

Muistin tähäre

Työkirja muistin harjoittamiseen ja tukemiseen



Tekijät

Hankkeen koordinaattori:

Anu Sorvisto
Kristiina Riskumäki

Sisältö:

Anna Toiva
Sini Savela
Maarit Manninen

Taitto:

Sini Savela
Sanna Keisala

Kuvitus:

Janita Pitkämäki

ISBN 978-952-94-0223-6 (nid.)
ISBN 978-952-94-0224-3 (PDF)

Äänilevy:

Anna Toiva
Ville-Valtteri Veikkolainen

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.



Yhteistyössä



Sisällysluettelo

Osa 1 Kuka olen?

Tämän kirjan omistaa	11
Millainen olen	12
Omakuva	13
Miten opin	13
Mistä pidän, mistä en pidä	14
Miten kommunikoin	15
Minulle tärkeät ihmiset	16
Sosiaaliset tilanteet	17
Päätöksenteko	18
Timpan tarina	19

Osa 2 Mitä osaan?

Vuodenajat ja kuukaudet	23
Viikonpäivät	24
Kirjaimet	26
Numerot	27
Muistipeli väreistä	27
Kello	28
Raha-asiat	29
Itsestä ja kodista huolehtiminen	30
Timpan siivouspäivä	33

Osa 3 Miten voin?

Uni	37
Totta vai tarua?	37
Liikunta	39
Tuolijumppa	42
Sänkyjumppa	46
Kielijumppa	46
Ruoka	47
Mielen hyvinvointi	50
Media	53
Timpan uni	54

Osa 4 Miten muistan?

Muisti	59
Elämänhistoria	60
Miten muistan asioita	62
Muistinhoito	63
Sudoku	64
Laskutehtävä	65
Labyrintti	66
Löydä sanat	67
Timppa tapaa Tiinan	70

Osa 5 Mistä unelmoin?

Unelmointi	75
Unelmataulu	76
Voimalause	77
Rentoutus	78
Tiinan uusi harrastus	79

Totta vai tarua -tehtävän oikeat vastaukset	80
--	----

Kuukaudet-tehtävän vastaukset	81
-------------------------------	----

Liitteet	82
----------	----

Levyn sisältö	85
---------------	----

Lähteet	89
---------	----

Lukijalle

Eliniänennusteen nousun myötä ikääntymiseen liittyvät sairaudet, kuten muistisairaudet, ovat lisääntyneet. Mitä varhaisemmassa vaiheessa muistisairaus diagnosoidaan ja hoito aloitetaan, sitä parempia hoitotuloksia saadaan ja toimintakyky säilyy pidempään.

Tämä työkirja on toteutettu osana TOM-hanketta. TOM - tietoa omaisille ja kehitysvammaisille muistisairauksista -hanke (2015-2018) antaa nimensä mukaisesti tietoa kehitysvammaisille, muistisairaille sekä heidän omaisilleen tietoa muistisairauksista, niiden ennaltaehkäisystä, tutkimuksesta, hoidosta ja kuntoutuksesta.


Työkirja on tarkoitettu työkaluksi kehitysvammaisille ja muistisairaille sekä heidän hoitajilleen, ohjaajilleen ja omaisilleen. Tehtäviä voivat hyödyntää myös vanhukset ja suomea toisena kielenä käyttävät, esimerkiksi maahanmuuttajat sekä heidän parissaan työskentelevät.

Tarkoituksena on tukea kehitysvammaista tai muistisairasta tekemään tehtäviä itse. Kirjassa on myös mukana tarina Timppa-linnusta. Tarinaa voi lukea niille, jotka eivät itse pysty tekemään kirjan tehtäviä. Mielekkäät tehtävät voi tehdä kirjaan tai erilliselle paperille. Tehtävien lisäksi kirja tarjoaa tietoiskuja muistiin ja terveyteen liittyen. Kirjan kysymyksiin sekä tehtäviin ei aina ole oikeita tai väärinä vastauksia.

Työkirjan takakannesta löytyy CD. Levyä voi kuunnella samalla, kun seuraat kirjasta esimerkiksi jumppa-tehtäviä. Sieltä löytyy myös kuulonvaraisia lisätehtäviä.

Terveisin,

Anu Sorvisto
Kristiina Riskumäki
TOM-hanke

The background is a complex, abstract composition of orange and white. It features various geometric shapes, including rectangles, squares, and lines, some of which are semi-transparent. Faint, stylized text elements like 'A O', 'SAAN', and 'N' are scattered throughout. There are also some decorative elements like dotted lines and small circles. The overall aesthetic is modern and graphic.

Kuka olen?

Tämän kirjan omistaa:

Nimi: _____

Ikä: _____

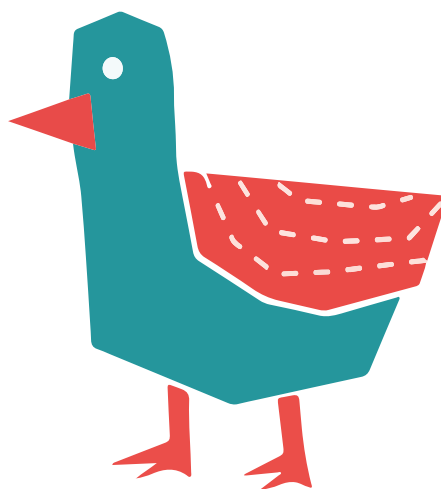
Osoite tai asumisyksikkö: _____

Kirjan täyttämässä avustaneet henkilöt: _____

Nimi: Timppa

Ikä: 6 vuotta

Osoite: Majakanraitti 8



Millainen olen

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen.
Maailmassa ei ole kahta samanlaista ihmistä.
Kaikki ovat erilaisia.
Erottavia asioita voivat olla esimerkiksi ulkonäkö, ikä, uskonto, kieli, taidot..
Keksitkö muita?

Ympyröi sanat, jotka kuvaavat sinua.

päätäväinen	kiltti	rohkea
aito	pitkä	luotettava
kohtelias	miehekäs	naisellinen
ymmärtäväinen	surullinen	ahkera
ystävällinen	lapsirakas	osaan laulaa
rehellinen	onnellinen	kaunis
lyhyt	suomalainen	aikuinen
viisas	kiva	positiivinen
ihana	osaan keskittyä	jaksan kuunnella
vilkas	eläinrakas	hauska
ilkeä	äkkipikainen	tylsistynyt



Timppa on erilainen kuin muut linnut.
Timppa on värikäs, kiltti, auttavainen, ahkera ja hyvä kuuntelija.

Omakekuva

Piirrä kuva itsestäsi.
Näytä kuvan avulla:

mistä hikoilet eniten liikkuessasi
mikä on sinun vahvin osasi
mikä liikuttaa sinua
millä kuulet
millä näet
millä tunnet
millä maistat
missä kova jännittäminen tuntuu
mikä on sinun herkin kohtasi
missä tuntuu, kun joku kehuu sinua
mihin sattuu
millä osoitat asioita

Miten opin

Ihminen oppii uutta läpi koko elämänsä.
Alkuun uuden oppiminen voi olla vaikeaa.

Mitä olet viimeksi oppinut?

Mitä uutta haluaisit oppia?

Mistä pidän, mistä en pidä

Ihmiset pitävät eri asioista.

Joku voi pitää punaisesta, toinen sinisestä.

Joku voi pitää jalkapallosta, joku ei pidä siitä ollenkaan.

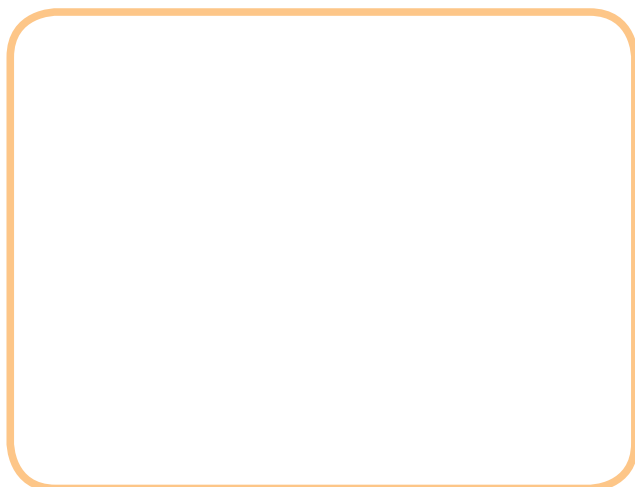
Moni asia voi vaikuttaa siihen mistä pitää, esimerkiksi tyttö ja poika voivat pitää eri asioista.

Mistä väristä pidät?

Mikä on lempikirjasi?

Millaisista tv-ohjelmista et pidä?

Piirrä tähän lempikukkasasi.

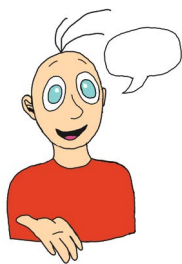


Timppa pitää kalasta, ihmisistä ja talvesta.
Timppa ei pidä keltaisesta eikä isoista linnuista.
Timpan lempikukka on ruusu.

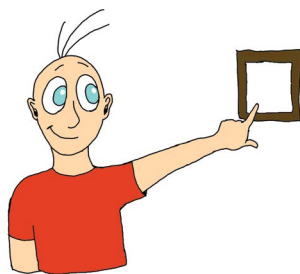
Miten kommunikoin

Kommunikoinnilla tarkoitetaan tapaa ilmaista itseään.
Kommunikointi on myös toisten ilmaisun ymmärtämistä.
Itseään voi ilmaista monin eri keinoin.

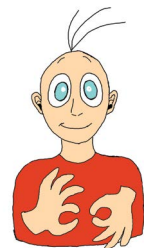
Mieti, miten ilmaiset itseäsi.
Ympyröi, mitä ilmaisumuotoja käytät.
Voit ympyröidä useammankin kohdan.



puhuminen



osoittaminen



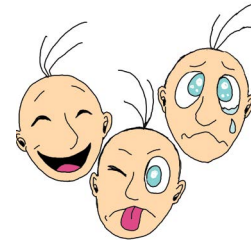
viittominen



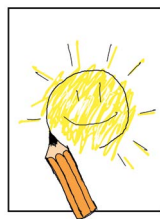
kuvat



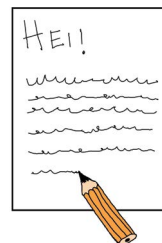
tavarat



ilmeet ja eleet



piirtäminen



kirjoittaminen

Timppa ilmaisee itseään vaakkumalla sekä osoittamalla kuvia ja merkkejä.
Hän käyttää myös eleitä ja ilmeitä itsensä ilmaisuun.



Minulle tärkeät ihmiset

Ihminen tarvitsee muita ihmisiä ympärilleen.
Tapaamme uusia ihmisiä joka päivä.
Jotkut ihmiset ovat sinulle tärkeämpiä ja läheisempiä kuin toiset.
On tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, koska yksinäisyys vaikuttaa ihmisen terveyteen.
Tukiverkko auttaa jaksamaan.

Keitä kuuluu sinun tukiverkkoosi?

Tukiverkkoon voi kuulua jokapäiväisiä tuttavuuksia, perheenjäseniä sekä ystäviä.

Kirjoita alla oleviin kuvioihin, ketkä kuuluvat tukiverkkoosi.

Kirjoita **siniseen palloon**, ketkä kuuluvat perheeseesi.

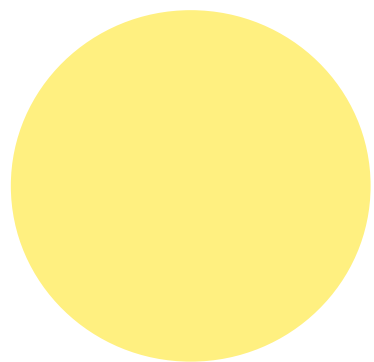
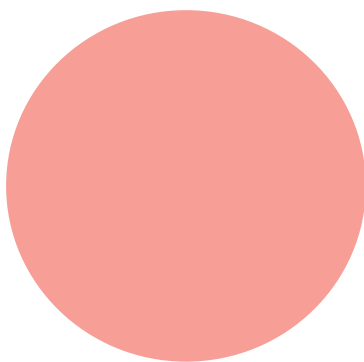
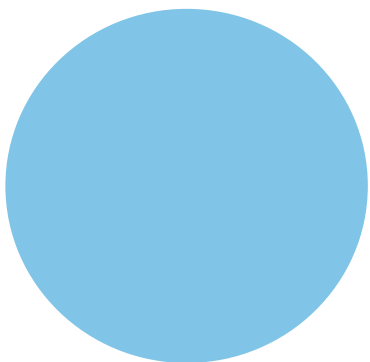
Esimerkiksi: äiti, isä, sisko, veli, lemmikki, täti, setä, eno, isovanhemmat...

Kirjoita **punaiseen palloon**, ketkä ovat ystäviäsi.

Esimerkiksi: koulukaverit, työkaverit, harrastuskaverit...

Kirjoita **keltaiseen palloon**, keitä tapaavat arjessa.

Esimerkiksi: kassatäti, taksikuski, naapurit, ohjaajat, opettajat, kirjastotäti, sosiaalityöntekijä, asuintalosi työntekijät, kummit, fysioterapeutti ja puheterapeutti...



Timpan naapurissa asuu Ville Valas.
Ville on Timpan paras ystävä.



Sosiaaliset tilanteet

Sosiaalisia tilanteita ovat, kun tapaamme tuttuja tai tuntemattomia ihmisiä. Olemme yhteydessä muihin ihmisiin joka päivä. Näemme ihmisiä, juttelemme heille puhelimesta ja lähetämme viestejä.

Millaisia tunteita sinussa herää eri tilanteissa?
Valitse jokaisesta kohdasta iloinen, mielteliäs tai surullinen kasvo.

kaupassa käynti			
lääkärillä käynti			
tuntemattomalle puhuminen			
kättely			
halaus			
bussi- tai taksimatka			
koulussa tai töissä käynti			
kirjastossa käynti			
soittaminen			
tekstiviestin lähettäminen			
kerhossa käynti			
harrastukset			
retket			

Päätöksenteko

Päätöksenteko on valitsemista eri vaihtoehtojen välillä.
Päätökset voivat olla pieniä;
Syönkö tänään aamupalaksi puuroa vai muroja?
Päätökset voivat olla suuria;
Missä haluan asua?

Kumman valitsen?

