

För minnets skull

Arbetsbok om träning av
och stöd för minnet



Upphovsmän

Projektkoordinator:

Anu Sorvisto

Kristiina Riskumäki

Innehåll:

Anna Toiva

Sini Savela

Maarit Manninen

Layout:

Sini Savela

Sanna Keisala

Illustration:

Janita Pitkämäki

Översättning:

Åsa Öhrman

ISBN 978-952-94-1152-8 (nid.)

ISBN 978-952-94-1153-5 (PDF)

I samarbete med



Innehållsförteckning

Del 1 Vem är jag?

Den här arbetsboken ägs av	9
Sådan är jag	10
Självporträtt	11
Hur jag lär mig	11
Vad tycker jag om, vad tycker jag inte om	12
Hur jag kommunicerar	13
Människor som är viktiga för mig	14
Sociala situationer	15
Beslutsfattande	16
Toms historia	17

Del 2 Vad kan jag?

Årstider och månader	19
Veckodagar	20
Bokstäver	22
Siffror	23
Ett minnesspel om färger	23
Klockan	24
Penningaffärer	25
Att sköta om sig själv och sitt hem	26
Toms städdag	28

Del 3 Hur mår jag?

Sömn	30
Sant eller inte sant?	30
Motion	32
Stolgymnastik	35
Sänggymnastik	39
Tunggymnastik	39
Mat och föda	40
Psykiskt välbefinnande	43
Medier	46
Toms dröm	47

Del 4 Hur minns jag?

Minne	49
Livshistoria	50
Stöd för mitt minne	52
Minneshälsa	53
Sudoku	54
Räkneuppgifter	55
Labyrint	56
Hitta orden	57
Tom träffar Tina	58

Del 5 Vad drömmer jag om?

Drömmeri	60
Drömtavla	61
Kraftfraser	62
Tinas nya intresse	63

De rätta svaren till uppgiften

”Sant eller inte sant”	64
------------------------	----

De rätta svaren till uppgiften

”Månader”	65
-----------	----

Bilagor	66
---------	----

Källor	68
--------	----

Till läsaren

I och med att den förväntade livslängden har ökat har också sjukdomar i anknytning till åldrande, som minnessjukdomar, ökat. Ju tidigare en minnessjukdom diagnostiseras och vården inleds, desto bättre blir vårdresultaten och desto längre bevaras funktionsförmågan.

Den här arbetsboken har utarbetats som en del av projektet TOM-hanke (2015–2018). Målet med projektet är att ge personer med intellektuell funktionsnedsättning och personer med minnessjukdom samt deras anhöriga information om minnessjukdomar, förebyggande av minnessjukdomar, forskning i minnessjukdomar samt vård och rehabilitering av minnessjukdomar.

Arbetsboken är avsedd som ett verktyg för personer med intellektuell funktionsnedsättning, personer med minnessjukdom och för deras vårdare, handledare och anhöriga. Även äldre personer och personer som har svenska som andra språk, exempelvis invandrare och personal som arbetar med dem, kan ha nytta av uppgifterna i arbetsboken.

Syftet är att stödja personer med intellektuell funktionsnedsättning eller personer med minnessjukdom att göra uppgifterna själva. I arbetsboken ingår också en berättelse om fågeln Tom. Berättelsen kan läsas för dem som inte kan göra uppgifterna i arbetsboken. De meningsfulla uppgifterna kan göras i arbetsboken eller på separat papper. Förutom uppgifter erbjuder arbetsboken informationsinslag om minne och hälsa. Till frågorna och uppgifterna i arbetsboken finns inte alltid rätta eller felaktiga svar.

Med vänlig hälsning,

Anu Sorvisto
Kristiina Riskumäki
TOM-hanke

The background is a complex, abstract collage of orange and white rectangular blocks of various sizes. Some blocks contain faint, semi-transparent text fragments such as "A N", "SAAN", "OSA", "N", "O", "2", "21", "A C", "Ä C", "SA", "AAN", and "AAIV". There are also small icons, including a checkmark, a magnifying glass, and a speech bubble. The overall effect is a layered, textured composition.

Vem är jag?

Den här arbetsboken ägs av:

Namn: _____

Ålder: _____

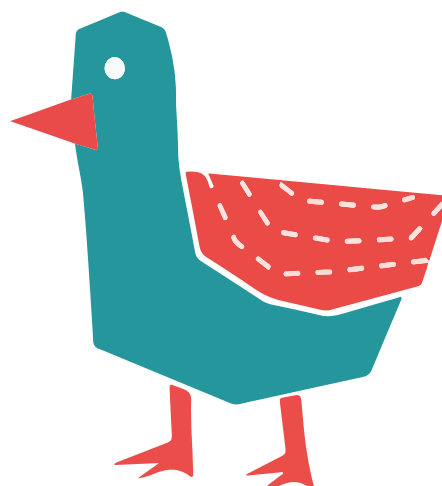
Adress eller boendenhet: _____

Personer som har hjälpt till att besvara frågorna i arbetsboken:

Namn: Tom

Ålder: 6 år

Adress: Fyrvägen 8



Sådan är jag

Varje människa är unik.

I världen finns inte två likadana människor.

Alla är olika.

Egenskaper som skiljer oss från varandra är exempelvis utseende, ålder, religion, språk, färdigheter...

Kommer du på andra egenskaper?

Ringa in de ord som beskriver dig.

beslutsam	snäll	modig
uppriktig	lång	pålitlig
artig	manlig	kvinnlig
förståelsefull	sorgsen	flitig
vänlig	barnkär	kan sjunga
ärlig	lycklig	vacker
kort	finländsk	vuxen
klok	trevlig	positiv
ljuvlig	kan koncentrera mig	orkar lyssna
livlig	djurvänlig	rolig
elak	lättretlig	likgiltig



Tom är annorlunda än andra fåglar.

Tom är färggrann, snäll, hjälpsam, flitig och en god lyssnare.

Självporträtt

Rita en bild av dig själv.
Visa med hjälp av bilden:

var svettas du mest när du rör på dig
vilken del av kroppen är starkast hos dig
med vad rör du dig
med vad hör du
med vad ser du
med vad känner du
med vad smakar du
var känns det då du spänner dig
vilken del av kroppen är mest ömtålig hos dig
var känns det då någon berömmar dig
var gör det ont
med vad pekar du på saker

Hur jag lär mig

Människan lär sig nytt under hela sitt liv.
Till en början kan det vara svårt att lära sig nya saker.

Vad har du lärt dig senast?

Vad nytt skulle du vilja lära dig?

Vad tycker jag om, vad tycker jag inte om

Människor tycker om olika saker.
Någon kan tycka om rött, någon annan kan tycka om blått.
Någon kan tycka om fotboll, någon annan tycker inte alls om fotboll.
Många saker kan inverka på vad man tycker om, exempelvis flickor
och pojkar kan tycka om olika saker.

Vilken färg tycker du om?

Vilken är din favoritbok?

Hurdana tv-program tycker du inte om?

Rita din favoritblomma här.

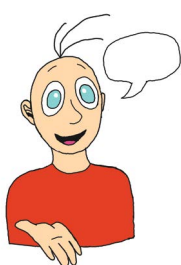


Tom tycker om fisk, människor och vintern.
Tom tycker inte om gult och inte heller om stora fåglar.
Toms favoritblomma är rosor.

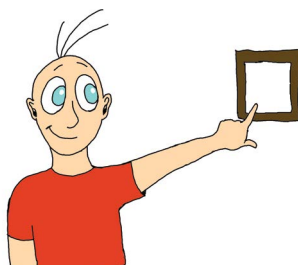
Hur jag kommunicerar

Med kommunikation avses sätt att uttrycka sig själv.
Kommunikation är också att förstå hur andra människor uttrycker sig.
Man kan uttrycka sig själv på många olika sätt.

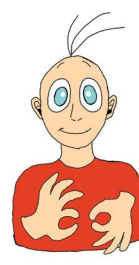
Fundera på hur du uttrycker dig själv.
Ringa in det sätt som du använder.
Du kan också ringa in flera sätt som du använder.



att tala



att peka



att tala teckenspråk



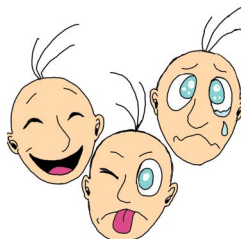
att använda bilder



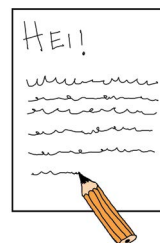
att använda föremål



att rita



att använd miner och gester



att skriva

Tom uttrycker sig själv genom att kraxa och peka på bilder och tecken.
Han använder också gester och miner då han uttrycker sig själv.



Människor som är viktiga för mig

Människan behöver andra människor omkring sig.
Vi träffar nya människor varje dag.
Vissa människor är viktigare för dig och närmare dig än andra människor.
Det är viktigt att ha andra människor omkring sig,
ensamhet inverkar nämligen på hälsan.
Ett stödnätverk hjälper dig att orka.

Vem hör till ditt stödnätverk?

Ett stödnätverk kan bestå av dagliga bekanta, familjemedlemmar och vänner.

Skriv i figurerna nedan vem som hör till ditt stödnätverk.

Skriv i **den blåa bollen** de personer som hör till din familj.

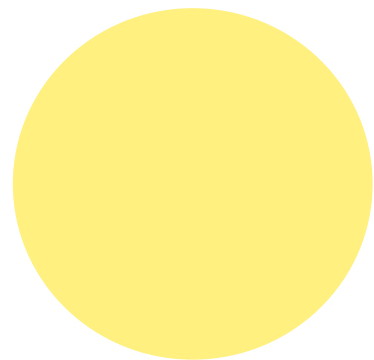
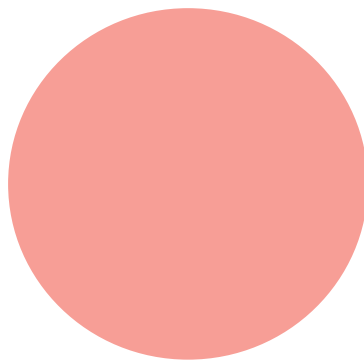
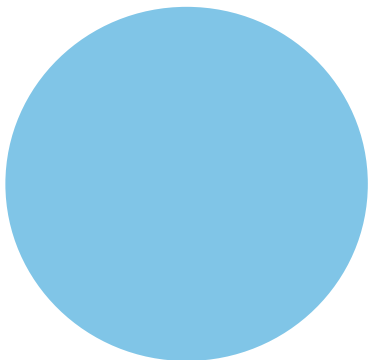
Exempelvis: mamma, pappa, syster, bror, keldjur, moster, faster,
morbror, farbror, morföräldrar, farföräldrar...

Skriv i **den röda bollen** de personer som är dina vänner.

Exempelvis: skolkamrater, arbetskamrater, kamrater i samma
hobbygrupp som du...

Skriv i **den gula bollen** de personer som du träffar i din vardag.

Exempelvis: expedient i butiken, taxichaufför, granne, handledare, lärare,
bibliotekarie, socialarbetare, personal i ditt boende, faddrar,
fysioterapeut och talterapeut...



I närheten av Tom bor hans granne Ville Val.
Ville är Toms bästa vän.



Sociala situationer

Sociala situationer är då vi träffar bekanta eller obekanta människor.
Vi är i kontakt med andra människor varje dag.
Vi ser människor, talar med dem i telefon och sänder dem meddelanden.

Vilka känslor väcks hos dig i olika situationer?

Välj vid varje situation ett glatt, fundersamt eller ledset ansikte.

vara i butiken



vara hos doktorn



tala med en obekant



skaka hand med någon



krama någon



åka med buss eller taxi



vara i skolan eller på jobbet



vara på biblioteket



ringa till någon



sända ett textmeddelande



vara i klubben



ha fritidsintressen



göra en utfärd



Beslutsfattande

Att fatta beslut är att välja mellan olika alternativ.
Besluten kan vara små;
Ska jag äta gröt eller flingor till frukost i dag?
Besluten kan vara stora;
Var vill jag bo?

