putken alle on laitettu ämpäreitä putkimiehen saapumiseen saakka. Kaksi tippaa putoaa ämpäristä ohi. Mitkä?



- Mitä hyötyä sateesta on meille?
- Mistä pidät/et pidä kun sataa?
- Palauta mieleesi kiva sateeseen liittyvä tapahtuma.

Näyteikkunan sommitelma

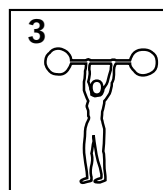
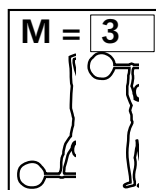
Ystävä auttaa kunnostamaan näyteikkunaa kauppakeskuksessa. Viimeistele näyteikkuna siten, että jokaisessa sarakkeessa, rivissä ja isommassa neljän ruudun ruudukossa olisi yksi esine vain kerran.



- Väritä kaupan julkisivu.
- Muistele edellistä kaupassa käyntiäsi. Mitä laitoit ostoskoriisi?

Urheilijat

Löydä jokaiselle puolitetulle kuvalle kokonainen kuva. Kirjoita sen numero puolitetun kuvan kulmaan.



A = 	B = 	C = 	D = 	E = 	F =
G = 	H = 	I = 	J = 	K = 	L =

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

- Luetelkaa urheilulajeja.
- Millaisia välineitä käytät urheillessa?
- Mikä on suosikkiurheilulajisi?

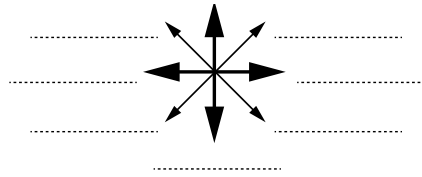
Ilmansuunnat

Palauttakaa mieleen ilmansuunnat ja täyttäkää ne YHDESSÄ kompassiin.
Lue teksti ja täytä ruudut kuvioilla.

Kuusta etelään on aurinko. Auringosta lounaaseen sijaitsee silmä.
Silmästä itään sijaitsee ämpäri. Silmästä luoteeseen on M-kirjain.
M-kirjaimesta koilliseen sijaitsee sukka.
Sukasta länteen on pullo. Pullosta
kaakkoon sijaitsee kukka.

Jos ratkaisit harjoituksen oikein,
niin alimmaisien rivin vasemman puolinen
ruutu jäi tyhjäksi. Kirjoita sinne nimesi.

