Rehabilitatsiooniprogrammi osaleja harjutuste kogu

REHABILITATSIOONIPROGRAMM VANEMAEALISE (65+) ISESEISVA FUNKTSIONEERIMISE TAASTAMISEKS JA SÄILITAMISEKS PÄRAST INSULTI

Osaleja töövihik

Autorid : Gerly Tamm, Monika Palu-Laeks, Margus Ennok, Aaro Nursi, Kadri Paal, Dagmar Narusson, Valentina Rannikmaa, Ülle Lepik

Asutused : Tartu Ülikooli rakendusuuringute keskus ja SA Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskus

2015, Tartu

SISUKORD

1. Programmi tutvustus – lk 3
2. Ajakava (osalejale ja lähedastele) – lk 5
3. Igapäevategevuste harjutused ja soovitused – lk 6
4. Sotsiaalse valdkonna harjutused ja soovitused – lk 10
5. Vaimse seisundiga seotud harjutuste kava – lk 15

1. Programmi tutvustus

Head rehabilitatsiooniprogrammis osaleja ja lähedased!

Olete üheskoos alustamas insuldijärgses sekkumisprogrammis osalemist. Meie spetsialistidena püüame sellele parimal võimalikul moel kaasa aidata teadmiste jagamise ja suunamise abil. Loodame, et saame üheskoos parandada Sinu seisundit ja toeks olla lähedastele.

See programm on suunatud üle 65-aastastele insuldi läbi elanud inimestele, kellel on pärast haiguse teket ilmnenud raskuseid, et igapäevaselt hakkama saada. Programmi eesmärgiks on parandada insuldi läbi elanud inimese toimetulekut igapäevaselt enda tavapärases keskkonnas ja vähendada lähedaste hoolduskoormust. Programm koosneb kolmest üksteisega seotud osast:

1.) psühholoogiline,
2.) tegevusterapeutiline ja logopeediline,
3.) sotsiaaltööalane sekkumine.

Kolme valdkonna eksperdid aitavad Sinul ja Sinu lähedastel parandada Sinu toimetulekut Sinuga koostöös järgmise 18 kuu jooksul. Programmi abiga saate koos teha elustiili muutusi kodustes tingimustes nii, et Sinu seisund paraneks iseseisvama toimetuleku suunas ning et paraneks ka lähedaste hakkamasaamine.

Programmi alguses hindavad rehabilitatsioonispetsialistid Sinu seisundit ja Sinu lähedased annavad samuti hinnangu Sinu seisundile. Külastatakse ka Sinu kodu, et uurida, kuidas Sul erinevate tegevustega koduses keskkonnas läheb. Kodukülastused lepitakse Sinuga eelnevalt kokku. Kogu programmi vältel tehakse ühiseid tegevusi nii rehabilitatsiooniasutuses kui ka Sinu kodus, et Sinu seisundit parandada. Harjutused ja muud tegevused kestavad kokku 18 kuud.

Selleks, et programm toimiks, on vajalik Sinu ja Sinu lähedaste tihe koostöö spetsialistidega. Esimese aasta jooksul on oluline, et erinevad kohtumised toimuksid igal nädalal. Sealt edasi ja ka esimese aasta jooksul on oluline kodune iseseisev harjutuste ja soovituste arvestamine ja jätkamine. Soovitatav on jätkata harjutustega ka pärast programmi läbimist.

Abistamise võtted põhinevad ekspertteadmistel ja varasematel teadusuuringutel. Programmi üheks oluliseks osaks on omavaheline sidusus – see tähendab, et kõik sekkumisvõtted toetavad teineteist. Programmi vältel hinnatakse pidevalt Sinu arengut ja arvestatakse ka Sinu lähedaste hinnanguid. Kui peaks vaja olema, siis soovitatakse lisateenuseid või peatatakse programm mõneks ajaks. Kui ilmneb, et Sinul ja Sinu lähedastel ei ole võimalik programmis

täiel määral osaleda, siis vajadusel programm katkestatakse. Programmi läbimise eelduseks on Sinu ja Sinu lähedaste tahe ja valmisolek teha Sinu ja Sinu lähedaste elukorralduses muudatusi, et saaks alata kiirem paranemine ja edasiminek.

Kogu programmi vältel toimuvad tegevused ja harjutused ka kodus. Sinu käes olev harjutusvihik on suunatud nii Sinule kui ka Sinu lähedatele. Harjutused ja soovitused antakse Sulle koju kaasa. Sinult ja Sinu lähedastelt oodatakse nende soovituste järgimist. Seda hinnatakse jooksvalt programmi vältel. Palume Sul anda kohe spetsialistile märku, kui harjutuste tegemine või muude soovituste järgimine on Sinu jaoks keeruline. Siis saavad spetsialistid seda arvesse võtta ja teha vajadusel muudatusi. Sinu ja Sinu lähedaste koostöö ja tagasiside on väga olulised, et programm toimiks Sinu heaks võimalikult hästi.

Programmi jooksul ootame Sinult, et osaleksid kokkulepitud ajakava järgi individuaalsetel nõustamistel ja grupitöödes ning et Sinu lähedased osaleksid infotundides ja oleksid valmis telefonitsi spetsialistidega suhtlema.

Vajalik on transport rehabilitatsiooniasutusse ja tagasi ligikaudu 1 kord nädalas esimese 12 kuu jooksul. 12.–18. kuul on kohtumisi harvem. Transpordikulude ja võimaluste osas saab Sind ja Sinu lähedast nõustada sotsiaaltöötaja, kes jagab infot kohaliku omavalitsuse ja riiklike toetusvahendite kohta, juhul kui Sinu programmis osalemine ei ole transpordivõimaluse puudumise tõttu võimalik. Palun andke sellest rehabilitatsioonispetsialistidele esimesel võimalusel märku. Kohalikel omavalitsustel on kohustus eelneva kokkuleppe alusel pakkuda sotsiaaltransporti tingimusel, et rehabilitatsiooniasutus asub sama omavalitsuse territooriumil, kus on Sinu elukoht. Soovitatav on küsida seda informatsiooni ja kulude hüvitamise võimalusi elukohajärgse kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja käest.

Palun jäta see harjutusvihik alles. Mõned osad harjutusvihikust annab Sulle või lähedastele kaasa spetsialist kogu programmi vältel jooksvalt. Harjutusvihikus on kirjas ka vahendid, mida erinevate ülesannete tegemiseks on kodus tarvis. Kui Sinul neid vahendeid kõiki ei ole – palun anna sellest vastavale spetsialistile (näiteks psühholoogile või tegevusterapeudile) teada, siis soovitatakse Sulle teisi ülesandeid või teisi vahendeid.

Soovime Sulle ja Sinu lähedastele kindlat meelt ning head koostööd spetsialistidega järgmise 18 kuu vältel!

Sinu rehabilitatsioonimeeskond

2. Ajakava (osalejale ja lähedastele)

Siin tabelis on kirjeldatud Sinu ja Sinu lähedaste ajakava 18 kuu vältel. Ajakava võib muutuda vastavalt spetsialistide hinnangutele Sinu rehabilitatsiooniasutuses. Ligikaudsed kohtumiste arvud jäävad aga samaks. Kuupäevad lepitakse kokku Sinuga ja Sinu lähedastega iga kuu

alguses. Lisaks üldisele tegevuste ajakavale (vt tabel 1) antakse Sulle esimesel kohtumisel kaasa ka täpsete kuupäevadega ajakava (antakse üks kuu enne).

Tabel 1. Ajakava nädalate kaupa (igas kuus tähistab iga tulp ühte nädalat)

1.-6. kuu																								
spetsialist	**1.kuu**				**2.kuu**				**3.kuu**				**4.kuu**				**5.kuu**				**6.kuu**			
Sots.	*m*	H	I	?	I	I	I	?	I	I	I	H K	I	I	I	I	I	I	I	?	I	I	I	K
Psühh.	*m*	H	I	?	I	I	I	?	I	I	I	H	I	I	I	I	I	I	I		I	I	I	
Log./Teg.	*m*	H Ü	I	?	I	I	I		I	I	I	H	I	I	I	I	I	I	I	?	I	I	I	
7.-12. kuu																								
spetsialist	**7.kuu**				**8.kuu**				**9.kuu**				**10.kuu**				**11.kuu**				**12.kuu**			
Sots.	I				I			I H	I			K	I		I		I		I		I		H	K
Psühh.	I	I	I		I	I	I	H	I	I	I		I	I	I		I		I		I	I	H	
Log./Teg.	I	I	I	Ü	I	I	I	H	I	I	I			I		I		I		I	I	I	H	
13.-18. kuu																								
spetsialist	**13.kuu**				**14.kuu**				**15.kuu**				**16.kuu**				**17.kuu**				**18.kuu**			
Sots.	?	I		K		I				I					T H	K			T				H	F
Psühh.	?		T				T				T				T H				T				H	F
Log./Teg.			T				T				T				T H				Ü				H	F

Siin tabelis on erinevad tähistused:

Sots.=Sotsiaaltöötaja

Psühh.=Psühholoog

Log./Teg.=Logopeed/Tegevusterapeut

m=Sinu seisundi hindamine spetsialistide meeskonnas

H=Sinu seisundi hindamine/vahehindamine individuaalselt (kogutakse infot ka lähedastelt)

I=Sinu individuaalne vastuvõtt ja sealhulgas võib olla suhtlus lähedastega

?=Infogrupp Sinu lähedastele

K=See on klubitöö nimetusega grupitöö Sulle

T=Telefonivestlus Sinu või Sinu lähedastega

F=Tagasiside Sulle ja Sinu lähedastele

Ü=Kodukülastus

3. Igapäevategevuste harjutused ja soovitused

3.1 Logopeedi soovitused lähedastele ja programmis osalejale

Koostanud: Aaro Nursi, kliiniline logopeed

Logopeedil on keeruline insuldihaigetele ja nende lähedastele (hooldajatele) jagada universaalseid soovitusi-harjutusi-nippe, kuna insuldiga kaasneva kõne- ja/või neelamishäire raskusaste, mehhanism ja avaldumine on indiviiditi üpris erinev. Aga mida saab ise teha?

Kõne taastumisprotsessi eelduseks on meeldiva ja pingevaba suhtluskeskkonna loomine. Selles saavad edukalt osaleda insuldihaige lähedased (tegelikult kõik haiget ümbritsevad inimesed) kui järgivad **lihtsaid suhtlemisalaseid soovitusi**:

- Vii oma lähedane võimalikult sageli kodust välja. See tõstab tema enesekindlust ja aitab harjutada kõnet erinevates suhtlussituatsioonides (nt. poes, pangas, sünnipäeval).
- Kaasa oma lähedane võimalikult sageli vestlusesse ja otsuste tegemise protsessi.
- Pane tähele, millal on päeva lõikes parim aeg suhtlemiseks (hommik, pärastlõuna, õhtu) ning kasuta seda aega nii tihti kui võimalik.
- Jälgi, et sinu lähedasel oleks olemas infokaart, millel oleks tema nimi, aadress ja lähedase telefoninumber. Lisaks peaks see selgitama tema kõneprobleemi ning sisaldama juhiseid suhtlemiseks (juhul kui ta peaks kuhugi üksi jääma).
- Selgita sinu lähedasega toimuvat ka tema sõpradele, tuttavatele ja kolleegidele.
- Varu suhtlemiseks aega ja kannatust. Sinu lähedane võib kõnelemiseks ja küsimustele vastamiseks vajada lisaaega. Kui näed, et vestlus on stressirikas, anna talle puhkust ja naase vestluse juurde mõne minuti pärast.
- Ära paranda oma lähedase vigu. Selle asemel proovi tema mõtted ümber sõnastada.
- Ära lõpeta oma lähedase eest lauseid või sõnu. Varu kannatust, kuni tema proovib sõnu moodustada. Sõnade pakkumine võib sinu lähedast hoopis eksitada.
- Vajadusel paku oma lähedasele paberit ja pliiatsit, et ta saaks oma mõtteid kirjalikult (ka joonistades) väljendada.
- Vähenda kõnelemisel taustamüra (nt. lülita välja televiisor, raadio, pane toas aken kinni).