Alleviivaa vaihtoehtoista kummasta pidät enemmän.



pyörä

auto



punainen

sininen



kerrostalo

omakotitalo



käveleminen

juokseminen



nuori

vanha



kännykkä

tietokone



housut

hame



kirja

musiikkilevy



tanssiminen

laulaminen



suklaa

sipsit



banana

omena



musiikki

televisio



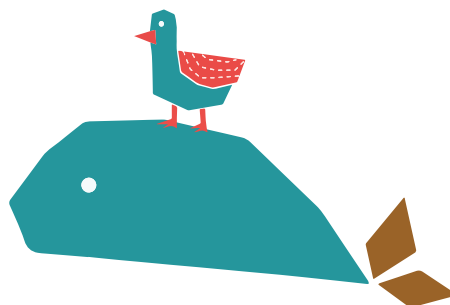
Timpan tarina

Timppa käpertyi syvemmälle lämpimään pesäänsä ja katseli kun lumihiutaleet leijailivat hiljalleen taivaalta. Timppa oli rakentanut pesänsä Majakkasaarelle rantakaislikkoon. Sieltä näki hyvin kauas Itämerelle. Timppa oli kuullut, että lumihiutaleet olivat kaikki erilaisia. Pesästä katsottuna ne näyttivät kuitenkin kaikki samanlaisilta. Lumihiutaleet leijailivat hiljalleen taivaalta, ja katosivat sitten mereen. Meri oli suuri. Timpan mielestä se oli joskus aika pelottava. Varsinkin jos tuuli oli kova ja merellä myrskysi.



Nyt ei kuitenkaan myrskynnyt, vaan meri oli peilityyni. Timppa katseli kun suuri lintuparvi lensi lumisateessa pesän yli. Lintujen oli tullut aika lähteä talven kylmyyttä pakoon etelään. Timppa ei voinut lähteä muiden lintujen mukaan. Hänen toinen siipensä väsyi helposti, eikä hän olisi jaksanut lentää meren yli. Ei hän oikeastaan edes halunnut lähteä Suomesta, koska tykkäsi lumesta ja pimeistä talvi-illoista. Timppa odotti kovasti jo pääsevänsä luistelemaan Majakkasaaren keskellä olevalle lammelle.

Timppa asuu talvet yksin Majakkasaarella. Hän on silloin aika yksinäinen. Hänellä on ystävä Ville Valas, mutta Ville asuu kauempana merellä, Majakkasaaren pohjoispuolella. Ville on uhanalainen pyöriäinen, ja on siksi myös usein yksinäinen. Timppa käy useasti Villen luona, mutta olisi kiva, jos olisi ystävä, joka voisi käydä myös Timpan luona.



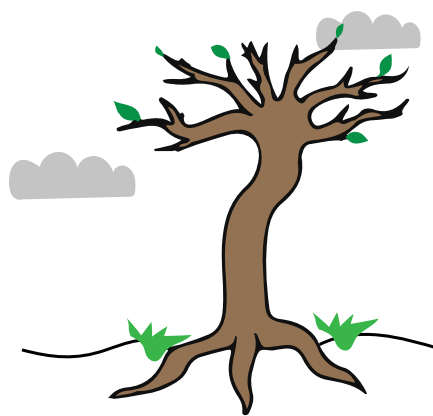
Mitä
osaan?

Vuodenajat ja kuukaudet

Vuodenajat johtuvat siitä, että maapallo kiertää aurinkoa. Suomessa on neljä vuodenaikaa: kevät, kesä, syksy ja talvi. Luonto lepää talvella, jotta se jaksaa keväällä kasvaa. Kesällä luonto kukkii, ja syksyllä saadaan satoa.

Muistatko kaikki 12 kuukautta ja mihin vuodenaikoihin ne kuuluvat? Kirjoita kuukaudet oikean vuodenajan kohdalle. Voit tarkistaa vastaukset sivulta 81.









Viikonpäivät

Viikossa on seitsemän päivää.

Viikonpäivät on hyvä muistaa, jotta tietää milloin mennä esimerkiksi kouluun tai töihin.

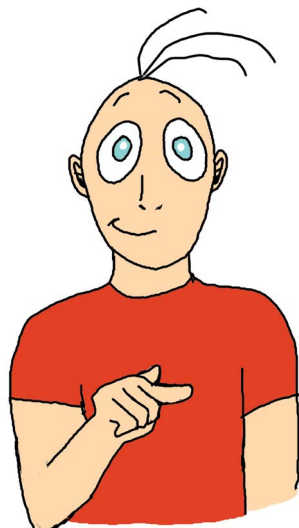
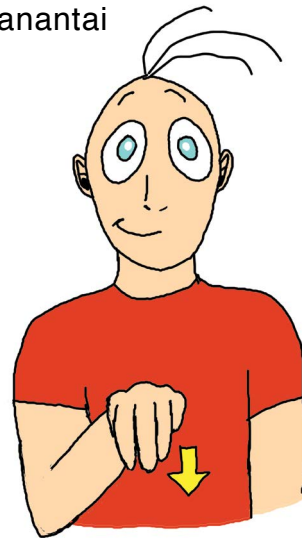
Mikä päivä oli eilen?

Mikä päivä on huomenna?

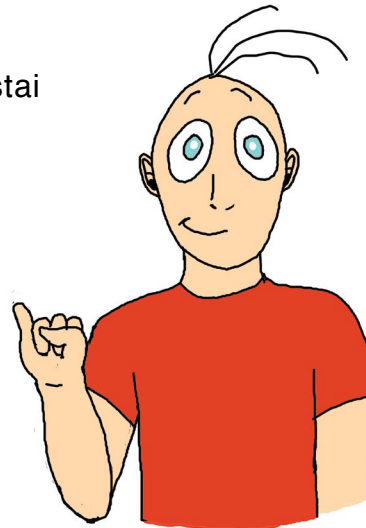
Viikonpäiväloru

Maanantaina makkarat tehtiin,
tiistaina tikut vuoltiin,
keskiviikkona keitto keitettiin,
torstaina tupaan kannettiin,
perjantaina perheelle annettiin,
lauantaina liemi latkittiin,
sunnuntaina suu pyyhittiin.

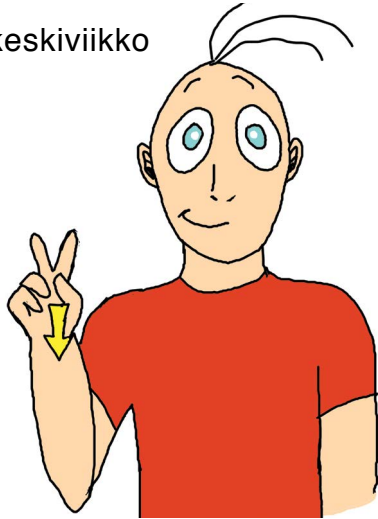
maanantai



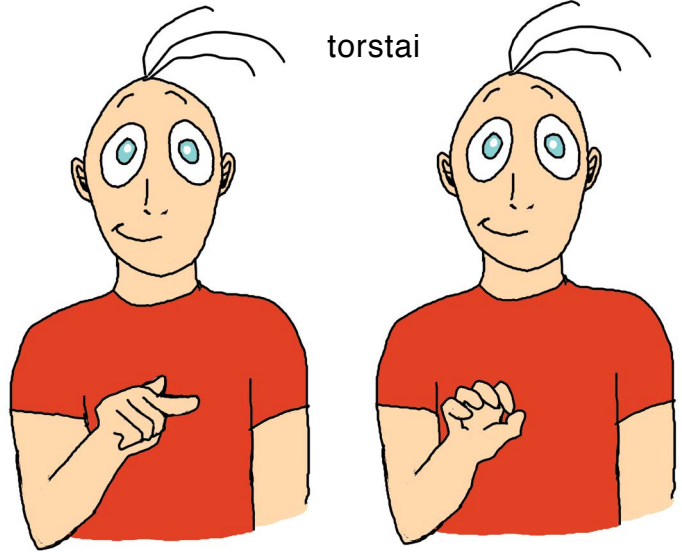
tiistai



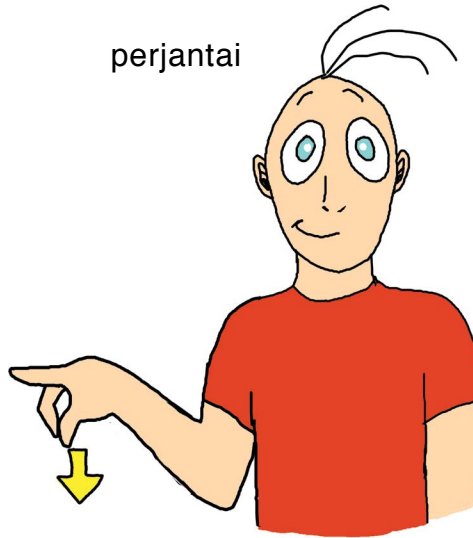
keskiviikko



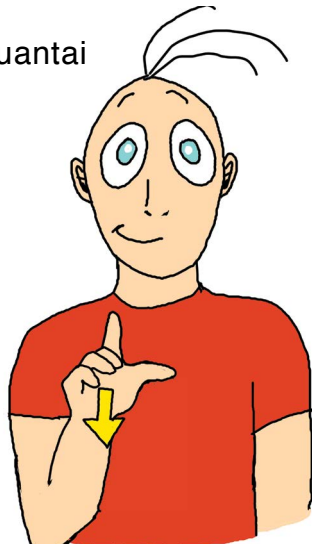
torstai



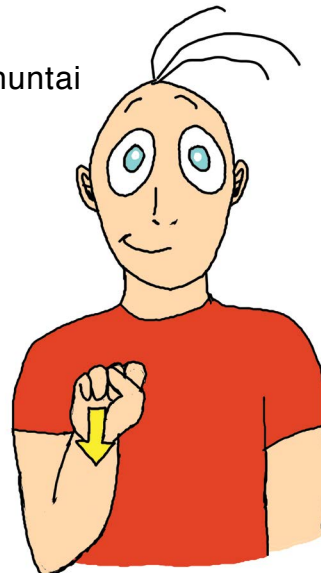
perjantai



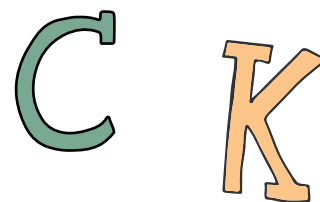
lauantai



sunnuntai



Kirjaimet



Etsi sanoja, jotka alkavat samalla kirjaimella.

Auto	Kahvi	Maa	Peili	Ahven	Riisi
Kevät	Lisko	Pöllö	Seinä	Vaimo	Tuli
Lehmä	Matto	Sieni	Viisari	Laituri	Joulu
Meri	Jalka	Koulu	Paino	Reikä	Taika
Aave	Sauna	Jälki	Ritari	Tie	Vene

_____ Auto _____ ja _____ Aave _____ ja _____ Ahven _____

_____ ja _____ ja _____

_____ ja _____ ja _____

_____ ja _____ ja _____

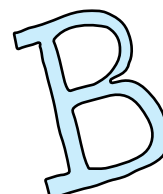
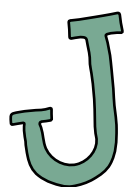
_____ ja _____ ja _____

_____ ja _____ ja _____

_____ ja _____ ja _____

_____ ja _____ ja _____

_____ ja _____ ja _____



Numerot

Lisää tyhjiin kohtiin puuttuvat numerot.
Voit käyttää laskemisen apuna esimerkiksi helmiä.

Helppo:

1 2 3 _ 5

3 _ 5 6 7

9 8 _ 6 5

Keskivaikea:

1 _ 5 7 9

5 6 _ 8 _

2 _ 6 8 10

Vaikea:

3 13 _ 33

2 _ 10 14

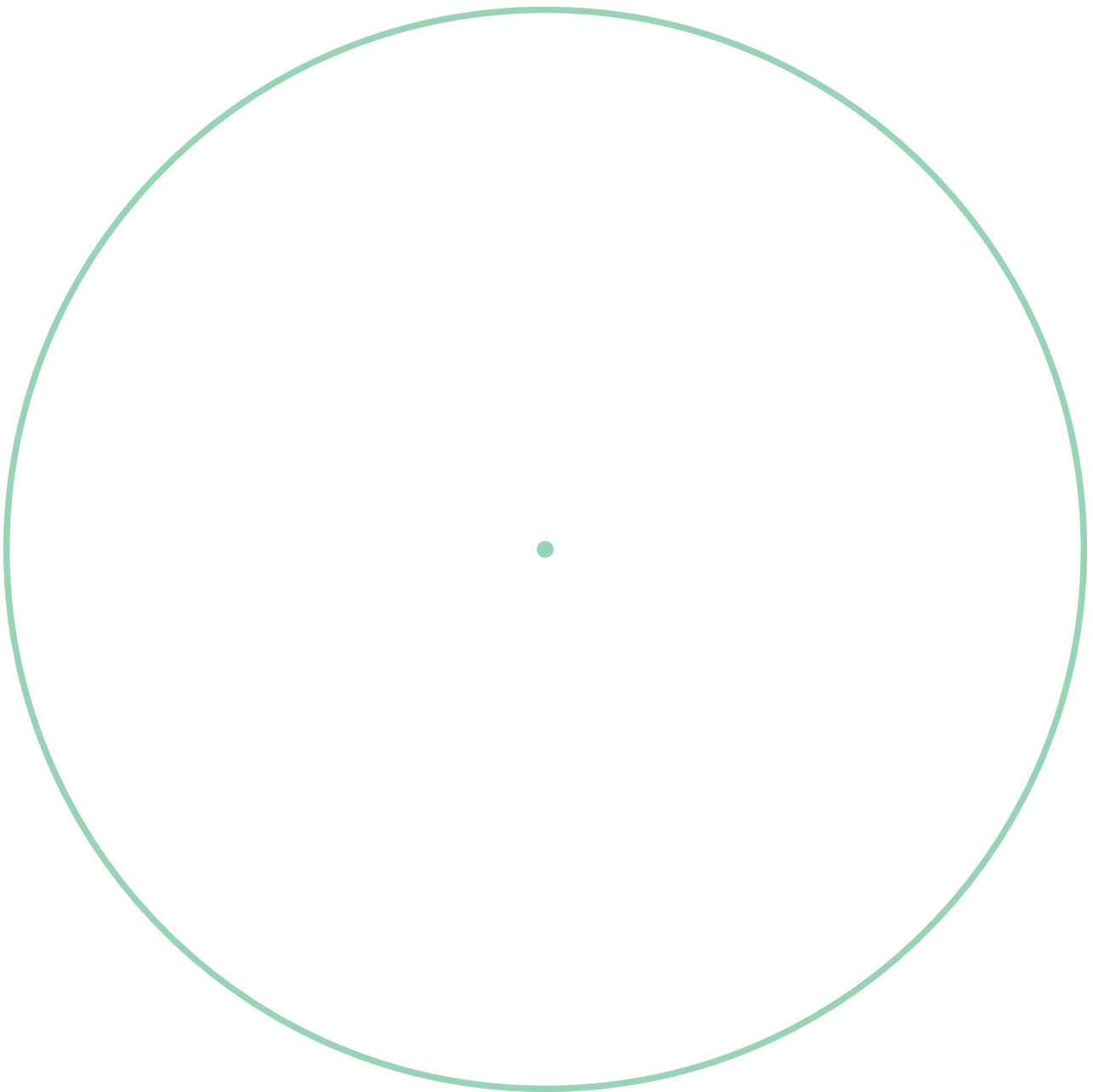
1 3 6 10 _

Muistipeli väreistä

Leikkaa muistipeli liitteistä sivulta 83.
Mikä on sinun lempivärisi?

