

Aivojen treenausta 3 - Sanat ja Vertaukset

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

Puhujana Jaana Paasonen. Hei, treenataan aivoja erilaisilla harjoituksilla. Ensin tehdään anagrammiharjoituksia. Se tarkoittaa sanassa olevien kirjainten uudelleen järjestämistä.

Tässä harjoituksessa ovat Suomen presidenttien sukunimien kirjaimet menneet väärään järjestykseen. Sinun pitää laittaa kirjaimet oikeaan järjestykseen ja selvittää kenestä presidentistä on kyse.

1. Vikisiapa. Vikisiapa.
Oikea vastaus: Paasikivi.
2. Rannehemmi. Rannehemmi.
Mannerheim.
3. Nokkenke. Nokkenke.
Kekkonen.
4. Tosikivo. Tosikivo.
Koivisto.
5. Lohanne. Lohanne.
Halonen.
6. Siniötin. Siniötin.
Niinistö.

Hyvä. Mietitäänpä seuraavaksi K-kirjaimella alkavia eläimiä. Montako sinulle tulee mieleen?

Montako sait? K-kirjaimella alkavia sanoja on paljon, esimerkiksi: kissa, koira, kala, kettu, kärppä, koppakuoriainen, käärme, kameli, karhu ja niin edelleen.

Seuraavassa harjoituksessa keksi niin monta hammas-alkuista yhdyssanaa, kuin sinulle tulee mieleen, kuten esimerkiksi hammasharja.

Muita sanoja ovat esimerkiksi: hammastahna, hammaslanka, hammastikku, hammasmuki, hammaslääkäri, hammashoitaja, hammashoito, hammasluu, hammaskeiju, hammaspeikko, hammasproteesi, hammasraudat, hammasuojus, hammaskiille, hammaskivi, hammassärky, hammasmätä, hammaskoru, hammaspyörä, hammasratas ja niin edelleen.

Entä sitten sellaisia sanoja, jossa yhdyssanan jälkimmäinen osa on hammas, kuten etuhammas.

Sanoja voivat olla esimerkiksi: kultahammas, torahammas, syöksyhammas,

kulmahammas, poskihammas, tekohammas, viisaudenhammas, maitohammas, rautahammas, kahvihammas.

Seuraavaksi eri ominaisuuksia voi vertailla eläimiin. Tuleeko sinulle mieleen näihin ominaisuuksiin liittyvät eläinvertaukset.

Mihin eläimeen verrataan, jos joku on

1. Ahkera kuin...
Muurahainen.
2. Pirteä kuin...
Peipponen.
3. Viekas kuin...
Kettu.
4. Uskollinen kuin...
Koiran.
5. Köyhä kuin...
Kirkon rotta.
6. Ketterä kuin...
Kissa.
7. Vikkelä kuin...
Kärppä.
8. Arka kuin...
Jänis.
9. Kömpelö kuin...
Norsu.
10. Puhuu kuin...
Papukaija.
11. Karjuu kuin...
Leijona.
12. Kehrää kuin...
Kissa.

Ja sitten vielä eläimiin liittyviä kysymyksiä.

1. Kenen sarvista voi ennustaa päivän säätä?
Etanan.
2. Mistä voi tehdä härkäsen?
Kärpäsestä.
3. Mikä on pahan ilman eläin?
Lintu.

Sitten kysymyksiä, jotka liittyvät suomalaisiin sananlaskuihin.

1. Mitä on parempi tehdä kuin katua?
Katsoa.
2. Mihin kuuseen kurkottaja kapsahtaa?
Katajaan.
3. Mikä neuvoo tekijäänsä?
Työ.
4. Mikä ei riko luita?
Lämmin.
5. Mitä sota ei kaipaa?
Yhtä miestä.
6. Mikä tapa talon hävittää?
Illan virkku, aamun torkku.
7. Mikä on puoliksi tehty?
Hyvin suunniteltu.
8. Mitä tarkoittaa, jos ei ole heiliä helluntaina?
Ei ole koko kesänä.
9. Mitä kahden kauppa tarkoittaa kolmannelle?
Korvapuustia.

Siirrytään seuraavaan harjoitukseen. Tehdään nenän ja korvan kosketus - harjoitus. Voit joko istua tai seisoa.

1. Vie oikea käsi pään yli vasemmalle korvalle
2. Laita vasen käsi nenälle
3. Ojenna molemmat käden suoraksi eteen
4. Vie vasen käsi pään yli oikealle korvalle
5. Oikea käsi nenälle

ja sama uudestaan eli

1. Vie oikea käsi pään yli vasemmalle korvalle ja laita vasen käsi nenälle
2. Ojenna molemmat käden suoraksi eteen
3. Vie vasen käsi pään yli oikealle korvalle ja oikea käsi nenälle

Toista liike vielä muutaman kerran omaan tahtiin.

Seuraava liike tehdään istuen. Laita kädet polvien päälle. Taputa oikealla kädellä oikeaa reittä. Jatka liikettä. Ota mukaan vasen käsi ja hankaa sillä vasenta reittäsi. Jatka harjoitusta vielä hetki. Vaihda sitten liikettä, oikea käsi hankaa oikeaa reittä ja vasen käsi taputtaa vasenta reittä. Voit vielä vaihtaa toisinpäin.

Mukavaa, että jaksoit tehdä harjoituksia kanssani. Aivoja voi treenata monella eri tavalla, tällaisten harjoitusten tekeminen on vain yksi tapa. Voidaan ajatella, että lähes kaikki tekeminen, arkipuuhastelut ja osallistuminen aktivoi aivoja. Olisi hyvä löytää itselle mielekkäitä keinoja aktivoida aivoja, sellaisia, joista tulee hyvä mieli.