



# KESKITTÄYMINEN

*ahaa!*

AIVOTREENIÄ YHDESSÄ

MONTA RAUTAA. Toimi ohjaajan antamien ohjeiden mukaan.

---

---

---

---



Kuulaana pilvettömänä yönä voimme nähdä taivaankannen tähtikuviot.

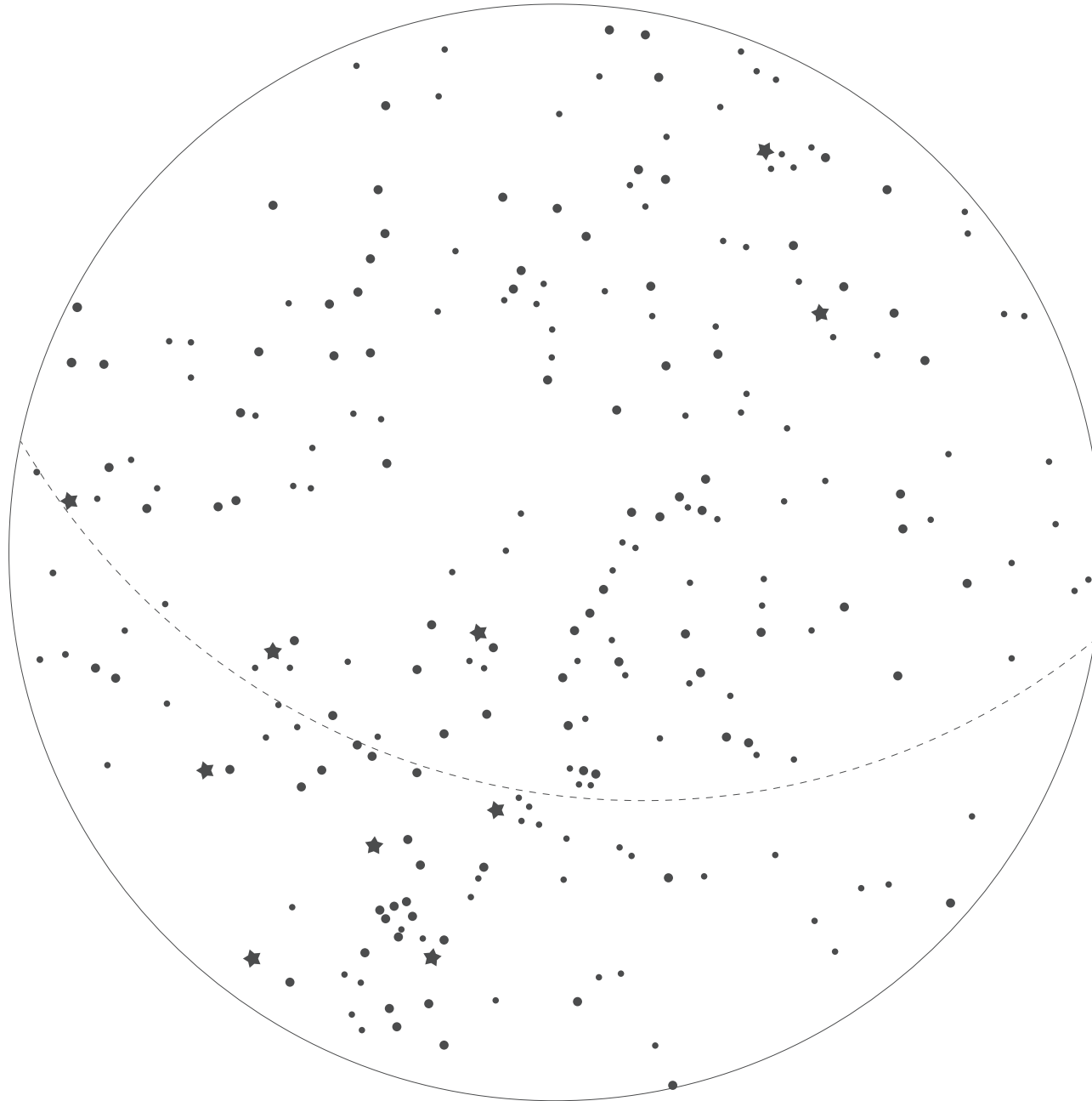
Meille tutuin tähtikuvio lienee Ota-va, joka on osa Ison karhun kuviota. Tähtitaivaan asento, ja kohdat joista tähtikuviot löytyvät, muuttuu yön edetessä, kun maapallo kiertää akseliansa. Taivaankannen teoreettista keskipistettä kutsutaan zeniitiksi, jonka ympäri tähtitaivas pyörii. Zeniitin kohdalla ei ole maahan asti näkyvää tähteä, mutta Pohjantähti sijaitsee sen läheisyydessä. Pohjantähteä on siis hyvä käyttää kiintopisteenä tähtitaivasta tutkittaessa.