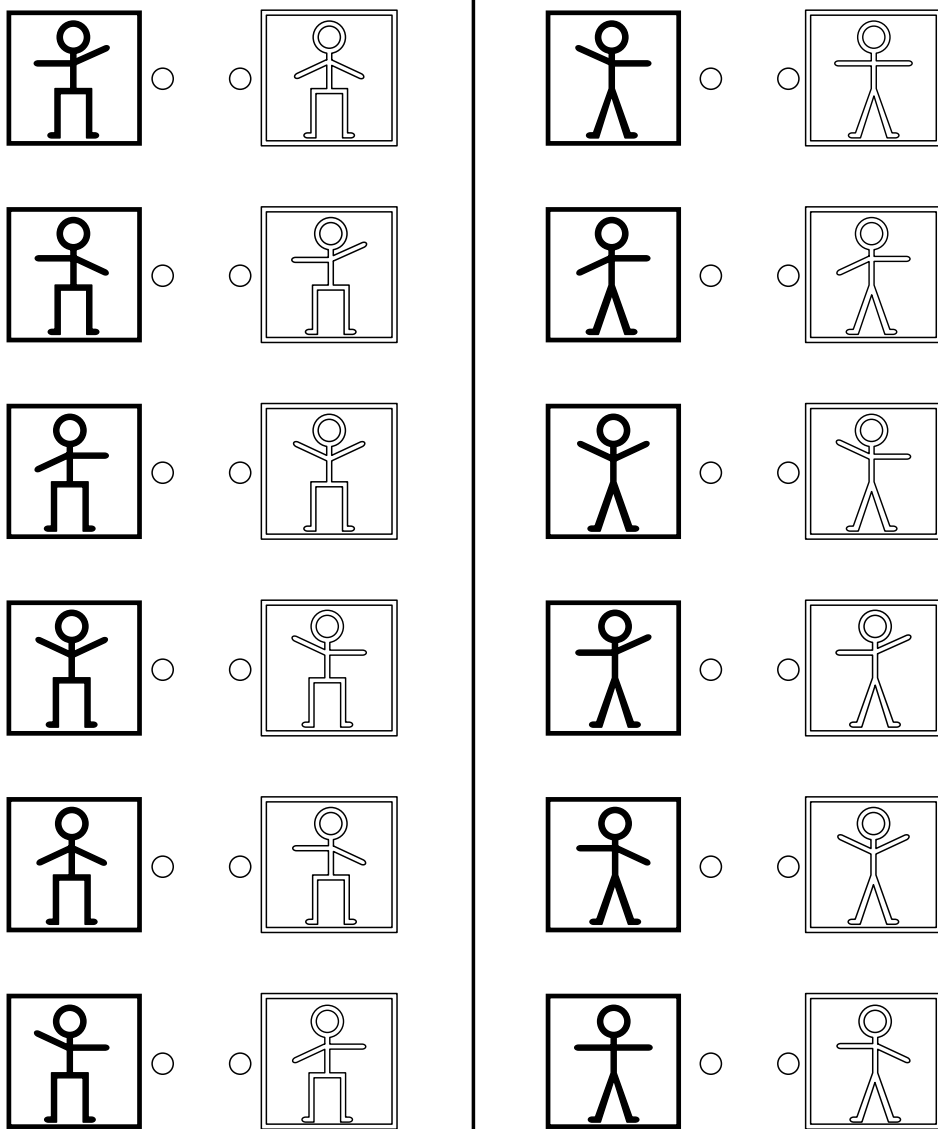
POHJOINEN



- Väritä kuvat.

Tikku-ukot

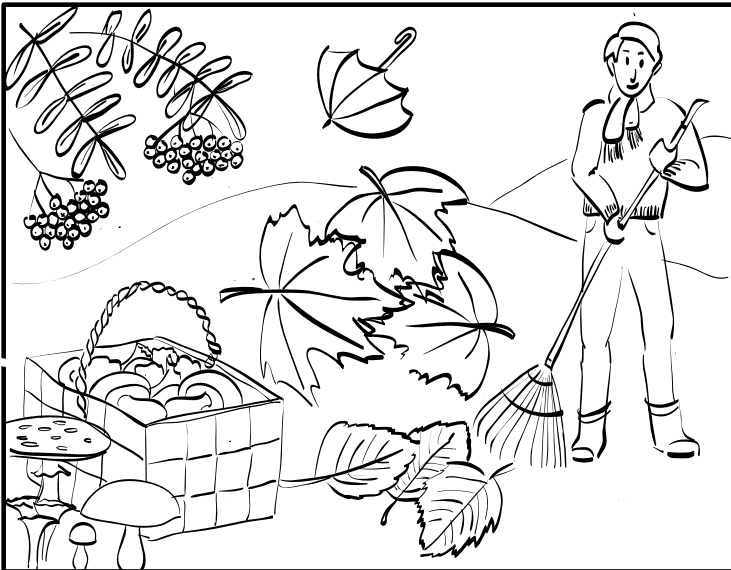
Löydä pari jokaiselle tikku-ukolle ja yhdistä parit viivalla.



- Väritä parit.
- Matkikaa mukavalta tuntuvia asentoja.

Syksy

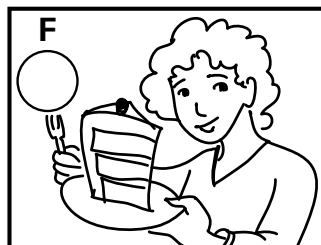
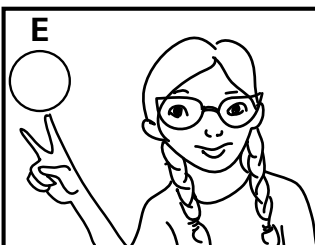
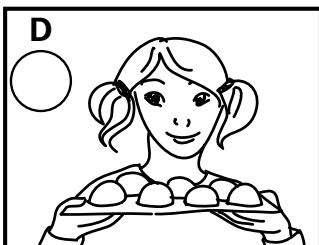
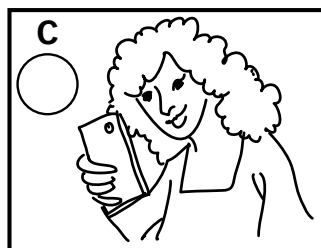
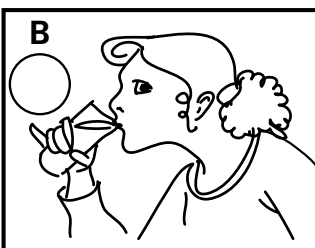
Löydä erot.



- Väritä kuvat.
- Keskustelkaa syksyn sadosta – ei ainoastaan syötävien, vaan myös muiden kasvien sadosta (esim. koivu, tammi, pihlaja).

