



Syksyinen kuvamuistiharjoitus

Tämä ei ole muistitesti vaan leikkimielinen harjoitus, jota voi tehdä aivotoiminnan virkistämiseksi ja muistin treenaamiseksi.

Varaa lähelle kynä ja paperia. Katsele kuvapaperia 1-2 minuuttia. Siinä on 20 erilaista kuvaa. Yritä painaa mahdollisimman monta niistä mieleesi. Laita kuvapaperi pois ja kirjoita kaikki muistamasi asiat paperille. Voit treenailla useita kertoja, opitko vähitellen muistamaan kaikki kuvat. Voit myös testata, vieläkö seuraavana päivänä muistat joitakin kuvia katsomatta niitä etukäteen.

Harjoituksen voi tehdä myös niin, että joku luettelee ääneen nämä kaksikymmentä syksyistä asiaa, jotka yrität painaa mieleesi.

Muistamisen helpottaminen

- 1. Voit keksiä kuvista lyhyen tarinan.*
- 2. Voit etsiä yhdistäviä asioita kuten esineiden ja asioiden alkukirjaimia, värejä tms.*
- 3. Voit miettiä eri aiheiden lukumääriä tai kuvien yhteyksiä toisiinsa kuten esim. montako asiaa on syötäviä tai montako eläintä tai moneenko asiaan voi istua jne.*

Voit käyttää kuvapaperia myös kirjoittamisen innoittajana.

Kirjoittele runo tai tarina käyttäen vähintään viittä asiaa syksykuvista.

Käsin kirjoittaminen on hyvää aivojumppaa.

Kuvaluettelo

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 1. Kärpässieni | 11. Omenan kara, siemenkota |
| 2. Harava | 12. Lehti |
| 3. Sateenvarjo | 13. Kori |
| 4. Vilja, tähkät | 14. Puolukka, marjat |
| 5. Omena | 15. Lintuparvi |
| 6. Sadepilvi | 16. Orava |
| 7. Kumisaappaat | 17. Siili |
| 8. Piirakka | 18. Auringonkukat |
| 9. Lato | 19. Pihlajanmarjaterttu |
| 10. Tammenterho | 20. Kaulaliina |