Tähtikuvioiden lisäksi taivaalta voi löytää avoimia tähtijoukkoja. Seulas on yksi kirkkaimmista tähtijoukoistamme ja se sijaitsee Härän tähdistössä. Kaikkiaan taivaalla voi erottaa 1000-3000 tähteä.

Ekliptika on Auringon taivaankannella keskimääräisesti kulkema vuotuisen rata.

Tähtitaivas ei ole kaikkialla ja kaiken aikaa sama. Oheinen tähtikartta kuvaa pohjoista taivasta talvella keskiyöllä. Tähtikartan piirtämisen lähteenä on käytetty mm. [www.peda.net](http://www.peda.net) -sivustolta löytyvää kuvaa.



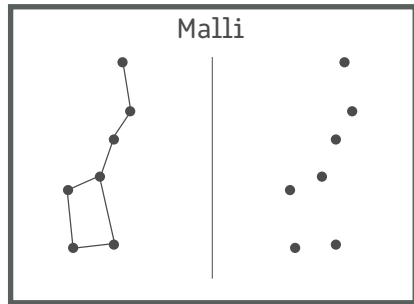


TÄHTIKUVIOT. Piirrä tähtikuviot edellisen sivun tähtikarttaan.

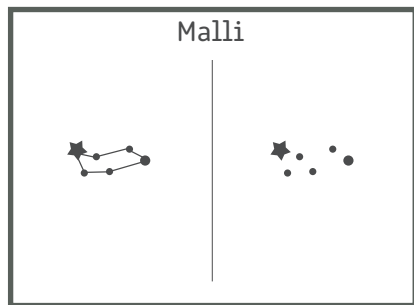
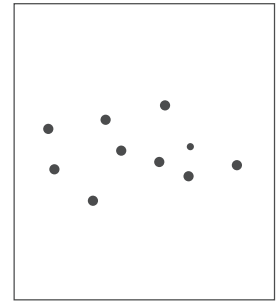
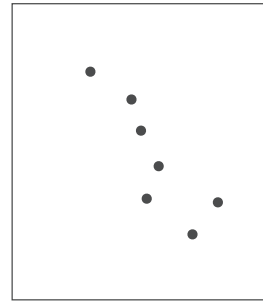
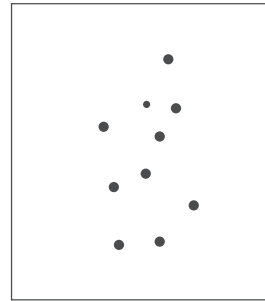
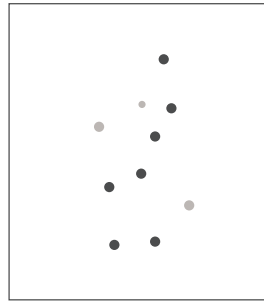
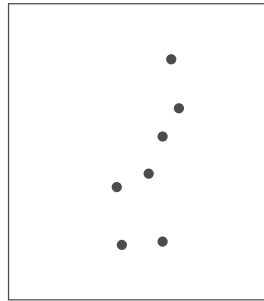


TÄHTIKUVIOT. Etsi ruuduista mallin mukainen tähtikuvio. Yhdistä pisteet kuvion mukaiseksi.

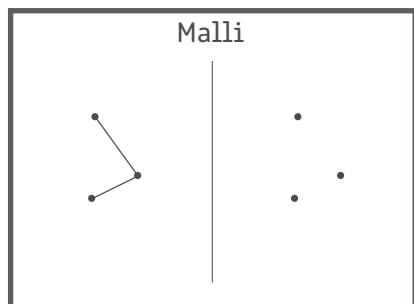
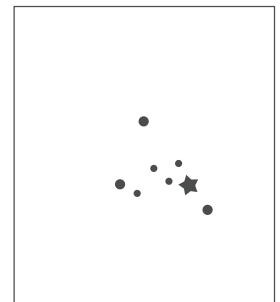
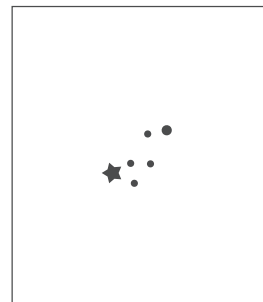
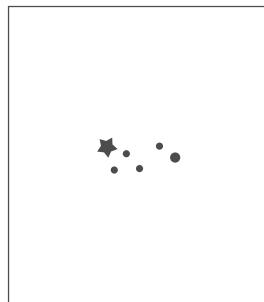
A