Kesäkuvat

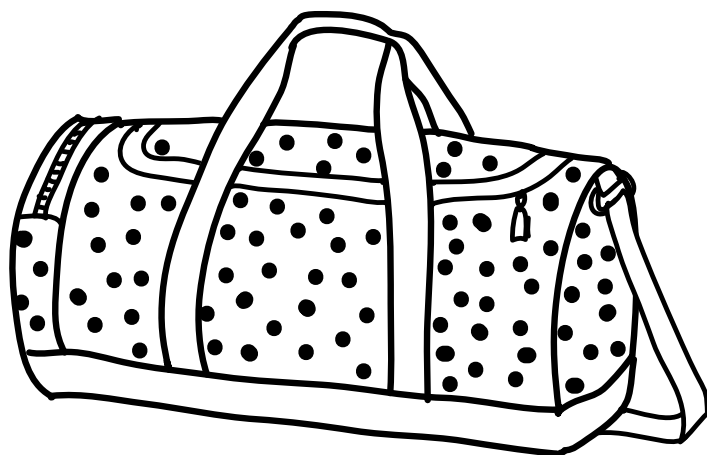
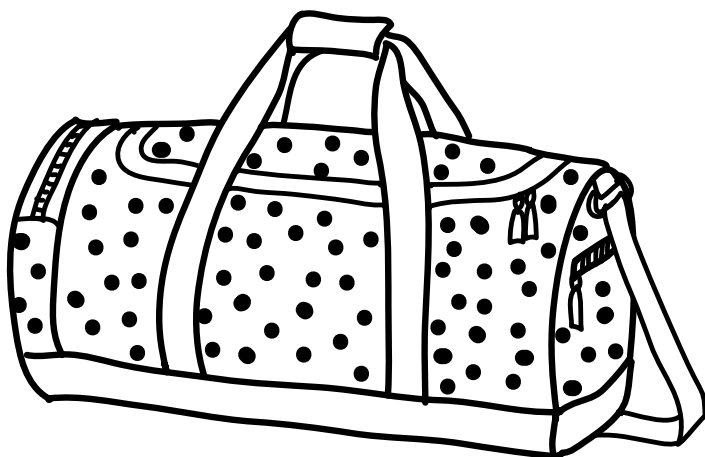
Kesällä otettiin paljon kuvia. Tässä on muisto yhdestä pihajuhlasta. Kuka otti kuvat? Tutki, missä kuvaaja seisoi ja ketä hän kuvasi.



- Värity kuvat.
- Aloittakaa sanaketju kesästä (ensimmäinen sanoo esim. AURINKO, seuraava sanoo sanan, joka alkaa sillä kirjaimella, jolla edellinen sana loppuu – tässä tapauksessa O – OMENA jne.).

Matka

Ei voi olla totta! Matkalaukkusi vaihtui jonkun toisen laukkuun lentokentällä! Löydä erot matkalaukuista.

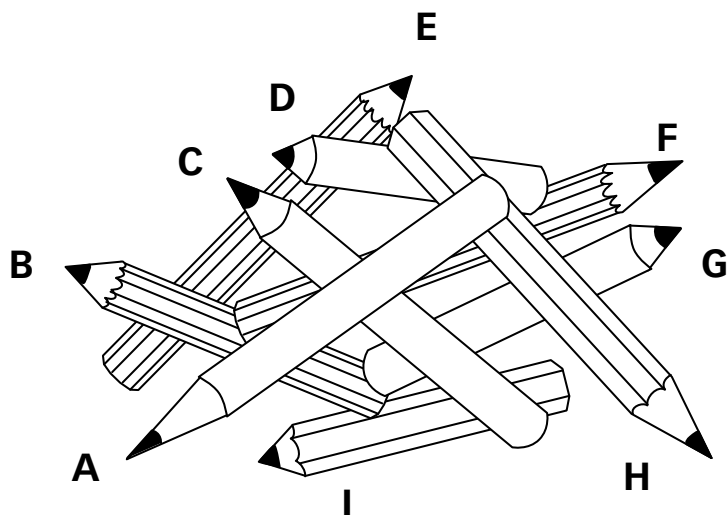
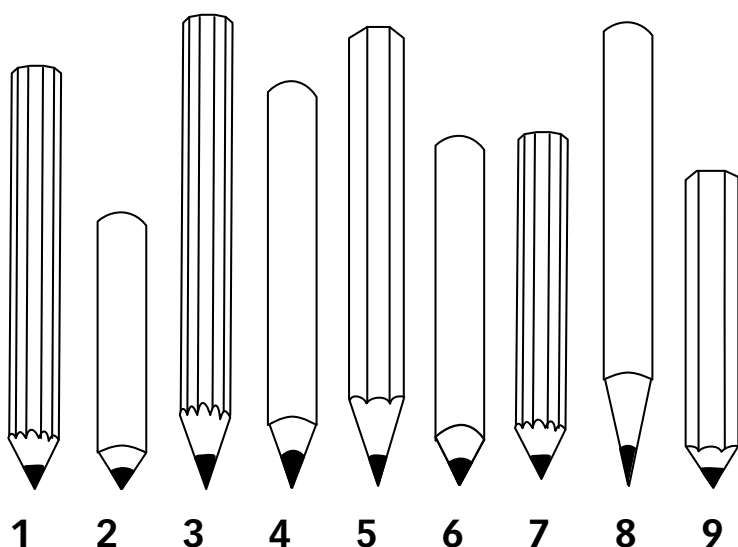


Jatka matkaa leikillä "Pakkaan matkalaukun".