Vilketdera alternativet väljer du?
Strecka under det alternativ du tycker mera om.



cykel

bil



röd

blå



flervåningshus

egnahemshus



promenad

löpning



ung

gammal



mobil

dator



byxor

kjol



bok

cd-skiva



dans

sång



choklad

chips



banan

äpple



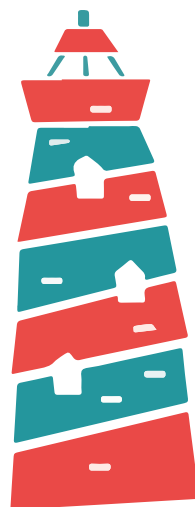
musik

television



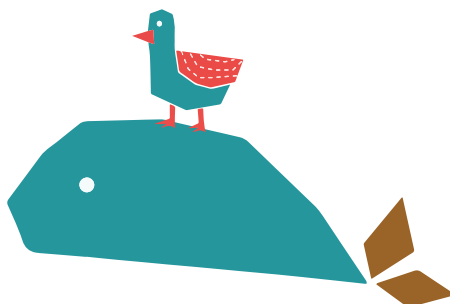
Toms historia

Tom kurade ihop sig djupare i sitt varma bo och tittade på snöflingorna som sakta svävade på himlen. Tom hade byggt sitt bo i strandvassen på Fyrön. Därifrån var det fin utsikt långt över Östersjön. Tom hade hört att alla snöflingor är olika. Då han tittade på dem från boet såg de ändå alla likadana ut. Snöflingorna svävade sakta från himlen och försvann sedan i havet. Havet var stort. Tom tyckte att det ibland var ganska skrämmande. I synnerhet om det blåste hårt och det var storm på havet.



Nu var det ändå ingen storm, utan havet låg spegelblankt. Tom såg hur en stor fågelflock flög över boet i snöfallet. Det var tid för fåglarna att flyga söderut bort från kölden. Tom kunde inte flyga med de andra fåglarna. Hans ena vinge tröttnade lätt och han hade inte krafter att flyga över havet. Egentligen ville han inte ens lämna Finland, han tyckte om snö och mörka vinterkvällar. Tom väntade ivrigt på att få åka skridskor på dammen som låg mitt på Fyrön.

Tom bor ensam om vintrarna på Fyrön. Då känner han sig ganska ensam. Han har sin vän Ville Val, men han bor längre ut till havs på norra sidan om Fyrön. Ville är en utrotningshotad tumlare och är därför ofta också ensam. Tom är ofta på besök hos Ville, men Tom tycker att det skulle vara fint om han hade en vän som också kunde komma och besöka honom.



The background is a complex, abstract composition of various shades of green and white. It features numerous overlapping rectangular blocks, some of which contain faint, partially visible text fragments such as "A N", "SAAN", "OSA", "N", "O", "2", "21", "A C", "Ä C", "SA", "AAN", and "AAIV". There are also scattered geometric elements like dots, lines, and curved paths. The overall effect is a layered, collage-like texture.

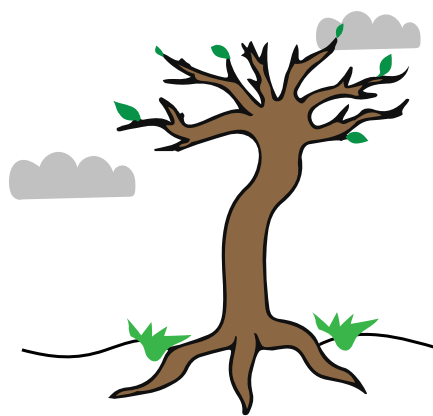
Vad kan jag?

Årstider och månader

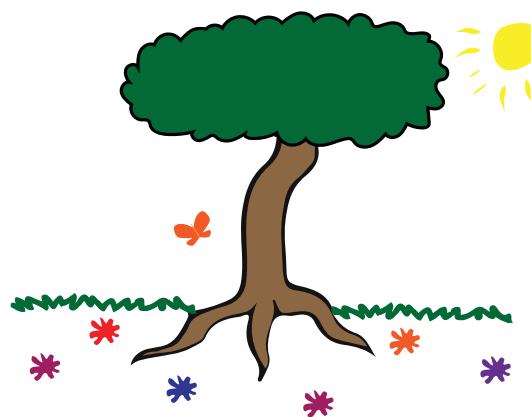
Årstiderna beror av att jorden kretsar kring solen.
I Finland har vi fyra årstider: vår, sommar, höst och vinter.
På vintern vilar naturen så att den orkar växa på våren.
På sommaren blommar naturen och på hösten får vi skörda.

Kommer du ihåg alla 12 månader och till vilka årstider de hör?
Skriv in månaderna under rätt årstid.
De rätta svaren finns på sidan 65.









Veckodagar

Veckan har sju dagar.

Det är bra att komma ihåg veckodagarna,
för att veta när man exempelvis ska gå till skolan eller jobbet.

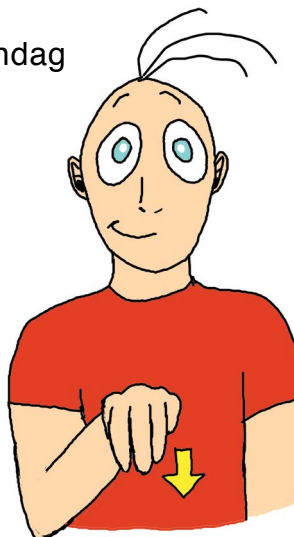
Vilken dag var det i går?

Vilken dag är det i morgon?

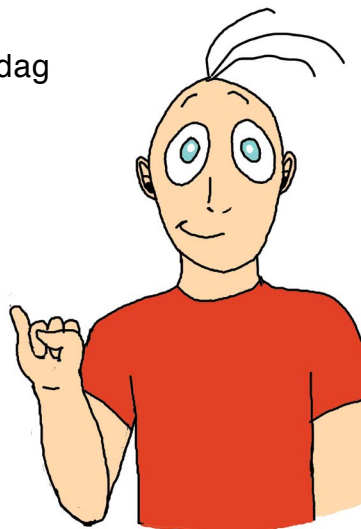
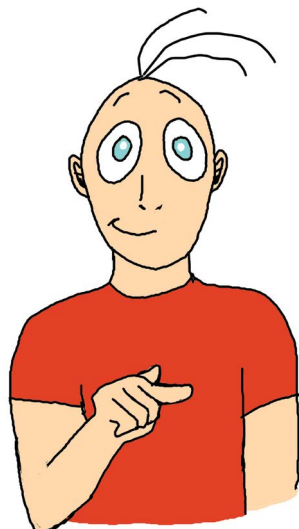
Veckodagsramsa

Måndag är min ledigdag,
tisdag vilar jag mig jag.
Onsdag gör jag ingenting,
torsdag ser jag mig omkring.
Fredag ska jag bara dra mig,
på lördag ska jag ej förta mig.
Och när söndagen kommer sen,
vilar jag på nytt igen.

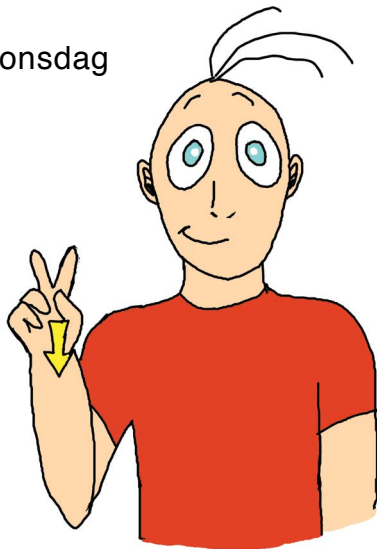
måndag



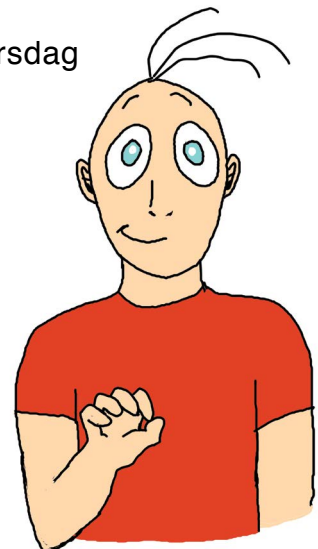
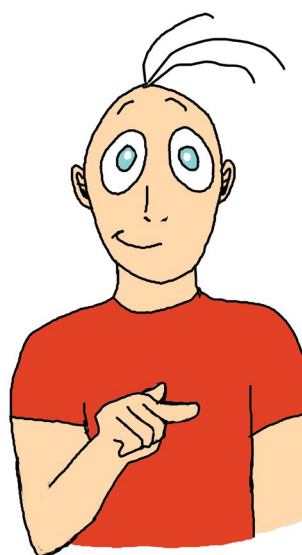
tisdag



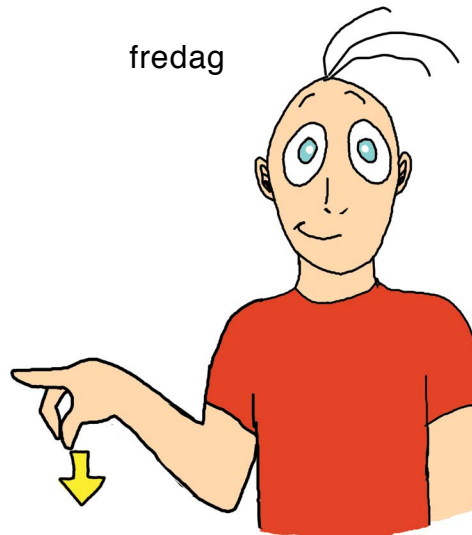
onsdag



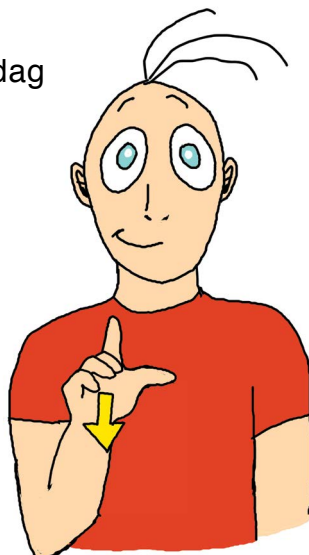
torsdag



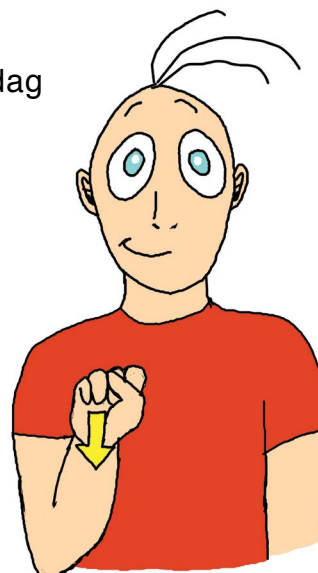
fredag



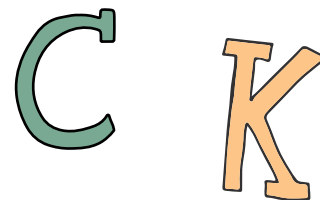
lördag



söndag



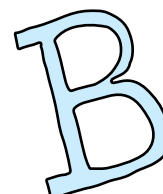
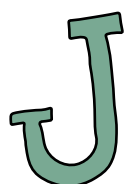
Bokstäver



Finn ord som börjar på samma bokstav.

And	Klocka	Mus	Duk	Ankare	Ratt
Klarinett	Lus	Dammsugare	Fågel	Is	Gös
Lampa	Man	Föl	Idé	Latmask	Biljett
Måne	Badkar	Kök	Dragspel	Russin	Groda
Ask	Fisk	Buss	Råtta	Granne	Igelkott

_____ And _____ och _____ Ask _____ och _____ Ankare _____
 _____ och _____ och _____
 _____ och _____ och _____
 _____ och _____ och _____
 _____ och _____ och _____
 _____ och _____ och _____
 _____ och _____ och _____
 _____ och _____ och _____
 _____ och _____ och _____



Siffror

Sätt in på de tomma platserna de siffror som fattas.
Som hjälp vid räkningen kan du använda exempelvis pärlor.

