

Ahaa! Aivotreenit -muistiharjoitus.

Tehtävän nimi on reseptirimpsu. Luettelen sinulle sanoja, jotka pyrit painamaan mieleesi. Sanat ovat HIIVA, SOKERI, MAITO, VOI, KANELI, KANANMUNA. Mieti mikä voisi olla sanoja yhdistävä tekijä ja siten toimia muistivihjeenä. Luen sanat uudestaan HIIVA, SOKERI, MAITO, VOI, KANELI, KANANMUNA. Vihjesanana voisi käyttää sanaa KORVAPUUSTI.

Seuraavaksi vuorossa on välijumppa. Istu selkä suorana ja hengitä rauhassa sisään ja ulos. Nosta sisä hengityksellä molemmat kädet suorana ylös kohti kattoa ja laske uloshengityksen aikana kädet alas. Toista kolme kertaa omaan tahtiin.

Palauta nyt äskeinen reseptirimpsu mieleen. Muista vihjesana.

(tauko) Sanat olivat HIIVA, SOKERI, MAITO, VOI, KANELI, KANANMUNA. Montako sanaa muistit?

Seuraavan reseptinrimpsun sanat ovat: HIIVA, VEHNÄJAUHO, ÖLJY, KINKKU, ANANAS, SALAMI, LEIVINPAPERI, UUNI, PATAKINNAS. Mieti mikä voisi olla sanoja yhdistävä tekijä ja siten toimia muistivihjeenä. Luen sanat uudestaan: HIIVA, VEHNÄJAUHO, ÖLJY, KINKKU, ANANAS, SALAMI, LEIVINPAPERI, UUNI, PATAKINNAS. Vihjesanana voisi käyttää sanaa PIZZA.

Seuraavana vuorossa välijumppa. Istu tuolin reunalla, jalat tukevasti maassa. Hengitä sisään ja vedä napa sisään, jännitä reisilihakset, nojautu hieman eteenpäin ja nouse hitaasti seisomaan uloshengityksen aikana.

Seiso suorana ja hengitä syvään sisään. Uloshengityksellä laskeudu hitaasti takaisin istumaan tuolille. Toista omaan tahtiin kolme kertaa.

Palauta nyt äskeinen reseptirimpsu mieleen. Muista vihjesana.

(tauko) Sanat olivat HIIVA, VEHNÄJAUHO, ÖLJY, KINKKU, ANANAS, SALAMI, LEIVINPAPERI, UUNI, PATAKINNAS. Montako sanaa muistit?