- Ensimmäinen osallistuja nimeää esineen, jonka laittaisi laukkuun matkalle lähtiessään.
- Seuraava nimeää jo laukkuun laitetun esineen ja sanoo uuden. Ja tällä tavalla eteenpäin.
- Väritä kuvat.

Kynät

Löydä samanlaiset kynät ja kirjoita numeron alle vastaava kirjain.

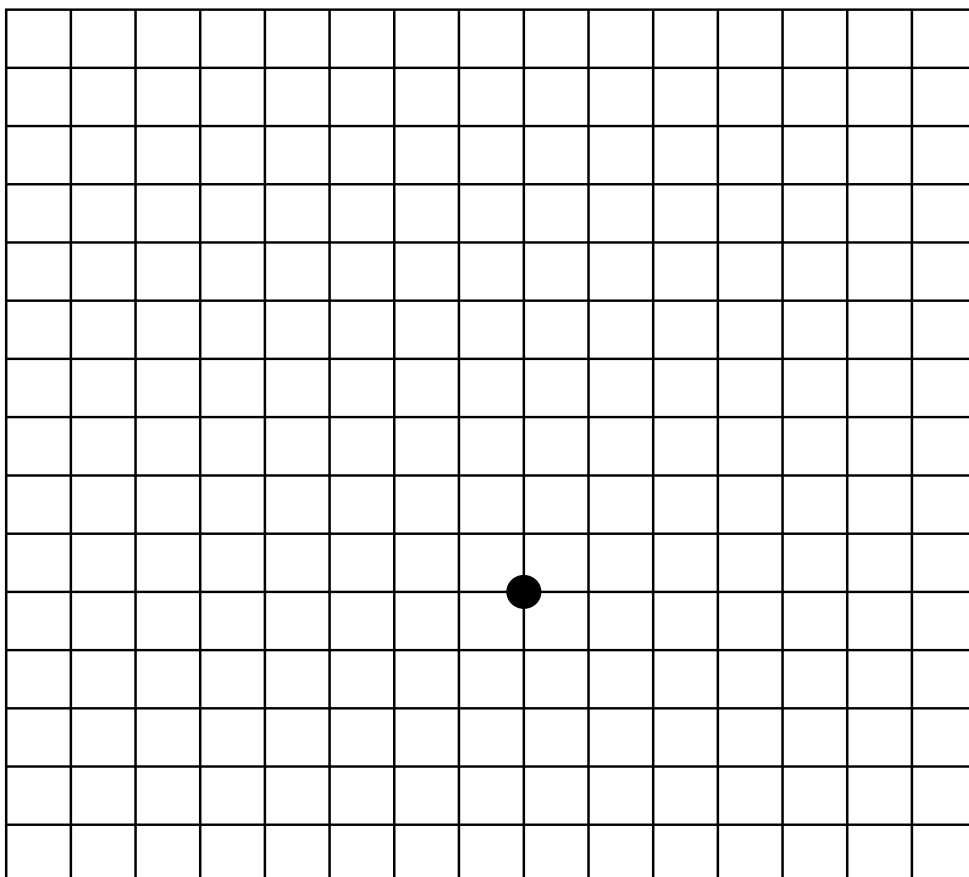


- Värityä parit.
- Luettelkaa esineitä värien perusteella.
- Luettelkaa suosikkivärejanne.

Ruutujen laskeminen

Liiku ruudukossa ohjeiden mukaan. Aloita merkitystä kohdasta.