Lätt:

1 2 3 _ 5

3 _ 5 6 7

9 8 _ 6 5

Medelsvår:

1 _ 5 7 9

5 6 _ 8 _

2 _ 6 8 10

Svår:

3 13 _ 33

2 _ 10 14

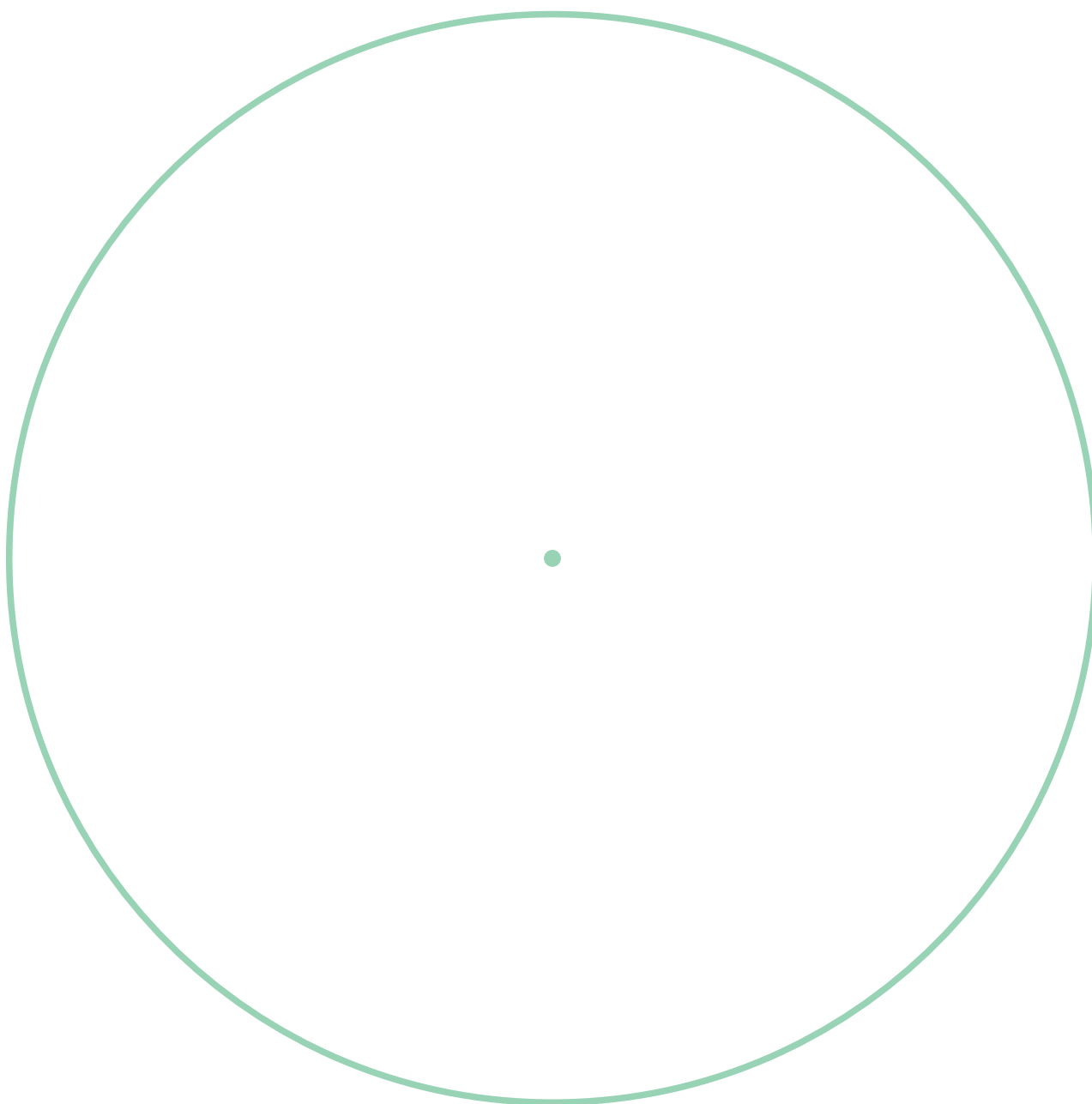
1 3 6 10 _

Ett minnesspel om färger

Klipp ut minnesspelet i bilagan på sidan 67.
Vilken är din favoritfärg?

Klocka

Klipp ut klockans visare i bilagan på sidan 66.
Fäst fast visarna i klocktavlan med häftmassa.
Rita klocktavlans siffror på deras rätta ställen.
Vad är klockan?



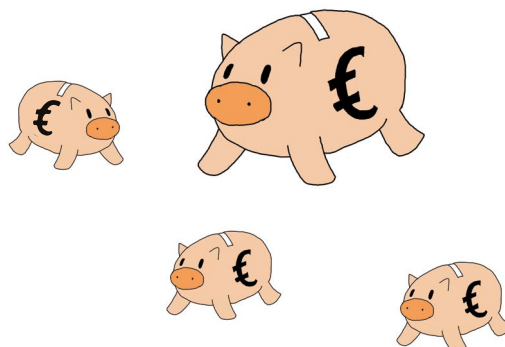
Penningaffärer

Man behöver pengar för att betala räkningar och inköp.
Man kan också spara på pengar.

Räkna ihop slantarna och sedlarna.

Exempelvis:

$$1 \text{ EURO} + 2 \text{ EURO} = 3$$



Lätt:

$$1 \text{ EURO} + 1 \text{ EURO} =$$

$$2 \text{ EURO} + 2 \text{ EURO} =$$

Medelsvår:

$$2 \text{ EURO} + 1 \text{ EURO} + 5 \text{ EURO} =$$

$$20 \text{ EURO} - 1 \text{ EURO} =$$

Svår:

$$50 \text{ EURO} + 500 \text{ EURO} =$$

$$500 \text{ EURO} - 20 \text{ EURO} + 2 \text{ EURO} =$$

Att sköta om sig själv och sitt hem

Skötsel av hemmet betyder att du tar hand om ditt hem.
Då du tar hand om ditt hem

dammsuger du
moppar du
torkar du damm
diskar du
krattar du
klipper du gräsmattan

Man sköter om sig själv varje dag.
Då du sköter om dig själv

duschar du
går du på toaletten
klär du på dig, klär du av dig
borstar du ditt hår
tvättar du kläder
äter du
sover du
rör du på dig

Ringa in det som inte hör till gruppen?

Lätt:

1. Med de här äter man:



2. Med de här gör man mat:



3. De här klär man på sig:



Medelsvår:

1.



2.



3.



Svår:

- | | | | |
|---------------|--------------|-----------------|------------------|
| 1. ögonskugga | maskara | färgburk | nagellack |
| 2. fotboll | tennisracket | badmintonracket | bordtennisracket |
| 3. äpple | skinka | vindruvor | banan |



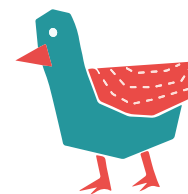
Tom brukar resa på hösten.
Tom sparar varje år pengar för sin höstresa.
Toms resa börjar alltid på höstens första fredag klockan 6.
Tom packar med en tandborste och en tvål i sin resväska.
Vilken färg har Toms resväska?

Toms städdag

Frågor från den föregående berättelsen:
Varför kunde Tom inte resa till södern?
Vad tycker Tom om på vintern?
Vad heter Toms vän?

En vintrig torsdagsmorgon vaknade Tom tidigt. Det var städdag. Tom förde ut skräp från sitt bo, torkade damm och vädrade sängkläderna. Tom arbetade flitigt hela morgonen och klockan blev 12 innan han till sist var nöjd med sitt arbete. Han beslöt att gå ut och äta så att han inte skulle stöka till i sitt bo som han just hade städat. Det var en vacker vinterdag. Solen sken och novemberhavet skimrade. En ypperlig dag att göra en utfärd på!

Från havet blåste en kall vind, Tom beslöt att ta med halsduken som hans mamma hade stickat. Han visste inte hur länge han skulle vara på utfärd och beslöt sig också för att ta med saft, bär och fiskkex om han plötsligt skulle bli hungrig.



Tom hade flugit endast 15 minuter längs kustlinjen då han lade märke till något underligt. Längre bort på Fyröns strand lyste ett rött sken. Något sådant hade Tom aldrig sett tidigare. Tom stannade för att titta på skenet. Det röda skenet blinkade till en gång och slocknade. Det blinkade till ännu två gånger och slocknade sedan helt och hållet. Tom beslöt att fatta mod och flyga och titta varifrån skenet kom.



Hur mår
jag?

Sömn

Sömn är viktigt för människan.
Då man sover lär man sig.
Då man sover kan musklerna slappna av.
Tillräcklig sömn hjälper till att minnas bättre.
Då man sover ordnar hjärnan dagens händelser och upplevelser i minnet.
Tupplurar lindrar stress och stimulerar hjärnan.

Hur många timmar sover du per natt?

- ☐ 4 timmar eller mindre
- ☐ 5-7 timmar
- ☐ 8-10 timmar
- ☐ över 10 timmar



Sant eller inte sant?

Sätt ett kryss i rutan om du anser att påståendet är sant.
De rätta svaren finns på sidan 64.

- ☐ Sömn stimulerar hjärnan.
- ☐ Att dricka alkohol på kvällen förbättrar sömnkvaliteten.
- ☐ Det är bra att ge sig ut på en ordentlig löprunda innan man lägger sig.
- ☐ Om man är trött försvagas motståndskraften.
- ☐ Människans minne fungerar lika bra om hon är trött eller pigg.
- ☐ Om man är trött kan man glömma saker.
- ☐ Tillräcklig sömn är inte viktigt med tanke på minnet.
- ☐ Det är lättare att fatta beslut om man har sovit gott.
- ☐ Sömn laddar upp hjärnans batterier.
- ☐ Alla djur sover.
- ☐ Om man är trött är det lättare att fatta beslut.
- ☐ För en vuxen människa räcker det med 4–5 timmars sömn per natt.
- ☐ Hjärnan mår bra av tupplurar.
- ☐ Alla människor drömmer ibland.



Tips

Så här sover du bättre:

Regelbunden sömnrhythm hjälper dig att somna på kvällen.

Drick inte kaffe eller alkohol på kvällen.

Använd inte tobaksprodukter.

Ät inte 2–3 timmar innan du lägger dig.

Motionera dagligen, men inte sent på kvällen.

Titta inte på spännande TV-program sent på kvällen.

Håll ditt sovrum svalt och så mörkt som möjligt.

Gör din säng så skön som möjligt att sova i.

Vad hjälper dig att somna?

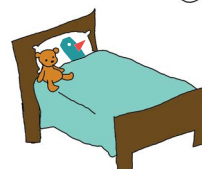
Kommer du ihåg vad du drömde senast?



Tips

Man kan lära sig att komma ihåg sina drömmar bättre.

Skriv en drömdagbok och din nattsömn blir bättre!



Tom dricker varm mjölk varje kväll innan han går och lägger sig.

Tom går och lägger sig tidigt på kvällen.

Tom drömmer om att han och hans vänner fiskar tillsammans.

Tom sover gott.

Tom vaknar tidigt på morgonen.

Motion

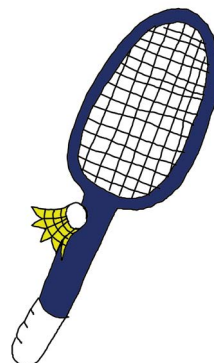
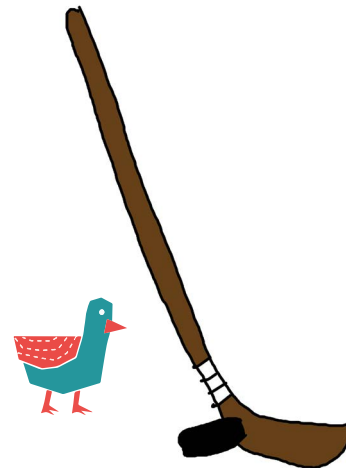
Dålig blodcirkulation i hjärnan försämrar minnet.
Motion förbättrar blodcirkulationen i hjärnan.
Då du motionerar får hjärnan bättre syre.
Hjärnan tycker om motion som får dig att svettas.
Motion förbättrar också koncentrationen.
Exempelvis dans är god motion för hjärnan.
Huvudsaken är att motionen känns bra.



Tycker du att du motionerar tillräckligt?

Kunde du motionera mera?