Kello

Leikkaa kellon viisarit liitteistä sivulta 82.
Laita viisarit sinitarralla kiinni kellotauluun.
Piirrä kellotauluun numerot oikeille paikoilleen.
Paljonko kello on?



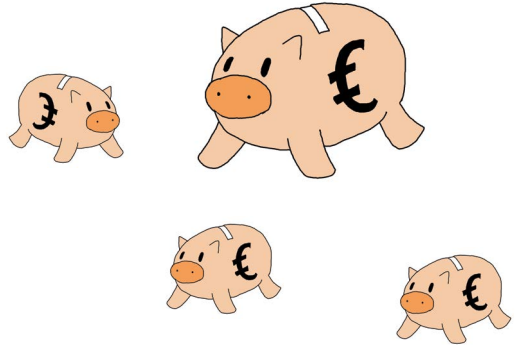
Raha-asiat

Rahaa tarvitsee laskujen ja ostoksien maksamiseen.
Rahaa voi myös säästää.

Laske kolikot ja setelit yhteen.

Esimerkki:

$$1 \text{ EURO} + 2 \text{ EURO} = 3$$



Helppo:

$$1 \text{ EURO} + 1 \text{ EURO} =$$

$$2 \text{ EURO} + 2 \text{ EURO} =$$

Keskivaikea:

$$2 \text{ EURO} + 1 \text{ EURO} + 5 \text{ EURO} =$$

$$20 \text{ EURO} - 1 \text{ EURO} =$$

Vaikea:

$$50 \text{ EURO} + 500 \text{ EURO} =$$

$$500 \text{ EURO} - 20 \text{ EURO} + 2 \text{ EURO} =$$

Itsestä ja kodista huolehtiminen

Kodinhoito on kodista huolehtimista.
Kun kodista huolehditaan, niin

imuroidaan
mopataan
pyyhitään pölyjä
tiskataan
haravoidaan
leikataan nurmikkoa

Itsestään huolehditaan joka päivä.
Kun itsestä huolehditaan, niin

käydään suihkussa
käydään wc:ssä
puetaan, riisutaan
harjataan hiuksia
pestään vaatteita
syödään
nukutaan
liikutaan

Ympyröi, mikä ei kuulu joukkoon?

Helppo:

1. Näillä syödään:



2. Näillä tehdään ruokaa:



3. Nämä puetaan päälle:



Keskivaikea:

1.



2.



3.



Vaikea:

1. luomiväri

ripsiväri

maalipurkki

kynsilakka

2. jalkapallo

tennismaila

sulkapallomaila

pesäpallomaila

3. omena

kinkku

rypäleet

banaani



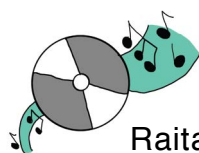
Timppa käy syksyisin matkoilla.

Timppa säästää joka vuosi rahaa syksyn matkaa varten.

Timpan matka alkaa aina syksyn ensimmäisenä perjantaina kello 6.

Timppa pakkaa matkalaukkuun mukaan hammasharjan ja saippuan.

Minkä värinen matkalaukku Timpalla on?



Raita 2

Laske kellon äänet.

Kuinka monta kertaa kuulet kellon äänen?



Vinkki

Äänten tunnistamisen tukena voit käyttää kuvia, joita saa esimerkiksi osoitteesta Papunet.net.



Raita 3

Tunnista arkisia ääniä.

1. _____

7. _____

2. _____

8. _____

3. _____

9. _____

4. _____

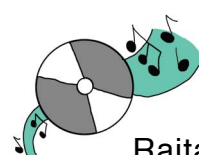
10. _____

5. _____

11. _____

6. _____

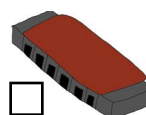
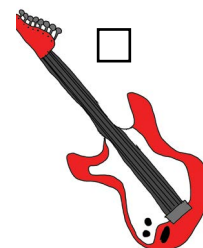
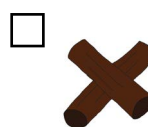
12. _____



Raita 4

Tunnista soitin.

Numeroi siinä järjestyksessä kuin kuulet.



Timpan siivouspäivä

Edellisen tarinan kysymykset:

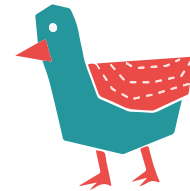
Miksi Timppa ei voinut lähteä etelään?

Mistä Timppa pitää talvessa?

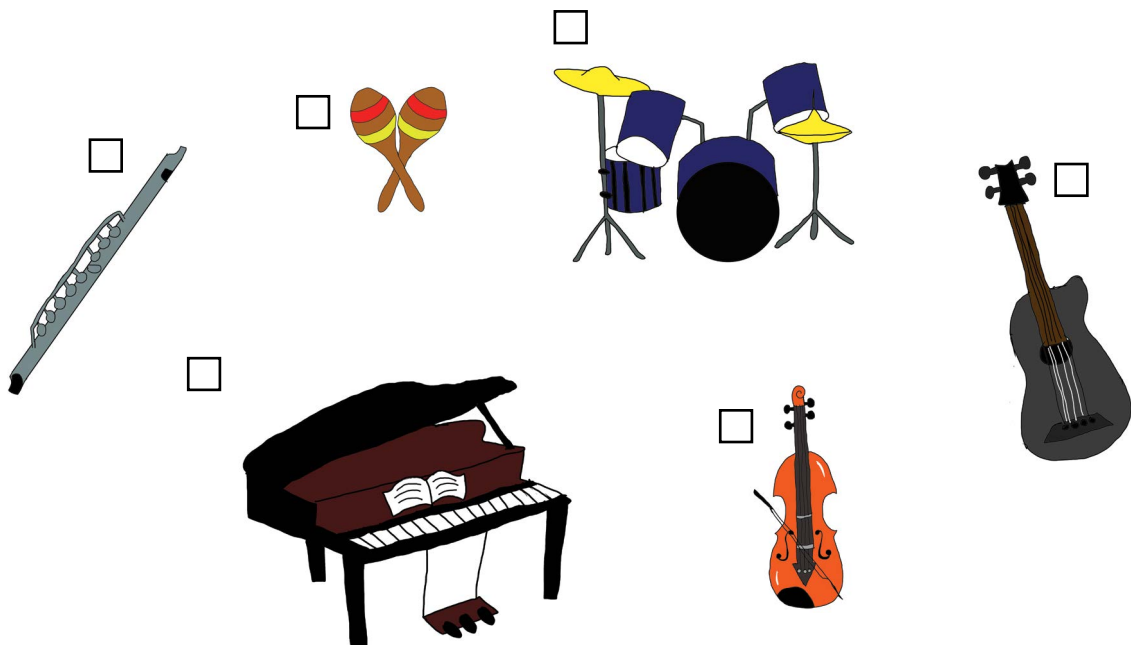
Minkä niminen on Timpan ystävä?

Eräänä talvisena torstaiaamuna Timppa heräsi aikaisin. Oli siivouspäivä. Timppa vei pesästä roskat, pyyhki pölyt ja tuuletti petivaatteet. Timppa ahkeroi koko aamun, ja kello oli jo 12, kun hän viimein oli tyytyväinen työnsä tulokseen. Hän päätti mennä ulos syömään, ettei heti sotkisi juuri siivoamaansa pesää. Oli kaunis talvipäivä. Aurinko paistoi ja marraskuinen meri kimmelsi. Mahtava päivä lähteä retkelle!

Mereltä puhalsi kylmä tuuli, joten Timppa otti mukaansa äidin kutoman kaulahuivin. Hän ei tiennyt kuinka kauan olisi retkellä, joten päätti ottaa mukaansa myös mehua, marjoja ja kalakeksejä, jos nälkä sattuisi yllättämään.



Timppa oli lentänyt vasta 15 minuuttia rantaviivaa pitkin, kun hän huomasi jotain kummallista. Kauempana Majakkasaaren rannalla tuikki punainen valo. Sellaista Timppa ei ollut ennen nähnyt. Timppa pysähtyi katselemaan valoa. Punainen valo tuikki kerran, ja sammui. Se tuikki vielä kaksi kertaa, ja sammui sitten kokonaan. Timppa päätti rohkaista mielensä ja lähteä katsomaan mistä valo oli peräisin.



Miten
voin?

Uni

Uni on ihmiselle tärkeää.
Nukkuessa opitaan.
Nukkuessa lihakset pääsevät rentoutumaan.
Riittävä uni auttaa muistamaan paremmin.
Unen aikana aivot järjestävät päivän asiat muistiin.
Päiväunet helpottavat stressiä ja virkistävät aivoja.

Paljonko nukut yössä?

- 4 tuntia tai alle
- 5-7 tuntia
- 8-10 tuntia
- yli 10 tuntia



Totta vai tarua?

Laita rasti ruutuun, jos väittämä on mielestäsi totta.
Oikeat vastaukset löytyvät sivulta 80.

- Uni virkistää aivoja.
- Alkoholin nauttiminen illalla parantaa unen laatua.
- Kannattaa tehdä kunnon juoksulenkki juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Väsyneenä vastustuskyky heikkenee.
- Väsyneen ihmisen muisti toimii yhtä hyvin kuin virkeän.
- Väsyneenä voi unohdella asioita.
- Riittävä uni ei ole tärkeää muistin kannalta.
- On helpompi tehdä päätöksiä, kun on nukkunut hyvin.
- Uni lataa aivojen akut.
- Kaikki eläimet nukkuvat.
- Väsyneenä on helpompaa tehdä päätöksiä.
- Aikuiselle riittää 4-5 tunnin yöunet.
- Päiväunet ovat hyväksi aivoille.
- Kaikki ihmiset näkevät joskus unia.



Vinkki

Miten nuket paremmin:

Säännöllinen unirytmii auttaa nukahtamaan iltaisin.

Älä juo kahvia tai alkoholia illalla.

Älä käytä tupakkatuotteita.

Älä syö 2-3 tuntiin ennen nukkumaan menoa.

Harrasta liikuntaa päivittäin, mutta älä myöhään illalla.

Älä katso jännittäviä tv-ohjelmia myöhään.

Pidä makuuhuone viileänä ja mahdollisimman hämäränä.

Tee sänky mahdollisimman miellyttäväksi nukkua.

Mikä auttaa sinua nukahtamaan?

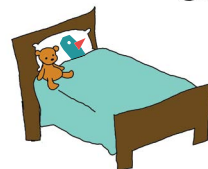
Muistatko mistä näit unta viimeksi?



Vinkki

Unia voi opetella muistamaan paremmin.

Pidä unipäiväkirjaa ja nuku pitkiä yöunia!



Timppa juo joka iltä lämmintä maitoa ennen nukkumaanmenoa.

Timppa menee nukkumaan aikaisin illalla.

Timppa näkee unia itsestään ja ystävistään kalastamassa.

Timppa nukkuu hyvin.

Timppa herää aikaisin aamulla.

Liikunta

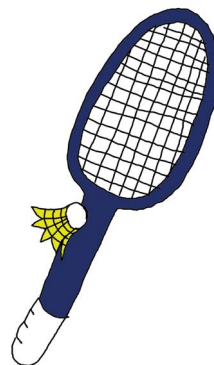
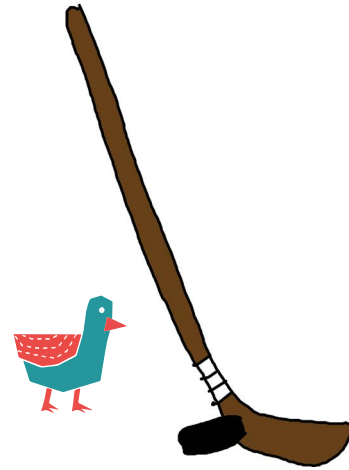
Huono verenkierto aivoissa huonontaa muistia.
Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa.
Liikkuessa aivot saavat paremmin happea.
Aivot pitävät liikunnasta, jossa hikoilee.
Liikunta myös parantaa keskittymistä.
Esimerkiksi tanssi on aivoille hyvää liikuntaa.
Pääasia on, että liikunta tuntuu hyvältä.



Liikutko mielestäsi riittävästi?

Voisitko liikkua enemmän?

