



JOULUINEN KUVAMUISTIHARJOITUS 5 – 20 kuvaa

Tämä ei ole muistitesti vaan leikkimielinen harjoitus aivotoiminnan virkistämiseksi ja muistin harjoittamiseksi. Valittavana on 5 vaikeusastetta: 5 – 8 – 11 – 15 – 20 kuvaa.

Varaa valmiiksi kynä ja paperia. Tutki valitsemaasi kuvakokoelmaa 1 – 2 minuuttia. Yritä painaa mahdollisimman monta kuvaa mieleesi. Laita kuvapaperi pois ja kirjoita kaikki muistamasi asiat paperille. Voit treenailla useita kertoja ja kokeilla, opitko vähitellen muistamaan kaikki kuvat. Voit myös testata, vieläkö seuraavana päivänä muistat joitakin asioita katsomatta ensin kuvia.

Jos et voi nähdä kuvia, voi harjoituksen tehdä niin, että joku luettelee kuvat ääneen.

Muistia helpottamaan

1. Voit keksiä lyhyen tarinan, johon sisältyy kaikki kuvat.
2. Voit etsiä kuvia yhdistäviä asioita kuten alkukirjaimia, värejä, käyttötarkoituksia jne.
3. Voit miettiä, minkälaisiin ryhmiin kuvat kuuluvat: syötävät, eläimet, tuoksuvat, koristeelliset jne.

- ❖ Voit käyttää kuvapaperia myös kirjoittamisen innoittajana.
Käsin kirjoittaminen on hyvää aivojumppaa.
- ❖ Kirjoita runo tai tarina käyttäen vähintään viittä kuvaa.
Lue kirjoittamasi runo ohjaajalle, ystävälle, sukulaiselle tai naapurille.
- ❖ Muistatko joululauluja, joissa tämän muistiharjoituksen kuvia mainitaan?

Luettelo kuvista

- | | | |
|-------------------|----------------------|------------------|
| 1. Kinkku | 7. Lahjat | 14. Glögi |
| 2. Kranssi | 8. Säkki | 15. Omena |
| 3. Joulupukki | 9. Suklaarasia | 16. Tonttulakki |
| 4. Kirkko | 10. Hyasintti | 17. Kissa |
| 5. Poro | 11. Itämaan tietäjät | 18. Joulukuusi |
| 6. Piparkakkutalo | 12. Kynttilä | 19. Joulusukat |
| | 13. Enkeli | 20. Joulunkellot |