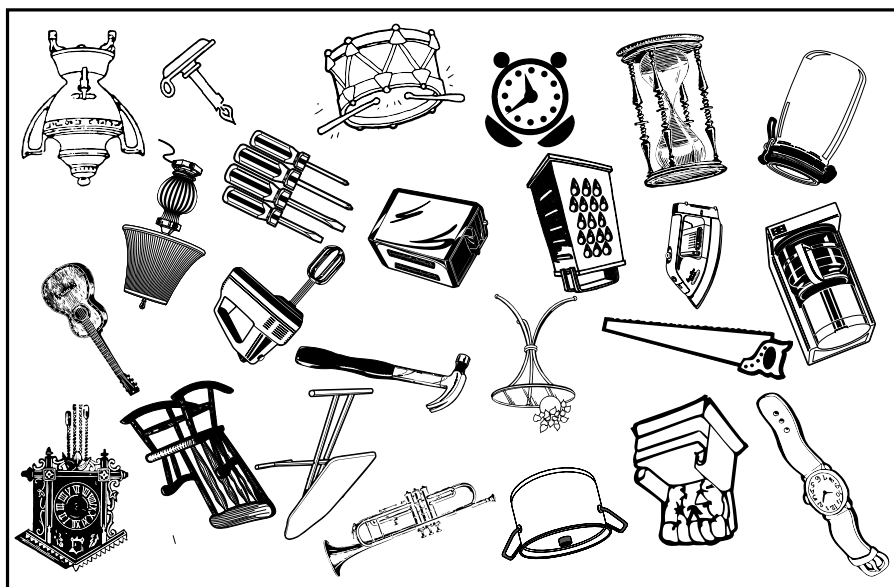
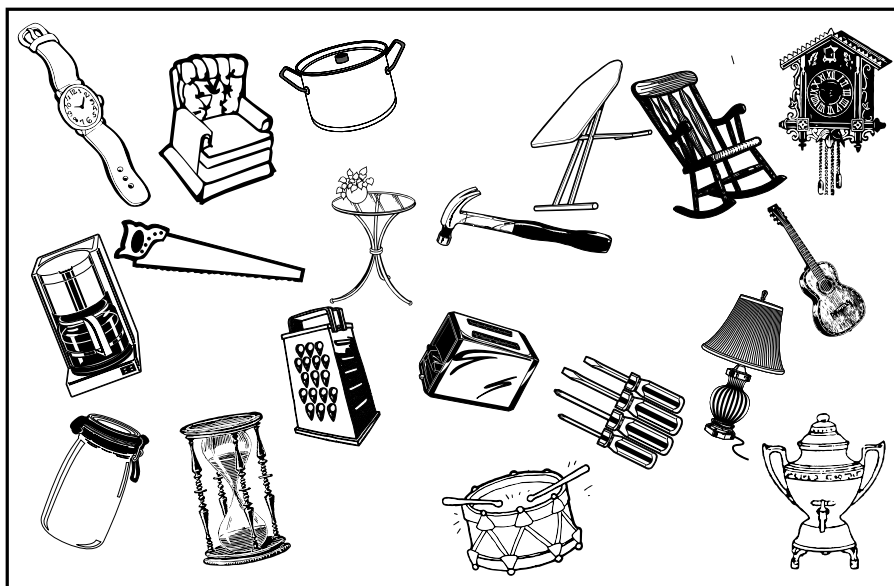
10 ruutua ylös/ 1 ruutua vasemmalle/ 2 ruutua alas/ 1 ruutua vasemmalle/ 2 ruutua alas/
1 ruutua vasemmalle/ 2 ruutua alas/ 1 ruutu oikealle/ 2 ruutua alas/ 1 ruutu oikealle/
2 ruutua alas/ 7 ruutua vasemmalle/ 1 ruutu alas/ 2 ruutua oikealle/ 1 ruutu alas/ 1 ruutu oikealle/
2 ruutua alas/ 8 ruutua oikealle/ 1 ruutu ylös/ 1 ruutu oikealle/ 1 ruutu ylös/1 ruutu oikealle/
1 ruutu ylös/ 2 ruutua oikealle/ 1 ruutu ylös/ 6 ruutua vasemmalle/ 1 ruutu ylös/
1 ruutu oikealle/ 2 ruutua ylös/ 1 ruutu oikealle/ 1 ruutu ylös/ 1 ruutu oikealle/ 3 ruutua ylös/
1 ruutu vasemmalle/ 2 ruutua ylös/ 1 ruutu vasemmalle/ 1 ruutu ylös/ 2 ruutua vasemmalle.



- Väritä kuvio.
- Voit halutessasi piirtää kuvion uudestaan ruutupaperille.
- Palauta mieleesi kuvioon liittyviä sanoja ja tee niistä tarina.

Kirpputori

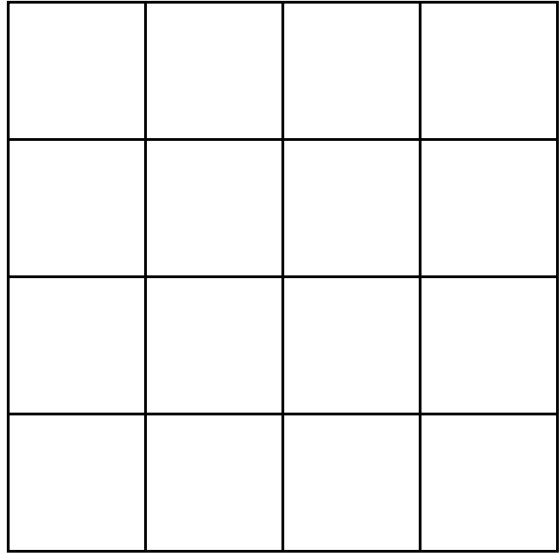
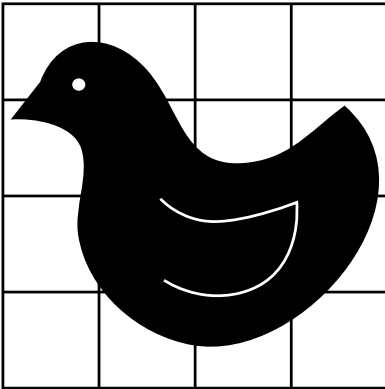
Kirpputorin pöydälle on lisätty tavaroita. Mitkä ne ovat?