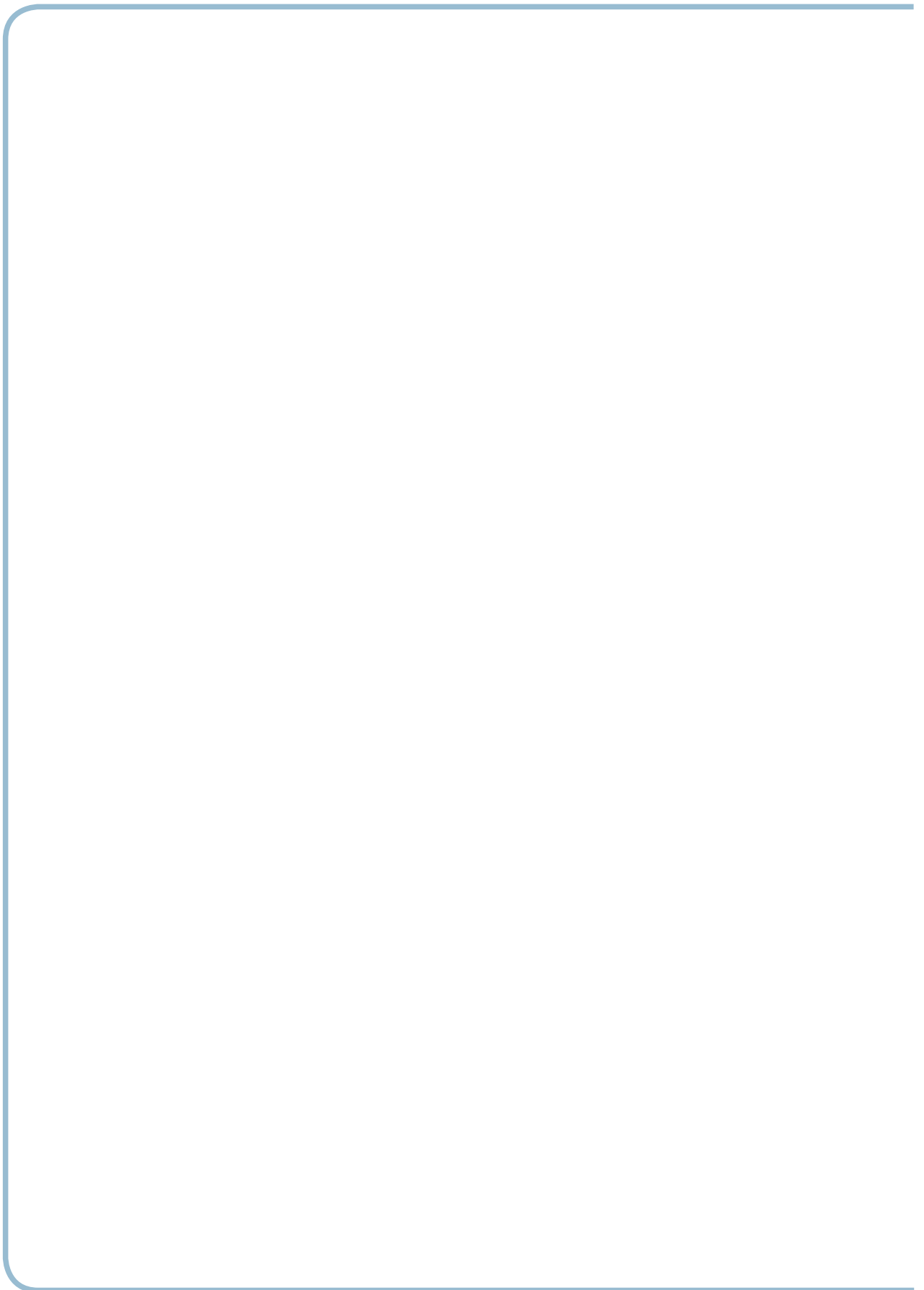
Mikä on lempilajisi?



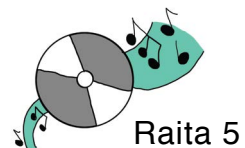
Timppa tykkää lentämisestä.
Timppa lentää yleensä pitkiä matkoja.
Timppa on myös hyvä uimaan.
Timppa käy joka päivä uimassa Ville Valaan kanssa.



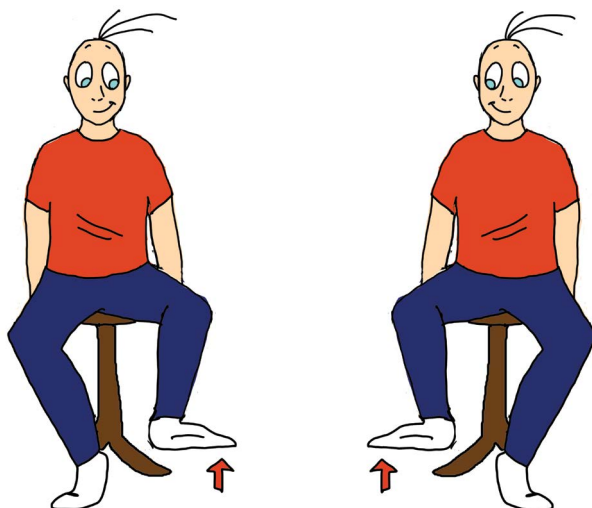
Mieti kiinnostavia lajeja, joita olet aina halunnut kokeilla.
Kirjoita, piirrä tai etsi lehdistä kuvia lajeista, ja liimaa ne tähän.



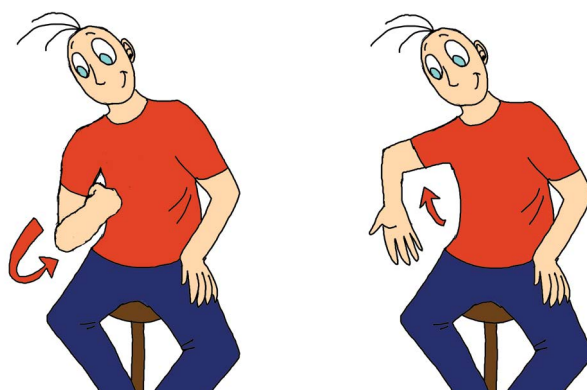
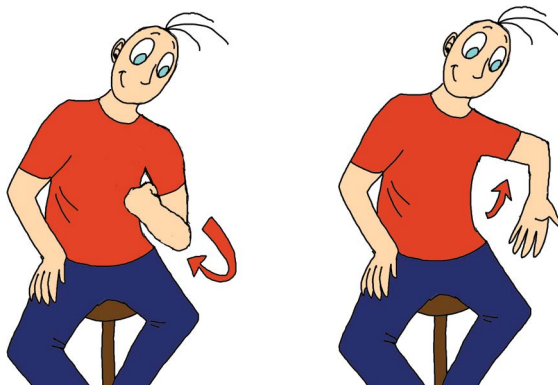
Tuolijumppa



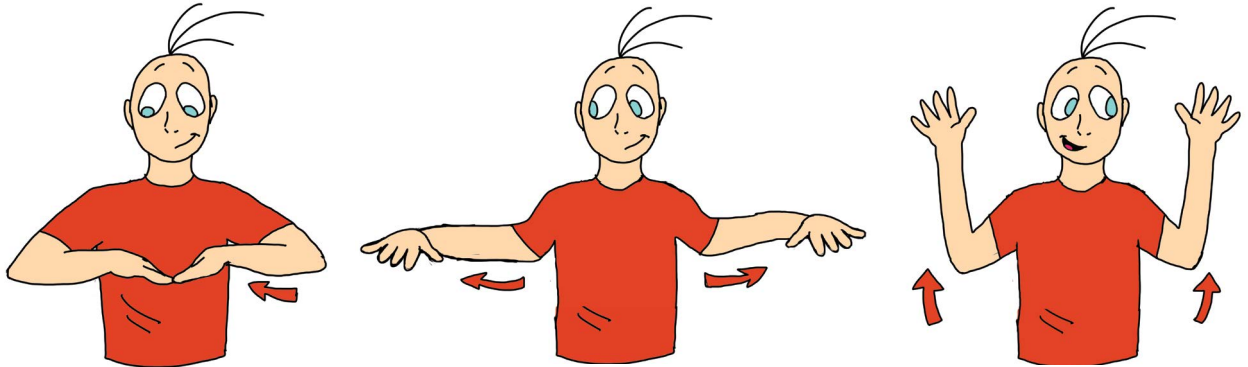
1. Nosta vuorotellen polvia ylös.



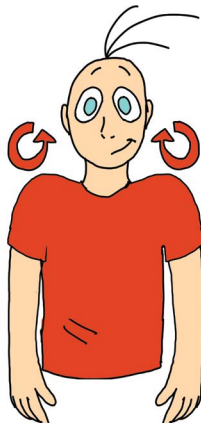
2. Pidä selkä suorana, ja laske kädet kohti lattiaa.
Nosta vuorotellen kädet koukuun poimien ilmaa sivuilta.



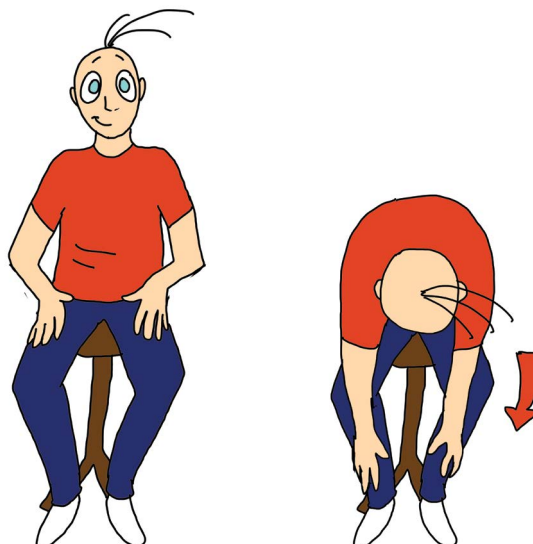
3. Nosta kädet eteen koukkuun sormet vastakkain.
Pidä kädet vaakatasossa ja vie kyynärpäitä taaksepäin.
Nosta kädet pystyyn korvien viereen.
Vie kädet takaisin vaakatasoon eteenpäin ja lopuksi aseta sormet takaisin vastakkain.



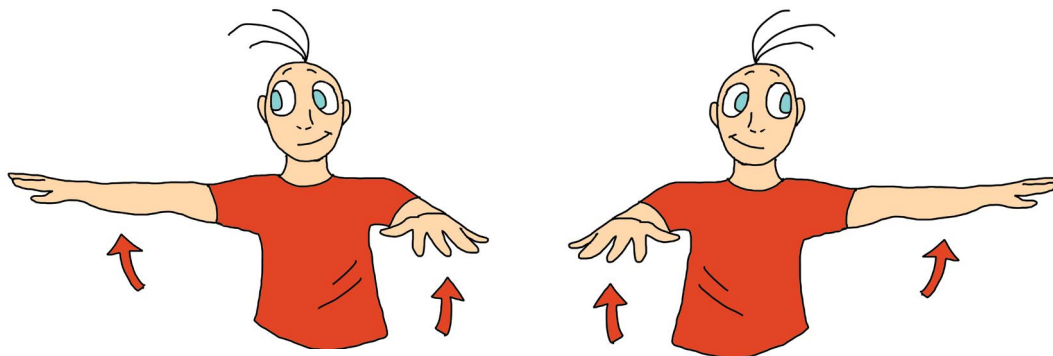
4. Pyöritä hartioita taaksepäin ja sitten eteenpäin.



5. Kosketa käsillä jalkoja niin pitkälle kuin yletyt.



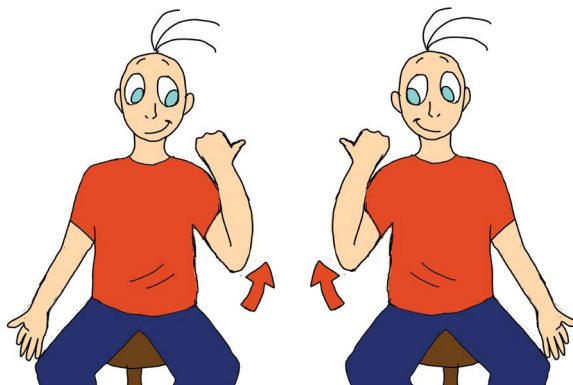
6. Ojenna oikea käsi suoraksi eteen ja vasen käsi suoraksi sivulle.
Laske kädet.
Ojenna nyt vasen käsi suoraksi eteen ja oikea suoraksi sivulle.
Toista liike.



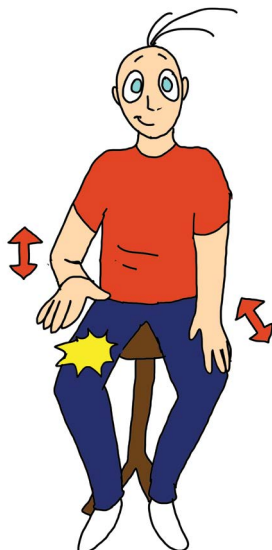
7. Laske oikea käsi vasemmalla polvelle ja vasen käsi oikealla polvelle.
Laita sitten vasen käsi oikealle hartialle ja oikea käsi vasemmalle hartialle.
Siirrä lopuksi oikea käsi oikealle jalalle ja vasen käsi vasemmalla jalalle.



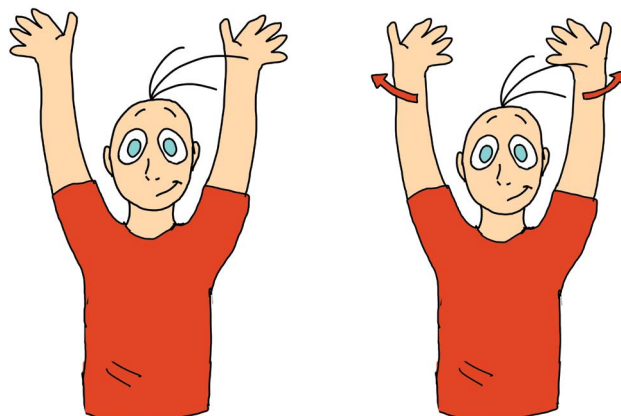
8. Laske molemmat kädet suoraksi alas.
Koukista käsiä vuorotellen, niin että puristat käden rinnan
kohdalla nyrkkiin ja avaat nyrkin alhaalla.



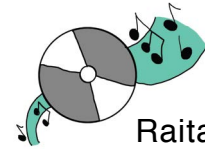
9. Laske kädet reisien päälle.
Aloita taputtamaan oikeaa reittä oikealla kädellä.
Jatka taputtamista ja ala vasemmalla kädellä sivellä vasenta reittä
eteen ja taakse.