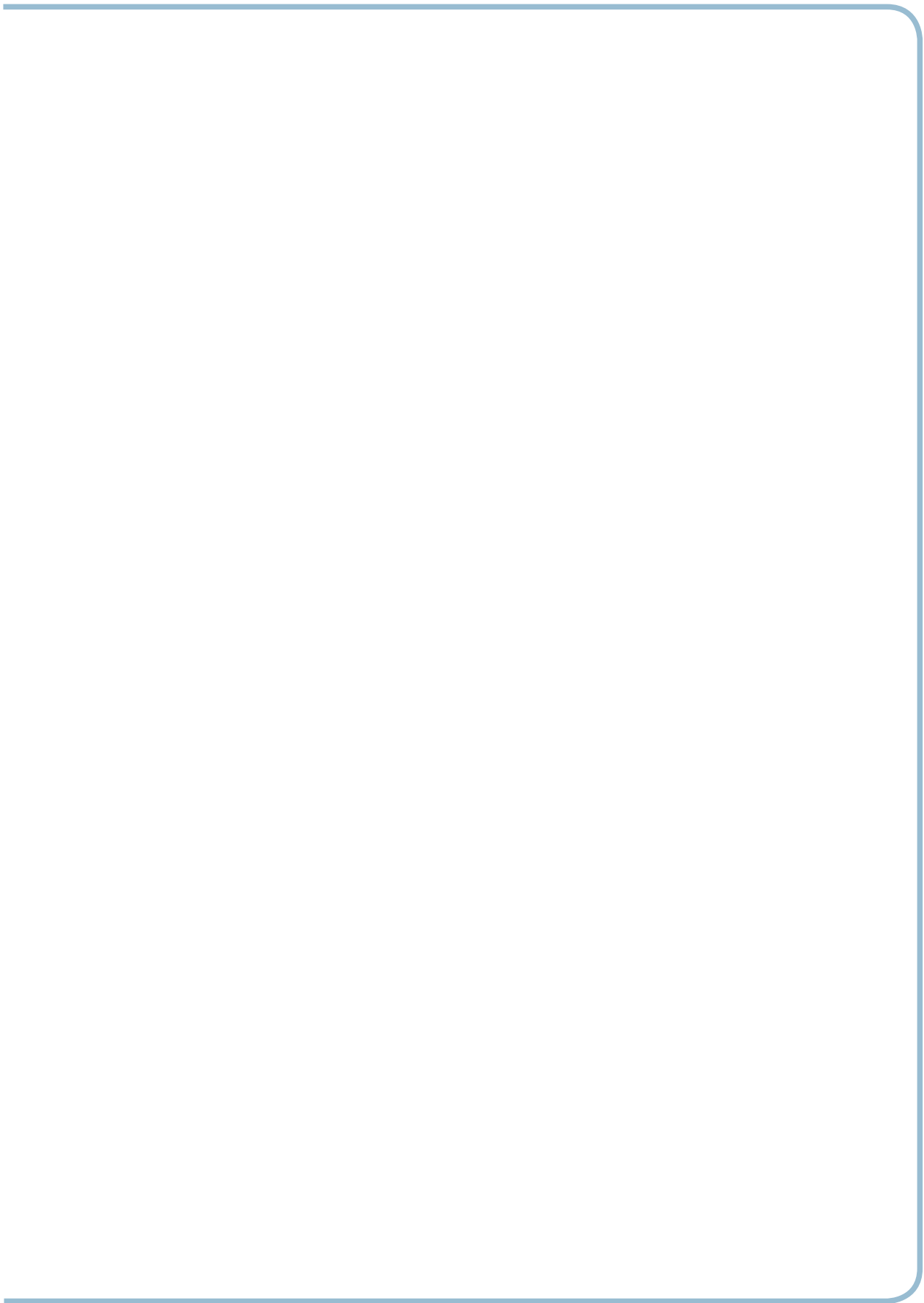
Vilken är din favoritgren?



Tom tycker om att flyga.
Tom flyger vanligtvis långa sträckor.
Tom är också en bra simmare.
Tom simmar varje dag med Ville Val.

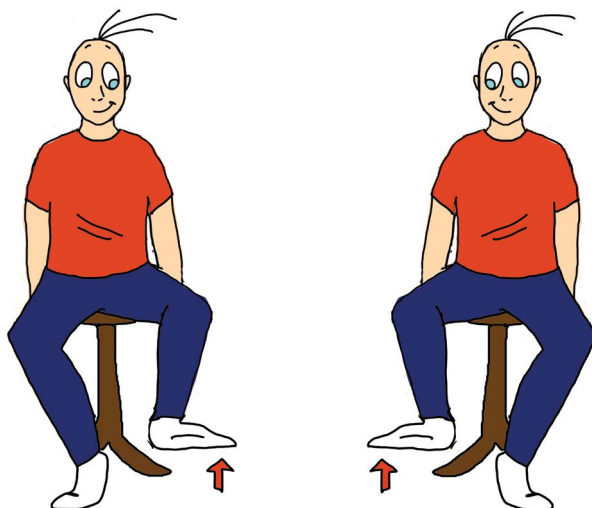


Fundera på intressanta motionsformer som du alltid har velat pröva på.
Skriv, rita eller sök i tidningar bilder på motionsformer och klistra in dem här.

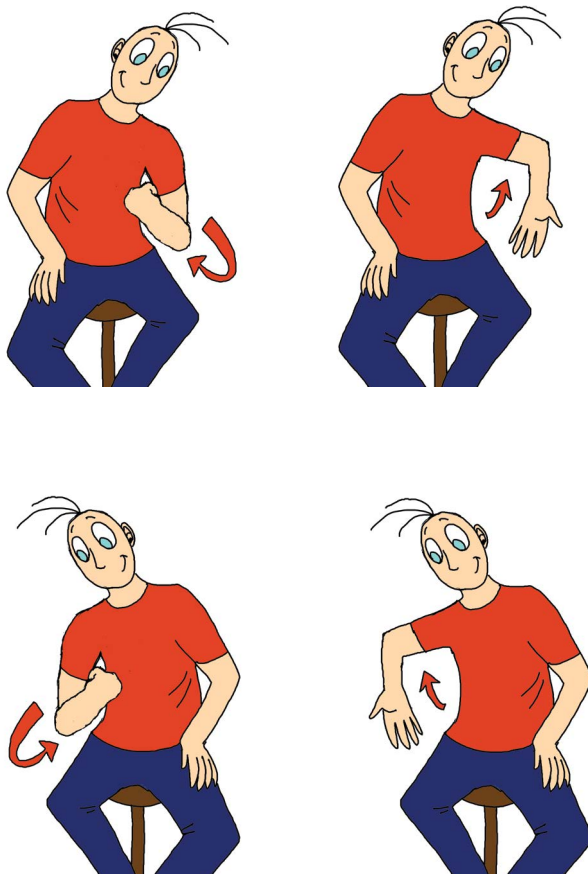


Stolgymnastik

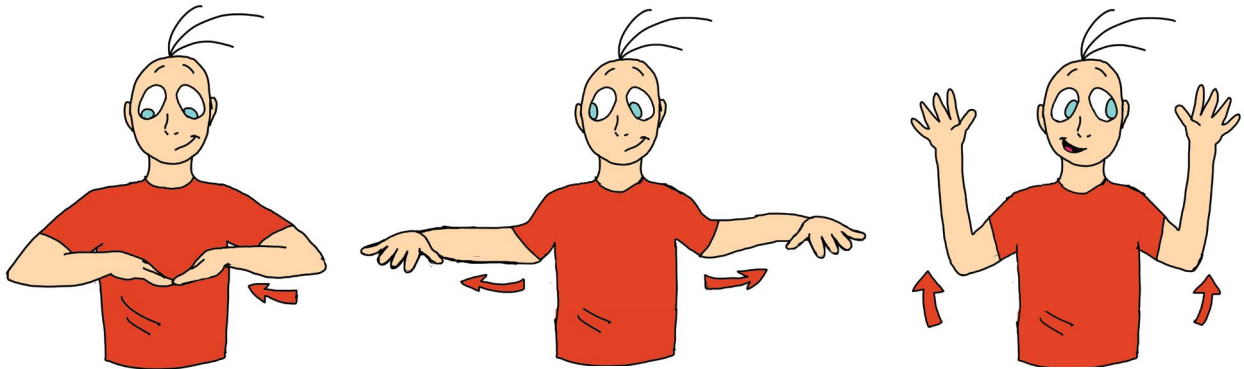
1. Lyft turvis upp knäna.



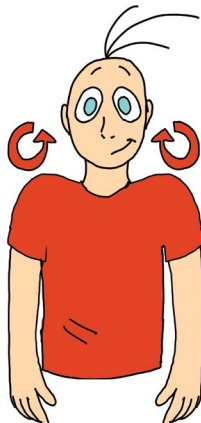
2. Håll ryggen rak och låt armarna hänga ner mot golvet.
Böj armarna turvis i krok genom att plocka upp luft från sidorna.



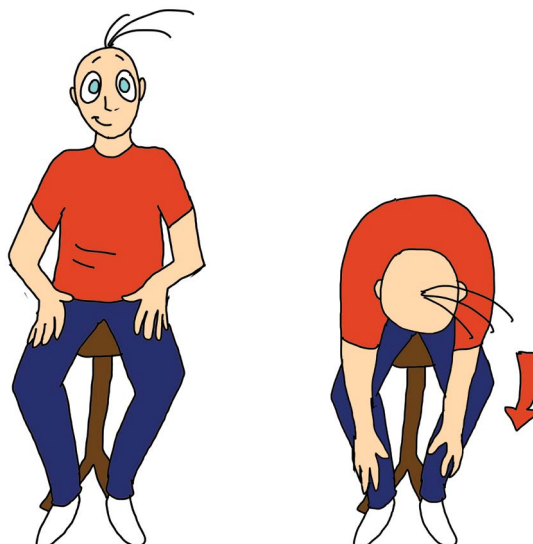
3. Lyft upp armarna och för dem framför dig med fingrarna mot varandra. Håll armarna upplyfta i vågrätt läge och för armbågarna bakåt. Lyft upp armarna till öronen. För armarna tillbaka i vågrätt läge och för fingrarna slutligen tillbaka mot varandra.



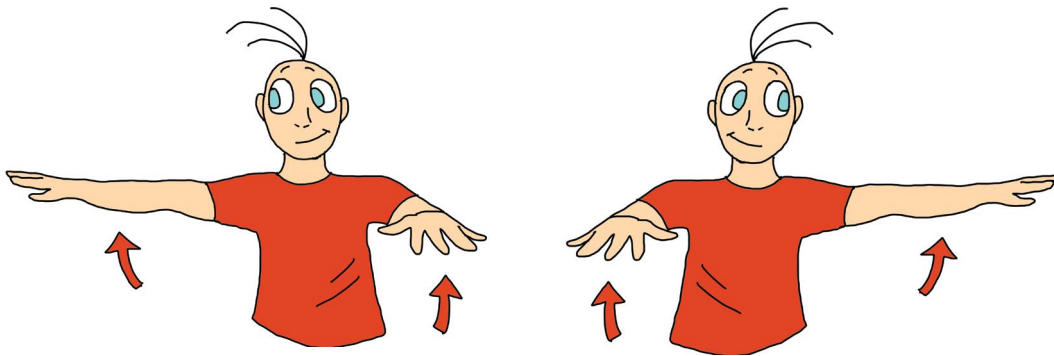
4. Rulla axlarna bakåt och sedan framåt.



5. Rör med händerna på benen så långt ner du når.



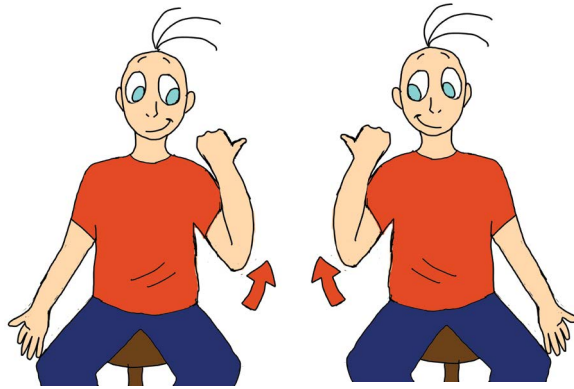
6. Sträck ut höger arm rakt fram och vänster arm rakt åt sidan.
Sänk armarna.
Sträck nu ut vänster arm rakt fram och höger arm rakt åt sidan.
Upprepa rörelsen.



