

Ystävistä elämäniloa

Etsi ja alleviivaa tarinan tekstiin piilotetut luvut (7 kpl).

- Mihinkähän Ritva on taas menossa? On aivan kaksi kassiakin mukana, hämmästeli Rauno 1 1/2 kerroksisen rintamamiestalon ikkunasta pitkäaikaista naapuriaan.

Ritvan elämässä tuntuu olevan niin paljon puuhaa! Niin on aina ollut, tietää Rauno viisikymmentä vuotisen naapurussuhteen perusteella. Olisiko se ollut neljä päivää sitten, kun Ritvalla kävi kahdeksan naisvierastakin. Mitä lie naisten kahvikutsuja tai muovikippojen myyntikokouksia pitäneet. On siinä ollut puhetta ja pulputusta kerrakseen, pohti Rauno mielessään tuhahdellen ja silmäkulmiaan siristellen. Niissä mietteissä mies lähti astelemaan verkalleen kohti keittötään, kun tienookin ikkunan takana hiljeni Ritvan jäljiltä.

Rauno oli juuri huokaisemassa syvään ja miettimässä, mihinkä puhaan tarttuisi, kun puhelimen muistutusääni suorastaan säikäytti hänet.

- Jahas, se on aika virittää kaakaot tulille, totesi Rauno itsekseen ääneen.

Puoli kymmenen aikaan tulee Raunon mieluisin vieras: Ville, vaarin ikioma kaakaopartamies, kolme vuotta.

Kirjoita tarinasta löytyneet luvut viivoille järjestäen ne pienimmästä suurimpaan

1/2

A B C D E F G H

pienimmästä



suurimpaan

Ylläoleva kielellinen tehtävä harjoittaa tarkkuutta ja havainnointikykyä. Käytämme sitä päivittäin arkisissa asioissa kuten keskustelussa ystävän kanssa tai kaupan myyjän kanssa tuote- ja hintavertailuja tehdessä. Oletko huomannut, miten mielen alakulo tai väsymys vaikuttaa sinulla havainnointikykyyn ja mielekkyyden kokemukseen?

Elämästä nauttiminen ja sen merkitykselliseksi tunteminen ovat psyykkisen hyvinvoinnin kulmakiviä. Kun ihmisellä on itsensä ulkopuolella jokin ihminen, eläin tai asia, joka koetaan kiinnostavaksi, luo se elämälle merkityksellisyyttä. Tällöin elämänhalu kasvaa, josta seuraa myös parempaa hyvinvointia. Sosiaalinen tuki ja -verkosto etenkin lähimpiin ihmisiin on todettu olevan yhteydessä elämän tarkoituksen lisääntymiseen.

(Read S. 2013 teoksessa Gerontologia, Uotinen, V. 2013. Geropsykologia -verkkoluennot)

Ratkaise oheinen resepti siirtämällä kirjaimia vastaavat luvut edelliseltä sivulta. Hemmottele itseäsi ja ystävääsi tuoreen leivän tuoksulla sekä maulla.

Mehevä porkkanaleipä

___ F dl vettä
___ H g tuorehiivaa
___ D rkl siirappia
___ C tl suolaa
___ E dl porkkanaraastetta
___ C dl auringonkukansiemeniä
___ D dl ruisjauhoja
___ D dl kaurahiutaleita
___ B dl vehnälesettä
___ G dl hiivaleipäjauhoa
1/2 A dl rypsiöljyä

1. Kuumenna vesi kädenlämpöiseksi. Lisää hiiva ja sekoita tasaiseksi. Lisää suola, siirappi, porkkanaraaste, siemenet, ruisjauhot, hiutaleet ja leseet.

2. Lisää öljy ja hiivaleipäjauhoja vähitellen, kunnes taikina on kimmoisaa ja irtoaa hyvin käsistä ja kulhon reunoilta. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä liinan alla.

3. Jaa taikina kolmeen osaan. Leivo leiviksi ja kohota pellillä. Paista 200-asteisessa uunissa 25-30 minuuttia.

Resepti: www.sydänmerkki.fi

Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke vahvistaa Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä.

Hanke järjestää maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiaa yhdistellen. Lisäksi hanke tuottaa vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjestää ruokakursseja. Kohdealueena on Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.

Yhteystiedot: hanke@apettaaivoille.fi
tai p. 040 594 0954



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



A = 1/2 (puoli)
B = 1, 5 (puolitoista)
C = 2
D = 3
E = 4
F = 8
G = 10
H = 50

Vastaukset

Tarinassa esiintyvät luvut:

- Mihinkähän Ritva on taas menossa? On aivan **kaksi** kassiakin mukana, hämmästeli Rauno **1 1/2** kerroksisen rintamamiestalon ikkunasta pitkäaikaista naapuriaan.

Ritvan elämässä tuntuu olevan niin paljon puuhaa! Niin on aina ollut, tietää Rauno **viisikymmentä** vuotisen naapurussuhteen perusteella. Olisiko se ollut **neljä** päivää sitten, kun Ritvalla kävi **kahdeksan** naisvierastakin. Mitä lie naisten kahvikutsuja tai muovikippojen myyntikokouksia pitäneet. On siinä ollut puhetta ja pulputusta kerrakseen, pohti Rauno mielessään tuhahdellen ja silmäkulmiaan siristellen. Niissä mietteissä mies lähti astelemaan verkalleen kohti keittötään, kun tienookin ikkunan takana hiljeni Ritvan jäljiltä.

Rauno oli juuri huokaisemassa syvään ja miettimässä, mihinkä puhaan tarttuisi, kun puhelimen muistutusääni suorastaan säikäytti hänet.

- Jahas, se on aika virittää kaakaot tulille, totesi Rauno itsekseen ääneen. **Puoli kymmenen** aikaan tulee Raunon mieluisin vieras: Ville, vaarin ikioma kaakaopartamies, **kolme** vuotta.

Tarinassa esiintyvät luvut suuruus
järjestyksessä pienimmästä alkaen:

A = 1/2 (puoli)

B = 1, 5 (puolitoista)

C = 2

D = 3

E = 4

F = 8

G = 10

H = 50

Oikein ratkaistu resepti:

8 dl vettä

50g tuorehiivaa

3 rkl siirappia

2 tl suolaa

4 dl porkkanaraastetta

2 dl auringonkukansiemeniä

3 dl ruisjauhoja

3 dl kaurahiutaleita

1,5 dl vehnälesettä

10 dl hiivaleipäjauhoa

0,5 dl rypsiöljyä