10. Venytä käsiä niin korkealle ilmaan kuin yletyt.
Kääntelee kämmeniä puolelta toiselle.



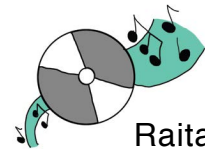
Sänkyjumppa



Raita 6

1. Nosta jalkoja vuorotellen suorana ilmaan.
2. Nosta jalat ylös yhtä aikaa, pidä hetki ylhäällä.
3. Laske jalat alas. Nosta vielä jalat ylös. Ja laske ne alas.
4. Nosta käsiä vuorotellen ilmaan.
5. Nosta kädet yhtä aikaa ilmaan. Laske kädet alas.
6. Nosta oikea polvi kohti leukaa. Laske alas.
Nosta vasen polvi kohti leukaa. Laske alas.
7. Nosta lantiota kohti kattoa. Ja laske alas. Nosta ja laske.
8. Kurota oikealla kädellä pitkälle vasemmalle puolelle.
9. Kurota vasemmalla kädellä pitkälle oikealle puolelle.

Kielijumppa



Raita 7

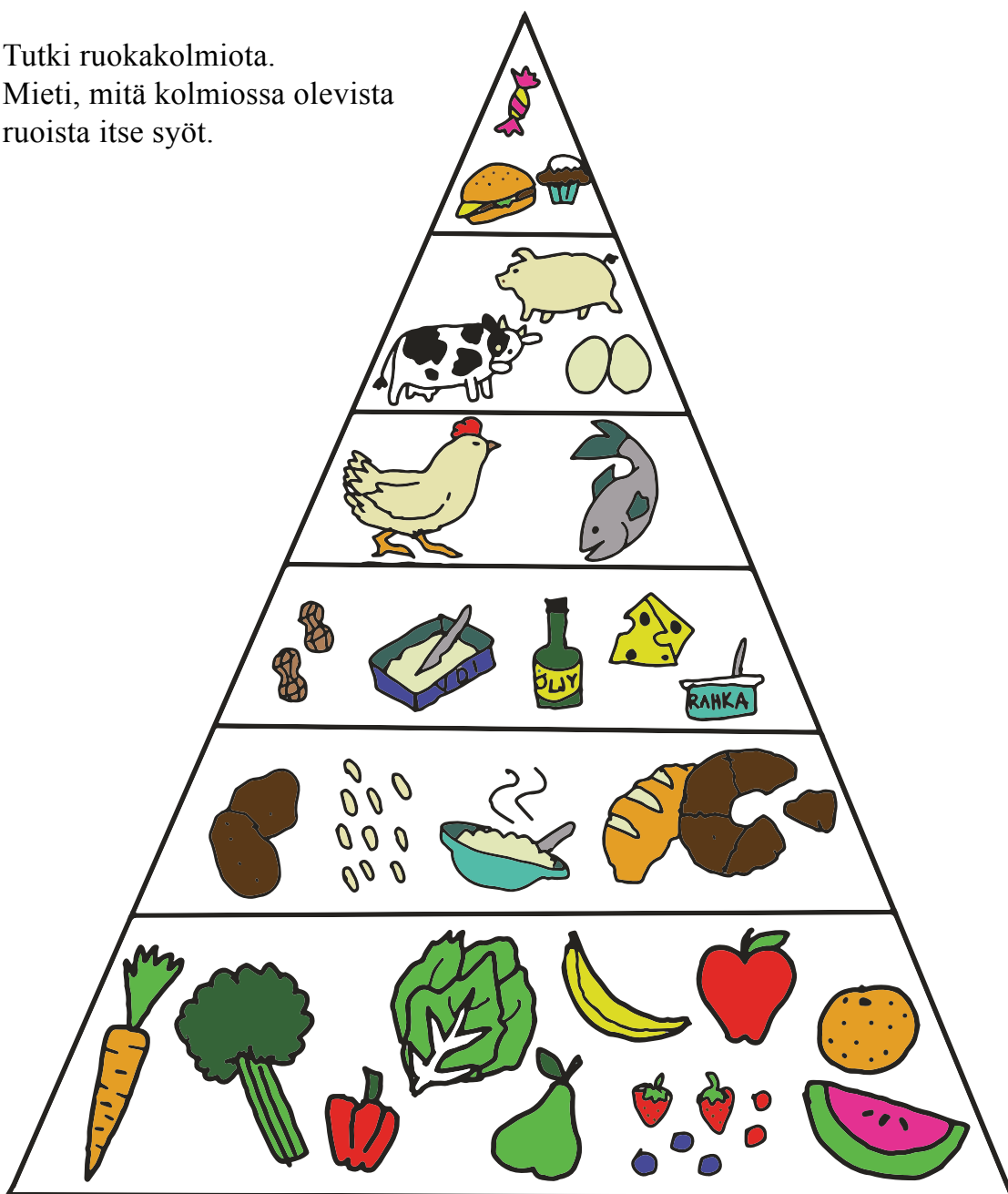
Toista perässä.

1. yksikseskös yskiskelet, itseksekös itkeskelet
2. yksikseskös istuskelet, itkeskellen yskiskelet
3. appilan pappilan apupapin papupata
4. vesihiisi sihiisi hississä
5. olin kävelevinäni, koska sitä kutsutaan lihaksistoksi
6. floridalainen friteerattu broileri
7. päämääränä rämöpään määräämä määränpää
8. käki kukkui keskellä keskioksa
9. ei rakkaan rakas tiedä kuinka on rakkaalle rakas

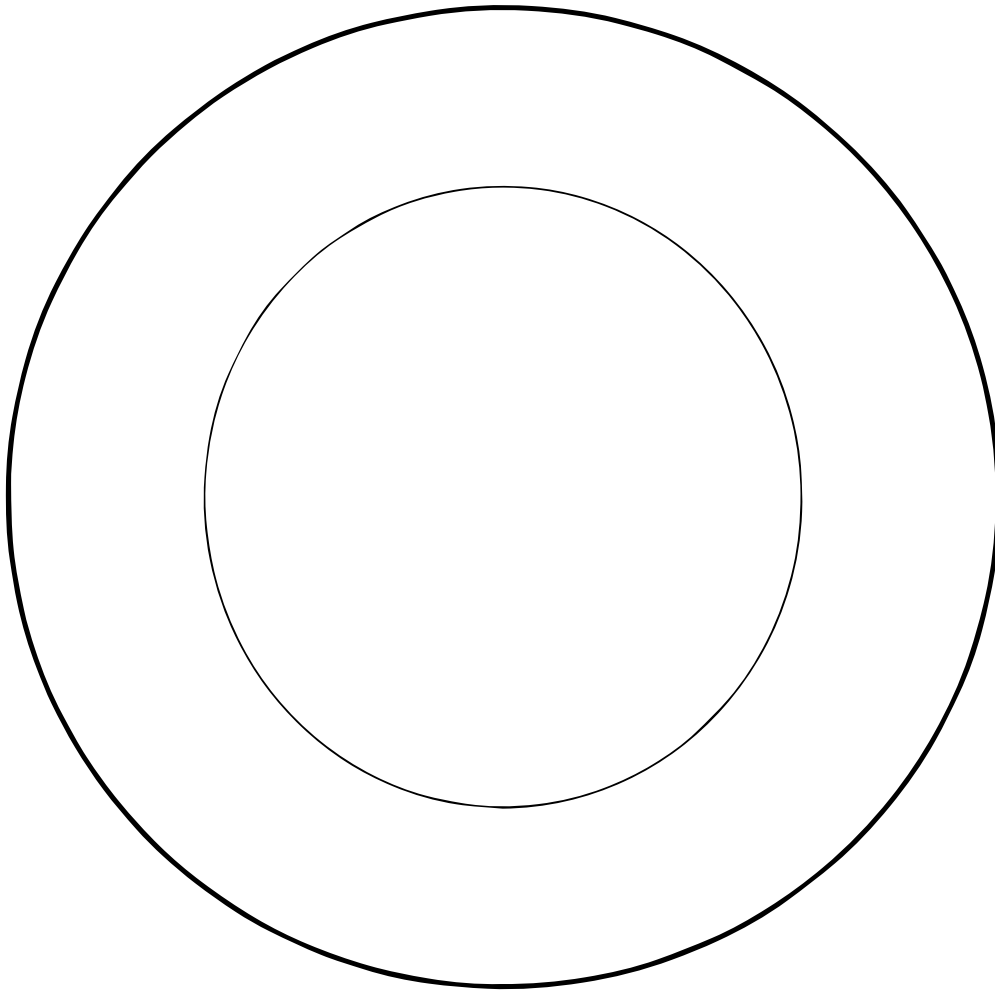
Ruoka

Aivot tarvitsevat ruokaa monipuolisesti.
Aivot tarvitsevat hyviä rasvoja.
Hyviä rasvoja saa kaloista ja pähkinöistä.
Aivot tarvitsevat myös hyviä sokereita.
Hyviä sokereita saa marjoista ja hedelmistä.
Paras tapa on syödä monipuolisesti, eli vähän kaikkea.

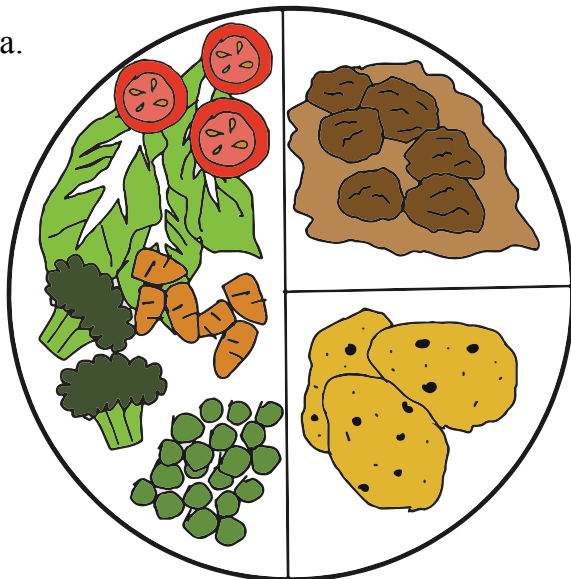
Tutki ruokakolmiota.
Mieti, mitä kolmiossa olevista
ruoista itse syöt.



Piirrä, väritä tai kirjoita lautaselle lempiruokasi.

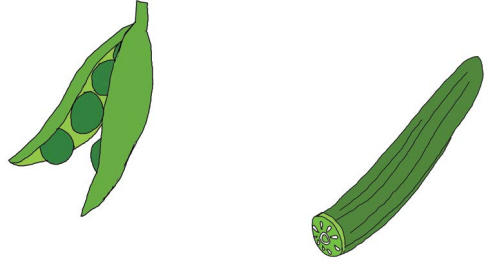


Esimerkki terveellisestä lautasmallista.
Vertaa omaan lautasmalliisi.
Syötkö tarpeeksi terveellisesti?



Kirjoita, piirrä tai leikkaa aikakausi- tai sanomalehdistä erivärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

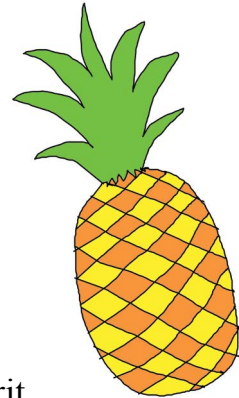
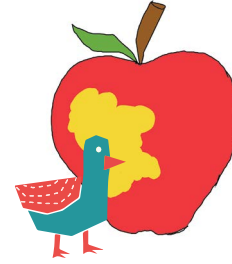
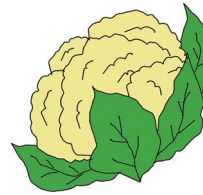
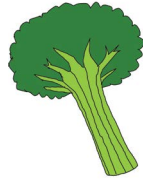
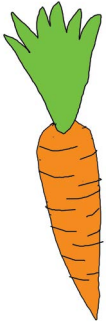
Minkä värisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja on?
Keksitkö kolme samanväristä?



Esimerkki:

vihreä – parsakaali, kurkku, herneet

punainen – puolukat, kirsikat, omena



Tehtävävinkki ohjaajille:

Listatkaa erivärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Tehkää ympäri huonetta pisteitä, joissa aiheina ovat eri värit.

Osallistujat käyvät jokaisella väripisteellä. Pisteillä keksitään sen pisteen värisiä vihanneksia, hedelmiä, marjoja ja juureksia.

Tavoitteena on keksiä kolme kasvista joka rastilla.

Yhdellä rastilla viivytään noin minuutin verran.

Keskellä lattiaa on keskiympyrä, jonka kautta osallistujat kulkevat eri väripisteille.

Väripisteille edetään sivulaukkaa ja takaisin keskiympyrään tullaan yhdellä jalalla hyppien.

Keskustelkaa lopuksi yhdessä, mitä kasviksia löydettiin ja olisiko helppoa syödä kuusi kourallista kasviksia päivässä.



Timppa tykkää puolukoista.
Puolukat ovat punaisia.

Mielen hyvinvointi

Mielenterveys on mielen hyvinvointia.
Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia.
Jos mielesi voi hyvin, pystyt pitämään parempaa huolta itsestäsi.

Nämä asiat tekevät hyvää mielenterveydelle:

riittävä uni
hyvä ruoka
kevyt liikunta
harrastukset
mielekäs toiminta
uuden oppiminen
hyvä musiikki
hyvät ihmissuhteet
huumori
luonto
rentoutuminen
muistelu
hyvän tekeminen
riittävä vapaa-aika



Mistä sinulle tulee hyvä mieli?

Tunteita ei aina ole helppo näyttää.
Tunteet voivat muuttua nopeastikin.
Pienikin asia voi muuttaa tunteita.
Tunteet voivat tuntua myös kehossa.
Jos jännittää, voi tuntea pahoinvointia.
Jos on surullinen, voi tuntea itsensä väsyneeksi.
Tunteet voivat tarttua ympärillä oleviin ihmisiin.

Mitä olet tuntenut tänään?

Mitä teet, jos sinua ahdistaa?
Kuunteletko musiikkia tai ulkoiletko?

