

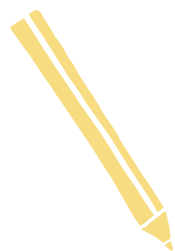


MAISTIAISET

MUISTI

ahaa!

AIVOTREENIÄ YHDESSÄ



Maistiaiset

MUISTIN TEHTÄVÄOHJEET

TEHTÄVÄ: RESEPTIRIMPSU

Mitä?

Tehtävässä tavoitteena on painaa mieleen ja muistaa laatikkoon kirjoitetut sanat pienen hetken ja välijumpan jälkeen. Erilaisia tehtäväsarjoja on kolme.

Miksi?

Tehtävässä harjoitellaan muistamista eli muistiin painamista ja muistista palauttamista. Näiden tueksi kannattaa kehitellä erilaisia strategioita, muistamisen apukeinoja. Tässä tapauksessa apuna käytetään kuvaa, johon on mieleen painamisen vaiheessa hyvä liittää sanat ja toisaalta palautettaessa sanoja mieleen, kuva toimii taas apuna.

Voit esimerkiksi miettiä, että pullassa pitää olla **hiivaa**, että se kohoaa. Päällä on **sokeria** ja se on ehkä voideltu **kananmunalla** jne.

Arjessa muististrategiat ja -säännöt helpottavat asioiden muistamista, ja niitä on monenlaisia. Voit vaikka luoda muistisääntöjä kuvien, reittien tai hullunkuristen miellelyhtymien avulla. Esimerkiksi voit luoda muistisäännön kotoa ulos lähtiessä muistettavista

asioista painamalla mieleen reitin, josta tavarat nappaat mukaasi: kännykkä keittiöstä, hanskat hattuhyllyltä, kassi kapeasta kaapista ja avaimet aivan viimeksi.

Miten?

Ensimmäisessä vaiheessa (sivu 1 kustakin sarjasta) tehtävänä on painaa mieleen laatikossa olevat sanat. Vieressä olevaa kuvaa voi käyttää mieleenpainamisen apuna miettimällä, miten sanat liittyvät kuvaan. Laita sen jälkeen sanat piiloon.

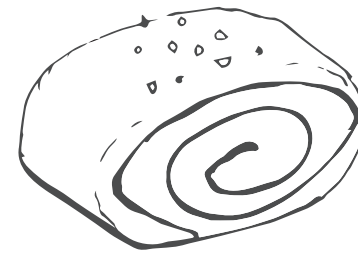
Toisessa vaiheessa (sivu 2 kustakin sarjasta) tee ensin pieni välijumppa, jonka ohjeet löytyvät paperista. Sen jälkeen muistelee edellisellä sivulla olleita sanoja ja kirjoita muistamasi sanat laatikkoon vihjekuvan alle.

Välijumpan tehtävänä vaiheiden välissä on siirtää ajatukset vähäksi aikaa muualle. Sen jälkeen on hyvä kokeilla, muistuvatko sanat mieleen.

RESEPTIRIMPSU. Paina mieleesi luettelon sanat. Mieti miten kuva liittyy mieleenpainettaviin sanoihin.

A1

HIIVA
SOKERI
MAITO
VOI
KANALI
KANANMUNA



RESEPTIRIMPSU. Tee ohjeen mukainen välijumppa ja koita sen jälkeen palauttaa mieleesi edellisen sivun sanat. Kirjoita sanat viivoille.
Voit käyttää kuvaa apunasi mieleenpalautuksessa.

VÄLIJUMPPA

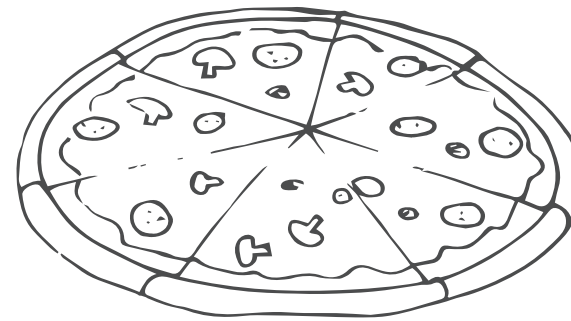
Seiso suorana ja hengitä rauhassa sisään ja ulos.

Nosta molemmat kädet suorana ylös kohti kattoa sisäänhengityksellä ja laske uloshengityksen aikana alas.

Toista kolme kertaa.



HIIVA
VEHNÄJAUHO
ÖLJY
KINKKU
ANANAS
SALAMI
LEIVINPAPERI
UUNI
PATAKINNAS



RESEPTIRIMPSU. Tee ohjeen mukainen välijumppa ja koita sen jälkeen palauttaa mieleesi edellisen sivun sanat. Kirjoita sanat viivoille.
Voit käyttää kuvaa apunasi mieleenpalautuksessa.

VÄLIJUMPPA

Seiso suorana ja hengitä rauhassa sisään ja ulos.

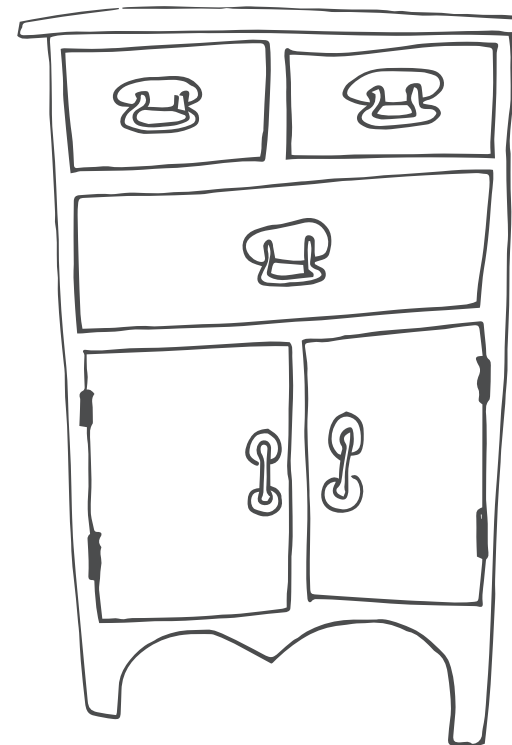
Hengitä sisään ja nouse varpaillesi (voit ottaa tukea pöydästä tai tuolin selkämyksestä) ja nosta hartiat korviin.

Pysy varpaillasi uloshengityksen ajan ja laskeudu lähtöasentoon sisähengityksellä. Palauta hartiat alas.

Toista kolme kertaa.



LIIMA
LAATIKKO
VALKOINEN
RUUVI
TARPEELLINEN
KOKOAMISOHJE
VEDIN
SARANA
PUINEN
RUUVIMEISSELI
OVI
KORKEA



RESEPTIRIMPSU. Tee ohjeen mukainen välijumppa ja koita sen jälkeen palauttaa mieleesi edellisen sivun sanat. Kirjoita sanat viivoille.
Voit käyttää kuvaa apunasi mieleenpalautuksessa.

C2

VÄLIJUMPPA

Istuudu tuolin reunalle, jalat tukevasti maassa.

Hengitä sisään ja vedä napa sisään, jännitä reisilihakset, nojautu hieman eteenpäin ja nouse hitaasti seisomaan uloshengityksen aikana (älä auta käsillä, jos mahdollista).

Seiso suorana ja hengitä syvään sisään. Uloshengityksellä laskeudu hitaasti takaisin istumaan tuolille.

Toista 3-5 kertaa.



A large rectangular box containing ten horizontal lines, intended for writing down words recalled from the previous page.