



Maistiaiset iloisista eväistä

Aihe: Yhteistoiminnalliset aivoja aktivoivat harjoitteet ryhmiin

Tarvikkeet:

Osallistujat, jotka pystyvät, tekevät harjoitteet seisten. Tuolit voivat olla varalla.

Ohjeet ohjaajalle:

Tämä harjoituskokonaisuus on noin 30 – 45 minuutin mittainen maistiaisannos Iloiset eväät impro-ten -ryhmätoiminnan materiaalista. Olemme valikoineet makupaloihin sellaiset harjoitukset, jotka toteutetaan koko ryhmän voimin yhdessä. Suurin osa maistiaispaketin harjoitteista on sellaisia, että ne päättyvät omaan mahdollisuuteensa, josta hersyää hyvän tuulista keskustelua tai iloista naurua. Useimmiten ryhmäläinen antaa palautetta, että ei edes muista, milloin olisi nauranut niin, että vatsaan ja poskiin sattuu.

Ohjaajan kannattaa tutustua materiaaliin hyvin, jotta voi ohjata valitsemansa harjoitteet keskeytyksettä. Näin ryhmässä säilyy sopivasti virittynyt tunnelma. Sopivat alkusanat tämän harjoituskokonaisuuden aloittamiseen voisivat olla esim. ”Tänään tehdään aivojumppaa vähän eri tavalla. Muistaminen vaatii keskittymistä. Perhepiiristä löytyy viljalti esimerkkejä siitä, että toinen väittää sano-neensa asian ja toisella ei ole siitä asiasta mitään muistikuvaa. Teemme nyt tähän liittyviä yhteistoi-mintaharjoituksia. Lähdetäänkö kokeilemaan, miten meille käy!”

Tarkoitus:

Näiden iloisten eväiden maistiaisten tarkoituksena on ruokkia aivoja myönteisillä ja erilaisilla haas-tavilla tehtävillä. Keskeistä tässä ryhmätuokiassa on kyky kuunnella ja tulla kuulluksi. Yhteisharjoi-tukset kehittävät kykyä sopeutua, joustaa ja reagoida muuttuvaan tilanteeseen. Muistin osa-alu-eista tässä harjoittuu joustava ajattelu, joka auttaa selviytymään erilaisissa elämän muutostilan-teissa tai nopeissa arkisissa tapahtumissa, jotka eivät menekään suunnitelmien mukaan. Joustava ajattelu saattaa hieman hidastua ikääntymisen myötä, joten sen ylläpitäminen nopeatempoisilla harjoitteilla on tärkeää. Nämä maistiaiset tekevät hyvää myös muisti- ja ajattelutoimintojen osa-alueille harjoittaen tarkkaavaisuutta, keskittymistä, havainnointia, kielellistä kykyä ja

toiminnanohjausta. Lisäksi kaikki uudenlainen tekeminen ja uuden oppiminen on aivoille hyvin suotavaa -luultavasti nämä harjoitteet ovat useimmille sellaisia!

Harjoitukset

1. Nimen vaihto

Kuljetaan sokin sokin tilassa ja tervehditään vastaantulijoita kätellen, jokainen esittelee itsensä nimellä toiselle. Ensimmäisessä kättelyssä jokaisella on oma nimi esiteltäväksi. Kättelyssä nimet vaihtavat paikkaa. Esim. Matti ja Maija kättelevät. Matista tulee Maija ja Maijasta Matti. Seuraavaa kätellessä Matti esittelee itsensä Maijaksi ja saa jälleen uuden nimen. Kun vastaan tulee kätellessä oma nimi, saa poistua leikistä. Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki ovat saaneet oman nimensä takaisin. Jos leikki loppuu niin, että kaikki eivät saa omaa nimeään, voidaan leikkiä uudestaan.

2. 1-2-3

Pareittain lasketaan yhdestä kolmeen yhä uudestaan ja uudestaan. Kun tätä on tehty jonkin aikaa, numeron kaksi kohdalla hypätään esim. ilmaan. Kun tätä on tehty jonkin aikaa, ykkösen kohdalla taputetaan esim. päätä.

