

- Vinkkejä aivojumppaan

AIVOJEN KÄYTTÄMINEN

KÄYTÄ AIVOJASI – VALITSE HENKISESTI VIRKISTÄVÄÄ TEKEMISTÄ

- ✘ Aivot tarvitsevat aktivointia → mitä enemmän käytät elinaikana sen vastustuskykyisemmät aivosairauksille.
 - + Kouluttaudu ja opiskele (myös keski-ikä jälkeen)
 - + Opettele uusia asioita
 - + Lue kirjoja
 - + Tee sanaristikkoita
 - + Pelaa lautapelejä
 - + Kuuntele musiikkia
 - + Tee vanhoja asioita uudella tavalla
 - + Ihastu, innostu!

ANNA AIKAA AIVOILLESII:

- Tee päivän töistä ensin vaikeimmat.
- Keskity kulloinkin tekemääsi tehtävään.
- Älä tee monia asioita samanaikaisesti.
- Osita suuret työt ja tee yksi osa kerrallaan.
- Älä hätäile, pysy rauhallisena – vältät stressin.
- Rytmitä päiväsi menojesi ja työsi mukaan.
Muista lepotauot.
- Jokaisella tavaralla on oma paikkansa. Säilytä järjestys.

OPPIMISEN TEHOSTAMINEN:

- ✘ Käsitekartat, miellekartat
- ✘ Tiivistelmät
- ✘ Tiedon jäsentäminen
- ✘ Alleviivaa, piirrä kuvia, numeroi, tee merkintöjä, muistiinpanoja, ajattele, tee kysymyksiä, aistit mukaan
- ✘ Kertaa!
- ✘ Ajattele kuvina ja anna niiden elää mielessäsi
- ✘ Käytä mielikuvitustasi niin kuin lapsi: liioittele, elävöitä ja riko rajoja

TYÖMUISTIN HARJOITUKSIA:

- ✘ Sanalistojen opettelu
 - + Kuulon varassa
 - + Visualisointi, mielikuvat
 - + Reittimenetelmä
- ✘ Ryhmittely, luokittelu

MUISTIJUMPPA ESIMERKKEJÄ:

- × Kim- leikki
- × Eroavaisuudet
- × Sanaleikit (yhdyssanat, sanojen muodostus, alkukirjain-leikki)
- × Palapelit
- × Muistipelit
- × Sudokut/ristikot
- × Aistitehtävät
- × Kuva-arvoitukset (piirrä ja arvaa)
- × Sarjakuvatehtävät
- × Bingo
- × Käsityöt, lukeminen, leipominen, laulaminen
- × Muistelu

LÄHTEITÄ:

- ✘ Harrison James, Hobbs Mike, Otava 2011: Käytä aivojasi tehokkaasti (erilaisia muistiharjoituksia)
- ✘ Härmä, Granö (toim.): Työikäisen muisti ja muistisairaudet, WSOYpro 2011
- ✘ Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg, Huovinen: Pidä aivosi kunnossa, WSOY 2009
- ✘ Kuikka, Akila, Pulliainen, Salo: Miksi muisti pätkee, Tammerprint 2011
- ✘ www.alypaa.com (sudokut, ristikot, tietovisat, kuvapelit yms.aivojumppaa jne.)
- ✘ Kirsti Koivulan virikekirjat (www.virikekirjat.fi)
- ✘ www.miinasillanpaasaatio.fi (Muista pääasia)