- Ryhmittele esineet.
- Yritä painaa kuvassa olevat esineet mieleen ryhmien perusteella.

Linnun lento

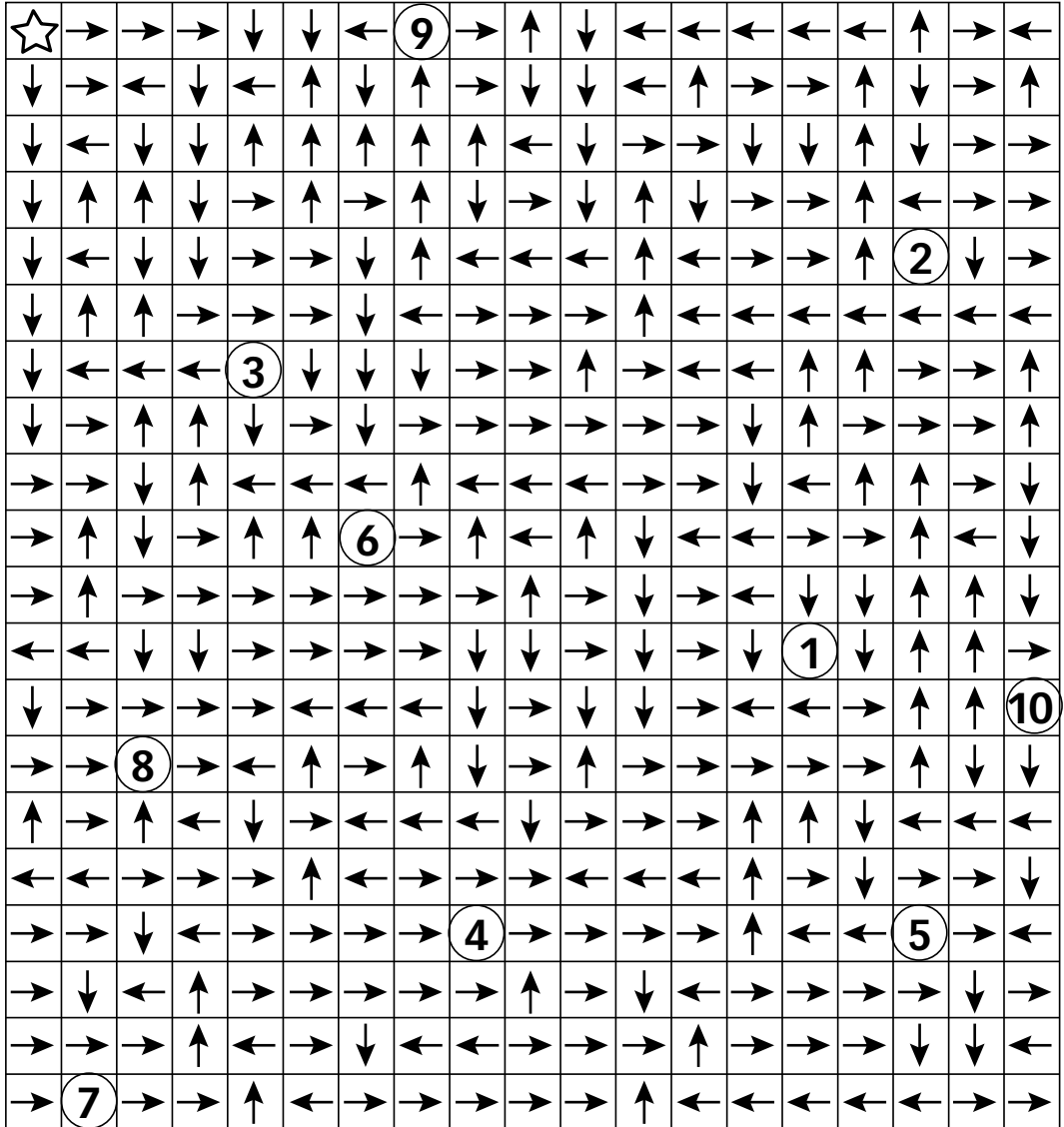
Seuraa huolellisesti jokaista ruutua ja kopio lintu isompaan ruudukkoon.