Selleks, et vältida insuldijärgseid tüsistusi – kopsupõletikku, vedelikupuudust ja alatoitumust – tuleks patsiendil (ka tema hooldajatel) söömise ja vedeliku manustamise ajal jälgida **turvalise neelamise soovitusi**:

- Voodis pikali süüa ei tohi (suur tõenäosus, et vedelik/toit satub hingamisteedesse)! Voodi seljatugi tuleb tõsta 85–90 kraadi. Vajadusel tuleb asend toestada patjadega.
- Keskendu söömisprotsessile (lülita välja televiisor, raadio, väldi lauakaaslastega jutuajamist). Võta söömiseks aega.
- Pane söömise ajaks hambaproteesid suhu (vajadusel kasuta proteesiliimi). Pese ja/või loputa suu pärast söömist puhtaks.
- Aseta toit sellele suupoolele, kus on rohkem jõudu ja/või tunnetust.
- Manusta toitu väikeste suutäite kaupa. Joo vedelikke aeglaselt lonkshaaval. Jälgi, et neelad iga suutäie/lonksu järel. Kontrolli, et toit ei koguneks põske.
- Vajadusel tarvita paksendatud vedelikke (kasuta vedeliku paksendajat – küsida apteegist).
- Ära kasuta joogikõrt! Turvalisem on kasutada väikse tilaga tassi.
- Peata söömine/joomine, kui hakkad köhima.
- Kontrolli häälega toidu ja vedelike jääke (*ütle pikalt AAA*)! Kui kuuled lurisevat häält (märk sellest, et vedelik/toit on sattunud hingamisteedesse), siis köhata ja/või neelata korduvalt.
- Peale söömist ära heida kohe pikali, jää veel u. 20 minutiks istuvasse asendisse (refluksi oht, st maohape heidetakse söögitorru tagasi).

3.2 Tegevusterapeudi soovitused lähedastele ja programmis osalejale

Koostanud: Kadri Paal, tegevusterapeudi assistent

Kõige olulisem on inimlik soojus, lähedus ja usalduslik suhe oma lähedasega. Jälgige, millega ta saab ta hakkama iseseisvalt ning milles vajab juhendamist ja kõrvalist abi. Aidake vaid niipalju, kui vaja. Nii säästate ennast ning pidurdate lähedase toimetulekuvõime kahanemist. Ärge unustage lähedast tunnustada ka väiksemates edusammudes.

3.2.1 Riietus ja jalanõud

- Riideesemed peaksid olema mugavad, kuid pilkupüüdvad. Kehakaalu muutusega seoses tuleb teha muudatusi ka lähedase garderoobis.
- Riiete valikul tuleb silmas pidada, et need oleksid kandjale meelepärased, vabalt liikumist võimaldavad, mugavad, hõlpsasti selga pandavad ja ära võetavad, praktilised ja kergesti hooldatavad.
- Vältige riiete valimisel lukke, paelu, nööpe. Muretsege lähedase garderoobi mugavad ja piisavalt venivaid särke ning elastikmaterjalist taljeosaga ilma vööta pükse, seelikuid.
- Riietumine on kergem, kui nööbid ja tõmblukud on piisavalt suured, rinnahoidja on eest kinnitatav.

- Riietuse valimisel jälgige, kas Teie lähedane suudab nt tualetti minnes piisavalt kiiresti ennast riietest vabastada.
- Vaadake üle oma lähedase jalanõud. Turvalised jalanõud on kannast kinnised ja mittelibeda tallaga. Vältige lähedasel sukkades või sokkides toas liikumist.

3.2.2 Liikumine ja turvalisus

- Kukkumiste vältimiseks kasutage käetugesid nt wc-s, treppidel, vannitoas.
- Seadke pesemisruum/ saun võimalikult turvaliseks. Kasutage pesuruumi põrandal või vannipõhjas libisemisvastaseid matte.
- Eemaldage eluruumidest või kinnitage põranda külge lahtised ja libisevad vaibad, et Teie lähedane neisse ei takerduks ega kukuks.
- Kui võimalik, eemaldage ustelt turvalise liikumise tagamiseks lävepakud. Vajadusel paigutage ringi mööbliesemed.

3.2.3 Pesemine

- Hammaste ja igemete hooldamine on oluline ka siis, kui neid on vähe või puuduvad hambad üldse.
- Hambaproteeside puhul tuleb proteesid suhu panna iga päev. Proteese on vajalik regulaarselt puhastada. Halvasti sobivate, katkiste või kadunud proteeside asemel tuleb võimalikult ruttu muretseda uued.
- Oluline on kinni pidada soovitustest.
- Kui Teie lähedane on võimeline oma hügieeni eest ise hoolitsema, siis jälgige, et ta loputaks oma suu ja/või puhastaks hambaproteesid peale igat söögikorda. Vajadusel abistage teda.
- Peale pesemist on oluline nahk korralikult kuivatada ja kreemitada. Vanema inimese nahk on kuiv ja see vajab kreemiga niisutamist.
- On ülimalt oluline, et intiimpiirkonnad peseb lähedane ise.

3.2.4 Kodune keskkond

- Kodumasinate kasutamiseks riputage nähtavasse kohtadesse selged juhendid.
- Tehke selge ja loetav nimekiri vajalikest telefoninumbritest ja aadressidest.

3.2.5 Meeleolu parandamine

- Igapäevatoimingutest eemale tõmbumine ja passiivseks jäämine soodustavad ja kiirendavad Teie lähedase toimetulekuvõime halvenemist. Masenduse, eemale tõmbumise ja passiivsuse vastu aitavad nt meeldivate asjade meenutamine, lemmiktegevused, headest asjadest/headel teemadel rääkimine, kodutööd, päevalehtede ja ajakirjade lugemine, televiisori vaatamine.
- Võimaldage oma lähedasel praegusel hetkel jõukohast, eale ning varasematele huvidele vastavate tegevustega tegelemist. Laske tegevust sooritada jõukohasel määral. Nt kodu ja aia korrashoid aitab tal tunda end vajaliku pereliikmena.

3.2.6 Üldised soovitused

- Julgustage oma lähedast võimalikult iseseisvalt sooritama igapäevatoiminguid nt siirdumine toolilt toolile või toolilt potitoolile, kõndimine ümber voodi, siseruumides ja õues, liikumine treppidel;
- andke oma lähedasele piisavalt aega tegevuste sooritamiseks ehk tegutseda talle jõukohases tempos;
- veenduge, et Teie lähedast ümbritsev keskkond oleks tema jaoks võimalikult turvaline;
- tuletage meelde, milliseid tegevusi Teie lähedane enne haigestumist nautis. Kas neid oleks võimalik lihtsustada, et ta saaks nendega ka nüüd hakkama? Nt köögis toiduainete lõikumine ja toidule lisamine;
- aidake oma lähedasel tegevust alustada kas sõnadega juhendades või tegevust ette näidates;
- kasutage tegevusterapeudi poolt antud juhiseid Teie lähedase tegevusvõime taastamiseks.

4. Sotsiaalse valdkonna harjutused ja soovitused

4.1 Sotsiaaltöötaja soovitused lähedastele ja programmis osalejale

Koostanud: sotsiaaltöötajad Valentina Rannikmaa ja Dagmar Narusson; toimetanud: Gerly Tamm

- Lähedaste rolliks on igati toetada taastumist. Oluline on luua koju keskkond, mis aitab kaasa taastumisele, mitte niivõrd patsiendi haigusest tulenevalt seda mugandada (nt panna voodisse pikali), vaid luua võimalus arenguks vastavalt osaleja võimekusele ja seisundile.
- Baasturvalisuse tagamine – kodu peaks olema inimese jaoks turvaline. Gaasipliidid ja teised ohtlikud kodumasinad peaksid olema osaleja jaoks ümber kohandatud või nende kasutamises osalejaga kokku lepitud. Oluline on tagada osaleja turvalisus ka siis, kui osaleja jääb üksinda koju.
- Haiguse ja enda piiride teadvustamine – osalejal on soovitatav lugeda informatsiooni insuldi kohta ja piirangute, aga ka arenguvõimeluste kohta. Oluline on märgata, mida saab muuta ise.
- Aktiivne abi peab olema vajadusel kättesaadav: näiteks, osalejal peaks olema telefoni kasutamise võimalus, soovitatav on telefoninumbrite paigutamine nähtavasse kohta.
- Naabrite teavitamine ja kaasamine – osaleja seisundi selgitamine ja naabrite kui kontaktisikute rakendamine. Näiteks, kui osaleja on üksi kodus ja vajab abi, siis julgeb ja saab pöörduda naabri poole.
- Olulised on isiklikud kohtumised inimestega, nii spetsialistidega kui ka teiste inimestega kogukonnas või lähiümbruses. Osaleja kaasamine igapäevastesse tegevustesse ja tema tutvusringkonna säilitamine.

- Isiklik kohtumine osalejaga nii tema juures kui ka asutuses, kus tugiinimene panustab nii isiklikest kogemustest kui ka tööalaselt. Tugiisikult/lähedaselt oodatakse tuge osaleja rehabilitatsiooniprotsessis. Vajalik on ka lähedaste hoiakute ja lähedaste elukorralduse muudatused, et nii osaleja kui lähedaste elukorraldus paraneks.
- Kasutada erinevaid suhtlemisvõtteid, mida õpetab ja soovitab sotsiaaltöötaja, et osalejaga paremini kontakti saada. Lähedastel võib olla vajalik muuta enda varasemat suhtlusstiili ja harjumuspäraseid käitumisviise osalejaga suheldes. Probleemi teadvustamine on oluline, et muutus saaks toimuda.
- Koduses keskkonnas on vajalik lähedaste aktsepteerimine – osaleja seisund, lähedaste negatiivsete hinnangute vähendamine (mitte süüdistada, kui toit kukub maha, aidata kaasa sellele, et osaleja saaks hakkama ja tunneks heameelt väikestest sammudest iseseisvumise suunas). Taastumisele suunatud töö, mis on osaleja isiklik arenguprotsess, haiguse ja piirangute aktsepteerimine.
- Oluline on märgata osaleja tugevusi – mis on see, millega saab hakkama? Soodustada nende tegevuste tegemist ja pakkuda osalejale jõukohaseid ülesandeid. Näiteks, kas saab hakkama enda voodi korrastamisega - isegi kui selleks kulub 2 tundi – anda osalejal võimalus enda oskust harjutada ja ajas paraneda. Kaasata võimaluste piires osalejat kodustesse töödesse.
- Oluline on kohandada keskkond sobivaks nii kodus sees kui ka väljas. Näiteks talvel – liikumisraskuste korral märgata, kas osalejal on raskuseid libedal liigeldes.
- Kas osalejal on enda vajadustele vastav tuba, kas osaleja saab ise käia tualetis. Kui mitte, kas keskkonda on võimalik lähedastel muuta? Neid küsimusi on võimalik arutada ka sotsiaaltöötajaga. Lähedastel on soovitatav ise aktiivselt küsida lisa ning osaleda muutuste protsessis algataja rollis, mitte passiivselt.
- Elu toetamine – jaatava ja elamist väärtustava suhtumise väljendamine kodus ja osalejale. Osalejaga suhtlemine soojalt ja sõbralikult. Osalejale lootuse ja motivatsiooni loomine.
- Peresisesed vestlusringid, avatult suhelda enda mõtetest ja tunnetest, nii headest kui halbadest. Üksteise toetamine.
- Võimalusel osaleda nii lähedastena ise kui kaasata osalejat seltskondlikesse ja ühiskondlikesse tegevustesse. Kui osalejal oli hobi – kas saab sellega tegelemist jätkata? Soovitatav on jätkata. Osaleja lähedastel – hoolitseda ka enda vajaduste eest – jätkata enda töö ja hobidega. Uurida sotsiaaltöötajalt võimaluste kohta, kuidas ühildada lähedase eest hoolitsemine enda igapäevaste tegevustega.
- Keskkonnaprofiili koostamine ja muudatuste sisseviimine. Vajalik on osaleja enda ja lähedaste arvamused, muudatustel osalemine.
- Järgida individuaalset tegevusplaani ja programmi ajakava. Toetada osaleja ajakava järgimisel. Soodustada programmis osalemist. Kui osaleja lähedase hoiak on programmi suhtes negatiivne, ei ole programm tulemuslik. Vajalik on säilitada usku muutustesse nii osalejal endal kui osaleja lähedastel.