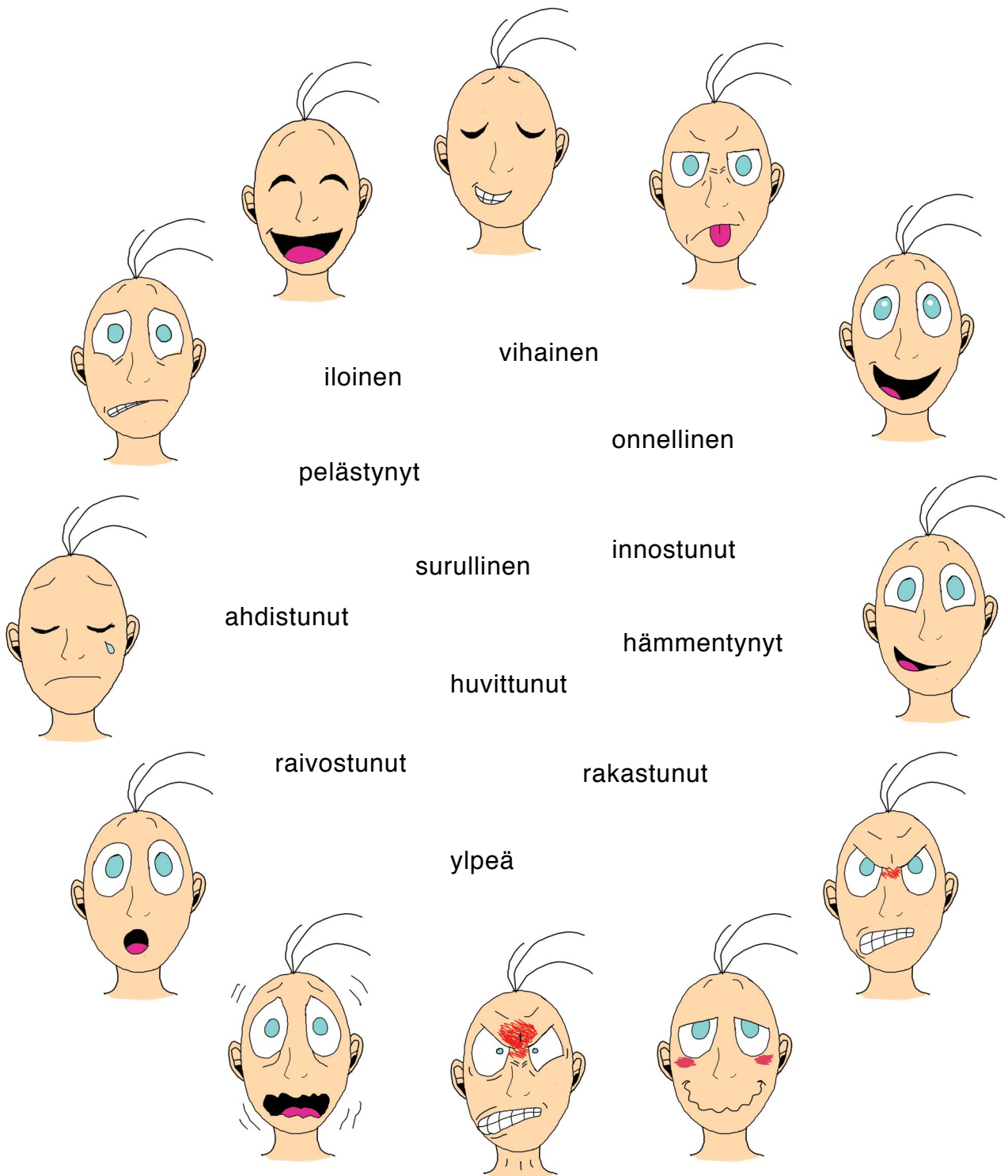
Mistä tunnet ylpeyttä?

Mikä saa sinut iloiseksi?

Mikä sinua inhottaa?

Yhdistä ilme ja tunne.

Yhdistä viivalla tunne siihen sopivaan ilmeeseen.

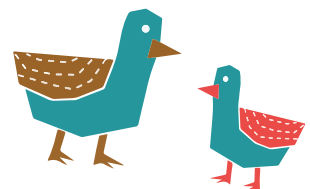


Timppa oli lentämässä Ville Valaan luokse, kun vastaan lensi iso lintu.

Timppa pelästyi lintua.

Ville Valaan luona hän tapasi uuden ystävän Tiina Tirpan.

Timppa rakastui Tiina Tirppaan ja unohti pelkonsa.



Media

Media tarkoittaa viestintäkanavia.
Mediaa ovat esimerkiksi televisio, radio, lehdet ja internet.
Media välittää tärkeitä tietoja ja tapahtumia.

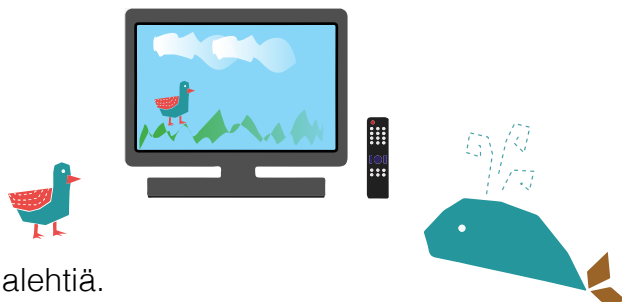
Esimerkiksi puhelimessa on usein mediasovelluksia.
Sovelluksia voivat olla esimerkiksi:

Facebook
Instagram
WhatsApp
Snapchat
kännykkäpelit



Mitä mediaa sinä käytät eniten?

Kuinka paljon päivässä käytät eri medioita?



Timppa lukee aamuisin sanomalehtiä.
Timppa käyttää Facebook-sovellusta.
Sovelluksen avulla Timppa pitää yhteyttä kaukasiin lintukavereihinsa.
Timppa ja Ville Valas pelaavat yhdessä kännykkäpelejä.

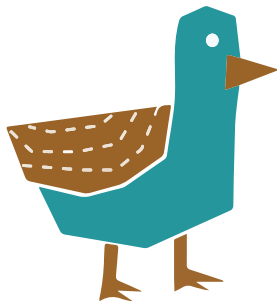
Timpan uni

Edellisen tarinan kysymykset:

Mitä Timppa otti retkelle evääksi?

Keneltä Timppa oli saanut kaulahuivin?

Minkä värisen valon Timppa näki retkellään?



Kun Timppa lensi kohti saaren rantaa Timppa huomasi, että valo oli tullut vain Majakkasaaren majakasta. Hänen siipensä olivat väsyneet matkasta, joten hän päätti lentää majakalle levähtämään. Majakan yli avautuva maisema oli henkeäsalpaava. Pienet pilvenhattarat yrittivät peittää auringon, mutta auringonsäteet puskiivat määrätietoisesti pilvien väleistä ja saivat aallot kimaltelemaan. Tuuli oli tyyntynyt, eikä ollut enää kylmäkään.

Timppa näki unta, jossa oli luistelemassa Ville Valaan kanssa. Oli aika huvittavan näköistä, kun Valas luisteli. Juuri kun Ville oli kaatumaisillaan, Timppa havahtui hereille. Yskähtikö joku? Ääni kuului uudestaan. Timppa pelästyi niin, että meinasi tippua majakan päältä. Timpan nukkuessa majakalle oli lentänyt tyttölintu. Nyt Timppa jäi tuijottamaan tyttöä. Tyttö oli väriltään siniruskea. Timpan mielestä tyttö oli sievin kaikista linnuista, joita Timppa oli eläessään nähnyt.

Tyttö yskähti uudestaan. Timppa kysyi, oliko tämä kunnossa. Lintu oli nimeltään Tiina. Tiina oli vilustunut kesken etelän lennon ja jäänyt sen vuoksi jälkeen suuresta lintuparvesta. Timppa antoi lämpimän kaulahuivinsa Tiinalle, jakoi eväänsä hänen kanssaan ja jäi majakalle pitämään tälle seuraa. Kun aurinko alkoi laskea, Tiina käpertyi Timpan siipien suojaan. Ei mennyt kauaakaan, kun molemmat nukahtivat.



**Miten
muistan?**

Muisti

Muistia tarvitaan esimerkiksi:

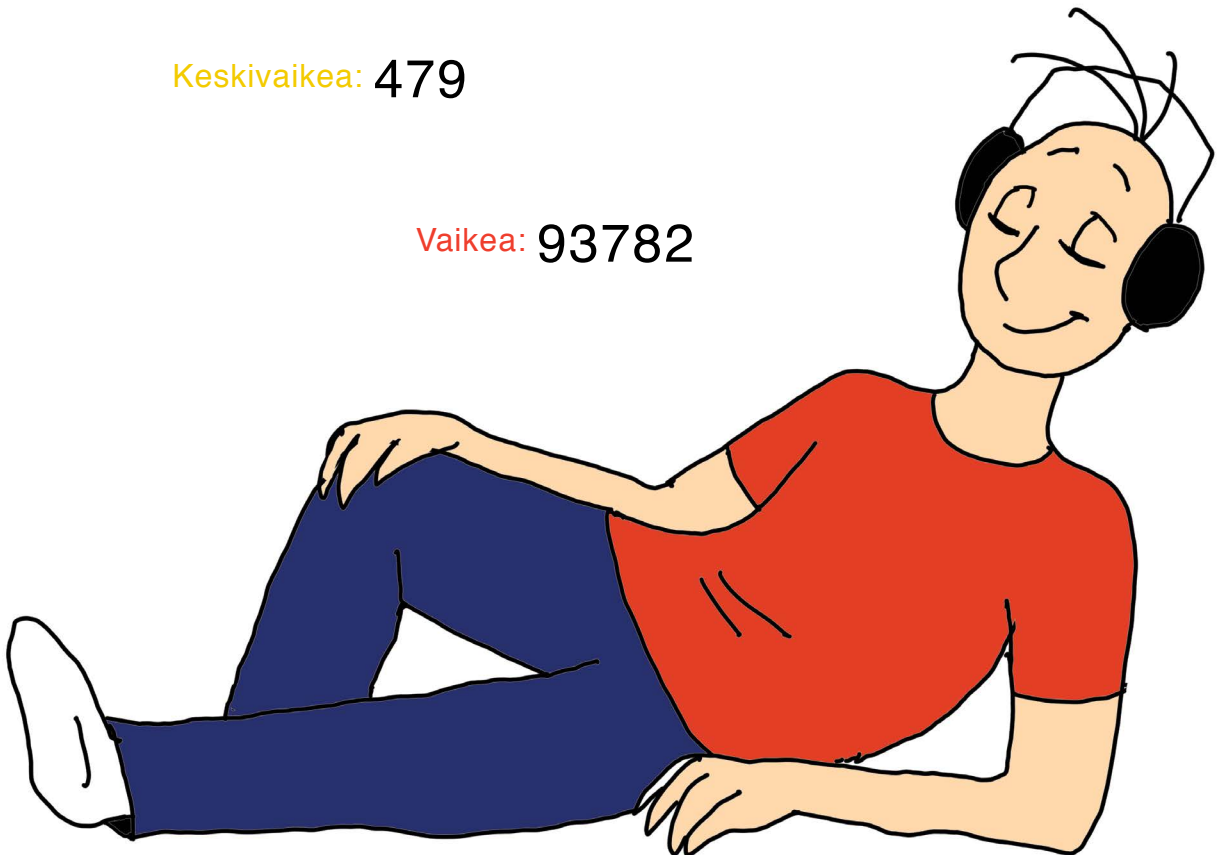
tunnistamaan tuttuja kasvoja
muistamaan nimiä
haaveilemiseen
syömiseen ja juomiseen
muistamaan menneet tapahtumat
liikkumiseen

Paina muistiin alla oleva numerosarja:

Helppo: 23

Keskivaikea: 479

Vaikea: 93782



Elämänhistoria

Kirjoita tai piirrä elämänhistoriasi.

Mieti esimerkiksi:

Milloin olet syntynyt?

Missä olet opiskellut?

Missä olet asunut?

Missä olet ollut töissä?

Elämäsi tärkeimmät tapahtumat?

Uusien ystävien tapaaminen?



Minä synnyin vuonna _____.



Nyt olen _____ vuotta.

Miten muistan asioita

Milloin huolestua unohtelusta?

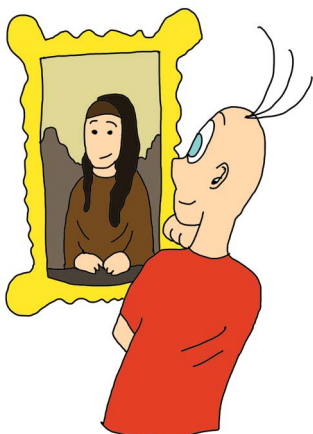
Silloin, kun unohtelu haittaa arkea.

Arjessa saattavat unohtua esimerkiksi kavereiden nimet ja sanat tai esineitä voi hukkaa.

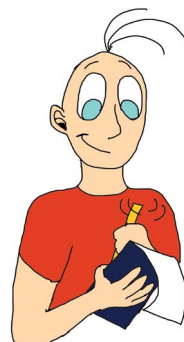
Asioita unohtaessa, mielialat saattavat vaihdella ja voi turhauttaa.

Uusien asioiden oppiminen voi tuntua vaikealta.

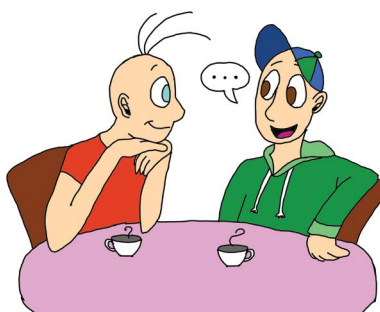
katsomalla



kirjoittamalla uusia asioita



kuuntelemalla ystävän puhetta



koskettamalla tavaroita



lukemalla



Muistinhuolto

Miten muistia voi huoltaa?

nukkumalla
syömällä terveellisesti
viettämällä aikaa läheisten kanssa
harrastusten avulla
lukemalla
laulamalla
kuuntelemalla musiikkia

Muistatko vielä ensimmäisessä tehtävässä olleen numerosarjan?

Kirjan lopussa on muistipeli, jossa etsitään pareja eri väreistä.
Muistipeli auttaa huoltamaan muistiasi.
Muistipeli löytyy liitteistä sivulta 83.



Vinkki

Pidä päiväkirjaa, johon kirjoitat päivän tapahtumista.
Voit muistella sen avulla menneitä tapahtumia.

Mitä söit?
Nukuitko hyvin?
Kävitkö ulkoilemassa?
Tapahtiko ystäviä?
Mitä hyvää tapahtui?
Mitä huonoa tapahtui?



Timppa on asunut lapsuutensa Espanjassa.
Hänellä ei ole sisaruksia.
Timppa muistaa asioita parhaiten koskettamalla.
Timppa ja Tiina huoltavat muistiaan laulamalla.



Sudoku

Tarkoituksena on täyttää ruudut numeroilla 1 - 4.

Jokaisella pysty- ja vaakarivillä pitää olla kukin numero vain kerran.