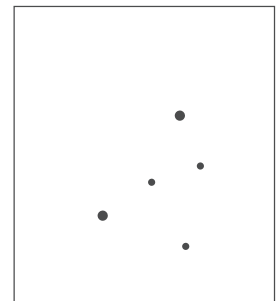
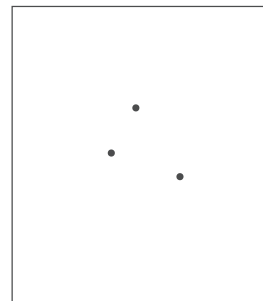
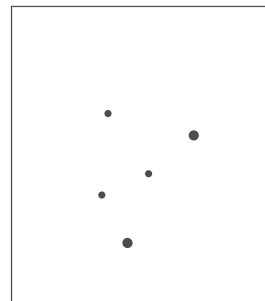
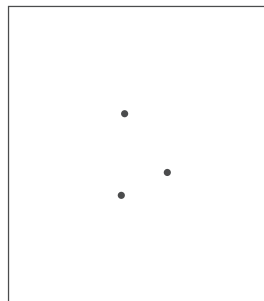
OTAVA



LYYRA

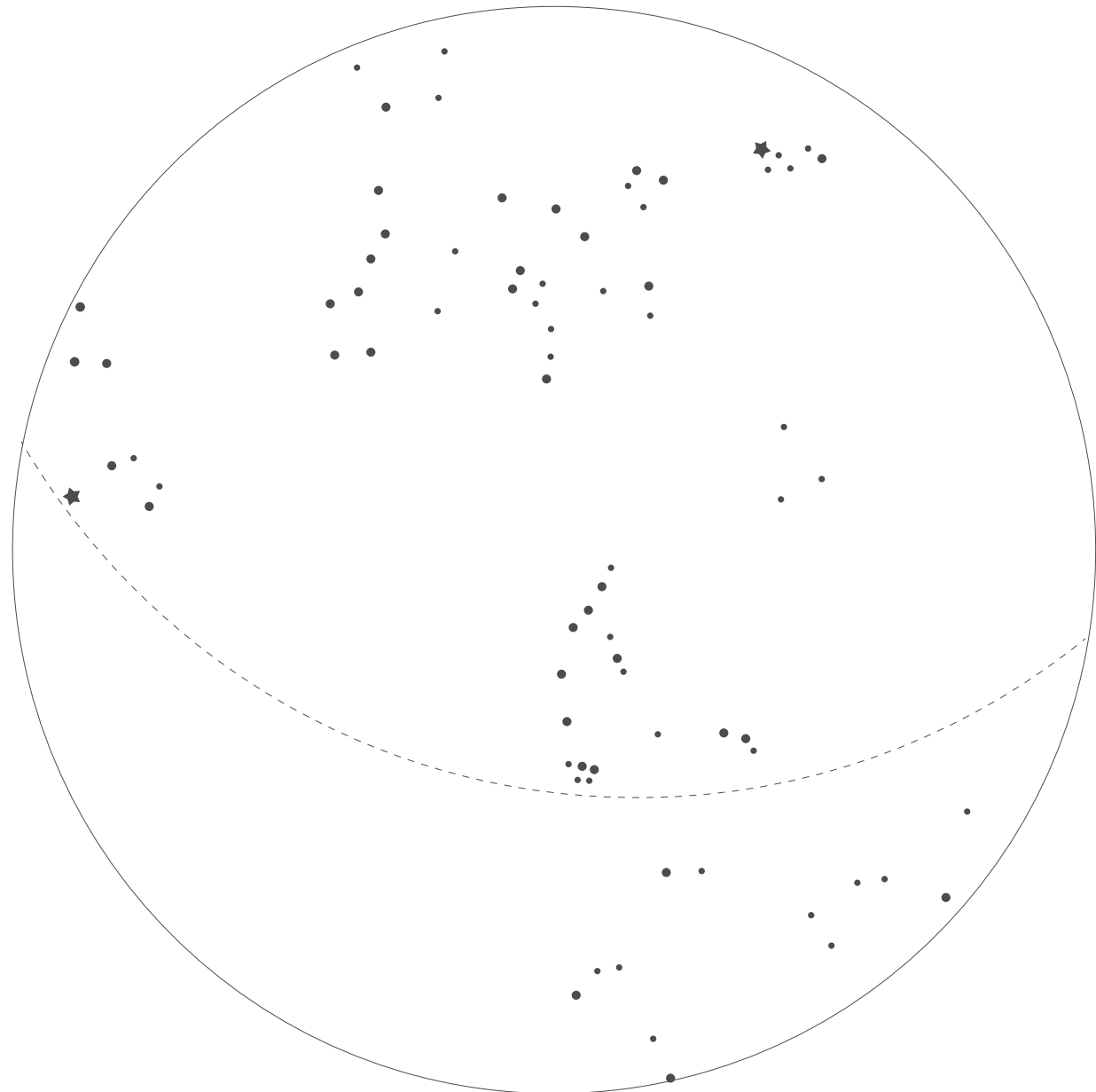
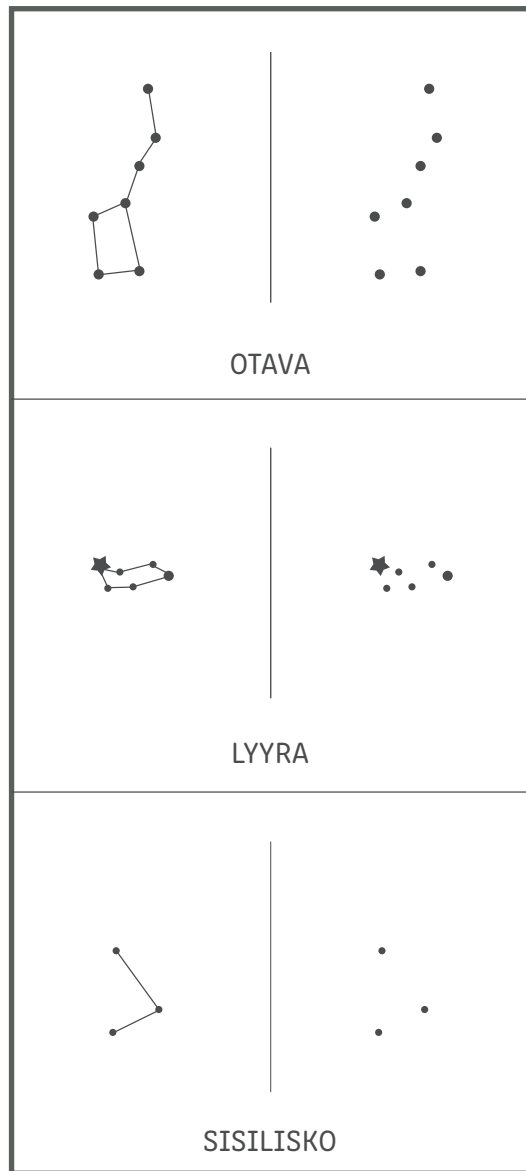


