

## Aivojen treenausta 2 - Sanat ja laulut

*[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]*

Puhujana Jaana Paasonen. Hei, nyt tehdään harjoituksia, jotka vaativat tarkkaavaisuutta, keskittymistä ja muistia. Rohkeasti mukaan harjoitteluun, virheitä ei pidä pelätä, sillä virheet voivat olla jopa hyödyksi luovalle ajattelulle.

**Tehdään ensin yhdyssanaharjoitus.** Minä aloitan yhdyssanaketjun, jossa aina ensimmäisen yhdyssanan jälkimmäinen osa aloittaa seuraavan yhdyssanan. Eli se menee näin, tässä esimerkki: valtameri, merimies, miesystävä. Mikä voisi olla seuraava yhdyssana, joka alkaa sanalla ystävä? Se voisi olla vaikkapa: ystäväkerho. Miten tästä jatkaisit?

Sinun sanaketjusi jatkui varmaankin eri tavoin, mutta minulla se jatkui seuraavasti: ystäväkerho, kerhotila, tilataide. Ja miten jatkaisit tästä? Yhdyssanaketju voisi jatkua vaikkapa taidenäyttely, näyttelykoira, koira-tarha ja niin edespäin. Hyvä.

**Seuraavaksi harjoitellaan aakkosten avulla.** Luettele niin monta k-kirjaimella alkavaa miehen nimeä kuin tulee mieleen.

Esimerkiksi vaikkapa: Kalle, Keijo, Kari, Kalevi, Kyösti, Kimmo, Kauko, Kai.

Seuraavaksi luettele a-kirjaimella alkavia valtiota.

Esimerkiksi: Australia, Alankomaat, Afganistan, Andorra, Albania, Armenia, Algeria.

Luettele sitten p-kirjaimella alkavia kaupunkeja. Eli kirjain oli P, niin kuin Pekka.

Esimerkiksi: Pieksämäki, Porvoo, Pariisi, Pori, Pietarsaari, Praha, Peking, Pietari

**Seuraavaksi harjoitellaan laulujen sanojen avulla.**

Toivottavasti muistat laulun sanoja, sillä tässä tehdään pitkäkestoista muistista laulujen sanojen mieleen palauttamista. Muistatko, miten laulun sanat jatkuvat?

1. Jänis istui maassa...  
laulu jatkuu: torkkuen, torkkuen.
2. Piiri pieni pyörii...  
lapset siinä hyörii.

3. Jo joutui armas aika...  
ja suvi suloinen.

### **Muistatko, miten tämä laulu alkaa, jossa on seuraavat sanat?**

1. ....Saimaan rannalla ruikuttaa. Miten laulu alkaa?  
Kukkuu, kukkuu, kaukana kukkuu.
2. ...kattilat täynnä puuroo? Miten laulu alkaa?  
Joulu on taas, joulu on taas.
3. ...vaikk` ei riennä riemuksemme? Miten laulu alkaa?  
Arvon mekin ansaitsemme.

### **Seuraavaksi on vuorossa kysymyksiä laulujen sanoista.**

1. Taivas on sininen ja valkoinen, mutta mitä se on täynnä?  
Tähtösiä täynnä.
2. Tein minä pillin pajupuusta, miten pilli soi?  
Soreasti, koreasti.
3. Kevät toi muurarin, maalarin, mitä kevät toi rannoille?  
Hampparin.
4. Mitä kuusen latvassa oksien alla on?  
Pesä pienoinen oravalla.
5. Rati, riti, ralla, tuli talvihalla. Millä sanoilla talvihallaa kuvattiin?  
Kuuraparta, tuiskutukka, lumiviitta, harmaasukka.

Oliko vaikeaa? Toivottavasti ainakin osa lauluista oli sinulle tuttuja, koska harjoitus ei onnistunut, jos laulujen sanat olivat sinulle vieraita. Sävelen muistaminen myös varmasti helpotti muistamista.

