

Muistia aktivoivia pelejä ja harjoituksia

1 Muistipelit

Muistipelit ovat helppo tapa treenata muistia. Perinteinen muistipeli koostuu parillisista korteista, jotka laitetaan pöydälle nurinpäin. Pelaajat kääntävät vuorollaan kaksi korttia oikein päin. Kaikki yrittävät painaa mieleensä käännetyt kuvat. Löydetyn kuvaparin saa itselle ja eniten kuvapareja kerännyt voittaa.

Muistipeliä voi pelata yksin, parin kanssa tai pienessä ryhmässä.

Kortteja voi käyttää myös kilpailematta muistin harjoittamiseen: pienessä ryhmässä voidaan yhdessä päättää käännettävät kortit.

Helppoin muistipeli pelataan kortit pöydällä oikein päin. Levitä korttiparien toiset puoliskot pöydälle ja jaa muut kortit osallistujille. Vuoron perään sijoitetaan kortti parinsa päälle nurinpäin.

<https://www.vahvike.fi/pelit> sivustolta löytyy osoitteita tulostettaviin muistipelikortteihin.

Papunetin kuvapankista voi tulostaa sopivia kuvia muistipeliin. Papunetissa on myös tabletilla tai tietokoneella pelattavia muistipelejä.

Lisäksi esim. liikenneturvalla on muistipeli: <https://extrat.liikenneturva.fi/muistipeli/>

2 Muistiin liittyviä harjoituksia löytyy myös sähköisesti

<https://www.muistipuisto.fi/tietoa/treeneja-aivoille/muisti/>

Kokeile myös muita Muistipuiston osioita, joissa on paljon tekemistä sisälläoloon. Toimii sekä tietokoneella, tabletilla että puhelimella.



3 KIM-leikki

Asettakaa pöydälle tuttuja pikkuesineitä 2–10. Nimetään esineet. Leikin ohjaaja piilottaa esineet esimerkiksi huivin alle. Tämän jälkeen yritetään ryhmässä muistella, mitä esineitä huivin alla on.