Jokaisessa pienemmässä ruudukossa pitää olla numerot 1 - 4 vain kerran.

Täytä sudokut.

Esimerkki sudoku:

Keskeneräinen:

	4		
2		1	
	1		2
3		4	

Valmis:

1	4	2	3
2	3	1	4
4	1	3	2
3	2	4	1

Helppo:

1	2	3	
3		2	1
4			2
2	1	4	3

Keskivaikea:

1	3		
		3	1
	1	2	
	4		3

Vaikea:

	1	3	
3			
		2	

Laskutehtävä

Laske alla olevat tehtävät.

Jokainen kuva vastaa vieressä olevaa numeroa.

$$\text{☂} = 2$$

$$\text{🍏} = 3$$

$$\text{🏐} = 5$$

$$\text{🦆} = 8$$

$$\text{🌸} = 10$$

Esimerkki:

$$\text{☂} + \text{🌸} = \underline{12}$$

$$\text{🦆} + \text{🏐} + \text{🍏} = \underline{\quad}$$

$$\text{🌸} - \text{☂} - \text{🦆} = \underline{\quad}$$

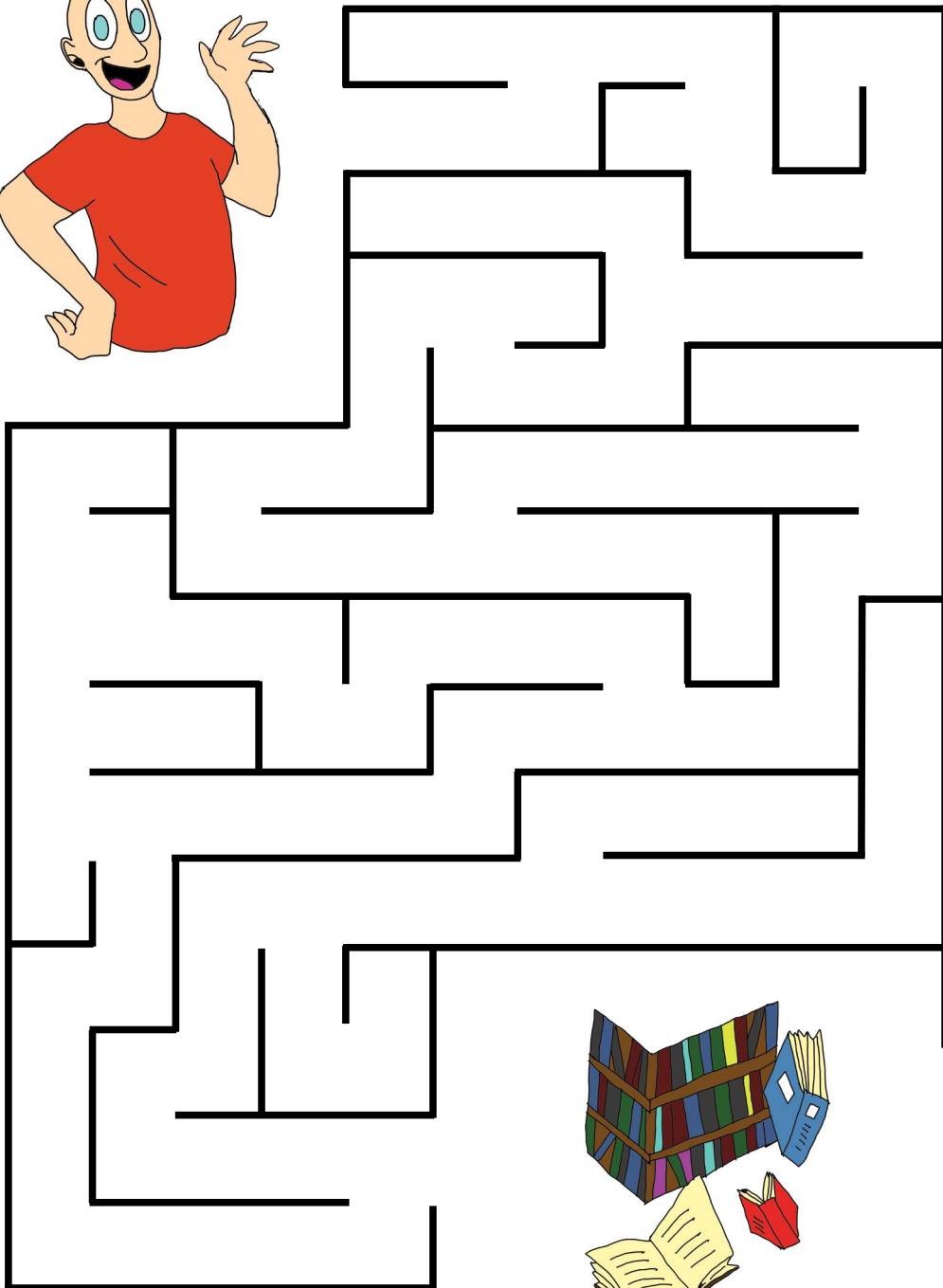
$$\text{🏐} \times \text{🌸} = \underline{\quad}$$

$$\text{🍏} + \text{🦆} + \text{☂} - \text{🍏} = \underline{\quad}$$

$$\text{🌸} - \text{☂} \times \text{🏐} = \underline{\quad}$$

Labyrintti

Auta Tomppaa löytämään reitti kirjojen luokse.



Vinkki

Keskustele tuttaviesi kanssa ajankohtaisista asioista päivittäin. Esimerkiksi uutisista, lukemastasi kirjasta, tv-sarjasta tai elokuvasta.

Löydä sanat

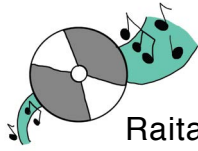
Muodosta eläimiin liittyvät sanat yhdistämällä tavut toisiinsa viivoilla.

Ensimmäisessä sarakkeessa on sanan ensimmäinen tavu,

toisessa sarakkeessa sanan toinen tavu ja kolmannessa sarakkeessa sanan kolmas tavu.

Esimerkiksi: A-PI-NA

A	GU	VI
KI	PI	RU
KEN	RAH	NA
LEI	RA	KO
SAM	JO	VA
O	MAK	NA
HE	PU	NEN
DEL	TY	NI
VAR	FII	NEN
SI	VO	KA
HYT	LAK	NEN



Raita 8

Tunnista äänet.

Kirjoita tai piirrä toiselle paperille.

1. _____

5. _____

2. _____

6. _____

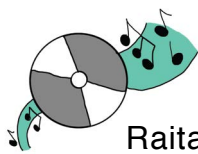
3. _____

7. _____

4. _____

Mitä näistä äänistä tulee mieleen?

Missä voisit olla, kun kuulet nämä äänet?



Raita 9

Tunnista urheilulaji.

Kirjoita tai piirrä toiselle paperille.

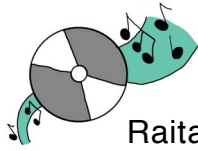
1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____



Raita 10

Tunnista eläin.

Kirjoita tai piirrä toiselle paperille.

1. _____

4. _____

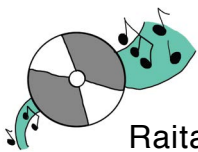
2. _____

5. _____

3. _____

6. _____

Piirrä tähän eläin, jonka äänen kuulit ensimmäisenä.



Raita 11

Tunnista kulkuväline.

Kirjoita tai piirrä toiselle paperille.

1. _____

5. _____

2. _____

6. _____

3. _____

7. _____

4. _____

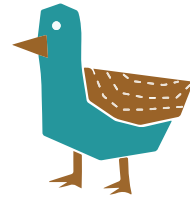
Timppa tapaa Tiinan

Edellisen tarinan kysymykset:

Minkä värinen Tiina on?

Mistä Timppa näki unta?

Miksi hän oli jäänyt jälkeen muista linnuista?



Timppa heräsi lokin kirkaisuun. Oli aamu. Timppa katseli vielä nukkuvaa Tiinaa ja muisti, miten mukavalta tuntui, kun sai jakaa kalakeksit jonkun kanssa. Kalakekseistä Timpalla muistui mieleen, että jostain olisi löydettävä aamupalaa. Hän yritti nousta herättämättä Tiinaa, mutta tietenkin tämä heräsi. Tiina voi jo paremmin, joten he päättivät lähteä yhdessä kalaan.

Kalareissulla oli aikaa jutella ja muistella vanhoja tapahtumia. Timppa kertoi Tiinalle Majakkasaaresta ja Ville Valaasta, joka oli oikeasti pyöriäinen. Timppa kertoi heidän talvisista seikkailuistaan ja Majakkasaaren keskellä olevasta lammesta. Tiina kertoi, että on syntynyt Kuusamojärven rannalla Sisä-Suomessa. Tiinan perheeseen kuuluvat äiti, isä ja veli Timo. Tiina on aina ollut kiltti lintu ja lentää joka vuosi perheensä kanssa etelään. Tiina ei ole koskaan ollut talvea Suomessa, eikä hän ole koskaan nähnyt lunta.

Timpan mielestä oli hyvin outoa, että oli joku, joka ei ollut koskaan luistellut. Timppa ehdotti, että Tiina voisi tulla talveksi hänen luokseen asumaan, mutta punastui sitten arvellessaan, että Tiina haluaisi tietenkin muiden lintujen luo etelän lämpöön. Tiina oli kuitenkin erittäin mielissään, ja kertoi, että haluaisi ehdottomasti tutustua Villeen. Tiinasta olisi kiva kokeilla luistelemista heidän kanssaan. He saivat kalareissultaan saaliiksi silakoita. Sitten he lähtivät vatsat pulleina yhdessä lentämään kohti Timpan kotia.

Mistä unelmoin?

Unelmointi

Kaikki haaveilevat ja unelmoivat.
Unelmoivat aivot tekevät töitä.
Unelmat kannustavat meitä kokeilemaan uusia asioita.
Toiveet ja unelmat muuttuvat iän myötä.
Ole rohkea ja unelmoi.

Mistä sinä haaveilet tai unelmoit?

Kukaan ei ole hyvä kaikessa.
Jokainen on hyvä jossain.
Missä sinä olet hyvä?

Timppa on hyvä lentämään ja kalastamaan.
Timppa ei osaa tehdä ruokaa.



Unelmataulu

Kokoa itsellesi mieleisiä kuvia, ja tee niistä taulu huoneeseesi.
Voit etsiä kuvia lehdistä tai internetistä.

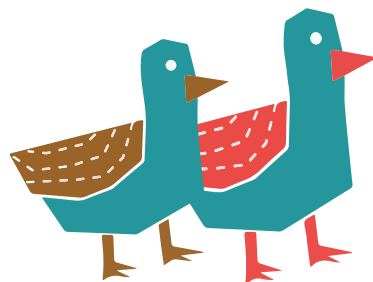
Miten lähtisit toteuttamaan unelmaa?

Tarvitsetko unelman toteuttamiseen apua?
Keneltä pyytäisit apua?



Vinkki

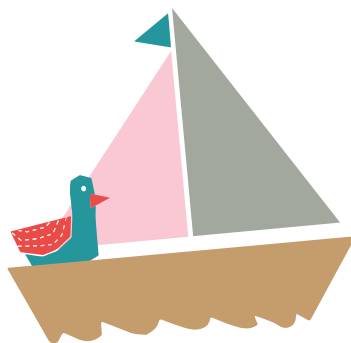
Tehkää toivomuskaivo.
Heittäkää tyhjään purkkiin helmi tai pieni kivi, ja toivokaa.
Toive voi olla pieni tai suuri.
Muista, että mikään ei ole mahdotonta.



Voimause

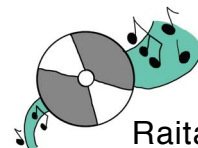
Voimauseita käytetään itsensä kannustamiseen.
Keksi tähän itsellesi voimause:

Tee itsellesi lupaus:



Timppa unelmoi purjehtivansa maailman ympäri.
Timppa haaveilee lentävänsä Tiinan kanssa etelään.
Timppa on luvannut itselleen toteuttaa unelmansa.

Rentoutus



Raita 12

Ota mukava asento ja sulje silmäsi.

Hengitä syvään sisään ja ulos, sisään ja ulos. Jokaisella uloshengityksellä vaivut syvemmälle rentoutuneisuuden tunteeseen. Hengitä vielä syvään sisään ja ulos, ja palaa sitten takaisin omaan rauhalliseen hengitysrytmiisi.

On kaunis kesäilta. Kävelet hiljalleen paljain jaloin pehmeän nurmikon peittämällä polulla. Näet polun varrella kauniita erivärisiä kukkasia. Kirkkaan väriset perhoset liitelevät kukkien ympärillä, istahtaen välillä kukkien terälehdille. Pitkät heinät huojuvat ja kärpäset surisevat kevyessä kesätuulessa. Tunnet tuulenvireen kasvoillasi ja hiuksissasi.

Näet pikkulintujen lentelevän polun yllä. Kuulet kuinka ne visertävät toisilleen kauniilla äänillään.

Saavut rannalle jossa aallot liplattavat hiljalleen ja lokit liitelevät kaukana järven päällä. Ilma tuoksuu hiekalle ja rantaheinikolle. Auringon säteet kimaltavat aalloissa ja huuhtovat rantahiekkaa. Kävelet lähemmäs rantaa, ja hiekka muuttuu viileämmäksi ja muovautuu jalkojesi painosta. Astut veteen, ja lämpimät aallot huuhtelevat jalkojasi.

Käännyt takaisin kuivalle hiekalle seuraten omia jälkiäsi. Katsot taaksesi, ja huomaat kuinka aallot pyyhkivät hiekasta jälkiäsi pois. Istut rannalle ja työnnät varpaasi lämpimään hiekkaan. Hiekka tuntuu ihanan pehmeältä ja sileältä. Oikaiset pitkälesesi ja annat auringon lämmittää koko kehoasi. Kirkkaalla taivaalla näkyy pieniä valkoisia pilvenhattaroita. Sinun on hyvä olla, ja lämmin aalto kulkee kehosi läpi.

Tunnet, kuinka tuulenvire kulkee yli kehosi ja aaltojen ääni kovenee. Kuulet rytmikkään äänen, kun aallot hakkaavat rantaa. Alat tuntemaan aaltojen rytmin kehossasi. Alat hiljalleen liikuttelemaan sormiasi ja varpaitasi aaltojen rytmissä. Hiljalleen, omassa tahdissasi alat palamaan tähän hetkeen. Avaa silmäsi ja venyttele pitkään ja rauhallisesti. Tunnet itsesi rentoutuneeksi ja hyväntuuliseksi.