**Seuraavaksi teemme harjoituksen, jossa muistelette pöydällä olevien esineitä.** Kuvittele, että pöydällä on viisi esinettä. Keskity ja kuuntele tarkkaan.

Esineet ovat: kampa, muki, radio, silmälasit, suklaarasia. Eli kampa, muki, radio, silmälasit, suklaarasia.

1. Otan pöydältä yhden esineen pois. Nyt pöydällä on silmälasit, kampa, radio, suklaarasia. Minkä esineen otin pois?  
Otin pois mukin.
2. Hyvä, nyt laitan mukin takaisin ja otan pöydältä kaksi esinettä pois. Pöydälle jäi silmälasit, suklaarasia ja muki. Mitkä esineet otin pois?  
Otin pois radion ja kamman.

3. Nyt lisään pöytään kaksi esinettä, jotka ovat kello ja vesikannu eli kello ja vesikannu. Mitkä seitsemän esinettä pöydällä nyt on? Kampa, muki, radio, silmälasit, suklaarasia, kello ja vesikannu.

### **Sitten seuraavaksi vuorossa on tarinasta muistaminen.**

Tehtävässä pitää painaa tarinassa olevia asioita mieleen ja sen jälkeen vastata tarinaan liittyviin kysymyksiin. Tarina alkaa:

Oli aurinkoinen heinäkuinen kesäpäivä. Nyt oli lauantai ja ystäväni Mirja oli kutsunut minut kyläilemään ja päiväkahville. Mirja asui torin laidalla olevassa kerrostalossa, joten ajattelin, että käyn matkallani ostamassa hänelle tuliaisit torilta. Torilla oli paljon ihmisiä ja kuulin monia keskusteluja suomeksi, englanniksi, venäjäksi sekä saksaksi. Ajattelin, että onpa täällä kansainvälinen tunnelma. Ostin Mirjalle ruukkuruusun, koska ajattelin siitä olevan iloa pidempään kuin leikkokukista. Viereisestä kojusta tuli herkullinen tuoksu ja kävin tuoksun houkuttelemana ostamassa kahvin kanssa nautittavaksi tuoreet rinkelit. Huomasin myös, että yhdellä torimyyjällä oli myynnissä kauniita puuesineitä. Ostin häneltä itselleni pannunalusen ja voiveitsen. Ainahan niitä tarvitaan. Tämän jälkeen kävelin Mirjan talon luo, menin hissillä kolmanteen kerrokseen ja soitin ovikelloa. Kun hän avasi oven, hänen koiransa Piki ja Riku tulivat minua heti iloisesti tervehtimään.

Sitten kysymyksiin,

1. Milloin tarina tapahtui? Mikä kuukausi, mikä viikonpäivä?  
Vastaus: heinäkuussa lauantaina.
2. Missä Mirja asui?  
Vastaus: torin laidalla kerrostalossa, kolmannessa kerroksessa.
3. Mitä ostin torilta?  
Vastaus: ruukkuruusun, rinkelit, pannunalusen ja voiveitsen.
4. Mitä eri kieliä kuulin torilla?  
Vastaus: suomea, englantia, venäjää sekä saksaa.
5. Muistatko vielä Mirjan koiran nimet?  
Vastaus: Piki ja Riku.

Hienoa, että jaksoit loppuun asti. Jos et jaksanut kaikkia harjoituksia tehdä, niin pienikin harjoitus omien tuntemuksien ja jaksamisen mukaan on hyödyksi. Aivojen rassaaminen rasittaa ja pieni rentoutuminen omaan tahtiin on paikallaan. Sulje hetkeksi silmäsi, rentouta mielesi ja koko vartalosi. Mene itsellesi tärkeään mielipaikkaan ja mieti, mitä ääniä siellä kuuluu, mitä tuoksuja siellä on, millainen näkymä on ja mitä ihollasi tuntuu.