

ETÄRYHMÄ: MUISTI- JA AIVOTERVEYS

Tavoite: Lisätä tietoa muisti- ja aivoterveystiedosta. Auttaa tunnistamaan muistin ja aivojen toimintaan liittyvät tekijät, joihin voi itse vaikuttaa sekä tukea tarvittavien muutosten tekemisessä.

17.30 **Aloit**us (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

17.35 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Muisti- ja aivoterveys** (10 min)

17.55 **Keskustelua pareittain** (5 min)

- Millaiset tekijät ja tilanteet arjessasi (työssä tai kotona) kuormittavat muistia sekä aivojen hyvinvointia?

18.00 **Jatketaan johdattelua dioilla** (10 min)

- Video: 8 vinkkiä muistin ja aivoterveystiedon ylläpitämiseen (1:30): <https://areena.yle.fi/1-71836056>

18.10 **Itsenäinen työskentely ja yhteinen keskustelu** (15 min)

- Kotitehtävistä jokainen tekee tehtävän sivulta 2: Mihin muisti- ja aivoterveystietä tukeviin valintoihisi olet tyytyväinen?
- Voi nostaa virtuaalisen käden pystyyn, kun on valmis ja jaloitella hetken.

- Kun kaikki ovat tehneet ohjeistetaan jokaista kirjaamaan keskustelualueelle, kuinka monta rastia sai yhteensä. Lopuksi keskustellaan heränneistä ajatuksista.

18.25 **Aivojen aktivointia** (15 min)

Dioilla muutama vaihtoehto yhdessä tehtäville harjoituksille:

- **Keksi sanoille synonyymeja** eli samaa tarkoittavia sanoja. Voidaan tehdä yhdessä niin, että sana kerrallaan mietitään ja saa vapaasti huudella, kun keksii.
- **Montako K-kirjaimella alkavaa sanaa löydät kuvasta?** Jokainen voi ensin rauhassa itse keksiä ja keskustellaan sitten yhdessä, montako löytyi.
- **Keksitään mahdollisimman monta uutta sanaa** sanasta AIVOTERVEYS. Käytä vain kirjaimia, jotka löytyvät sanasta AIVOTERVEYS. Kutakin kirjainta saa käyttää vain kerran per sana. Vähintään 3 kirjaimen pituiset sanat lasketaan. *Esim. tie, veri, veto, ovi, tee, voi, soi, vei, ase, sai, iva, arvot, sei, toive, satoi, veto, vetoa, tarve, arvet, vertais, ravitse.*

18.40 **Liikunnallinen aivojumppa** (10 min)

Tässä on vaihtoehtoja eri mittaisille aivojumppille. Dioille on poimittu näistä kaksi ensimmäistä, lyhyt ja pitempi. Voi valita harjoitukset sen mukaan, minkä verran on aikaa tai mitä liikkeitä haluaa tehtävän:

- **Aivojumppa** (Etelä-Karjalan Muistiluotsi)(6:49):
<https://www.youtube.com/watch?v=-Uw0ylBmkms>
- Attendo Studio: **Aivoja aktivoiva jumppa** (Attendo)(13:01), voi aloittaa kesken:
<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=youtube+aivojumppa&&mid=C4E6E90B6EAF3B2641A5C4E6E90B6EAF3B2641A5&&FORM=VRDGAR>

- **Aivojumppa** (Fysiopolis) (11:07):
<https://www.youtube.com/watch?v=l-fmhuXBPrG&t=119s>
- Liikuntatoimen live- **Aivojumppa** 7.10 (Lappeenranta Liikuntatoimi) (14:36), voi tehdä vain osan:
<https://www.youtube.com/watch?v=iP-dlYnlbYs>
- **Kevään motorinen aivojumppa** (Uudenmaan Muistiluotsi)(8:21):
<https://www.youtube.com/watch?v=qlc72t6R2vg>
- **Aivojumppa** (Riihimäen kaupungin liikunta- ja hyvinvointikeskus (2:52):
<https://www.youtube.com/watch?v=eYBe3f5nplY>

18.50

Lopetus (10 min)

- Pyydetään tekemään kotitehtävät ja tutustumaan vinkkeihin ja linkkeihin
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute

Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojiilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 😐 = OK 😞 = Ei napannut