

Aivojen treenausta 1 - Sarjat ja värit

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

Puhujana Jaana Paasonen. Hei, nyt harjoitetaan tiedonkäsittely- ja ajattelutaitoja sekä muistin toimintaa. Aivoja kannattaa harjoittaa, sillä niillä on kyky muovautua siihen, mihin niitä käytetään. Muovautumiskyky säilyy läpi elämän, joten ikääntymiseen tai alkavaan muistisairauteen liittyviä muutoksia on mahdollista hidastaa aivoja aktivoimalla. Virheitä ei kannata pelätä, ne ovat hyväksi ja virheitä tekemällä päästään käyttämään aivoja hyvinkin luovasti. Riittävä lepo ja uni on myös aivoille tärkeää ja stressaantuneena tai väsyneenä ei kannata enää aivoja kuormittaa muistitehtävillä.

Ensimmäisessä harjoituksessa on numerosarjoja. Luen alun numerosarjasta ja te jatkatte muutaman numeron verran numerosarjaa eteenpäin, siten niin kuin ne teidän mielestänne jatkuvat. Ei haittaa, vaikka tehtävä ei onnistuisi, pääasia, että yrittää. Aluksi on helpompia ja sen jälkeen tehtävät vaikeutuvat.

Sitten itse tehtävään. Kuuntele, miten numerosarja alkaa ja päättele sen jälkeen, miten numerosarja jatkuu.

Ensimmäinen numerosarja on: 1, 2, 3, 4. Miten jatkuu?

Sarja jatkuu: 5,6,7 eli numerot suurenevat järjestyksessä.

Seuraava numerosarja on: 2, 4, 6, 8. Miten jatkuu?

Sarja jatkuu: 10, 12, 14 eli parilliset numerot suurenevat.

Seuraava numerosarja on: 13, 11, 9. Miten jatkuu?

Sarja jatkuu: 7, 5, 3 eli parittomat numerot pienenevät.

Nyt hieman vaikeutetaan. Numerosarja alkaa: 1,2,4,8. Miten jatkuu?

Tehtävässä edellinen numero kerrotaan kahdella. Eli 2 kertaa 1 on 2, 2 kertaa 2 on 4, ja niin edelleen. Osaatko nyt sanoa, miten numerosarja 1,2,4,8 jatkuu?

Se jatkuu: 16, 32, 64. Eli 2 kertaa 8 on 16, 2 kertaa 16 on 32, ja niin edelleen.

Ja vielä hieman vaikeutetaan. Numerosarja on: 1,2,3,5,8. Luen tämän uudestaan, eli 1,2,3,5,8.

Tässä tehtävässä kaksi viimeistä numeroa yhteen, eli $1+2=3$, $2+3=5$, $5+3=8$ ja niin edelleen.

Luen vielä sarjan uudestaan. 1,2,3,5,8. Miten sarja jatkuu?

Sarja jatkuu siis: $5+8=13$ eli 13, ja siten sarja jatkuu 23, 33. Tämä oli jo melko vaikeaa.

Tässä oli kaikki numerosarjoihin liittyvät tehtävät. Tärkeintä ei ole saada oikeita vastauksia, vaan se, että käyttää ajattelu- ja päättelytoimintoja. Oleellista on itse harjoittelu!

Seuraavaksi yhdistetään muistia ja liikettä. Kerron sinulle ensin värin ja sen jälkeen, mitä sinun pitää tehdä aina kyseisen värin kuultuasi. Voit valita kummalla jalalla tai kädellä liikkeen teet ja voit tehdä seisten tai istuen. Sanon siis värin ja sen jälkeen liikkeen ja teet liikkeen sen kuultuasi.

Punainen = Nosta käsi suorana ylös.

Keltainen = Pyöritä nilkkaa.

Sininen = Nosta polvi ylös.

Vihreä = Vie käsi nilkkaan.

Sitten tarkistetaan, jäikö väri ja liike mieleen. Taaskaan ei haittaa, jos et muista liikettä. Kerron liikkeen sinulle hetken päästä, jolloin voit tehdä liikkeen. Eli kun kuulet värin, muistele mikä liike piti tehdä ja sen jälkeen teet liikkeen.

Sininen.

Liike on: nosta polvi ylös.

Vihreä.

Vie käsi nilkkaan.

Punainen.

Nosta käsi suorana ylös.

Vihreä.

Vie käsi nilkkaan.

Keltainen.

Pyöritä nilkkaa.

Sitten jatketaan miten sanojen sarja jatkuu-tehtävillä. Luettelen sinulle sanoja, ja sinun pitää päätellä, miten sanojen sarja jatkuu. Ensimmäinen sanasarja on:

kolmio, neliö, pallo, kolmio, neliö, pallo. Miten jatkuu?

Jatkuu kolmio, neliö, pallo. Eli tämä kolmen sanan sarja toistuu.

Seuraava sanojen sarja on: kolmio, neliö, neliö, kolmio, pallo, pallo, kolmio, neliö, neliö. Miten jatkuu?

Sarja jatkuu: kolmio, pallo, pallo. Eli ensin tulee kolmio, ja sen jälkeen vuorottelevat neliö, neliö, tai pallo, pallo.

Seuraava sanojen sarja menee näin: kivi, paperi, sakset, kivi, kivi, paperi, paperi. Miten jatkuu?

Jatkuu: sakset, sakset, kivi, kivi, kivi. Eli ensin kaikki sanat ovat yhteen kertaan, sitten kaksi kertaa peräkkäin, jonka jälkeen toistuvat kolme kertaa peräkkäin.

Palataan sitten väreihin ja liikkeisiin. Sanon värin. Tee liike, jos se muistuu mieleen.

Keltainen.

Liike on: pyöritä nilkkaa.

Sininen.

Nosta polvi ylös.

Vihreä.

Vie käsi nilkkaan.

Keltainen.

Pyöritä nilkkaa.

Punainen.

Nosta käsi suorana ylös.

Sitten hieman vielä lisätään haastetta, eli nyt tehdään kaksi liikettä yhtä aikaa.

Sininen ja vihreä.

Nosta polvi ylös, ja vie käsi nilkkaan.

Punainen ja keltainen.

Nosta käsi suorana ylös, ja pyöritä nilkkaa.

Sitten sanon kolme väriä yhtä aikaa, ja sinun pitää tehdä kolme liikettä yhtä aikaa.

Punainen, sininen, vihreä.

Nosta käsi suorana ylös, nosta polvi ylös, ja vie käsi nilkkaan.

Hyvä, tämän kerran harjoitukset päättyivät tähän. Kiitos, että osallistuit. Ja vaikka kaikki tehtävät eivät olisi onnistuneet ja jo se, että kuuntelit, hieman pohdiskelit tai yritit päätellä ja muistella, vaikutti myönteisesti sinun ajattelutoimintoihisi.

Aivojen käyttäminen saa väsymyksen tunnetta aikaan aivan kuten muu lihasten harjoittaminen. Ota nyt hetki palautumiseen ja rentoutumiseen.