- Anda endast märku osalejale, „olla kohal“. Osaleja abistamine ja ära kuulamine lähedaste poolt.
- Soovitatav on osalejal osaleda erinevates sotsiaalsetes tegevustes, nii rehabilitatsiooniasutuses kui enda lähedal kodukohas. Kontserdid, ühiskondlikud ettevõtmised, klubid ja ringid on soovitatavad.
- Lähedastelt oodatakse osalemist infogruppides, mida korraldab sotsiaaltöötaja kogu programmi jooksul mitmel korral. Infogrupis osalevad programmis osalejate lähedased või olulised inimesed, kes kas elavad inimesega samas leibkonnas, pakuvad regulaarset ja püsivat toetust praktiliste elukorralduse küsimustes või pakuvad emotsionaalset tuge või on inimesele tugiisikuks. Infogruppides arutatakse probleeme ja lahendusi, mida ja kuidas saavad lähedased muuta.

4.2 Sotsiaaliseerumist ja mõtlemisaktiivsust soodustavad mängud lähedastele ja osalejale:
Koostanud: Margus Ennok, kliiniline neuropsühholoog; toimetanud: Gerly Tamm

Erinevate suhtlemist nõudvate ja mõtlemisega seotud mängude mängimine koduses keskkonnas lähedastega on igati taastumist soodustav. Varasemates uuringutes ning rehabilitatsiooniprogrammides mujal maailmas on rakendatud erinevaid mänge. See on tõhus viis mõtlemist ja suhtlemist taastada. Oluline on mitte mängida raha peale. Mängimise eesmärk on parandada suhtlemist, mõtlemist ja luua lähedastega tugevam kontakt. **Soovitatav on korraldada 1 mänguõhtu igal nädalal** programmi vältel, aga võimalusel ja sobivuse korral jätkata ka edaspidi. Osaleda võivad nii pereliikmed, lähedased kui ka osaleja tuttavad või sõbrad. See ei pea toimuma kodus, võib toimuda ka näiteks rehabilitatsiooniasutuse päevakeskuses või mujal. Nii, kuidas omavahel kokku lepitakse.

1. Kaardibingo
Vahendid: 52 mängukaarti.

Kõikidele osalejatele jagatakse 5-7 kaarti, mille nad asetavad enda ette nähtavale. Mängu juht võtab siis allesjäänud kaartide hulgast ühe ja asetab selle õiget pidi lauale. Kui mõni osaleja avastab, et tal on sama kaart, lähevad need kaardid maha. Korraga saab maha panna ainult ühe paari, seega on siin oluline reageerimise kiirus. Võidab see, kes esimesena kõikidest oma kaartidest lahti saab.

2. Viis lehte
Vahendid: 52 mängukaarti.

Igale mängijale jagatakse 5 kaarti. Lauale lüüakse trump ja alguskaart. Alguskaardi peale hakatakse kordamööda käima süsteemiga, et tapad ära ja kui tapetud, siis paned uuesti lisaks ühe kaardi käest lauale järgmisele mängijale tapmiseks. Pakist võtad uuesti puudu olevad kaardid – kogu aeg peab olema käes 5 kaarti. Kui mängija ei suuda sunnitud kaarti tappa, peab ta tapetud kaartide hunnikust võtma viis kaarti. Mängitakse nii kaua, kui algsest hunnikust kaardid otsas [ka alumine trump]. Kes esimesena kaartidest lahti saab, ongi võitja.

3. Perekonnatola

Vahendid: 52 mängukaarti.

Kõik kaardid jagatakse osalejate vahel ära ja need asetatakse tagurpidi pakina igaühe ette. Viimane kaart jääb laua keskele õigetpidi. Edasi hakatakse kaarte laduma üksteise peale, aga käia saab neid ainult järjekorras (nt 9, 10, soldat, emand jne). Mängijad võtavad kordamööda oma pakist pealmise kaardi ja käivad selle keskele, kui kaart jätkab olemasolevat rida. Kui kaardi saab panna keskele, saab sama mängija võtta pakist ka järgmise kaardi. Kui kaarti keskele panna ei saa, asetatakse see enda kaardipaki kõrvale õigetpidi. Edasi jätkab järgmine mängija. Kaardi võib käia ka mõne vastasmängija paki peale, kui see nende rida jätkab. Võidab see, kes saab esimesena kõik oma kaardid ära käia.

4. Valetamine

Vahendid: 52 mängukaarti.

Kõik kaardid jagatakse mängijate vahel võrdselt. Alustaja valitakse vastavalt kokkuleppele. Hakatakse kordamööda kaarte tagurpidi lauale laduma, neid kõva häälega kommenteerides - mängija paneb lauale kuni neli kaarti ja ütleb, mis kaardid need on (näiteks „kolm seitset“). Ta võib tõtt rääkida või valetada, see on mängija enda valik. Järgmisel mängijal on kaks varianti: 1) ta võib püüda ära arvata, kas eelmine mängija rääkis tõtt või mitte, 2) aga ta võib ka (sama väärtusega) kaarte lisada või vähemasti väita, et ta seda teeb. Kui ta valib 1) variandi ja valesti arvab (nt arvas, et eelmine mängija valetas kolme seitsme osas, kuigi seal tegelikult oli ka kolm seitset), peab ta kõik lauda käidud kaardid üles võtma. Kui eelmine mängija rääkis tõtt ja järgmine arvas õigesti, arvatakse lauas olnud kaardid mängust välja. Kui eelmise mängija vale paljastatakse (nt järgmine mängija ütleb, et ta ei usu, et seal on kolm seitset ja nii tõesti ka on), peab nn valetaja kõik lauda käidud kaardid endale võtma.

Kaarte võib lisada iga järgmine mängija. Et pole teada, kui paljudel juhtudel võidi samas kaardiringis valetada, võidakse samasse kuhja uusi kaarte lisada kas või seni, kui ühel mängijatest kaardid otsa saavad. See, kellel kaarte enam käes pole, on sunnitud arvama, kas eelmine mängija valetas või mitte.

Võitja on see, kellel kaardid esimesena otsa saavad. Kontrollida võib ainult viimati ettekäidud kaarte, kui järgmine mängija proovib ära arvata, kas eelmine mängija rääkis tõtt või valetas.

5. Turakas (podkidnoi)

Vahendid: 52 või 36 mängukaarti (sõltuvalt osalejate arvust).

Igale mängijale jagatakse 6 kaarti. Kaardipaki järgmine kaart pööratakse ümber ja asetatakse lauale, selle peale ülejäänud kaardid tagurpidi. Õigetpidi pööratud kaart saab mängu trumbiks. Käimist alustab mängija, kel on käes kõige väiksem trumpmasti kaart.

Mängija käib ette 1 kuni 4 sama väärtusega kaarti järgmisele mängijale. Hiljem võivad ka teised mängijad juurde käia numbriväärtuselt võrdseid kaarte laualolevate kaartidega (olenemata sellest, kas on nende kord või mitte). Mängija, kellele kaart(e) ette käidi, võib selle (need) edasi

saata samaväärse kaardiga (kaartidega) või tappa ettekäidud kaardid vastavast mastist suuremate kaartidega või ükskõik millises väärtuses trumbiga. Teised mängijad võivad lisada numbriväärtuselt võrdseid kaarte, kuid ühele mängijale võib korraga ette käia kuni 6 kaarti (kui käes on vähem kaarte, siis saab ette käia niipalju, kui mängijal kaarte käes on). Kui mängija ei suuda talle ette käidud kaarte tappa, tuleb tal need üles võtta.
Peale tapmist või ülesvõtmist peavad need, kellel vaja, pakist kaarte juurde võtma, nii et igaühel oleks jälle korraga käes 6 kaarti. Esimesena võtab kaarte käija, siis järjekorras teised mängijad. Viimasena võtab kaarte vajadusel juurde tapja.

Mängu võidab see, kes saab esimesena kaartidest lahti. Teised jätkavad mängu, kuni ainult ühel mängijal on kaarte käes.

6. Linnade põletamine

Vahendid: 52 mängukaarti.

Kõik kaardid jagatakse mängijate vahel võrdselt ära. Kõik mängijad võtavad kätte kõik oma kaardid tagurpidi ühes pakis, s.t ka mängijad ise ei näe oma kaarte. Kõik käivad korraga lauale oma pakist pealmise kaardi ning laualekäidud kaardid saab endale kõige tugevama kaardi käinud mängija (mastidel tähtsust ei ole, loeb vaid kaartide tugevusjärjestus). Juhul kui mitu mängijat käivad sama väärtusega kaardi (toimub "*sõda*"), panevad nemad käidud võrdsete kaartide peale veel ühe kaardi oma paki pealt seda vaatamata tagurpidi ja seejärel käivad tavaliselt tagurpidi pandud kaardi peale veel ühe õigetpidi kaardi.

Mängitakse nii kaua, kuni kõik mängijad peale ühe on kõik oma kaardid kaotanud.

7. Arva ära

Vahendid: kott ja 10 erinevat käepärast objekti (nt võti, lusikas, kahvel, tass, prillid, pliiats, (tennise)pall, käärid, kinnas, tablettide leht vms). Objektid peaksid olema igapäevased ja tuttavad ega tohiks olla ohtlikud. Variatsioon oleks kasutada ka nukumööblit.

Enne mängu algust asetab üks mänguliige kotti objektid, nii et teised ei tea, mis on kotis. See mänguliige ise ei saa osaleda ära arvamisel vaid jälgib teiste mängu. Iga osaleja asetab käe kotti ja võtab kätte juhuslikult ühe objekti, kuid ei võta seda kotist välja. Ta peab seda objekti kirjeldama võimalikult täpselt, kuid EI TOHI seda nimetada. Kui objekt on kirjeldatud ja midagi enamat selle kohta öelda ei osata, antakse kott järgmisele osalejale, kes samuti ühte juhuslikult kätte võetud objekti kirjeldab. Kui kõik osalejad on niiviisi mõne objekti ära kirjeldanud, võetakse kõik asjad kotist välja ja igaüks peab ära tundma need asjad, mida teised kirjeldasid. Seega on oluline meelde jätta, KES mida kirjeldas. Niimoodi võib seda läbi teha mitu korda ja objekte kotis vahetada. Võitja on see, kes kõige täpsemini meelde jättis, kes teistest osalejatest mida kirjeldas.

5. Vaimse seisundiga seotud harjutuste kava

5.1 Muusika kuulamine

Koostanud: Gerly Tamm, psühholoog

Mitmetest teadusuuringutest on teada, et muusika regulaarne kuulamine aitab insuldist taastuda. See aitab kaasa kõnefunktsiooni taastumisele, tähelepanu ja mälu taastumisele ja üldisele mõtlemisvõimele ning emotsioonide reguleerimisele. Muusika aktiveerib aju väga laialdaselt. Soovitatav on võimalusel kuulata erinevat laadi muusikat, erineva kiiruse ja rütmiga ning erinevate häälte ja instrumentidega.

