

# HASSUT LAUSEET

Lauseisiin on piilotettu aivojen toimintaan vaikuttavia tekijöitä (1/numeroitu lause), jotka voivat osaltaan kasvattaa riskiä muistisairauteen sairastumiseen. Etsi piilotetut sanat ja pohdi kuinka ne liittyvät aivoterveYTEEN. Mieti mihin niistä voit vaikuttaa omilla elintavoilla, valinnoilla ja toiminnalla.

Piilotetut sanat voivat löytyä toisen sanan sisältä tai ne voivat muodostua kahden eri sanan alusta ja lopusta ja välissä voi olla välimerkkejä (ks. esimerkki kohdasta 1). Ole tarkkana! ☺  
Lauseiden sisältöön ja merkitykseen ei tarvitse kiinnittää huomiota. Viimeiseltä sivun lopusta löydät piilotetut sanat, mutta käytä niitä apuna vasta kun olet kokeillut ilman apusanoja).

1. Olipa liukas **katu, pakkaukset** levisi ostoskassista pitkin katuja!
2. Katso, herneenpalko, holistisen maailmankuvan mukaan sitä pitää katsoa kokonaisuutena.
3. Muistatko lyhenteen ”ETYK”? Sinä isyyslomalla ollessasi käytit sitä kertoessasi ”Ettet Tule Yöksi Kotiin”.
4. Mikä ihme tuossa maassa on?
5. Heitä kassi vaan aidan yli! Paino ei tunnu niin isolle kun heilautat vauhtia.
6. Näytä sen valokuvan negatiivi, suustani näyttäisi tulevan kieli esiin kun varjo heijastuu siihen.
7. Tuollainen käytös on kyllä minun makuuni, velkasi olkoon kuitattu kun olit noin rehellinen.
8. Tunnen kuinka kankeus leviää lihaksiini, kun en venyttele.
9. Äh! Tämä oikea fillari on ihan huono, kuntopyörä on paljon parempi!
10. Maanjäristys! katso, varmasti nämä liikku! Matto, muu säälä siinä ympärillä ja seinätkin vähän tärähti.
11. Ei voi olla totta, roska! Ruokani on pilalla. ☹

Seuraaviin lauseisiin on piilotettu eläinten nimiä (1/numeroitu lause). Piilotetut sanat voivat löytyä toisen sanan sisältä tai ne voivat muodostua kahden eri sanan alusta ja lopusta ja välissä voi olla välimerkkejä. Kun olet löytänyt sanat, mieti miten lauseet liittyvät aivojen huoltoon.

1. Katso miten kaunis aamunkoi, rakastan kiireettömiä aamuja.
2. Olen aivan loppu, puhelin soi taukoamatta ja työt painaa päälle. Nyt täytyy kyllä rauhoittaa arkea.
3. Nyt on laskettu mäkeä ihan urakalla.
4. Vielä yksi nousu, sitten ollaan huipulla! Kyllä vaellus on mukavaa!
5. Uusin apuvälineeni on puhelin. Tuleeko sinun käytettyä muistiota, kalenteria ja hälytyksiä muistin apuna.
6. Koitan syödä vatsalleni sopivia ruokia aamulla. Kaura, puolukat ja vihreä tee ovat uusimmat suosikkini.
7. Kaikki on valmiina aivotreenejä varten; kynät, kumit penaalissa ja iloinen mieli. Nyt tehtäviä ratkomaan!
8. Uuden kielen opettelu tuntuu sitten hankalalle, mutta onneksi aivot rakastavat haasteita.
9. Ihanaa olla ystäväsi, kaksin on aina kivempi harrastaa ja viettää aikaa.

vastaukset sivun alareunassa...

**Eläimet:** koira, pupu, kettu, susi, lintu, rapu, naali, kala, sika

roskaruoka

**Riskitekijät:** tupakka, alkoholi, yksinäisyys, ikä, ylipaino,  
negatiivisuus, univelka, ankeus, huono kunto, liikkumattomuus,

**Piilottetut sanat:**