- Väritä piirtämäsi lintu.
- Millaisia lintuja tiedät?
- Aloittakaa sanaketju linnuista ja eläimistä (ensimmäinen sanoo esim. TIAINEN, seuraava sanoo sanan, joka alkaa sillä kirjaimella, jolla edellinen sana loppuu – tässä tapauksessa N – NORPPA jne.).
- Matkikaa käsillä linnun lentoa.

Nuolipeli

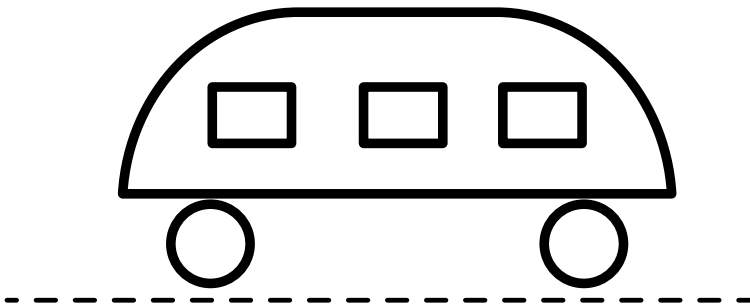
Liiku pitkin nuolia. Minkä numeron luokse päädyt?



- Ryhmän jäsenet luettelevat yksitellen numeroita 1, 2, 3, 4, 5... Jokaisen numeron 5 sisältävän numeron kohdalla taputetaan kädet yhteen kerran. Numeron 2 sisältävän numeron kohdalla marssitaan istuen.
- Lisätkää liikkeitä muihin numeroihin.

Bussimatka

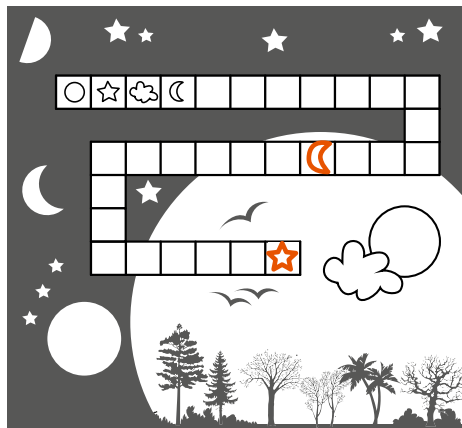
Kuvassa ajaa bussi. Kumpaan suuntaan (oikealle vai vasemmalle) bussi kulkee?



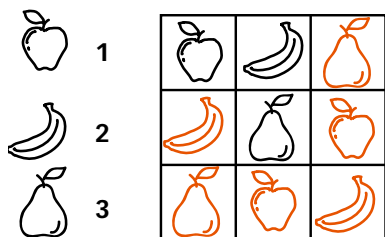
- Perustele vastaustasi.