Vahendid: muusika kuulamise tehnika (arvuti ja kõlarid, raadio, CD-mängija vm), muusika, märkmik, pliiats
Sagedus: kuulata 15-30 min päevas, soovitatavalt iga päev 18 kuu jooksul (soovitatav on ka jätkata hiljem)

NÄIDISTABEL.

Sarnane tabel koostada endale märkmikusse. Kasutada kogu programmi jooksul 18 kuud.

AEG (kuupäev ja kellaaeg)	Muusika liik või artist	Meeleolu enne (1 halb…10 väga hea)	Meeleolu pärast (1 halb… 10 väga hea)	Kestus (15-30 min)	Mõtted ja tunded selle muusika suhtes
NÄIDE: 23.10.2016 kl 18:00	*Klassikaline, viiulid*	*3*	*5*	*20 min*	*Rahustav, ilus, see muusika meenutas mulle üht filmi*

5.2 Tähelepanuharjutused ja mäluharjutused

Koostanud: psühholoogid Gerly Tamm, Monika Palu-Laeks ja kliiniline neuropsühholoog Margus Ennok

Mälu- ja tähelepanuharjutuste raskusastme määrab psühholoog ja annab Sulle kaasa **harjutuselehed**. Palun hoia harjutuslehed alles! Raskusaste määratakse Sinu sooritusе järgi. Oluline on harjutada **iga päev vähemalt 15 minutit**. Iga harjutuse jaoks on vaja lisavahendeid. Kui Sul neid ei ole, ütle seda psühholoogile, kes võib ülesannet kohandada.

Esimese 12 kuu jooksul antakse Sulle kaasa koju **12 erinevat tüüpi tähelepanuharjutusi ja 12 erinevat tüüpi mäluharjutusi.** Igal kuul treenitakse veidi erinevat funktsiooni ja harjutused muutuvad aja jooksul. Iga kuu siseselt muutuvad harjutused raskemaks – igal nädalal lisandub samale ülesandele muudatusi, kui oled valmis raskusastet tõstma. Seda kontrollib psühholoog. Kokku on igal harjutusel 3-4 raskusastet. **Registreeri enda sooritus alati vihikusse! Võta vihik psühholoogi juurde kaasa. Palun märgi vihikusse sooritus nii:**

Kuupäev	Ülesanne	Raskusaste	Mitmes kord?	Skoor, aeg või hinne sooritusele 1..5

Esmalt, 12 kuu jooksul palutakse sul igal individuaalsel kohtumisel sooritada ülesanne, mida oled harjutanud ka kodus. Koduseks ülesandeks jääb uus või sama harjutus, kuid oluline on jätkata nii vanade kui uute harjutuste sooritamist kodus, sest need treenivad erinevaid oskuseid. Hiljem, pärast 12. kuud kuni 18. kuuni toimub iseseisev harjutamine kodus. Saad vabalt valida erinevate ülesannete vahel ja erinevate raskusastmete vahel ise! Psühholoog võtab Sinuga kontakti telefonitsi (või Sinu lähedasega), et uurida, kuidas läheb ülesannete sooritamine. 18. kuul hinnatakse Sinu lõppsooritust erinevate testidega.

MÄRGI X selle harjutuse järele, mis on vastaval kuul sinu jaoks kohustuslik harjutada!

Siin tabelis on kõigi 24 harjutuse nimetused kuude kaupa (igal harjutusel on 3-4 raskusastet):

Kuu	(Lühi)mäluharjutus	X	Tähelepanuharjutus	X
1.	Näod ja nimed		Mitu kaarti on?	
2.	Kus on …?		Kaartide ladumine	
3.	Kaardiread		Mastirida	
4.	Kaardi asukohad		Kaartide vaheldumisi pööramine	
5.	Sõnum naabrile		Õiged kaardid kuhjast	
6.	Leia võtmed!		Väärtus ja mast	
7.	Ilmateade		Kuula ja koputa	
8.	Kaardimaja		Mastivahetus	
9.	Numbrid ja mina		Kaartide järjekord ja numbrid	
10.	Kaardikaksikud		Kaardikuhjade korrastamine	
11.	Poeskäik		Jaga ja loe	

12.	Näoväljendused ja ruum		Kuula - märgi - vasta	
13.-18.	Kõik harjutused. Vabal valikul.		Kõik harjutused. Vabal valikul.	

MÄLUHARJUTUSED:

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

1. NÄOD JA NIMED
Vahendid: näopildid 16 tk, nimesildid 20 tk (vt lisamaterjal*)
Laota enda ette x arv näopilte ja paiguta nende alla nimed juhuslikult. Vaata nimesid ja nägusid 1 min. Seejärel keera nimesildid ja pildid tagurpidi. Loe mõttes numbreid x-st kuni 0ni. Vaata nüüd kella või käivita stopper! Alusta nimede ära-arvamist! Keera näopildid ühekaupa ümber! Mis on selle näo nimi? Iga õige vastus on 1 punkt! Kui oled jõudnud viimase näo ümberpööramise ja ära-arvamiseni (õige või vale) peata aeg. Pane tulemused kirja! Korda harjutust.
2 nägu-nime, loenda 10st 0ni
4 nägu-nime, loenda 20st 0ni
6 nägu-nime, loenda 30st 0ni
8 nägu-nime, loenda 40st 0ni

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

2. KUS ON...?
Vahendid: lusikas, puuvili, kruus, pliiats, raamat, sokk, võti, kamm, plastikpudel, käekell
Aseta x eset ruumis erinevatesse kohtadesse (nt lusikas - riiulile, puuvili - padja alla jne). Võta istet ruumi keskel toolil. Sulge silmad ja loe mõttes x-st kuni tagasi 0-ni. Alusta kinnisilmi asukohtade meenutamist - kus on lusikas? Puuvili? Jne. Ava silmad ja pane enda vastused kirja. Iga õige vastus on 1 punkt. Kontrolli nende täpsust - otsi asjad õigetest asukohtadest üles! Korda harjutust.
2 asja, loenda 10st 0ni
4 asja, loenda 20st 0ni
8 asja, loenda 10st 0ni
10 asja, loenda 10st 0ni

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

3. KAARDIREAD
Vahendid: kaardipakk

1.) Laota enda ette x arv kaarte ruudukujuliselt tagurpidi (kaardi selg üles). Pane käima stopper või registreeri aeg kellaga. Alusta kaartide ümberpööramist vabalt valitud kaardist: paiguta kaardid ritta numbrilise kasvamise järgi võimalikult kiiresti. Pildikaardid aseta nende kasvamise suunas koos numbritega (poiss, emand, kuningas, äss). Pane kell kinni: registreeri aeg. 2.) Laota uus valik kaarte juhuslikult enda ette lauale x suurusega ruuduna tagurpidi. Registreeri algusaeg: pööra kaardid ühekaupa ümber ja reasta nad tähestikulises järjekorras (näiteks üks on tagapool kui kaks, sest Ü on tähestikus tagapool kui K) võimalikult kiiresti! Pane ülesande lõppedes aeg seisma - registreeri aeg! Kui kaua kulus aega mõlemale ülesandele eraldi? Milline oli aeg minutites ja sekundites kokku kahe ülesande peale summana? Sega kaardipakk ja korda harjutust.
4
4, asenda numbrite järjestamine tagurpidi numbrite järjestamisega
9
16

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

4. KAARDI ASUKOHT
Vahendid: kaardipakk
Laota enda ette x arv kaarte x kujuliselt. Joonista paberile nende kaartide asukohad. Meelde jätmiseks on aega kuni 2 minutit! (vaata kellalt) Keera see paber tagurpidi nii, et sa ei näe. Pane kaardid kaardipakki ja sega pakki. Alusta kaartide võtmist pakist ükshaaval. Need kaardid, mis ei olnud maatriksis aseta üksteise peale hunnikusse lauale. Kaarte tagasi võtta sellest hunnikust ei saa! Ülesandeks on asetada õiged kaardid samadele asukohtadele, mis esialgses maatriksis! Kui oled jõudnud kaardipaki lõppu - kõik kaardid on ükshaaval läbi vaadatud ja asetatud maatriksisse või hunnikusse, siis loe kokku punktid. Pööra ümber spikkerpaber ning kontrolli, millised kaardid millistesse asukohtadesse pidid paigutama! Iga õige kaart õiges asukohas annab 2 punkti, õige kaart vales asukohas annab 1 punkti. Vale kaart ei anna punkte! Loe kokku, mitu punkti said? Märgi see endale tulemuste vihikusse! Korda harjutust.
2 kaarti üksteise kõrval
4 kaarti ruudu kujuliselt
7 kaarti kolmnurga kujuliselt
9 kaarti ruudu kujuliselt

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

5. SÕNUM NAABRILE
Vahendid: Sõnumilehed (vt lisamaterjal*)

Jäta meelde sõnum naabrile! Sõnumilehelt loe ette sõnum, mille pead jätma meelde ühekordse lugemise järgselt! Oluline on jätta meelde kõik asjad, kohad, nimed ja ajad, mis on sõnumis kirjas! Pane sõnumileht pärast ühekordset läbilugemist lauale ning loenda numbreid mõttes 1st kuni 100ni. Meenuta sõnumit! Kontrolli sõnumi asjade, kohtade, nimede ja aegade täpsust sõnumilehelt (märgitud rasvaselt). Iga õige asi, koht, nimi ja aeg annavad ühe punkti.
1 asi, 1 koht
2 asja, 1 kohta, 1 nime
2 asja, 1 kohta, 1 nime, 1 aeg
2 asja, 2 kohta, 2 nime, 2 aega

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

6. LEIA VÕTMED!
Vahendid: võtmed
Paiguta võtmed ühte ruumiasukohta, kus need ei ole nähtavad. Püüa jätta see asukoht meelde. Vaata kella. Seejärel mine võimalusel välja või käi ära teises toas x minutit või tundi. Alternatiiv on võtta samas toas ette muu tegevus x minutiks või tunniks. Tuppa tagasi tulles või silmi avades: märka otsingu alguskellaaega, märgi see üles - püüa leida võtmed toast võimalikult kiiresti! Märgi üles, kui kaua aega kulus võtmete leidmiseks. Korda harjutust.
2 minutit kuni otsinguni
15 minutit kuni otsinguni
30 minutit kuni otsinguni
1 tund kuni otsinguni

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

7. ILMATEADE
Vahendid: teler või raadio (ETV uudiste vaatamise võimalus), küsimused (25 tk) (vt lisamaterjal*)
Pane käima raadio või teler. Kuula ilmateadet tähelepanelikult. Vasta pärast (mitte samal ajal!) ilmateadet erinevatele juhuslikult võetud x küsimusele ilmateate kohta! Korda harjutust
3 küsimust
4 küsimust
5 küsimust
7 küsimust

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

8. KAARDIMAJA
Vahendid: kaardipakk

Aseta kaardid maja kujuliselt juhuslikult enda ette lauale (laua peale, mitte "õhku"). Kaarte, mis moodustavad maja võib olla vabalt valitud arv, aga nii, et moodustuv kujund oleks maja kujuline! X akent, x korstnat ja x ust. Märgi vihikusse üles, millised kaardid olid uksed, millised aknad, millised korstnad. Vaata kaarte 10 sekundit (loe kümneni) ja seejärel pane need pakki tagasi. Sega kaardipakk ja võta sellest kaarte ühekaupa. Aseta mittevajalikud kaardid kõrvale. Püüa taastada maja endisel kujul, nii et asetaksid õigetesse kohtadesse aknakaardid, korstnad ja uksed! Seinad ja katus võivad olla suvalistest kaartidest. Iga õige kaart õiges asukohas on 2 punkti, maja õige kuju on 1 punkt, õiged kaardid vales asukohas (nt ukse asemel aken) on 1 punkt. Korda harjutust.
1 uks, 1 aken, 1 korsten
1 uks, 2 akent, 2 korstnat
2 ust, 2 akent, 3 korstnat
2 ust, 3 akent, 3 korstnat