Tiinan uusi harrastus



Edellisen tarinan tarinan kysymykset:

Mihin Timppa heräsi?

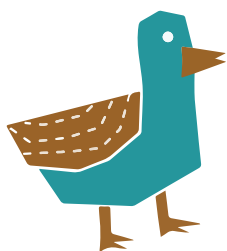
Missä Tiina asui?

Mitä Tiina ja Timppa saivat kalareissullaan saaliiksi?

Talvi oli kylmä ja sateinen, mutta Timppaa ja Tiinaa se ei haitannut. Tiina oppi vaivatta luistelemaan. Talvi meni yllättävän nopeasti, kun he pitivät yhdessä hauskaa. Eräänä kevätaamuna he menivät syömään aamupalaa Ville Valaan luo. Kaverukset juttelivat, mitä haluaisivat tehdä tulevana kesänä. Tiina kertoi, että on aina halunnut laulutunneille. Hän haluaisi oppia laulamaan kuin vanha naapurinsa Satakieli. Valaathan ovat tunnetusti hyviä laulajia, joten Timppa suostutteli Villeä antamaan Tiinalle laulutunteja.

Sovittiin että laulutunteja pidettäisiin Villen luona joka viikko, mutta Tiina kävi tunneilla vain kerran. Timppa kysyi Tiinalta, miksei tämä mennyt enää laulutunneille. Tiina kertoi, että laulutunneilla käyminen oli ollut haave, ja se haave oli nyt toteutettu. Laulaminen ei sitten tuntunutkaan niin hauskalta kuin Tiina oli mielessään kuvitellut. Tiina ei koskaan oppinut laulamaan kuin Satakieli. Tiina huomasiikin, että hänen lauluäänensä olikin ihan hienon kuuloinen.

Tiina jäi asumaan Timpan luo Majakkasaarelle. Heidät voi joka talvi löytää luistelemasta Majakkasaaren lammelta.



Totta vai tarua -tehtävän oikeat vastaukset, sivu 37

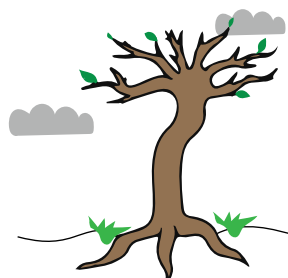
- Uni poistaa aivojen väsymystä.
- Alkoholin nauttiminen illalla parantaa unen laatua.
- Kannattaa tehdä kunnon juoksulenkki juuri ennen nukkumaan menoa.
- Väsyneenä vastustuskyky heikkenee.
- Väsyneen ihmisen muisti toimii yhtä hyvin kuin virkeän.
- Väsyneenä voi unohtella asioita.
- Riittävä uni ei ole tärkeää muistin kannalta.
- On helpompi tehdä päätöksiä, kun on nukkunut hyvin.
- Uni lataa aivojen akut.
- Kaikki eläimet nukkuvat.
- Väsyneenä on helpompaa tehdä päätöksiä.
- Aikuiselle riittää 4-5 tunnin yöunet.
- Päiväunet ovat hyväksi aivoille.
- Kaikki ihmiset näkevät joskus unia.

Kuukaudet-tehtävän vastaukset, sivu 23

Tästä voit tarkistaa kuukausien nimet ja mihin vuodenaikaan ne kuuluvat.



joulukuu
tammikuu
helmikuu



maaliskuu
huhtikuu
toukokuu



syyskuu
lokakuu
marraskuu

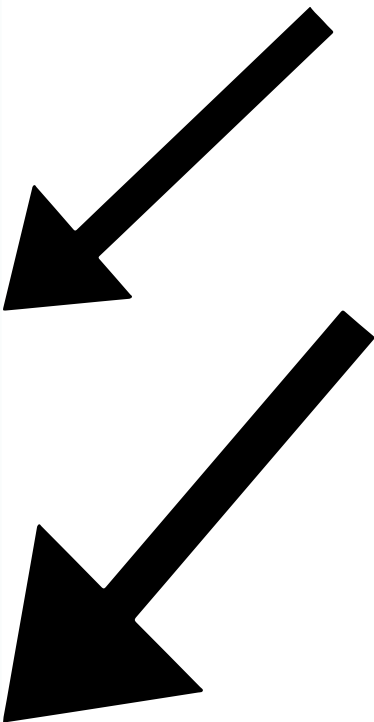


kesäkuu
heinäkuu
elokuu

Liitteet

Kello-tehtävä sivu 28

Leikkaa viisarit ja kiinnitä ne esimerkiksi sinitarralla kellotauluun.



Muistipeli-tehtävä sivu 27

Leikkaa palaset irti ja pelaa muistipeliä.

Punainen	Punainen	Vihreä	Vihreä
Sininen	Sininen	Keltainen	Keltainen
Musta	Musta	Valkoinen	Valkoinen
Violetti	Violetti	Ruskea	Ruskea

Levyn sisältö



Raita 1

Timpan tarina, sivut 85

Raita 2

Laske kellon äänet, sivu 32

Raita 3

Tunnista arkisia ääniä, sivu 32

Raita 4

Tunnista soitin, sivu 32

Raita 5

Tuolijumppa, sivu 42

Raita 6

Sänkyjumppa, sivu 46

Raita 7

Kielijumppa, sivu 46

Raita 8

Tunnista äänet, sivu 68

Raita 9

Tunnista urheilulaji, sivu 68

Raita 10

Tunnista eläin, sivu 69

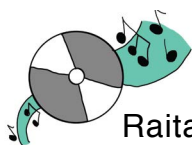
Raita 11

Tunnista kulkuväline, sivu 69

Raita 12

Rentoutus, sivu 78

Timpan tarina



Raita 1

Timppa käpertyi syvemmälle lämpimään pesäänsä ja katseli, kuinka lumihitaleet leijailivat hiljalleen taivaalta. Timppa oli kuullut, että lumihitaleet ovat kaikki erilaisia, mutta pesästä katsottuna ne näyttivät kuitenkin kaikki samalta. Timppa asui Majakkasaaren rantakaislikossa, ja sieltä näkyi kauas Itämerelle.

Meri oli peilityyni. Timppa näki suuren lintuparven lentävän pesän yli. Oli tullut aika, kun linnut lähtivät talven kylmyyttä pakoon etelään. Timppa ei voinut lähteä muiden lintujen mukaan, sillä hänen toinen siipensä oli heikompi kuin toinen, eikä hän olisi jaksanut lentää meren yli. Timppa kyllä tykkäsi lumesta ja pimeistä talvi-illoista ja odotti kovasti jo pääsevänsä luistelemaan Majakkasaaren keskellä olevalle lammelle. Koska kaikki muut linnut lensivät talveksi etelään, Timppa oli silloin aika yksinäinen.

Hänellä oli ystävä, Ville Valas, mutta Ville asuu kauempana merellä, Majakkasaaren pohjoispuolella. Timppa käy useasti Villen luona, mutta olisi kiva, jos olisi ystävä, joka voisi käydä myös Timpan luona.

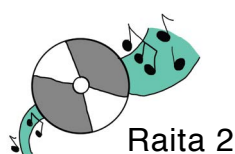
Oli tulossa niin kaunis talvipäivä, että Timppa päätti lähteä retkelle. Hän pakkasi mukaansa äidin kutoman kaulahuivin sekä eväät ja lähti matkaan. Koko aamupäivän Timppa liiteli ja kaarteli pitkin saaren rantaviivaa. Oli niin hieno ilma, ettei hän olisi millään malttanut laskeutua. Pikkuhiljaa siivet alkoivat kuitenkin väsymään ja Timppa päätti pysähtyä lepäämään edessä näkyvälle majakalle. Lennähtäessään majakan katolle hän jäi katselemaan maisemaa lumoutuneena. Pilvet leijailivat hiljalleen taivaalla ja meri kimmelsi. Timpan silmäluomet alkoivat yhtäkkiä tuntumaan kovin painavilta.

Yhtäkkiä joku yskäisi. Timppa pelästyi niin, että kirkaisi ja meinasi tippua majakan päältä. Timpan levätessä majakalle oli lentänyt tyttölintu. Hän ei voinut olla tuijottamatta tyttöä. Tyttö oli sievin kaikista linnuista, joita Timppa oli koskaan nähnyt. Tyttö yskähti uudestaan. Hän kertoi olevansa vilustunut ja nimeltään Tiina. Tiina oli tullut majakalle levähtämään, ja jäänyt siten jälkeen suuresta lintuparvesta. Timppa antoi lämpimän kaulahuivinsa Tiinalle, jakoi evänsä hänen kanssaan, ja jäi majakalle pitämään tälle seuraa. He juttelivat majakalla koko päivän, ja kun aurinko alkoi laskea, Tiina kääpertyi Timpan siipien suojaan, eikä mennyt kauaakaan, kun molemmat jo nukkuivat.

Timppa ja Tiina heräsivät yhtä aikaa lokin kirkaisuun. Timppa kertoi Tiinalle Majakkasaaresta ja Ville Valaasta. Hän kertoi talvisista seikkailuistaan ja Majakkasaaren keskellä olevasta lammesta. Tiina kertoi, ettei ole koskaan edes nähnyt lunta, ja on aina haaveillut talvesta Suomessa. Timpan mielestä oli todella outoa, ettei Tiina ollut koskaan edes luistellut. Timppa ehdotti varovasti, että jos vaan haluaisi, niin Tiina voisi tulla talveksi hänen luokseen asumaan. Tiina innostui heti ideasta, ja heti kun Tiina voi paremmin, he lähtivät yhdessä lentämään kohti Timpan kotia.

Majakkasaaren talvi oli kylmä ja sateinen, mutta Timppaa ja Tiinaa se ei haitannut. Tiina oppi luistelemaan, ja talvi meni nopeasti, kun he pitivät yhdessä hauskaa. Tiina jäi asumaan Timpan luo, ja heidät voi yhä joka talvi tavata luistelemasta Majakkasaaren lammelta.

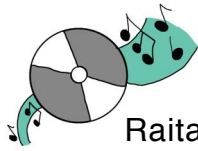
Oikeat vastaukset kuuntelutehtäviin



Raita 2

Laske kellon äänet, sivu 32.

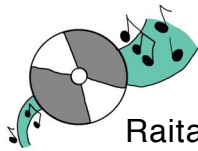
Ääni kuuluu 7 kertaa.



Raita 3

Tunnista arkisia ääniä, sivu 32.

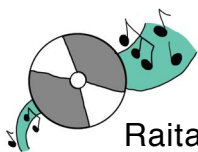
- | | | |
|--------------------------|-----------------|----------------|
| 1. pölynimuri | 5. suihku | 9. ovikello |
| 2. näppäimistön näppäily | 6. kahvinkeitin | 10. nauru |
| 3. löylyn heitto | 7. kuorsaus | 11. haukottelu |
| 4. vessan veto | 8. puhelin | 12. taputus |



Raita 4

Tunnista soitin, sivu 32.

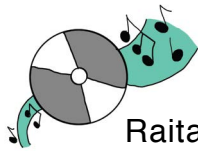
- | | | |
|----------------|-----------|------------------|
| 1. poikkihuilu | 5. piano | 8. triangeli |
| 2. viulu | 6. kitara | 9. huuliharppu |
| 3. rummut | 7. basso | 10. rytmikapulat |
| 4. marakassit | | |



Raita 8

Tunnista äännet, sivu 68.

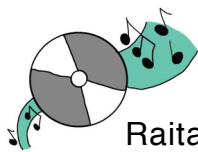
- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. moottorisaha | 5. tulitikun raapaisu |
| 2. ukkonen | 6. aallot |
| 3. lintujen viserrys | 7. kirkon kellot |
| 4. kahvilan ääniä | |



Raita 9

Tunnista urheilulaji. Kirjoita tai piirrä, sivu 68.

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. pesäpallo | 4. pingis |
| 2. jääkiekko | 5. keilaus |
| 3. biljardi | 6. koripallo |

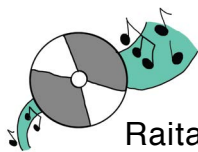


Raita 10

Tunnista eläin. Kirjoita tai piirrä, sivu 69.

- | | |
|-----------|------------|
| 1. koira | 4. kana |
| 2. kissa | 5. hevonen |
| 3. lammas | 6. lehmä |

Minkä eläimen äänen kuulit ensimmäisenä?



Raita 11

Tunnista kulkuväline. Kirjoita tai piirrä, sivu 69.

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. auto | 5. juna |
| 2. polkupyörä | 6. ambulanssi |
| 3. kävely | 7. laiva |
| 4. lentokone | |



Lähteet

Ahlstén, M. Koski, M. Kosola, M. Rajalahti, A. Ristikartano, K. 2016. Näin minä pärjään! Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy.

Kauppila, R.A. 2015. Treenaa muistiasi. Vinkkejä ja harjoituksia muistin tehostamiseen. Jyväskylä: PS Kustannus.

Tampereen urheilulääkäriasema. TEKO – terve koululainen. Verkkosivusto. Viitattu 25.10.2017.

Saatavana: <https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tehtavat/>

Aivoliitto. Verkkosivusto. Viitattu 8.11.2017.

Saatavana: https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/perustietoa_aivoterveystesta

Muistiliitto. Julkaistu 9.2.2017. Verkkosivusto. Viitattu 15.11.2017.

Saatavana: <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/milloin-huolestua/>

Oma Terveys Oy. Verkkosivusto. Viitattu 15.11.2017.

Saatavana: <http://www.terve.fi/muistipulmista/huolestuttavat-oireet>

Kuurojen liitto. Viittomakielen kirjasto. 2014. Verkkosivusto. Viitattu 21.11.2017.

Saatavana: http://www.viittomakielenkirjasto.fi/fi/maanantaina-makkarat-tehtiin#.Wh5u7fl_IU%20Wikipedia

Selkokeskus, Papunet. Verkkosivusto. Viitattu 22.11.2017.

Saatavana: <http://selko.fi/aihe/mita-on-selkokieli/>

Freesound. Verkkosivusto. Viitattu 14.2.2018. Saatavana: <https://freesound.org/>



**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

