



4. Ajutreening

Nädalapäevad

1. Nimeta kolm päeva, mis EI ole kolmapäev, reede või pühapäev.
2. Ütle võimalikult kiiresti nädalapäevade nimed tähestikulises järjekorras.
3. Mõtle igale nädalapäevale välja oma värv, näiteks esmaspäev võib olla sinine ja reede punane. Miks sa valisid just need värvid?
4. Mõtle välja kolm sõna iga nädalapäeva kohta ja moodusta neist sõnapilv. Saad valida sõnu, mis on kuidagi selle päevaga seotud.

Tähed

1. Vaata toas ringi ja loetle valju häälega kõik K-tähega algavad asjad, mida näed.
2. Vali kaks K-tähega algavat asja ja mõtle, millise uue asja saaks nende kahe kokkupanemisel leiutada.
3. Mõelge koos välja lühike lastesalm või laul, kus on võimalikult palju K-tähega algavaid sõnu.
4. Mõtle K-tähega algavate asjade kohta mõistatusi ja lase oma eakal sõbral arvata, millega on tegemist.

Liikumine

1. Kui järgmisel korral oma kodupoodi külastad, loe kokku kõik teele jäävad trepid ja trepiastmed.
2. Pööra tähelepanu sellele, mida su keha tunneb kui trepist üles lähed. Kuidas su lihased end tunnevad? Kas sul on õhupuudus?
3. Arutage koos, kuidas mõjutab trepist üles kõndimine keha enesetunnet.
4. Mida sa arvad, kuidas mõjutab diivan inimeste tervist ja heaolu tulevikus? Millised tervislikud omadused võiksid diivanil olla?
5. Rääkige üksteisele, millised on kõige ilusamad trepid, mida olete oma elus näinud?

Ülesanne

1. Palu, et eakas räägib endast lühikese loo või mälestuse oma elust võõrkeeles.
2. Loetle viis võõrkeelset sõna ja pane need tähestikulisse järjekorda.
3. Vali üks huvitav teema ja rääkige sellest võõrkeeles.
4. Kasutage kujutlusvõimet ja mõelge välja täiesti uus loomaliik. Jätkake võõrkeeles ning andke uuele loomaliigile nimi, kirjeldage ta välimust, oskusi ja elupaika.

4. Ajutreening

Lauluharjutus

Valige lihtne laul enda poolt valitud võõrkeeles.

Kirjutage laulu sõnad paberile ja laulge koos.

Arutage laulu sisu ja tähendust.

Ülesanne

Otsi televiisorist kanal, mida eakas tavaliselt ei vaata ja vaadake umbes 5 minutit hetkel käimasolevat saadet.

Mida te õppisite?

Millist uut teavet saite?

Kas teil tekkis teema vastu suurem huvi?

Mäluhäirega inimesele

Jutustamine:

Valige lihtne lugu või muinasjutt, mis on eakale tuttav või kergesti jälgitav.

Loe lugu ette ja palu mäluhäirega inimesel see oma sõnadega ümber jutustada.

Andke talle võimalus vastavalt ta soovile seda lugu muuta või laiendada.

Üheskoos tegemiseks

Näidake üksteisele numbreid ja lugege need valjusti ette.

Kui number sisaldab kolme - 3, siis tee numbri lugemise asemel plaks.

Näiteks ütled valjusti numbri 1865, kuid 3567 on vaja teha lihtsalt üks plaks, sest see sisaldab number kolme - 3.