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

9. NUMBRID JA MINA
Vahendid: numbrilehed (21 tk, 0…9) (vt lisamaterjal*)
1.) Mõtle igale numbrile tähendus! See saab olema sinu strateegia numbrite meelde jätmisel! 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Kuidas need arvud on sinuga seotud?! Mõtle välja seos igale numbrile! 2.) Võta harjutuslehti/numbreid x tükki ning aseta need ritta juhuslikus järjekorras. 3.) pane kirja vihikusse õige järjekord 4.) Loe ette numbrid nende isikliku tähenduse järgi (mitte numbrilise nime järgi!). Näiteks kui sinu jaoks on 0i tähendus: minu telefoninumbri viimane number on 0, siis selle numbri nägemisel ütle - "minu telefoninumbri viimane number". Iga üksiku järgmise numbri korral ütle samuti selle numbri tähendus välja! Kui sellisel moel on numbririda ette loetud korja numbrid kokku. 5.) võta paber või vihik (tühi leht) ja püüa meenutada kõiki numbreid õiges järjekorras! Õige number õiges asukohas reas on 2 punkti. Õige number vales järjestuses on 1 punkti.
4 numbrit
6 numbrit
8 numbrit
10 numbrit

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

10. KAARDIKAKSIKUD
Vahendid: kaardipakk

Laota enda ette x kaardiga maatriks, tagurpidi (selg üles). Võta maatriksist kaarte ühekaupa, pööra ümber ja pane tagasi tagurpidi. Jäta meelde. Ülesandeks on leida 2 sama numbri või sama pildiga kaarti - sellisel juhul on võimalik need maatriksist eemaldada. Kui eemaldad 2 kaarti - aseta juurde taas tagurpidi 2 kaarti. Alusta taas - kaartide läbivaatamist ühekaupa. Kui kõik kaardid on läbi vaadatud ja tagasi asetatud tagurpidi ning ühtegi paari ei leidunud võid ära vahetada ühe kaardi kaupa kaarte laual olevas maatriksis seni kuni leiad paari. Iga kord, kui kaardi lisad - pead olema läbi kontrollinud, et sellele kaardile ei ole paarilist maatriksis. Vahetatud kaart läheb kaardipaki põhja, lõppu. Mäng kestab seni kuni kõik kaardid on leidnud paarilise (on eraldi hunnikusse kuhjunud). Mäng on aja peale: märgi aeg! Korda harjutust.
4 kaarti maatriksis
6 kaarti kahes reas
9 kaarti maatriksis
12 kaarti maatriksis

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

11. POESKÄIK
Vahendid: poes käimine päriselus (või esemed kodus vähemalt 20 tk, mille seast valida, panna juurde hinnasildid)
Moodusta ostunimekiri, aga jäta see koju! Püüa jätta meelde asjad, mis on nimekirjas (5 minutiga). Mine poodi ja asju korvi pannes arvuta kokku nende hind! Pärast poeskäiku kontrolli - kas kõik asjad said ostetud? Kas arvutasid lõpphinna õigesti kokku? Iga õige asi on 1 punkt, õige hind annab lisaks 1 punkti.
3 asja
5 asja
7 asja
8 asja

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

12. NÄOVÄLJENDUSED JA RUUM
Vahendid: näoväljenduste pildid (6 tk erinevat väljendust, kokku 12 pilti) (vt lisamaterjal*)
Paiguta juhuslikul näoväljenduse piltide seast valitud näoväljendused x tk erinevatesse asukohtadesse toas nii, et sa neid ei enda istumisasukohast ei näe! Jäta meelde! Võta ette harjutusvihik ning vasta küsimustele: millisesse asukohta paigutasid Rõõmsa näo? Kurva? Kurja? Salakavala? Üllatunud? Neutraalse? Sama nägu võib esineda mitmes kohas! Kui vastavat nägu sinu paigutatute hulgas ei olnud - vasta - ei! Loe kokku mitu õiget vastust said - selleks kontrolli ruumiasukohad üle! Iga õige vastus - õige ruumiasukoht ja õige nägu selles kohas - annab ühe punkti! Kui on vale ruumiasukoht või vale nägu - ei saa punkti!
3 asukohta
5 asukohta
6 asukohta

7 asukohta

Lisamaterjal: 1. SÕNUM NAABRILE.

Materjale võib täiendada (lisada lauseid) lähtuvalt raskusastmest!

Raskusaste	Sõnumid:
1.	Lähen käin **turul** ära varsti ja toon nende **käru** siis tagasi.
1.	Ta peaks auto **rehvid teeninduses** ära laskma vahetada.
1.	Ütle, et ma helistan talle homme **tööl** selle **reisi** asjus tagasi.
1.	Nende kord on ühine **Jaaniõhtu Põlvamaal** korraldada.
1.	Eile selgus, et me ei saa neile **raha** laenata, sest peame **Võrru** kolima.
2.	Nende **aiamajake** hakkab ümber kukkuma. Ütle **Mallele**, et ma toon **lauad nende juurde** homme ära.
2.	Proovime uuesti kokku saada homme ja arutada seda suvist **väljasõitu** ja **pidu**. Ütle **Ivarile**, et me oleme nõus **Hiiumaale** sõitma küll, kui jõuame varakult tagasi.
2.	Meil tulevad homme toruparandajad ja **Helena** lubas siis ise ka **kodus** olla, et üle vaadata, mis seis **torude** ja **kraanidega** on.
2.	Ma lubasin **Olegile** selle **paadi** tagasi viia. See seisis **jõe ääres** mitu päeva ja **ankur** varastati ära.
2.	**Arved** said kõik tasutud, ütle neile, et **Tatjana** töötab nüüd **Tallinnas** maksuametis ja kontrollis kõik **ülekanded** ise üle.
3.	Ütle edasi, et ma kriimustasin **täna hommikul maja ees Toomase jalgratta** ära, aga ma maksan neile selle **kulu** ise kinni.
3.	Meie jaoks on keeruline leida ühist **aega** nende perega koos **detsembris** puhkama sõita **Otepääle**. Lisaks ütle, et **Tiina** ei olnud selle **majaga** nõus.
3.	Lähen **täna õhtul** enda asjadele järele **Tiidu** poole **Tartusse.** Pangu ta siis **kitarr** ja **viiul** kotti valmis.
3.	Ütle, et **Mihkel** läks kalale ja, et tulen **2 tunni pärast tagasi**. Lähen kalale **Peipsi järve äärde**. Lubasin neile tuua **ahvenaid** ja **särgi.**
3.	Jäin eile talle veidi võlgu. Kas ta on nõus, et maksan ära **ülehomme**, siis kui mul on **värvid** ja **liistud** korras ja **Peep** on **meie pool** ära käinud.
4.	**Milvi** lubas mu **aiakäärid täna** tagasi tuua **Pärnusse**. Küsi, kas ta jättis need koos **saega eelmisel teisipäeval Priidu** juurde **maale**?
4.	Helistagu mulle **täna**, siis kui ma **kodus** olen, et seda **Juhani raamatut** arutada. Kui ta täna ei saa, siis **homme hommikul tema juures** sobib mulle, **Peetrile**, samuti.
4.	Nende **kass Täpi** käib **meie õuel linde** taga ajamas. Kui nad kassi **täna tuppa** kinni ei pane, kutsun politseiniku **Viktori homme** kohale.
4.	Ütle edasi, et **Piret** ja **Lauri** ütlesid, et koristagu nad enda **maja ümbrus selle nädala jooksul** ära. **Nende õu** on **lehti** ja **puuoksi** täis alates **üleeilsest** tormist.
4.	Me läheme perega jõuluks **Mari** poole **Viljandisse**, ütle **Raulile**, et ma tulen tagasi **jaanuaris** ja siis saame tema **toolid** ja **laua** ära viia **maale enne suve**.

Lisamaterjal: 1. NÄOD JA NIMED.

Lõika need paberist välja!

PILLE SAAR

ENDEL ORGMETS

OLEG IVANOV

LIISBET KUPERJANOV

ADRIANA METSIS

OLAVI KALJUMÄE

MIHKEL RAUDSEPP

PIIBE MUHU

SIRET PEETRIMÄE

ELISABET MÄGI

MILVI MÕTTUS

KALJU KASK

LAURI RIIVISTU

IRMELIN POOTSMAN

ALEKSANDER TAMM

JAAN LOOS

PEETER PAJULEPP

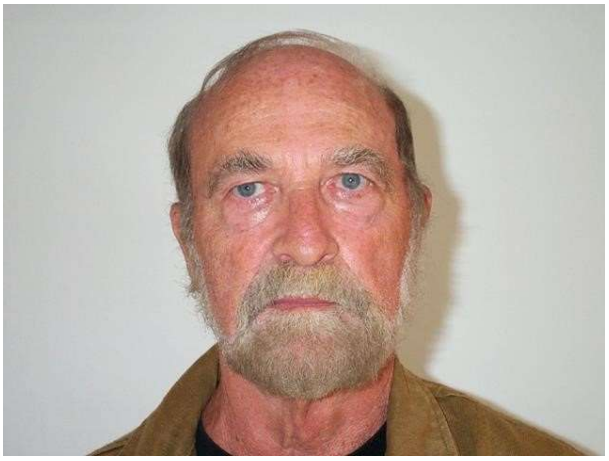
JELENA SINAIDINA

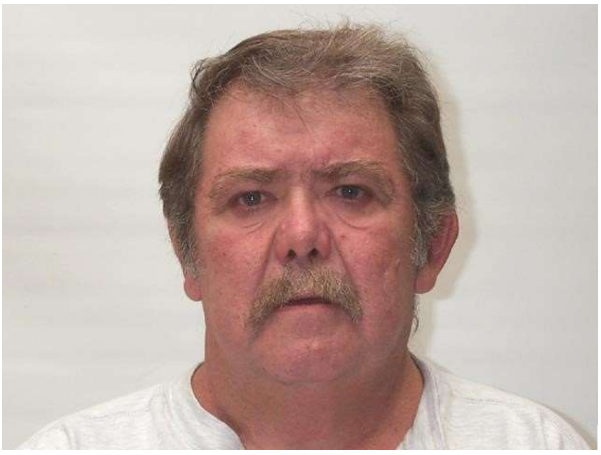
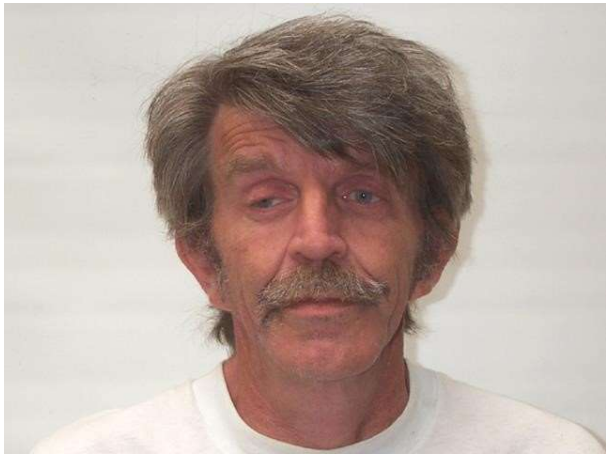
ÜLLE LAUSMAA

MARTIN KOROLEV

Lisamaterjal: 2. NÄOD JA NIMED. Lõika paberist välja!