3. 1 - 21

Ollaan piirissä. Tavoitteena on laskea yhdestä 21:een. Numeroita ei saa sanoa istumajärjestyksessä tai sama henkilö kahta numeroa peräkkäin. Puheenvuoroja ei saa myöskään jakaa ilmeillä tai eleillä. Jos osallistujat sanovat numeron yhtä aikaa eli puhuvat päällekkäin, aloitetaan laskeminen alusta.

4. Luku kiertää piirissä

Ollaan piirissä. Kosketetaan olkapäälle piirissä seuraavaa ja sanotaan vuorotellen numeroita 1-2-3-4-5-6-7, seitsemän jälkeen numerot alkaa taas alusta. Toiseen suuntaan esim. aakkosia A-B-C-D-E-F-G ja esim. ”annetaan kirjan seuraavalle”. Piirissä voi kiertää lisäksi myös viikonpäivät läpsäyttämällä kädet yhteen. Virheestä juoksu piirin keskellä ympäri.

5. Taputusharjoitus kaverin kanssa

Seistään pareittain vastakkain ja tehdään samanaikaista taputusrytmiä. Taputetaan kädet ensin reisiin ja sanotaan Bing ja sen jälkeen osoitetaan käsillä joko vasemmalle, oikealle tai ylös. Jos kädet osoittavat eri suuntiin, taputetaan uudestaan reisiin ja sanotaan Bing ja kädet vasemmalle, oikealle tai ylös. Kun kädet osoittavat samaan suuntaan, taputetaan reisiin Bing ja sen jälkeen kädet parin kanssa yhteen Bong. Tämän jälkeen taputetaan jälleen reisiin Bing ja osoitetaan jälleen käsillä johonkin kolmesta suunnasta, rytmin pysyessä koko ajan samana. Kun taputukset alkavat sujua, kiihdytetään rytmiä.

Tämän tehtävän voi toteuttaa myös pelkkänä käsitaputusharjoituksena ilman Bing ja Bong -äänteitä.

6. Häiriötekijä

Ollaan pienissä ryhmissä. Yksi kertoo muille ääneen päivänsä tapahtumista esim. aamusta. Muut ryhmäläiset keskeyttävät mielivaltaisesti kertojan kysymällä erilaisia kysymyksiä. Yksi kysyy esim. tarkennuksia tarinaan, yksi laskutehtäviä (kerolaskuja, yhteenlaskuja, vähennyslaskuja), yksi lempiasioita (lempiruoka, lempikukka...) Vastattuaan kertoja jatkaa tarinaansa.

7. Tarvitsen kolme asiaa

Seisotaan piirissä. Yksi kävelee piirin halki toisen eteen ja sanoo kolme asiaa, joita hän tarvitsee.

Esimerkiksi: ”Tarvitsen uimalasit, uimahousut ja **viltin**”

Henkilö, jonka luokse on kävelty, kävelee piirin halki seuraavan eteen ja sanoo kolme asiaa, joita hän tarvitsee, siten että ensimmäinen asia, on viimeinen, jonka hän kuuli edelliseltä pelaajalta.

Esimerkiksi: ”Tarvitsen **viltin**, kuumemittarin ja nenäliinoja”

Kolmen sanotun asian tulee liittyä toisiinsa, kuten yllä. Sanottujen sanasarjojen tulee kuitenkin poiketa toisistaan. Jos edellinen sarja on ollut uimarannalla tarvittavia asioita, seuraavan sarjan tulee olla jotain muuta.

8. Paikan estäminen

Tarvitaan tuoleja tai esim. merkit lattiaan maalarinteipillä. Osallistujat asettuvat tuoleihin tai merkkien päälle. Yksi paikka on tyhjä. Ohjaaja yrittää päästä tyhjään paikkaan hitaasti kävelemällä. Ryhmäläiset estävät ohjaajaa siirtymällä sinne ennen ohjaajaa.

9. Ruumiinosaryhmittely

Kävellään tilassa. Ohjaajan käskystä mennään eri kokoisiin ryhmiin, joissa ohjaajan määräämät ruumiinosat koskettavat toisiaan.