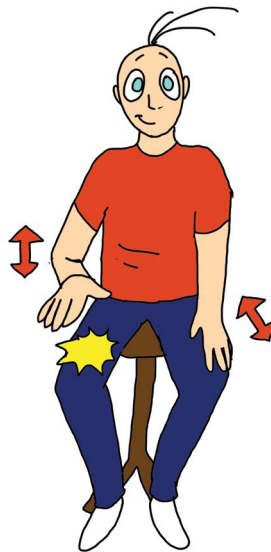
7. Sätt höger hand på vänster knä och vänster hand på höger knä.
Lägg sedan vänster hand på din högra axel
och höger hand på din vänstra axel.
Flytta slutligen höger hand på ditt högra ben
och vänster hand på ditt vänstra ben.



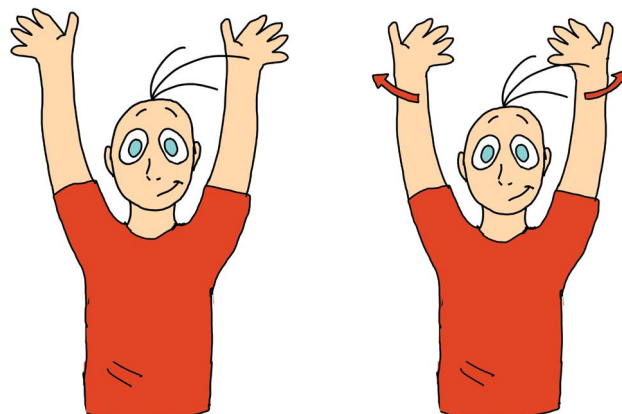
8. Sänk båda armarna rakt ner.
Böj armarna turvis, så att du knyter näven i brösthöjd
och öppnar näven nere vid benet.



9. Placera händerna på dina lår.
Börja med att klappa höger lår med din högra hand.
Fortsätt klappa och börja stryka vänster lår fram
och tillbaka med din vänstra hand.



10. Sträck upp armarna så högt i luften du når.
Sväng på handflatorna fram och tillbaka.



Sänggymnastik

1. Lyft turvis benen rakt upp.
2. Lyft upp båda benen samtidigt och håll dem uppe en stund.
3. Sänk ner benen. Lyft upp benen igen, och sänk ner dem.
4. Lyft turvis upp armarna i luften.
5. Lyft upp båda armarna samtidigt i luften. Sänk ner armarna.
6. Lyft höger knä mot hakan. Sänk ner knät.
Lyft vänster knä mot hakan. Sänk ner knät.
7. Lyft upp höften mot taket och sänk ner. Lyft upp och sänk ner.
8. Sträck ut höger arm långt till din vänstra sida.
9. Sträck ut vänster arm långt till din högra sida.

Tunggymnastik

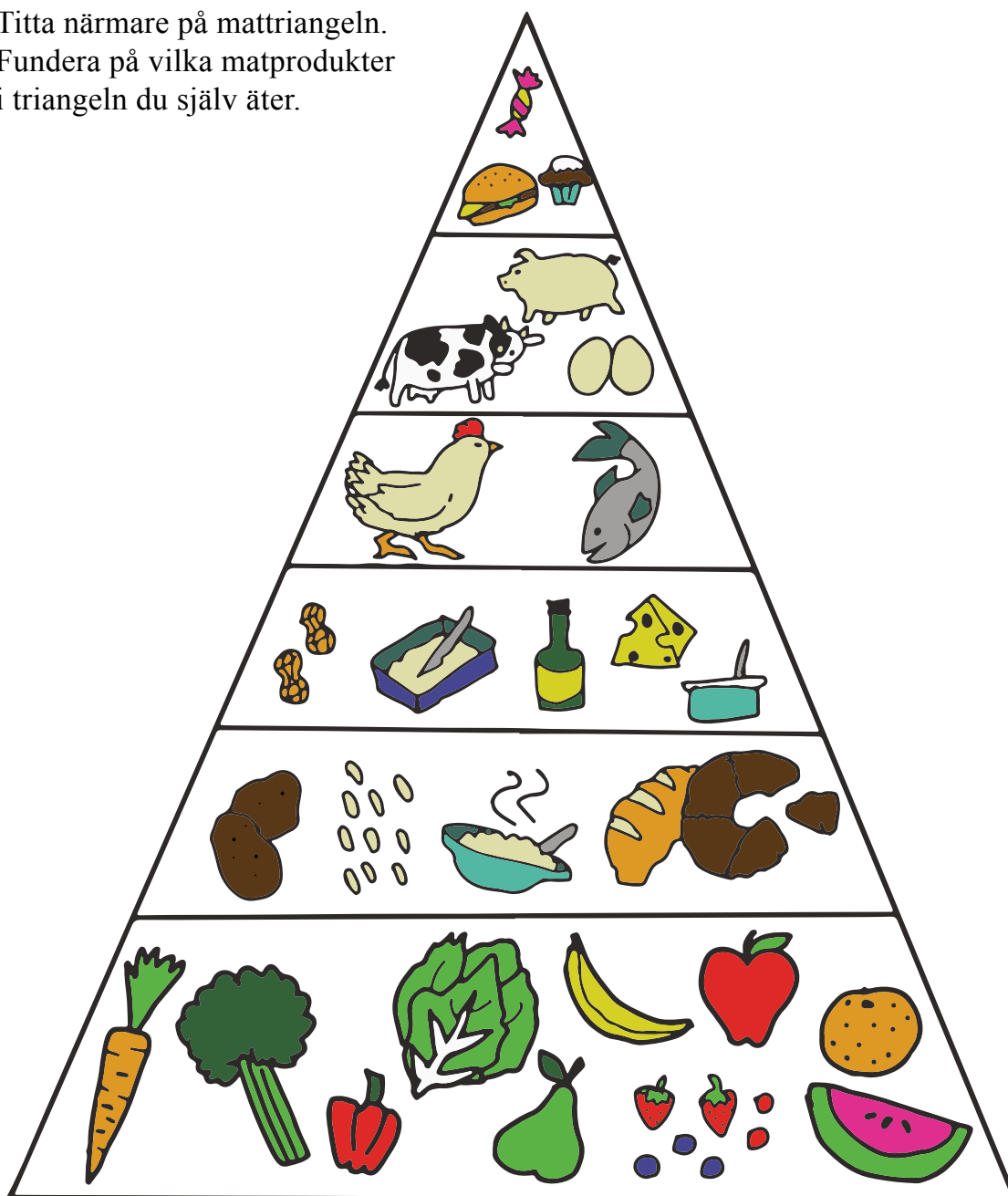
Upprepa.

1. Flyg, fula fluga, flyg och den fula flugan flög.
2. Packa pappas kappsäck full med papper.
3. Sex laxar i en laxask.
4. Kvistfritt kvastskäft.
5. Sju sjösjuka sjömän på sjunkande skeppet Shanghai sköttes av sju sköna sjuksköterskor.
6. Jag såg en såg och vart jag såg så såg jag bara såg vid såg.
7. Knut satt vid en knut och knöt en knut.
När Knut knutit knuten var knuten knuten.
8. Dessa dagar kan man inte kalla kalla, de borde heta heta.
9. Plocka pepparkorn i en kopparpanna.

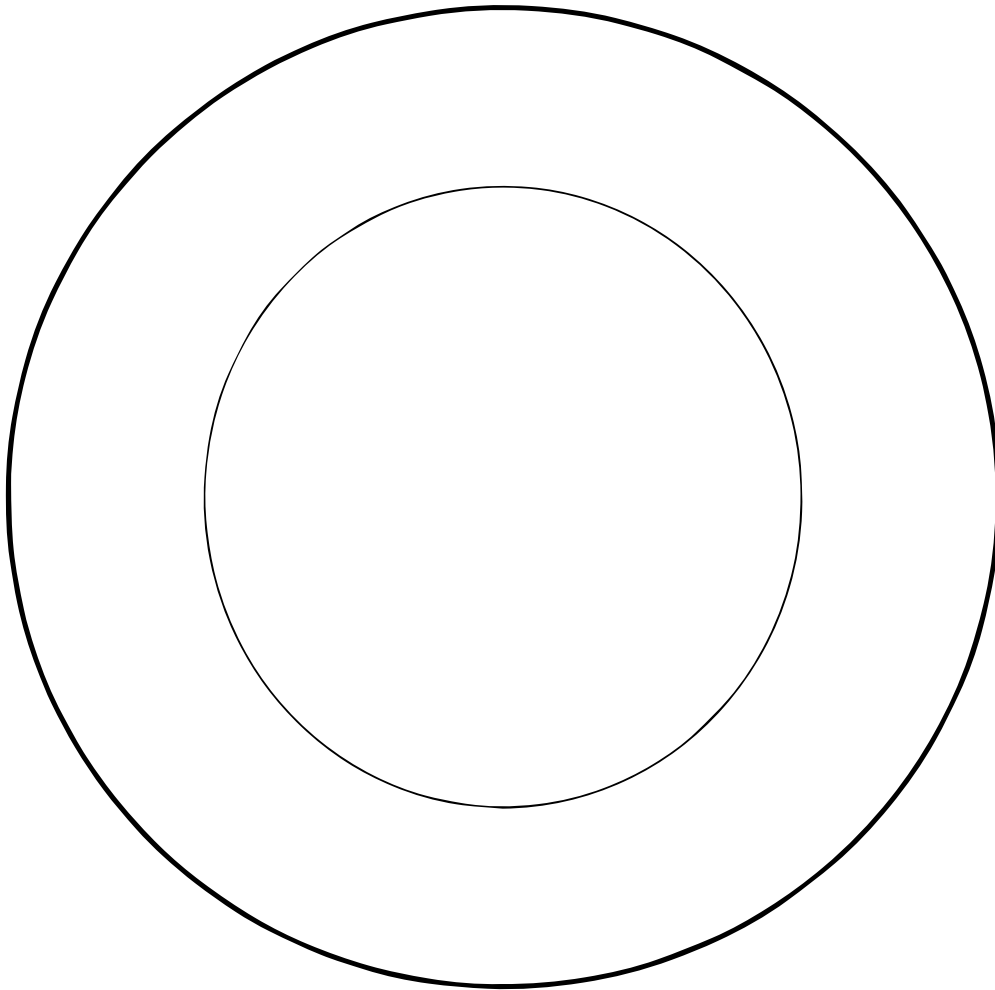
Mat och föda

Hjärnan behöver mångsidig föda.
Hjärnan behöver bra fetter.
Fiskar och nötter ger bra fetter.
Hjärnan behöver också bra socker.
Bär och frukter ger bra socker.
Det bästa sättet är att äta mångsidigt, det vill säga lite av allt.

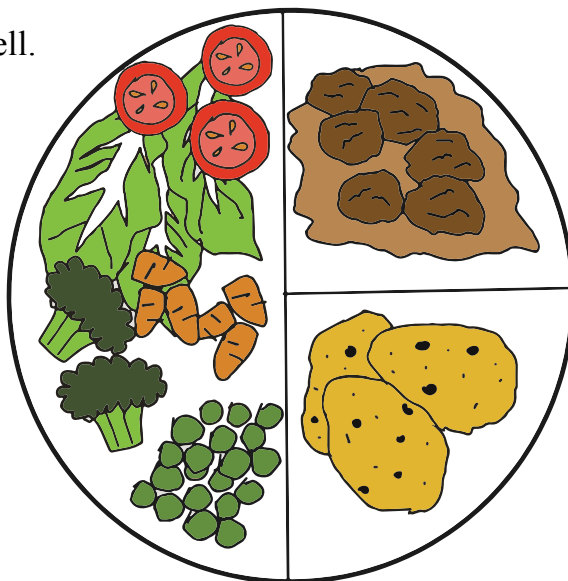
Titta närmare på mattriangeln.
Fundera på vilka matprodukter
i triangeln du själv äter.



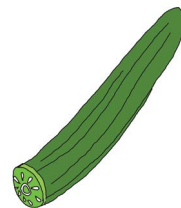
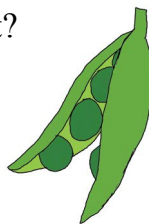
Rita, färglägg eller skriv om din favoritmat på tallriken.



Exempel på en hälsosam tallriksmodell.
Jämför med din egen tallriksmodell.
Äter du tillräckligt hälsosamt?