Allikas: Dallase näostiimulite kogum.



Lisamaterjal: 7. ILMATEADE.

Küsimused – lõika need välja, et saaksid juhuslikult valida.

Milline on homne temperatuur Võrus keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Tartus keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Tallinnas keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Pärnus keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Valgas keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Narvas keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Viljandis keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Saaremaal keskpäeval?
Milline on homne temperatuur Hiiumaal keskpäeval?
Milline on homme hommikul tuule kiirus üle-Eesti?
Milline on homme hommikul tuule suund üle-Eesti?
Milline on homme hommikul pilvisus Lõuna-Eestis?
Milline on homme hommikul pilvisus Põhja-Eestis?
Milline on homme hommikul pilvisus Kesk-Eestis?
Milline on homme hommikul pilvisus Lääne-Eestis?
Milline on homme hommikul pilvisus Ida-Eestis?
Milline on homme õhtul pilvisus Lõuna-Eestis?
Milline on homme õhtul pilvisus Põhja-Eestis?
Milline on homme õhtul pilvisus Kesk-Eestis?
Milline on homme õhtul pilvisus Lääne-Eestis?
Milline on homme õhtul pilvisus Ida-Eestis?
Millised on sademed homme päeval Lõuna-Eestis?

Millised on sademed homme päeval Põhja-Eestis?
Millised on sademed homme päeval Lääne-Eestis?
Millised on sademed homme päeval Ida-Eestis?
Millised on sademed homme päeval Kesk-Eestis?

Lisamaterjal: 8. NUMBRID JA MINA.

Lõika numbrid ühekaupa välja!

0

1

2

3

4

5

6

7 4

8 5

9 6

0 7

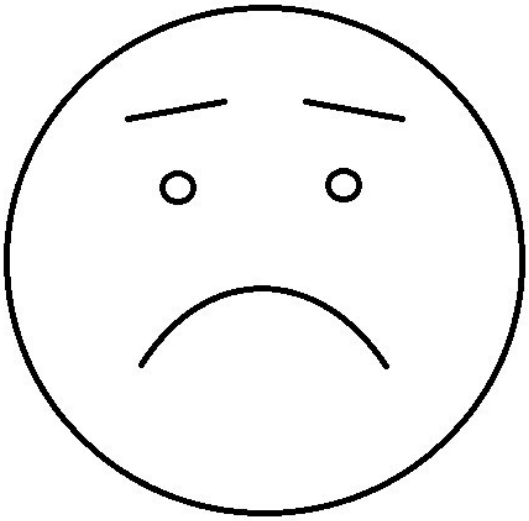
1 8

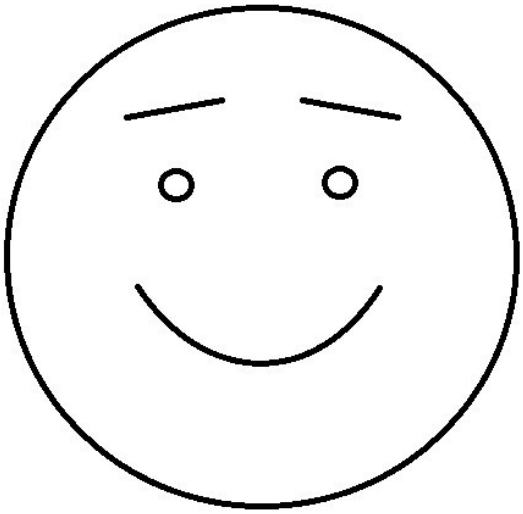
2 9

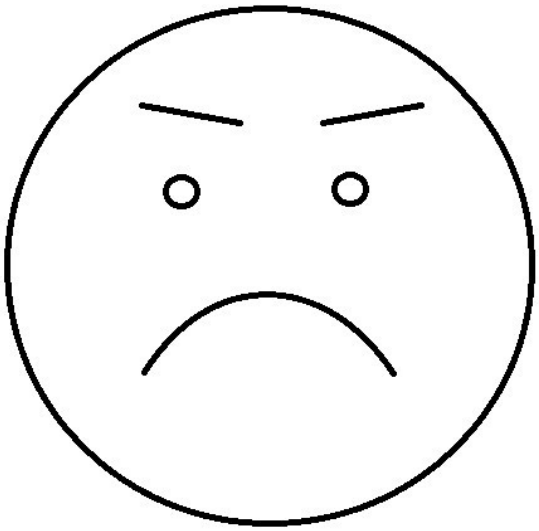
6 3 0

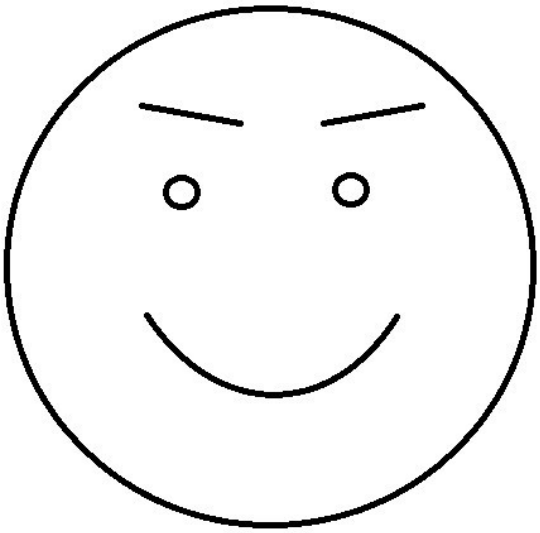
Lisamaterjal: 12. NÄOVÄLJENDUSED JA RUUM.

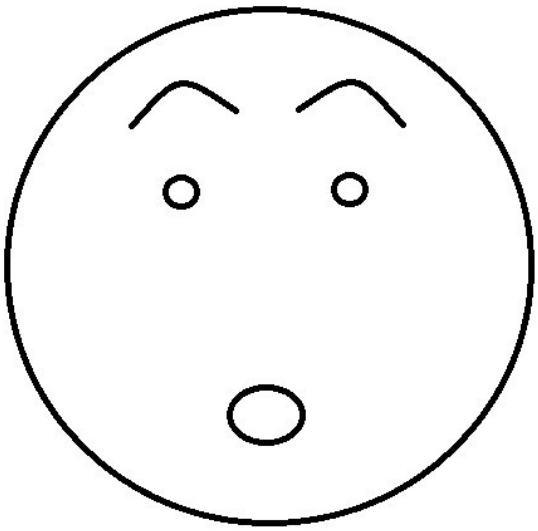
Lõika pildid ühekaupa välja ja kirjuta hariliku pliiatsiga taha neile nimetused vastavalt: kurb, rõõmus, kuri, salakaval, üllatunud, neutraalne

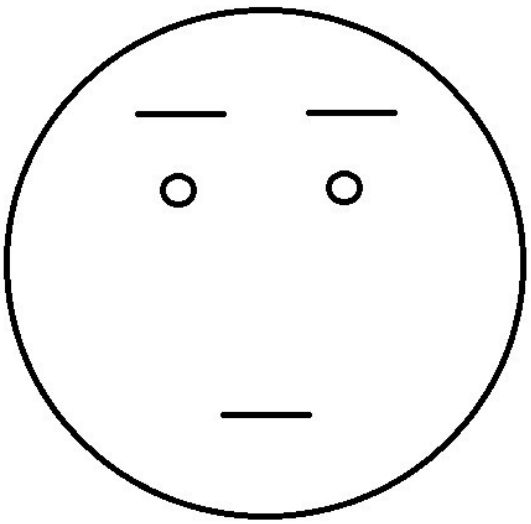


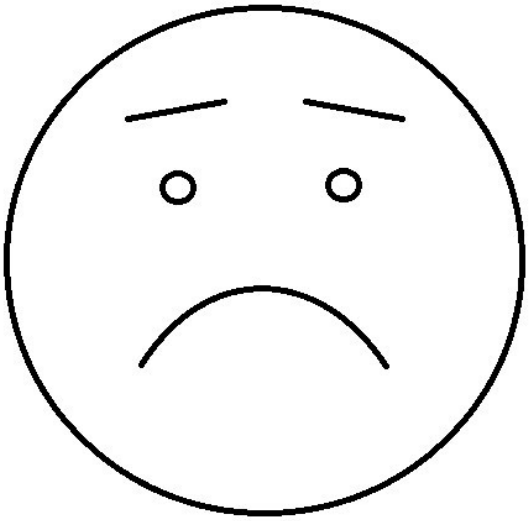


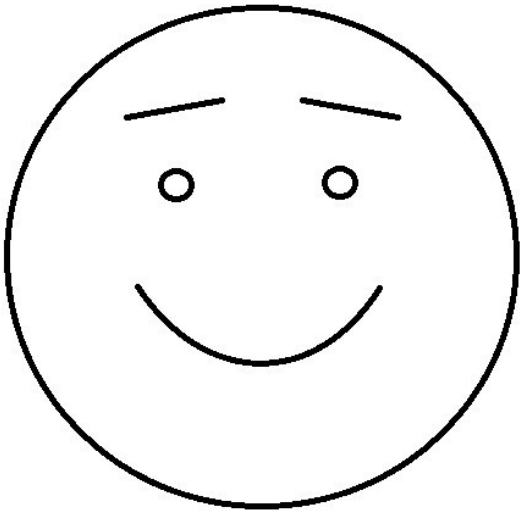


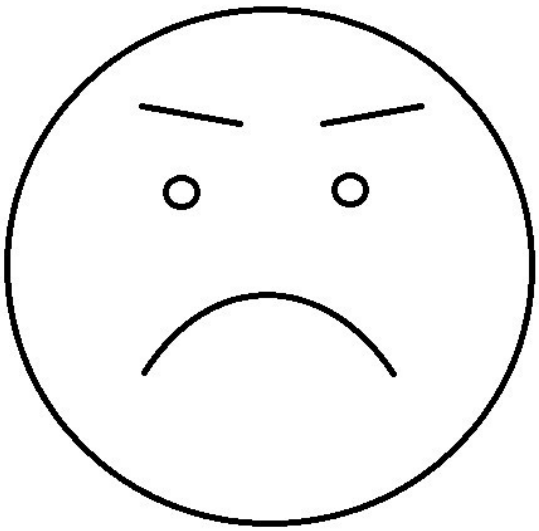


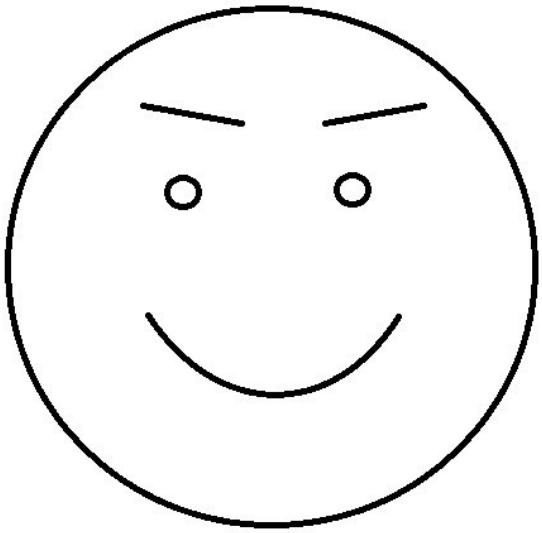


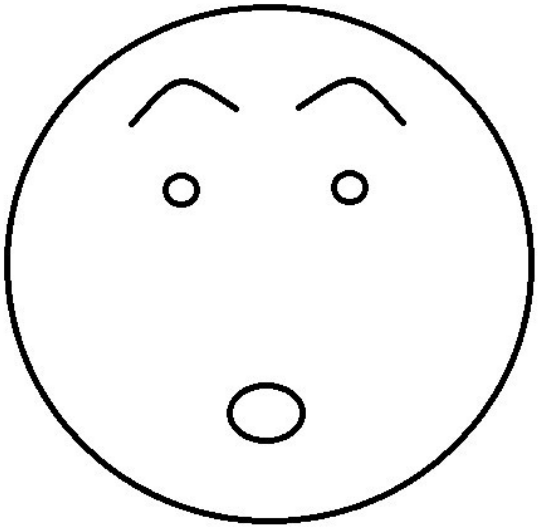


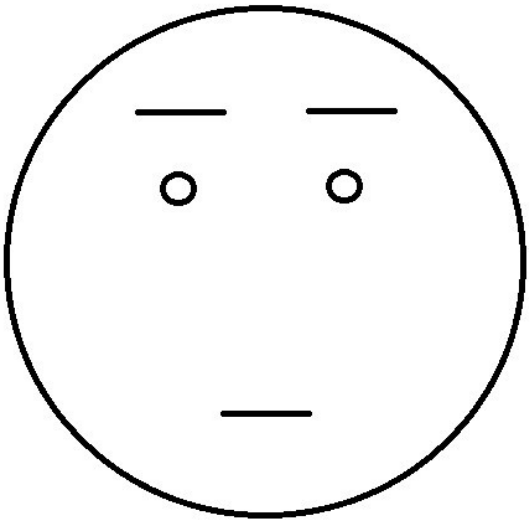












TÄHELEPANUHARJUTUSED:

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

1. MITU KAARTI ON?
Vahendid: kaardipakk, III ja IV taseme jaoks kõlaritega arvuti või raadio
Laota enda ette lauale suvaliselt kaardid. Näita näpuga ja loe kokku, mitu kaarti on laual. Igal korral võiks kaartide arv olla erinev, see tähendab juhuslikult kaardipakist võetud.
1. Laual on umbes pool pakki kaarte.
2. Laual on natuke vähem, kui pakk kaarte.
3. Laual on umbes pool pakki kaarte ja harjutuse sooritamise ajal mängib taustal eestikeelne või vastavalt venekeelne muusika.
4. Laual on natuke vähem, kui pakk kaarte ja harjutuse sooritamise ajal mängib taustal raadio jutusaade. Kui harjutust sooritada psühholoogi vastuvõtul, siis loeb ta ülesande lahendamise taustal suvalisi numbreid.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

2. KAARTIDE LADUMINE
Vahendid: kaardipakk, III ja IV taseme jaoks kõlaritega arvuti või raadio
Võta kaardipakist suvaliselt kaarte ja lao need ükshaaval teineteise kõrvale lauale kaardi selg enda poole. Jälgi, et kaardid ei puutuks omavahel kokku.
1. Võta kaardipakist 20 kaarti ja lao need viiese rivina neljas rivis lauale.
2. Võta kaardipakist 50 kaarti ja lao need kümnese rivina viies rivis lauale.
3. Võta umbes pool kaardipakist ja proovi kaardid laduda neljas enam-vähem võrdse pikkusega rivis lauale. Ülesande lõpus tuleb öelda, mitu kaarti on laual. Ülesande sooritamise ajal mängib taustal eestikeelne või vastavalt venekeelne muusika.
4. Võta natuke vähem, kui pakk kaarte ja proovi need laduda viies enam-vähem võrdse pikkusega rivis lauale. Ülesande lõpus tuleb öelda, mitu kaarti on laual. Ülesande sooritamise ajal mängib taustal eestikeelne või vastavalt venekeelne muusika.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

3. MASTIRIDA
Vahendid: kaardipakk
Võta endale raskusastmete kirjeldusele vastav arv kaarte ja lao need lauale suuruse järgi järjekorda.
1. Võta ühte masti kaardid ja lao need järjekorda esmalt alustades väiksemast ja seejärel teist korda alustades suuremast.
2. Võta kahte masti kaardid, kusjuures ühe masti kaardid on vaja laduda järjekorda väiksemast suuremaks ja teise masti kaardid suuremast väiksemaks. Tekib kaks mastirida.

3. Võta kolme masti (nt ärtu, ruutu ja risti) kaardid, kusjuures ärtu ja ruutu masti kaardid tuleb laduda väiksemast suuremaks ning risti masti kaardid nende kahe rea vahele suuremast väiksemaks. Tekib kolm mastirida.
4. Võta kogu kaardipakk ja lao kõik mastid suuruse järgi järjekorda. Pane tähele, et mustad kaardid tuleb laduda väiksemast suuremaks ja punased kaardid suuremast väiksemaks ning rivid peavad asetsema teineteise suhtes vaheldumisi. Tekib neli mastirida.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

4. KAARTIDE VAHELDUMISI PÖÖRAMINE
Vahendid: kaardipakk
Aseta lauale raskusastmele vastav arv kaarte kaardi selg enda poole. Ära esialgu vaata kaardi teist külge. Seejärel hakka kaarte raskusastmetele vastavate juhiste järgi ümber pöörama.
1. Aseta lauale 20 kaarti kahes rivis, 10 kaarti rivis, kaardi selg enda poole. Seejärel pööra ümber esimese rea esimene kaart ja teise rea teine kaart ning jätka nii üle ühe kaardi vaheldumisi mõlemal real. Esimesel real on pööra 1, 3, 5 jne kaart ja teisel real 2, 4, 6 jne kaart.
2. Aseta lauale 30 kaarti kahes rivis, 15 kaarti rivis, kaardi selg enda poole. Seejärel pööra ümber esimese rea esimene kaart ja teise rea teine kaart ning jätka nii üle ühe kaardi vaheldumisi mõlemal real. Esimesel real on vaja pöörata 1, 3, 5 jne kaart ja teisel real 2, 4, 6 jne kaart.
3. Vali kaardipakist 10 numbriga ja 10 pildiga kaarti, aja need omavahel segamini. Aseta lauale 20 kaarti kahes rivis, 10 kaarti rivis, kaardi selg enda poole. Pööra ümber kõik kaardid, välja arvatud numbritega kaardid. Alusta ülemise rea esimesest kaardist ja vaata seejärel alumise rea esimest kaarti ning liigu nii vaheldumisi kahel real.
4. Vali kaardipakist 20 numbriga ja 10 pildiga kaarti, aja need omavahel segamini. Aseta lauale 30 kaarti kahes rivis, 15 kaarti rivis, kaardi selg enda poole. Pööra ümber kõik kaardid, välja arvatud pildiga kaardid ja paaritu arvuga kaardid. Alusta ülemise rea esimesest kaardist ja võta seejärel alumise rea esimene kaart ning liigu nii vaheldumisi esimesel ja teisel real.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

5. ÕIGED KAARDID KUHJAST
Vahendid: kaardipakk
Aseta kaardipakk lauale nii, et kaardid on mittesüsteemselt laiali aetud ja mast on näha. Hakka erinevates raskusastmetes olevate juhiste järgi kaarte valima.
1. Korja enda kätte hoiule ühe masti (nt ärtu) kõik kaardid ja ülejäänud kaardid jäta lauale. Harjutuse erinevatel kordadel vali erinev mast.

2. Korja hoiule ärtu ja ruutu paarisarvuga kaardid, ülejäänud jäta lauale.
3. Korja hoiule risti ja poti paaritu arvuga kaardid ja kõik pildiga kaardid.
4. Korja hoiule ärtu ja poti paaritu arvuga kaardid ja kõik risti mastiga pildikaardid.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

6. VÄÄRTUS JA MAST
Vahendid: kaardipakk
Võta kaardipakist pildiga kaardid välja ja jäta ainult numbritega kaardid. Seejärel sega kaardid ning hakka pakist järjest kaarte võtma ja juhiste järgi vastama.
1. Võta pakist 2 kaarti ning ütle esimese kaardi number ja teise kaardi mast. Jätka nii vähemalt 10 korda.
2. Võta pakist 2 kaarti ning ütle vaheldumisi esmalt esimese kaardi number ja teise kaardi mast ning seejärel järgmise 2 kaardi korral esmalt esimese kaardi mast ja teise kaardi number. Jätka nii vähemalt 15 korda.
3. Võta pakist 3 kaarti ning liida esimese kahe kaardi väärtused ja ütle summa ning kolmanda kaardi puhul ütle ainult mast. Jätka nii vähemalt 10 korda.
4. Võta pakist 3 kaarti ning liida esimese ja kolmanda kaardi väärtused ja ütle summa ning teise kaardi puhul ütle ainult mast. Pane juba vastatud kaardid suvaliselt kaardipakki tagasi. Nii jätka vähemalt 15 korda.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

7. KUULA JA KOPUTA
Vahendid: CD mängija või kõlaritega arvuti, soovi korral paber ja pliiats
Kuula ühte eestikeelset või venekeelset laulu (venekeelsed lood aitab valida psühholoog) ja teatud tähtedega algavate sõnade märkamisel anna neist koputusega märku. Üksi ülesannet harjutades võid koputuse asemel tõmmata kriipsu paberile.
1. Kuula Anne Veski laulu „Jätke võtmed väljapoole“ ja koputa käega lauale, kui kuuled tähega „k“ algavaid sõnu.
2. Kuula Ivo Linna laulu „Julge laul“ ja koputa käega lauale, kui kuuled tähtedega „v“ ja „e“ algavaid sõnu.
3. Kuula Liisi Koiksoni laulu „Tuulevaiksel ööl“ ja koputa käega lauale, kui kuuled tähtedega „t“, „p“ ja „k“ algavaid sõnu. Jäta sõnade arv meelde ja märgi see ülesse. Võid alguses teha paberile kriipsukesi. Saad oma järgmist sooritust eelnevaga võrrelda.

4. Kuula Chalice'i laulu „Minu inimesed“ ja koputa käega lauale, kui kuuled tähtedega „r“, „s“, „i“ ja „h“ algavaid sõnu. Jäta sõnade arv meelde ja märgi see ülesse. Võid alguses teha paberile kriipsukesi. Saad oma järgmist sooritust eelnevaga võrrelda.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

8. MASTIVAHETUS
Vahendid: kaardipakk, stopper/kell
Eralda kaardipakist erinevat masti kaardid raskusastmele vastava juhise järgi. Vali kaarte ükshaaval ja järjest ning lisa mittesobivad kaardid paki lõppu. Kaarte laotakse ja vahetusi tehakse, kuni kõik kaardid on jagatud sobivatesse kuhjadesse. Ülesannet on kõige parem teha koos psühholoogi või mõne lähedasega, kes ütleb „Vaheta!“. Samas on võimalik kaartide jagamist ka üksi harjutada, kui ise mõttes 7ni lugeda ja siis ülesannet vahetada ning nii korduvalt.
1. Võta ainult mõlemat musta masti kaardid. Võta pakist välja ühte masti kaardid ja pane need ühte kuhja, kui tuleb korraldus „Vaheta!“, siis võta pakist välja teist masti kaardid ja pane need teise kuhja. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 4 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.
2. Võta kolme masti kaardid (nt ärtu, risti ja poti). Esmalt võta pakist välja ärtu masti kaardid ja pane need ühte kuhja. Kui tuleb korraldus „Vaheta!“, siis võta pakist välja ainult risti masti kaardid ja pane need teise kuhja. Kui esitatakse korraldus „Vaheta!“, siis võta pakist välja poti masti kaardid. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 6 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.
3. Võta kogu kaardipakk. Esmalt võta pakist välja ärtu masti kaardid ja pane need ühte kuhja, kui tuleb korraldus „Vaheta!“, siis võta pakist välja ainult risti masti kaardid ja pane need teise kuhja. Korralduse „Vaheta!“ järel võta pakist välja ruutu masti kaardid ja pane need kolmandasse kuhja. Kui esitatakse korraldus „Vaheta!“, siis võta pakist välja poti masti kaardid. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 8 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.
4. Võta kogu kaardipakk. Esmalt võta pakist välja ja pane eraldi kuhja mõlema punase masti paarisarvuga kaardid. Kui tuleb korraldus „Vaheta!“, siis võta pakist välja ja pane eraldi kuhja mõlema musta masti paaritu arvuga kaardid. Pärast korraldust „Vaheta!“ võta pakist välja kõik poisid ja kuningad. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 8 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