Vastaukset

1. Öinen taivas



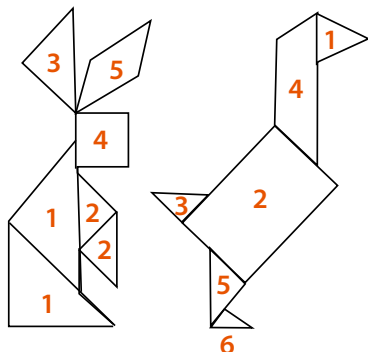
2. Hedelmäkori



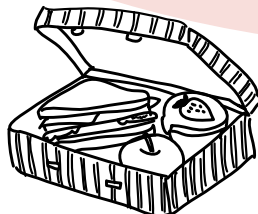
3. Pallorata aukoilla

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

4. Kotieläimet



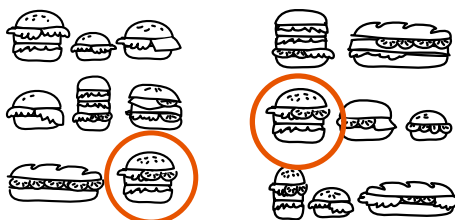
5. Eväslaatikko



6. Mennään kauppaan!

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

7. Hampurilaiskioski



8. Munankuoret

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

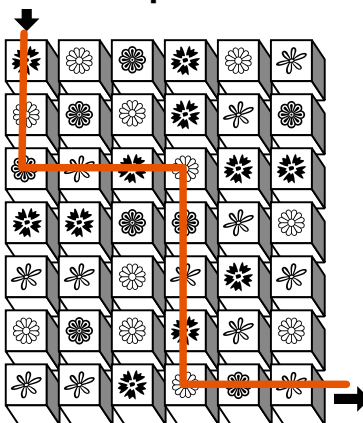
9. Puolet kuvasta puuttuu

Vastaus: Jokainen piirtää itse

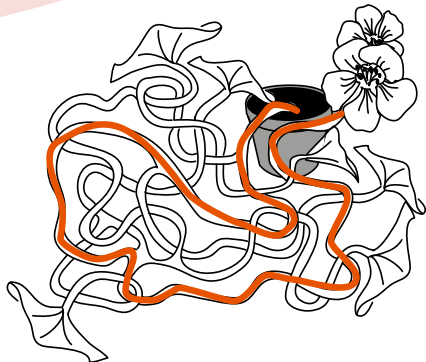
10. T-kirjaimella

Vastaus: T-kirjaimella alkavat sanat

11. Kukat palikoissa



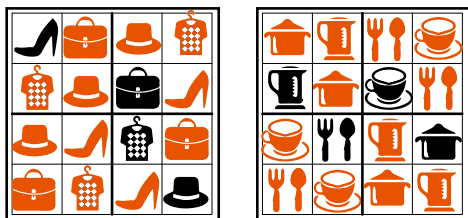
12. Iso keväinen kukka



13. Rikkinäinen vesiputki

Vastaus: 5, 13

14. Näyteikkunan sommitelma



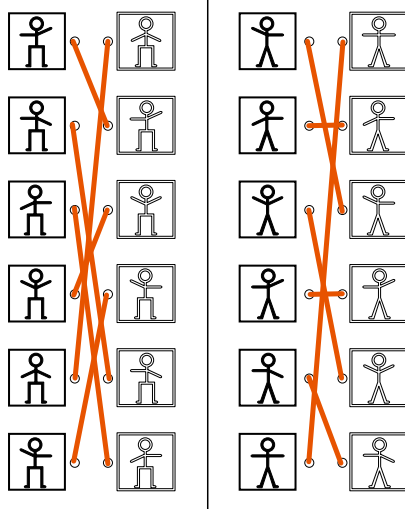
15. Urheilijat

Vastaus: 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. Ilmansuunnat



17. Tikku-ukot



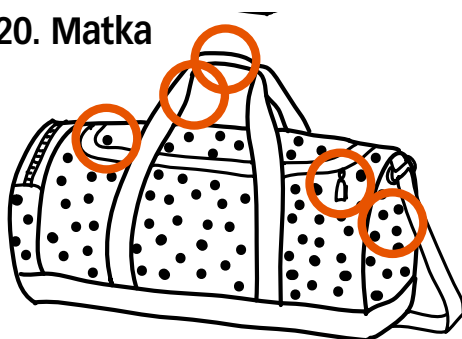
18. Syksy



19. Kesäkuvat

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

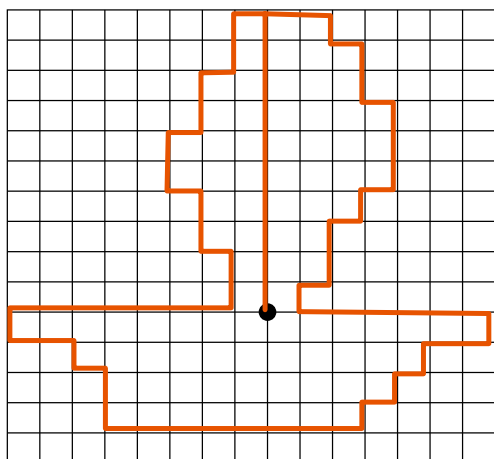
20. Matka



21. Kynät

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

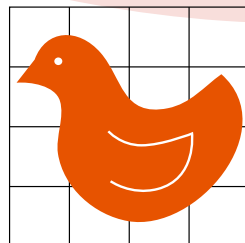
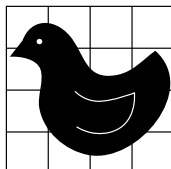
22. Ruutujen laskeminen



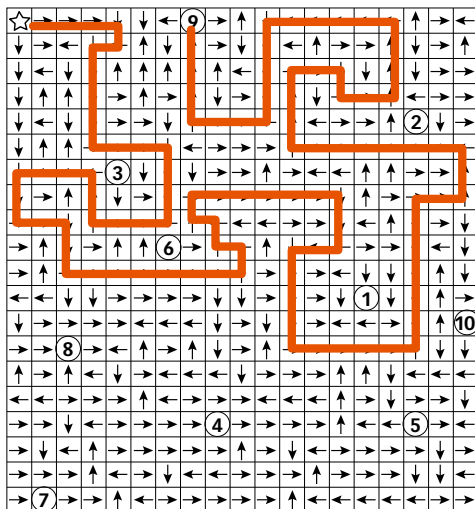
23. Kirpputori



24. Linnun lento



25. Nuolipeli



26. Bussimatka

Vastaus: Vasemmalle, sillä bussin ovet ovat bussin oikealla puolella.



Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten
ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa.