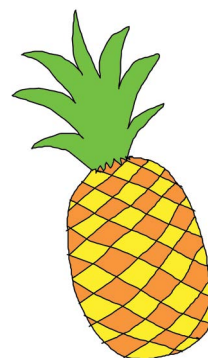
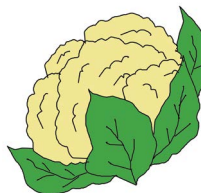
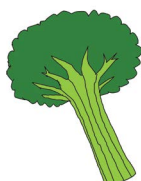
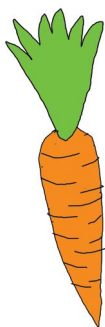
Skriv om, rita eller klipp ut från tidningar och tidskrifter grönsaker, frukter och bär i olika färger.
Vilka färger av grönsaker, frukter och bär finns det?
Kan du komma på tre som har samma färg.



Exempelvis:

grönt – broccoli, gurka, ärter

rött – lingon, körsbär, tomat



Uppgiftstips för handledare:

Gör upp en lista på olikfärgade grönsaker, frukter och bär.
Ordna kontrollpunkter runt om i rummet med olika färger som tema.
Deltagarna går till varje kontrollpunkt där de funderar på grönsaker, frukter och bär i den färg som efterfrågas.
Målet är att finna tre grönsaker vid varje kontrollpunkt.
Vid varje kontrollpunkt stannar man cirka en minut.
Mitt på golvet finns en mittcirkel,
via vilken deltagarna går till de olika kontrollpunkterna.
Till de olika kontrollpunkterna tar man sig med sidgalopp och tillbaka till mittcirkeln tar man sig hoppande på ett ben.
Diskutera slutligen tillsammans vilka grönsaker man funnit och fråga deltagarna om det vore lätt för dem att äta sex nävar grönsaker varje dag.



Tom tycker om lingon.
Lingon är röda.

Psykiskt välbefinnande

Mental hälsa innebär psykiskt välbefinnande.
Mental hälsa är en viktig del av människans välmående.
Om du mår bra mentalt kan du sköta om dig själv bättre.

De här faktorerna har en positiv verkan på den mentala hälsan:

tillräcklig sömn
god mat
lätt motion
fritidsintressen
meningsfull verksamhet
inläring av nytt
bra musik
goda människorelationer
humor
avslappning
tidigare minnen
omtanke, oegennyttia
tillräcklig fritid
natur



Vad får dig på gott humör?

Det är inte alltid lätt att visa sina känslor.
Känslorna kan också växla snabbt.
Också en liten sak kan göra att känslorna växlar.
Känslorna kan kännas också i kroppen.
Om man spänner sig kan man bli illamående.
Om man är ledsen kan man känna sig trött.
Känslorna kan smitta av sig på andra människor i närheten.

Vilka känslor har du haft i dag?

Vad gör du om du känner ångest?

Lyssnar du på musik eller är du ute och rör på dig?

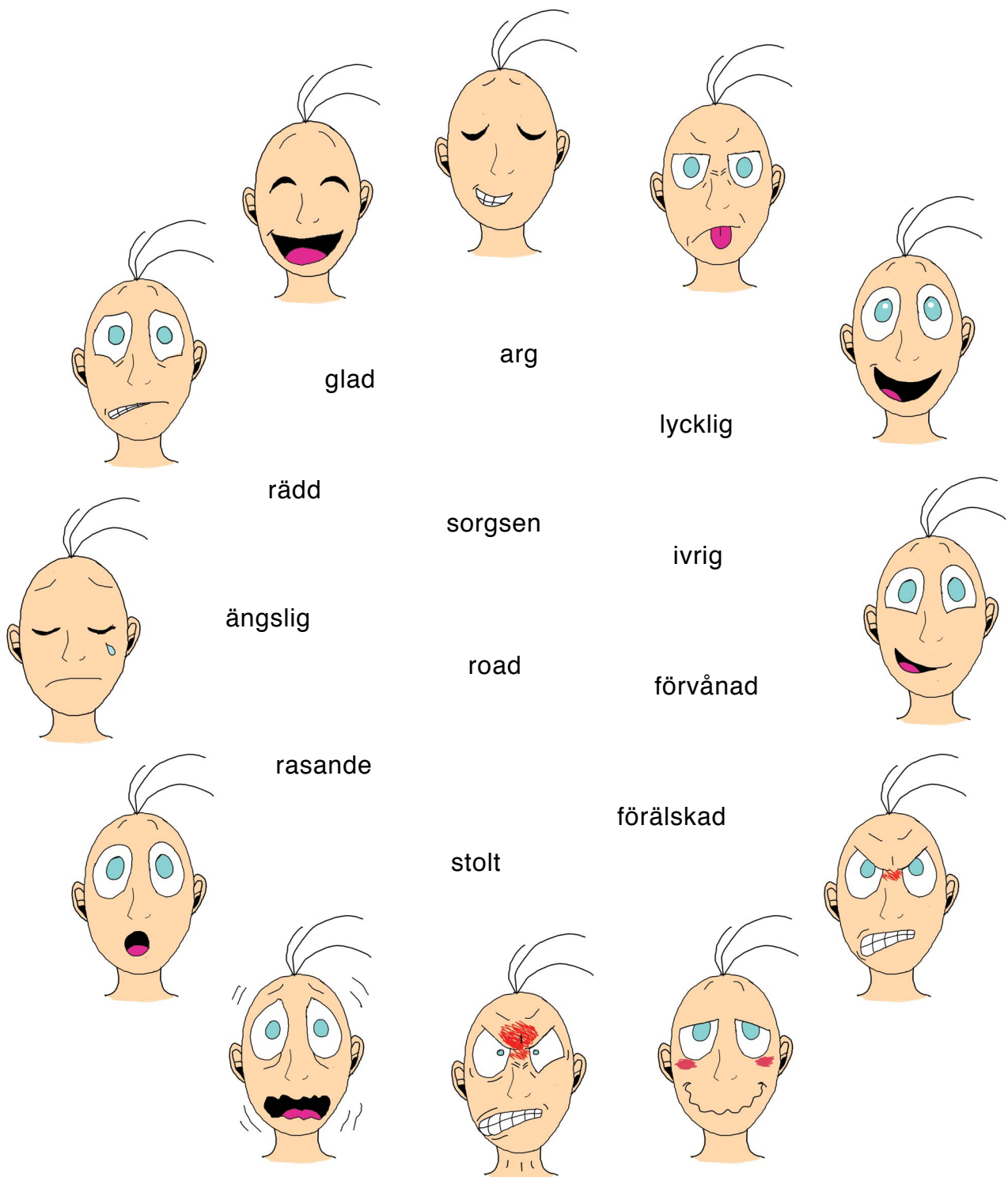
Vad är du stolt över?

Vad får dig att bli glad?

Vad avskyr du?

Koppla samman ansiktsuttryck och känsla.

Koppla samman med en linje en känsla med ett lämpligt ansiktsuttryck.

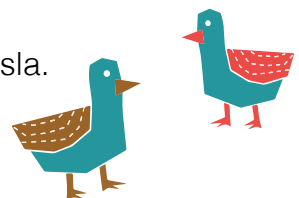


Tom höll på att flyga till Ville Val då en stor fågel flög emot honom.

Tom blev rädd för fågeln.

Hos Ville Val träffade han en ny vän Tina Tärna.

Tom förälskade sig i Tina Tärna och glömde bort sin rädsla.



Medier

Medier är olika informationskanaler.
Medier är exempelvis television, radio, tidningar och internet.
Medier förmedlar viktig information och viktiga händelser.

J

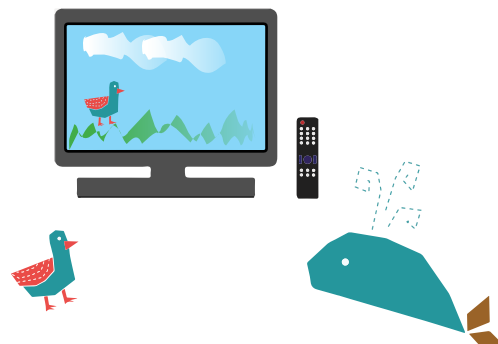
Exempelvis i telefonen finns ofta olika medieapplikationer (appar).
Appar kan vara exempelvis:

Facebook
Instagram
WhatsApp
Snapchat
mobilspel



Vilket medium använder du mest?

Hur mycket använder du olika medier dagligen?



Tom läser tidningar på morgonen.
Tom använder appen Facebook.
Med hjälp av appen håller Tom kontakt med sina fågelkompisar
som bor längre bort.
Tom och Ville Val spelar mobilspel tillsammans.

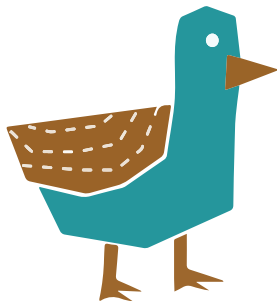
Toms dröm

Frågor från den föregående berättelsen:

Vad tog Tom med sig i sin matsäck på utfärden?

Av vem hade Tom fått sin halsduk?

Vilken färg hade skenet som Tom såg på sin utfärd?



Då Tom flög mot öns strand märkte han att skenet bara hade kommit från fyren på Fyrön. Hans vingar hade tröttnat på grund av resan, så han beslöt sig för att flyga till fyren för att vila sig. Landskapet som öppnade sig bakom fyren var strålande vackert. Små molntappar försökte skymma solen, men solstrålarna trängde sig målmedvetet igenom molnen och fick vågorna att glittra. Vinden hade avtagit och det var inte längre kallt.

Tom drömde att han var någonstans och åkte skridskor med Ville Val. Det såg ganska skojigt ut när Ville Val åkte skridskor. Just då han höll på att falla omkull vaknade Tom. Var det kanske någon som hostade? Ljudet hördes på nytt. Tom blev så förskräckt att han höll på att falla från fyren. Medan Tom sov hade en flickfågel flugit till fyren. Tom blev stående och bara stirrade på flickan. Flickans fjäderskrud var en blandning av blått och brunt. Tom tyckte att flickan var den sötaste av alla fåglar som han någonsin hade sett i hela sitt liv.

Flickan hostade till på nytt. Tom frågade om allt stod väl till med henne. Fågeln hette Tina. Tina hade blivit förkyld under sin resa söderut och därför blivit efter den stora fågelflocken. Tom gav sin varma halsduk till Tina, delade sin matsäck med henne och blev kvar på fyren och höll henne sällskap. Då solen började gå ner kurade Tina ihop sig under Toms vingar. Det räckte inte länge innan de båda två somnade.



Hur minns
jag?

Minne

Minne behövs exempelvis för att:

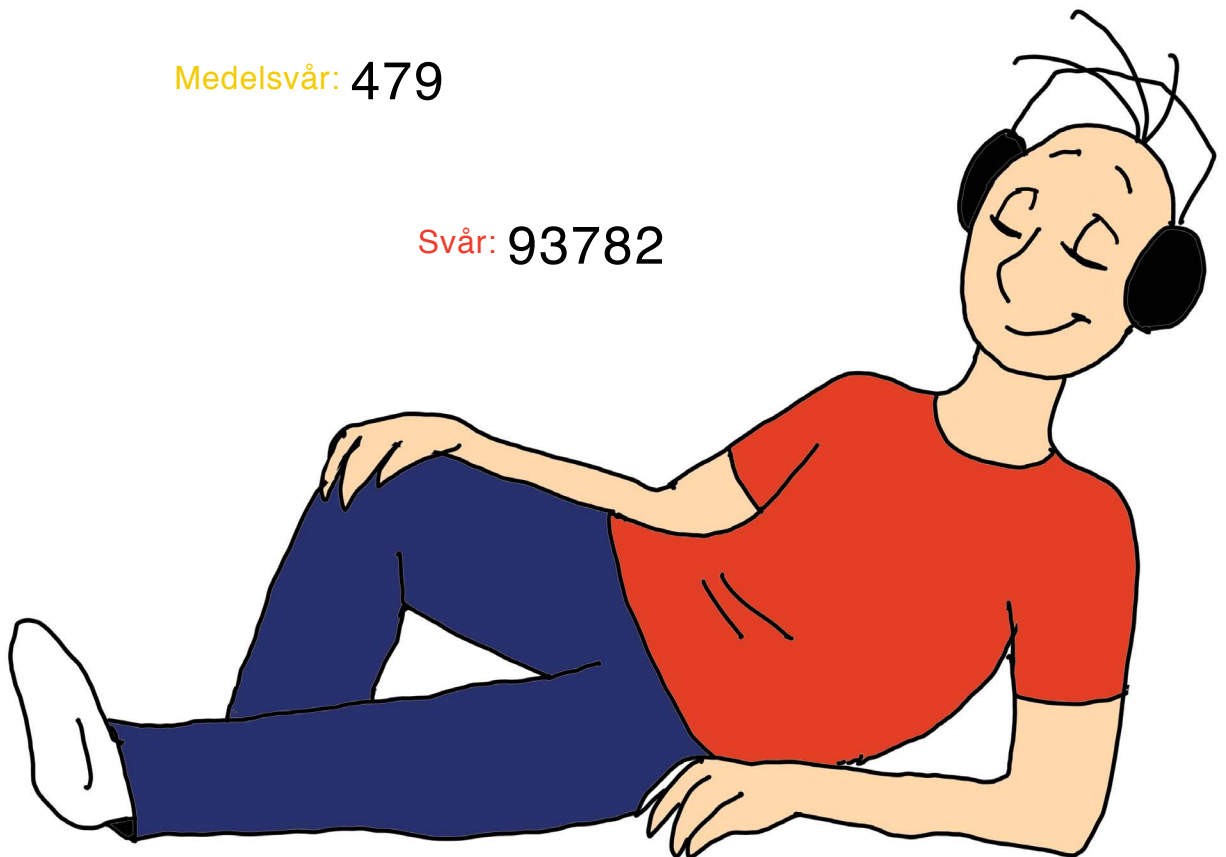
- känna igen bekanta ansikten
- komma ihåg namn
- fantisera
- äta och dricka
- komma ihåg tidigare händelser
- röra sig

Lägg på minnet följande sifferserie:

Lätt: 23

Medelsvår: 479

Svår: 93782



Livshistoria

Skriv ner eller rita din livshistoria.