9. KAARTIDE JÄRJEKORD JA NUMBRID
Vahendid: kaardipakk, pliiats, paber, stopper/kell
Püüa vaheldumisi täita kahte ülesannet raskusastmetele vastavate juhiste järgi. Ülesannet on kõige parem teha koos psühholoogi või mõne lähedasega, kes ütleb „Vaheta!“. Samas on võimalik ühelt ülesandelt teisele minemist ka ise harjutada, kui mõttes 7ni lugeda ja siis ülesannet vahetada ning nii korduvalt.
1. Aseta lauale ühe punase ja ühe musta mastiga (nt ärtu ja poti) numbritega kaardid, mast enda poole. Hakka ükshaaval kaarte võtma ja neid järjekorda panema, kusjuures alati tuleb võtta punane kaart enne. Lao kõrvuti 2, 2, 3, 3, jne. Tegevus jätkub, kuni tuleb korraldus „Vaheta!“. Vahetuse ajal kirjuta paberile numbreid 50st tagasi (st 50, 49 jne). Kui tuleb jälle korraldus „Vaheta!“, siis naase algse ülesande juurde. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 3 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.
2. Aseta lauale nelja masti numbritega kaardid, mast enda poole. Hakka ükshaaval kahte erinevat värvi masti kaarte võtma (nt ruutu ja risti) ja neid järjekorda panema. Lao kõrvuti 2, 2, 3, 3, jne. Tegevus jätkub, kuni tuleb korraldus „Vaheta!“. Vahetuse ajal kirjuta paberile numbreid 50st tagasi (st 50, 49 jne). Kui tuleb jälle korraldus „Vaheta!“, siis naase algse ülesande juurde. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 6 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.
3. Aseta lauale kogu kaardipakk. Järgnev ülesanne on korjata välja kõik paarisarvuga kaardid ja mustad pildiga kaardid ning panna need lauale ühte järjekorda. Tegevus jätkub, kuni tuleb korraldus „Vaheta!“. Vahetuse ajal kirjutad paberile numbreid. Esimesel vahetusel 50st tagasi ja teisel vahetusel 76st edasi ning nii vaheldumisi iga vahetuse korral, kuhu järg parasjagu jäi. Kui tuleb jälle korraldus „Vaheta!“, siis naased algse ülesande juurde. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 8 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.
4. Aseta lauale kogu kaardipakk. Järgnev ülesanne on korjata välja kõik paaritu arvuga kaardid ning ärtu ja poti mastiga pildiga kaardid ning panna need järjekorda. Tegevus jätkub, kuni tuleb korraldus „Vaheta!“. Vahetuse ajal kirjutad paberile numbreid. Esimesel vahetusel 50st tagasi ja teisel vahetusel 76st edasi ning nii vaheldumisi iga vahetuse korral, kuhu järg parasjagu jäi. Kui tuleb jälle korraldus „Vaheta!“, siis naased algse ülesande juurde. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 6 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

10. KAARDIKUHJADE KORRASTAMINE
Vahendid: kaardipakk, stopper/kell

Lao vaheldumisi erinevat masti kaarte järjekorda. Ülesannet on kõige parem teha koos psühholoogi või mõne lähedasega, kes ütleb „Vaheta!“. Samas on võimalik ühelt ülesandelt teisele minemist ka ise harjutada, kui mõttes 7ni lugeda ja siis ülesannet vahetada ning nii korduvalt.
1. (1.-2.) Vali kaardipakist välja kahe suvalise mastiga kaardid (kogu mast), mis on jaotatud kahte kuhja nii, et mõlemas kuhjas on erinevat masti kaardid läbisegi ja ka kaardid võivad kuhjades korduda. Alusta ühes kuhjas olevate kaartide järjekorda panemist mastist ja võimalikest tühikutest või kordustest hoolimata väiksemast suuremaks. Kui tuleb korraldus „Vaheta!“, siis lao teises kuhjas olevad kaardid järjekorda, samuti masti ja võimalikke tühikuid ning kordusi tähele panemata. Kui tuleb jälle korraldus „Vaheta!“, siis naase algse ülesande juurde. Vahetusi tehakse seni, kuni kõik kaardid on laotud järjekorda. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 4 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant.
2. (2.-3.) Aseta lauale kahte kuhja kahte masti kaardid, mastid läbisegi. Alusta ühe kuhja kaartide mastide järgi järjekorda panemist väiksemast suuremaks. Lao kahte mastirivi paralleelselt, vastavalt sellele, kuidas kaardid kummastki kuhjast tulevad. Kui tuleb korraldus „Vaheta!“, siis lao teises kuhjas olevad kaardid samamoodi mastide järgi järjekorda. Kui tuleb korraldus „Vaheta!“, siis liigu tagasi esimese kuhja korrastamise juurde. Vahetusi tehakse nii kaua, kuni kõik kaardid on laotud järjekorda. Ühe ülesande jooksul võiks olla vähemalt 4 vahetust umbes 5-7 sekundi tagant. Ülesande lahendusena tekib 2 mastirida.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

11. JAGA JA LOE
Vahendid: kaardipakk
Jaga kaardid mastidesse ja loe mitu teatud kaarti on või pane teatud kaardid eraldi.
1. Jaga kogu kaardipakk mastide järgi nelja kuhja, kuid pane viied ja kümned eraldi ühte kuhja.
2. Jaga kogu kaardipakk mastide järgi nelja kuhja, kuid pane kõik kolmed, kuued ja üheksad eraldi ühte kuhja.
3. Võta endale kolme masti numbritega kaardid. Eemalda igal korral pakist mõned kaardid nii, et sa ei näe, millised kaardid välja läksid ja kui palju neid oli. Ülesanne on jagada paaritu arvuga kaardid ühte kuhja ja paarisarvuga kaardid teise kuhja ning lõpuks öelda, mitu punast kaarti oli jaotatud pakis. Ülesande õppimisel tasub eelistada ühe punase masti lisamist, kuid hiljem võiks lisada kaks punast masti.

4. Võta endale nelja masti kaardid, kus on iga kord erinev arv piltidega kaarte. Muuda igal korral pildiga kaartide arvu nii, et eemaldad kaardipakist suvaliselt mingi hulga piltidega kaarte. Ülesanne on jagada paaritu arvuga kaardid ühte kuhja ja paarisarvuga kaardid teise kuhja ning pildid kolmandasse kuhja ja lõpuks öelda, mitu pildiga kaarti oli pakis.

Psühholoog märgib siin lehel raskusastme, millega ülesannet kodus harjutada!

12. KUULA, MÄRGI, VASTA
Vahendid: raadio, teler või kõlaritega arvuti, paber, pliiats
Kuula raadiost või vaata telekast ilmateadet ja märgi paberile kriips iga kord, kui esineb teatud tähega või tähtedega algav sõna või sõnad. Samuti püüa vastata ilmateate sisu puudutavatele küsimustele. Ülesande andmisel ja arengu jälgimisel loeb psühholoog vastuvõtul ilmateate teksti ise ette. Kodus harjutuse tegemisel tuleb kuulata või vaadata ühte ilmateadet ja enda vastuseid on võimalik kontrollida ilmateadet tunni aja pärast uuesti kuulates.
1. Märgi paberile kriips iga kord, kui ilmateate tekstis esinevad tähtedega „p“ või „s“ algavad sõnad. Järgmisest ilmateatest on võimalik uuesti kuulata, kas leidsid enamvähem sama arvu „p“ ja „s“-ga algavaid sõnu.
2. Märgi paberile kriips iga kord, kui ilmateate tekstis esinevad tähtedega „p“ või „s“ algavad sõnad. Pärast teksti lugemist küsib psühholoog näiteks järgmist: kas ilmateate järgi on õhutemperatuur sisemaal päeval -2…+3 või -1…+1; millisest ilmakaarest puhub tuul, kas läänekaarest või põhjakaarest. Kodus püüa ka märgata ja ülesse märkida, kui palju on „p“ või „s“-ga algavaid sõnu ilmateates, mis on õhutemperatuur päeval ja millisest ilmakaarest on tuul.
3. Märgi paberile kriips iga kord, kui ilmateate tekstis esineb täht „k“. Pärast teksti lugemist küsib psühholoog, mis on ilmateate järgi õhutemperatuur päeval. Kodus püüa ka märgata ja ülesse märkida, kui palju esineb ilmateate tekstis „k“ tähte, mis on õhutemperatuur päeval ja millisest ilmakaarest on tuul.
4. Märgi paberile kriips iga kord, kui ilmateate tekstis esineb täht „p“. Pärast teksti lugemist küsib psühholoog, mis on ilmateate järgi õhutemperatuur öösel ja päeval. Samuti kas sademeid on, kui jah, siis millised sademed. Kodus püüa ka märgata ja ülesse märkida, kui palju esineb „p“ tähte, mis on õhutemperatuur öösel ja päeval, kas sademeid on, kui jah, siis millised need on.

Lisamaterjal psühholoogile: 12. KUULA – MÄRGI – VASTA.

See materjal on mõeldud vastuvõtul osaleja soorituse testimiseks.

I - Kolmapäeval jõuab Skandinaavia rannikule madalrõhkkondade tandem ja laieneb Läänemere äärde ning toob tiheda lörtsi- ja vihmasaju. Edelatuul paisub tugevaks. Õhutemperatuur on öösel -2..+3, saarte rannikul kuni +5, päeval +1..+5, saartel kuni 8°C.

II - Pühapäeva öösel jõuab uus madalrõhkkond Läänemere äärde, kuid selle laialdasem sajuala tõenäoliselt meile ei ulatu. On vaid üksikuid sajuhooge. Tuul on mõõdukas ja valdavalt läänekaarest. Õhutemperatuur on 0..-4, rannikul +3°C. Päeval jääme madal- ja kõrgrõhuala piirimaile. Kohati sajab veidi lörtsi, rannikul ka vihma. Õhutemperatuur tõuseb sisemaal -1..+1°C-ni, rannikul kuni +3°C-ni.

III - Esmaspäevane prognoosväli on samuti vastuoluline. Kui madalrõhuala koondub enam Skandinaavia ja Soome põhjaalade kohale, siis on meil sajuhooge harva ja ilm rahulik. Kui madalrõhuvöönd üle Läänemere sirutub, siis on tihedamat lörtsisadu oodata. Õhutemperatuur langeb öösel sisemaal 0°C ümbrusse, rannikul on kuni +4°C, päeval -1..+1, rannikul +4°C.

IV - Neljapäeva öösel madalrõhkkond eemaldub ja lääne poolt alates saju võimalus väheneb. Pärast kesköödlõpeb suurem sadu ka Ida-Eestis. Tuul pöördub läände ja loodesse ning tugevneb eelkõige saartel ja rannikul. Päeval liigub üle Läänemere juba uus madalrõhkkond ja jõuab õhtuks Saaremaa lähistele. Keskpäeva paiku hakkab Edela-Eestis vihma sadama ja õhtu poole muutub sadu laialdaseks. Tuul pöördub idakaarde ning on mõõdukas. Õhutemperatuur on öösel 0..+6, päeval 5..8°C.

Materjal on võetud Riigi Ilmateenistuse kodulehelt: www.ilmateenistus.ee