Fundera exempelvis på:

När är du född?

Var har du studerat?

Var har du bott?

Var har du arbetat?

De mest betydande händelserna i ditt liv?

Nya vänner du träffat?



Jag föddes år _____.



Nu är jag ____ år.

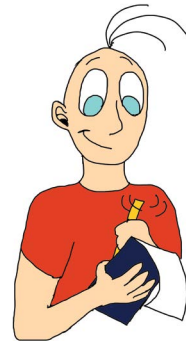
Stöd för mitt minne

När ska man bli orolig över sin glömska?
Då när glömskan försvårar vardagen.
I vardagen kan man exempelvis glömma bort ord
och namnen på sina vänner eller tappa bort saker.
Då man glömmmer bort saker och ting kan humöret växla
och man kan känna sig frustrerad.
Att lära sig nytt kan upplevas svårt.

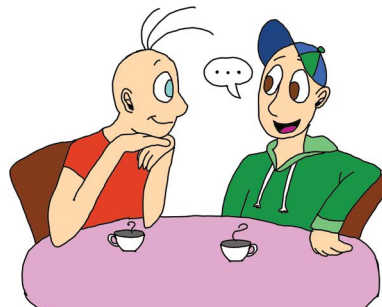
☐ genom att betrakta



☐ genom att anteckna nya saker



☐ genom att lyssna på vännens prat



☐ genom att röra vid saker



☐ genom att läsa



Minneshälsa

Hur kan man sköta sitt minne?

genom att sova
genom att äta hälsosam mat
genom att umgås med sina närstående
genom att ha fritidsintressen
genom att läsa
genom att sjunga
genom att lyssna på musik

Kommer du fortfarande ihåg sifferserien i den första uppgiften?

I slutet av arbetsboken finns ett minnesspel där man söker par i olika färger.
Minnesspelet hjälper dig att sköta ditt minne.
Minnesspelet finns i bilagan på sidan 67.



Tips

Skriv dagbok där du antecknar dagens händelser.
Med hjälp av det kan du minnas tidigare händelser.

Vad åt du?
Sov du gott?
Var du ute och motionerade?
Träffade du vänner?
Var du med om något trevligt?
Var du med om något otrevligt?



I sin barndom bodde Tom i Spanien.
Han har inga syskon.
Tom kommer bäst ihåg saker genom att röra vid dem.
Tom och Tina sköter sitt minne genom att sjunga.



Sudoku

Uppgiften är att placera in siffrorna 1 till 4 i rutorna.

Varje lodrät och varje vågrät rad ska innehålla varje siffra endast en gång.

I varje mindre **rutfält** ska siffrorna 1 till 4 placeras ut endast en gång.

Fyll i uppgiften.

Exempel på sudoku:

Halvfärdig:

	4		
2		1	
	1		2
3		4	

Färdig:

1	4	2	3
2	3	1	4
4	1	3	2
3	2	4	1

Lätt:

1	2	3	
3		2	1
4			2
2	1	4	3

Medelsvår:

1	3		
		3	1
	1	2	
	4		3

Svår:

	1	3	
3			
		2	

Räkneuppgifter

Lös uppgifterna nedan.

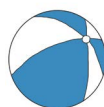
Varje bild motsvarar siffran som finns bredvid.



= 2



= 3



= 5



= 8



= 10

Exempelvis:



+



= 12



+



+



=



-



-



=



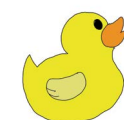
x



=



+



+



-



=



-



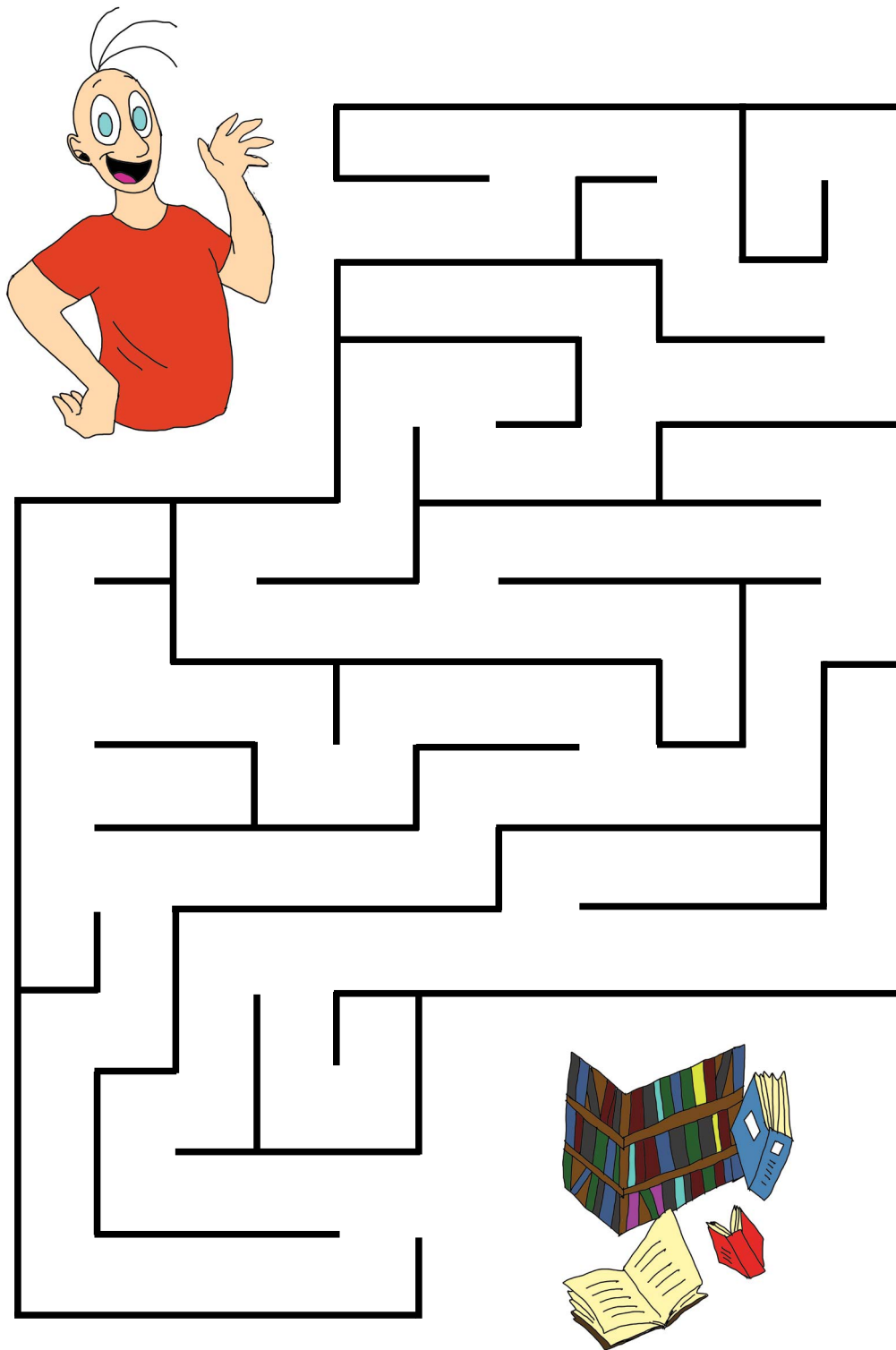
x



=

Labyrint

Hjälp Teodor att finna vägen till böckerna.



Tips

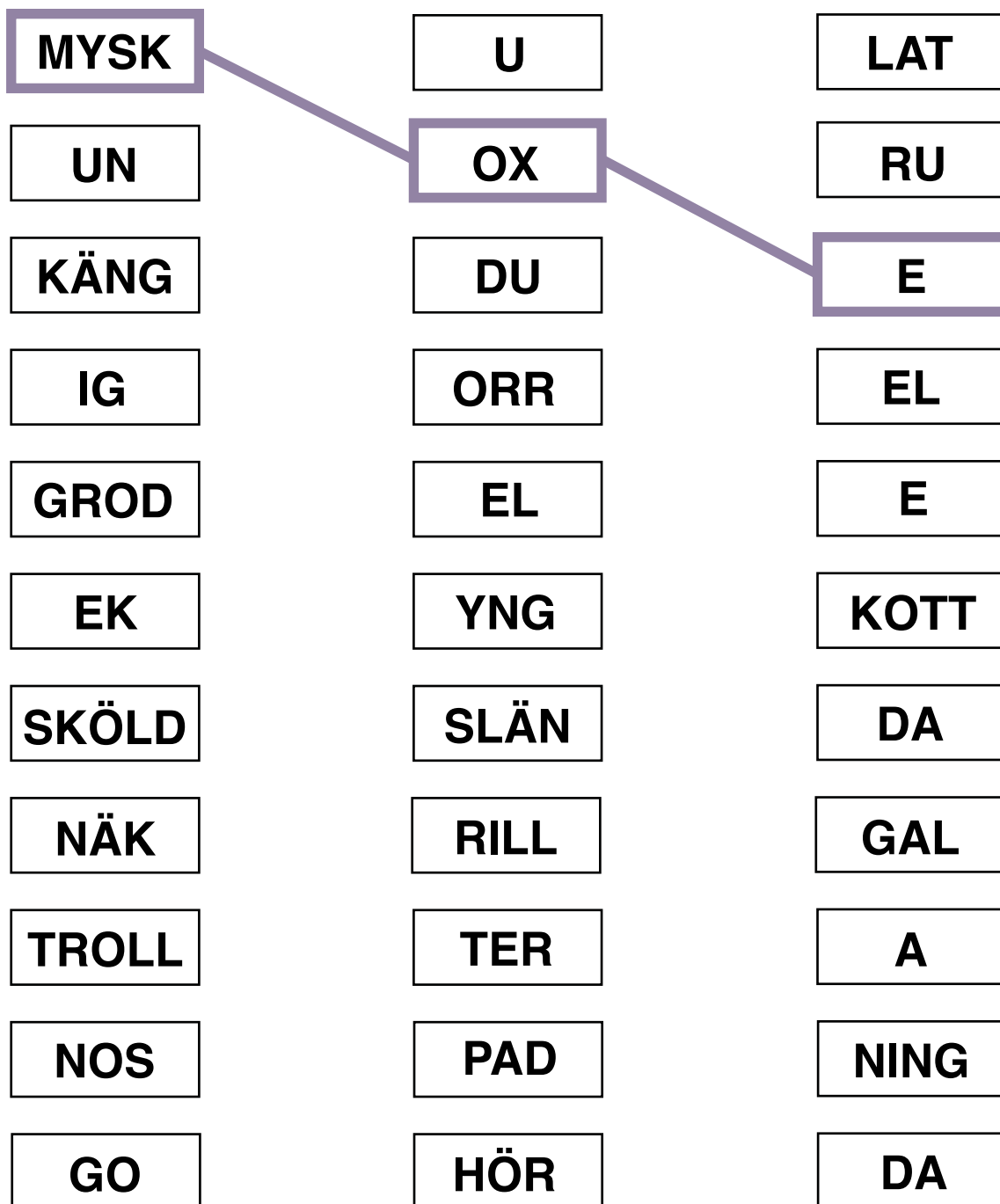
Diskutera med dina bekanta aktuella saker dagligen.
Till exempel nyheter, boken du läst, tv-serier eller filmer.

Hitta orden

Bilda ord som anknyter till djur genom att koppla samman stavelserna med varandra med streck.

I den första kolumnen finns ordets första stavelse, i den andra kolumnen ordets andra stavelse och i den tredje kolumnen ordets tredje stavelse.

Exempelvis: MYSK-OX-E



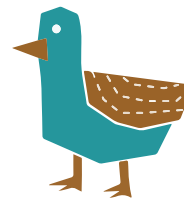
Tom träffar Tina

Frågor från den föregående berättelsen:

Vilken färg har Tina?

Vad drömde Tom om?

Varför hade Tina blivit efter de andra fåglarna?



Tom vaknade av ett måsskrik. Det var morgon. Tom tittade på Tina som fortfarande sov och kom ihåg hur fint det kändes att dela fiskkex med någon. När han tänkte på fiskkex kom han på att han någonstans borde hitta frukost. Han försökte stiga upp utan att väcka Tina, men naturligtvis vaknade hon. Tina mådde redan bättre och de beslöt att gå ut och fiska tillsammans.

Under fiskefärden var det gott om tid att prata och komma ihåg gamla händelser. Tom berättade för Tina om Fyrön och Ville Val, som på riktigt var en tumlare. Tom berättade om deras vinteräventyr och om dammen på mitten av Fyrön. Tina berättade att hon föddes på Kuusamojärvis strand i Inre Finland. Till Tinas familj hör mamma, pappa och bror Tor. Tina har alltid varit en snäll fågel och flyger varje år med sin familj till södern. Tina har aldrig tillbringat vintern i Finland och hon har aldrig sett snö.

Tom tyckte det var mycket underligt att det finns någon som aldrig har åkt skridskor. Tom föreslog att Tina kunde komma och bo med honom under vintern, men rodnade sedan och antog att Tina naturligtvis ville vara med de andra fåglarna i söderns värme. Tina var ändå mycket förtjust över idén och berättade att hon absolut ville bli bekant med Ville Val. Tina tyckte att det skulle vara roligt att pröva på att åka skridskor med dem. På sin fiskefärd fick de till fångst strömming. Sedan flög de med mätta magar tillsammans mot Toms hem.

The background is a complex, abstract composition of various shades of red and white. It features overlapping rectangular blocks, some with faint, stylized text fragments like 'A O', 'A N', 'SAAN', 'OSA', and 'Ä C'. There are also dotted lines, curved lines, and small circular patterns scattered throughout. The overall effect is a layered, collage-like texture.

Vad
drömmar
jag om?

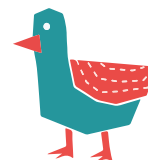
Drömmeri

Alla fantiserar och drömmer.
Hjärnor som drömmer arbetar.
Drömmarna uppmuntrar oss att pröva på nya saker.
Förhoppningar och drömmar ändras med stigande ålder.
Var modig och dröm.

Vad fantiserar och drömmer du om?

Ingen är bra på allt.
Alla är bra på något.
Vad är du bra på?

Tom är bra på att flyga och fiska.
Tom kan inte laga mat.



Drömtavla

Samla ihop bilder du tycker om och gör en tavla av dem i ditt rum.
Du kan söka bilder i tidskrifter eller på internet.

Hur skulle du förverkliga din dröm?

Behöver du hjälp för att kunna förverkliga din dröm?
Vem skulle du be om hjälp?



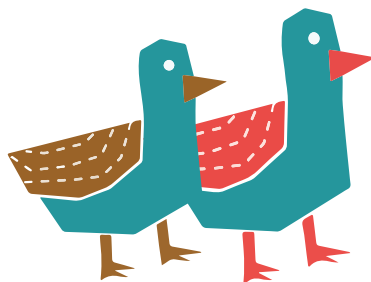
Tips

Gör en önskebrunn.

Kasta en pärla eller en liten sten i en tom burk och önska dig något.

Önskan kan vara liten eller stor.

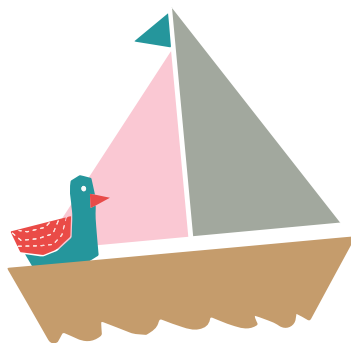
Kom ihåg att ingenting är omöjligt.



Kraftfraser

Kraftfraser används för att uppmuntra sig själv.
Hitta på en kraftfras för dig själv.

Ge dig själv ett löfte:



Tom drömmer om att få segla runt jorden.
Tom drömmer om att få flyga till södern med Tina.
Tom har lovat sig själv att förverkliga sina drömmar.

Tinas nya intresse



Frågor från den föregående berättelsen:

Vad var det som väckte Tom?

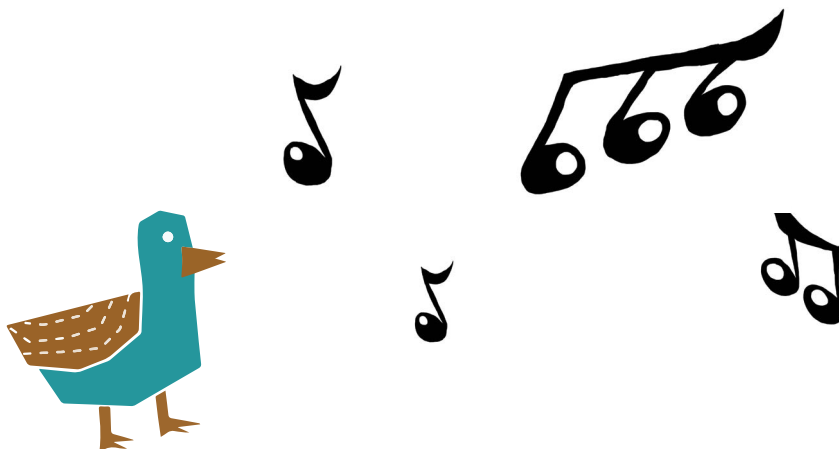
Var bodde Tina?

Vad fick Tina och Tom till fångst på sin fiskefärd?

Vintern var kall och regnig, men det störde inte Tom och Tina. Tina lärde sig lätt att åka skridskor. Då de tillsammans hade så roligt gick vintern förvånansvärt snabbt. En tidig vårmorgon gick de och åt frukost hos Ville Val. Vännerna pratade om vad de ville göra på sommaren. Tina berättade att hon alltid hade velat ta sånglektioner. Hon önskade att hon kunde lära sig sjunga lika vackert som hennes gamla granne Näktergalen. Valar är ju som bekant goda sångare och Tom föreslog att Ville Val skulle ge sånglektioner åt Tina.

De kom överens om att sånglektionerna skulle hållas hos Ville Val varje vecka, men Tina gick endast en gång till sin lektion. Tom frågade Tina varför hon inte längre gick till sina sånglektioner. Tina berättade att det bara hade varit en önskedröm att ta sånglektioner och att den önskedrömmen nu hade gått i uppfyllelse. Att sjunga kändes inte heller så roligt som hon hade föreställt sig. Tina lärde sig aldrig att sjunga som Näktergalen. Tina kom på att hennes sångröst också lät hur vacker som helst.

Tina stannade kvar och bodde tillsammans med Tom på Fyrön. Varje vinter kan vi se dem åka skridskor på dammen på Fyrön.



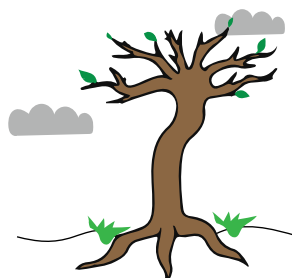
De rätta svaren till uppgiften "Sant eller inte sant" på sidan 30

- ☒ Sömn stimulerar hjärnan.
- ☐ Att dricka alkohol på kvällen förbättrar sömnkvaliteten.
- ☐ Det är bra att ge sig ut på en ordentlig löprunda innan man lägger sig.
- ☒ Om man är trött försvagas motståndskraften.
- ☐ Människans minne fungerar lika bra om hon är trött eller pigg.
- ☒ Om man är trött kan man glömma saker.
- ☐ Tillräcklig sömn är inte viktigt med tanke på minnet.
- ☒ Det är lättare att fatta beslut om man har sovit gott.
- ☒ Sömn laddar upp hjärnans batterier.
- ☒ Alla djur sover.
- ☐ Om man är trött är det lättare att fatta beslut.
- ☐ För en vuxen människa räcker det med 4–5 timmars sömn per natt.
- ☒ Hjärnan mår bra av tupplurar.
- ☒ Alla människor drömmer ibland.

De rätta svaren till uppgiften ”Månader”, på sidan 19



december
januari
februari



mars
april
maj



september
oktober
november

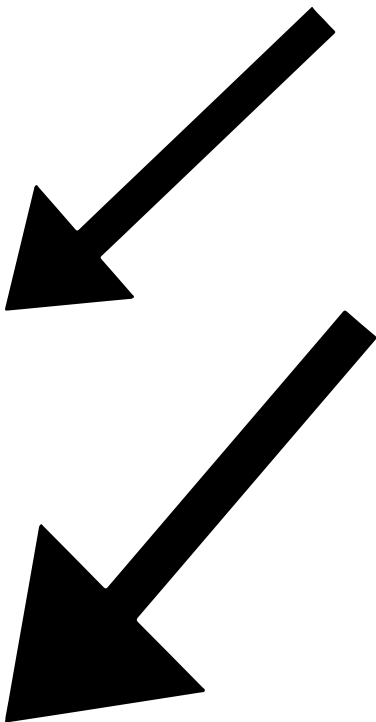


juni
juli
augusti

Bilagor

Uppgiften med klockan, på sidan 24

Klipp ut visarna och fäst dem på klocktavla med exempelvis häftmassa.



Uppgiften med minnesspelet, på sidan 27

Klipp ut bitarna och spela minnesspelet.

röd	röd	grön	grön
blå	blå	gul	gul
svart	svart	vit	vit
violett	violett	brun	brun

Källor

Ahlstén, M., Koski, L., Kosola, M., Rajalahti, A., Ristikartano, K. (2014). Så här klarar jag mig! Min bedömning av det stöd jag behöver. Vasa: Lärum.

Aivoliitto. Webbplats (på finska).

Tillgänglig: https://www.aivoliitto.fi/aivoreterveys/perustietoa_aivoterveydesta

Alzheimer Centralförbundet. Publicerad 9.2.2017. Webbplats (på svenska)

Tillgänglig: <http://www.muistiliitto.fi/fi/minnessjukdomar/minnesproblem>

Finlands Dövas Förbund. Viittomakielen kirjasto. 2014. Webbplats (på finska).

Tillgänglig: http://www.viittomakielinenkirjasto.fi/fi/maanantaina-makkarat-tehtiin#Wh5ufl_IU%20Wikipedia

Kauppila, R.A., (2015). Treenaa muistiasi. Vinkkejä ja harjoituksia muistin tehostamiseen. Jyväskylä: PS Kustannus.

Oma Terveys Oy. Webbplats (på finska). På teckenspråk 15.11.2017.

Tillgänglig: <http://www.terve.fi/muistipulmista/huolestuttavat-oireet>

Selkokeskus, Papunet. Webbplats (på svenska).

Tillgänglig: <http://selkokeskus.fi/pa-svenska/om-lattlast>

Tampereen urheilulääkäriasema. TEKO – terve koululainen. Webbplats (på finska). Tillgänglig: <https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tehtavat>



**Etelä-Pohjanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



 **FDUV**