SISILISKO

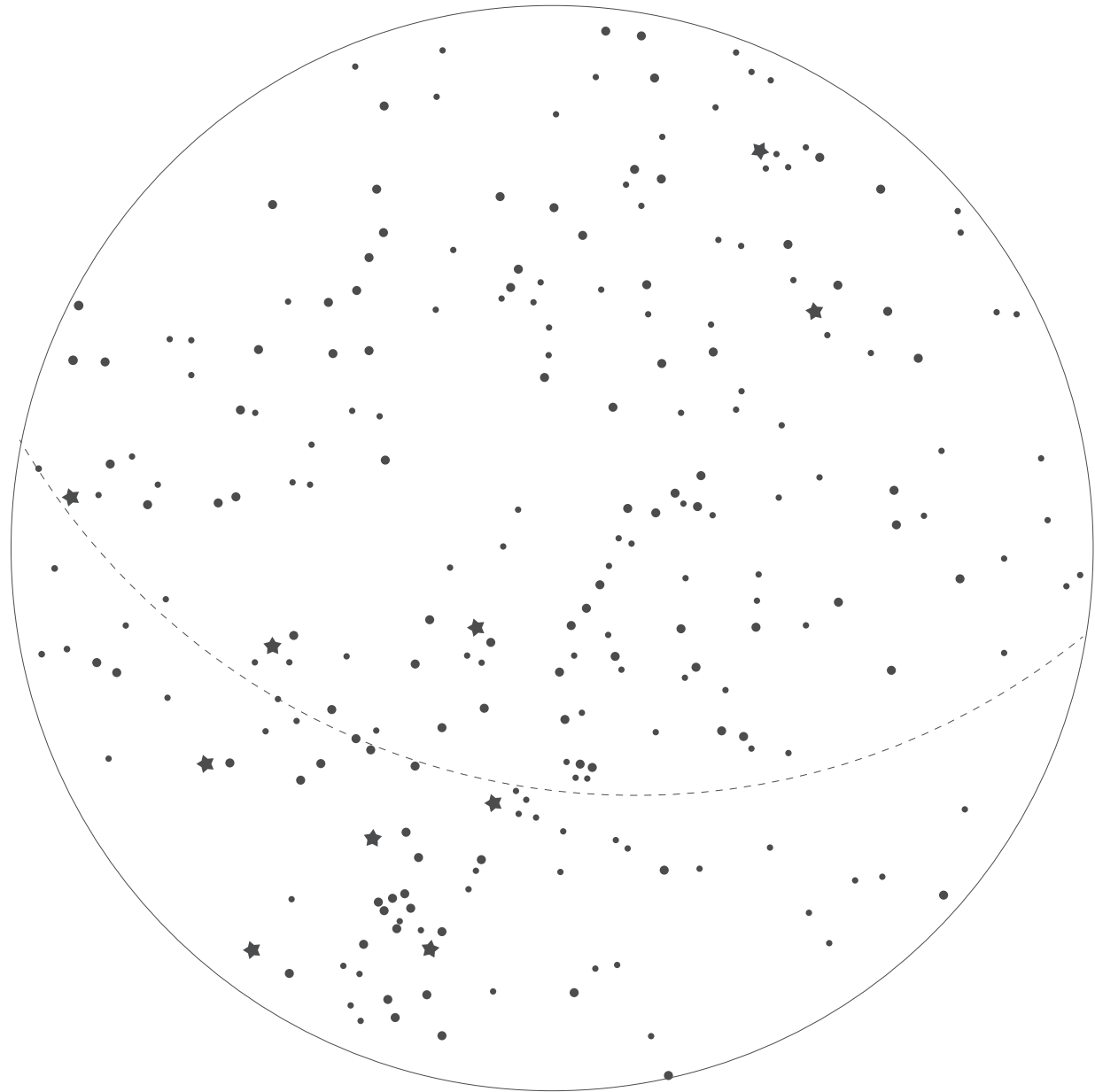
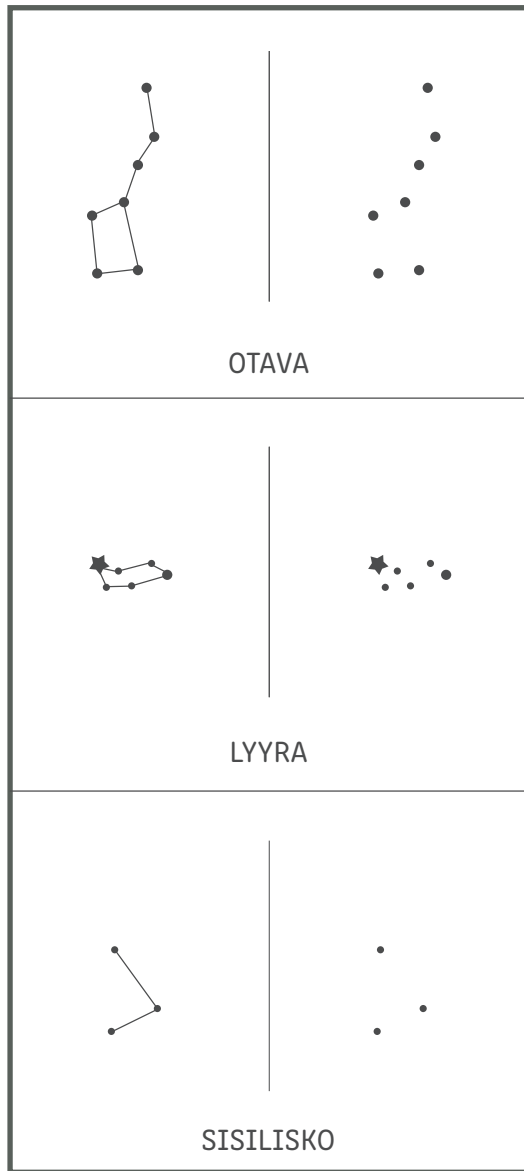


© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

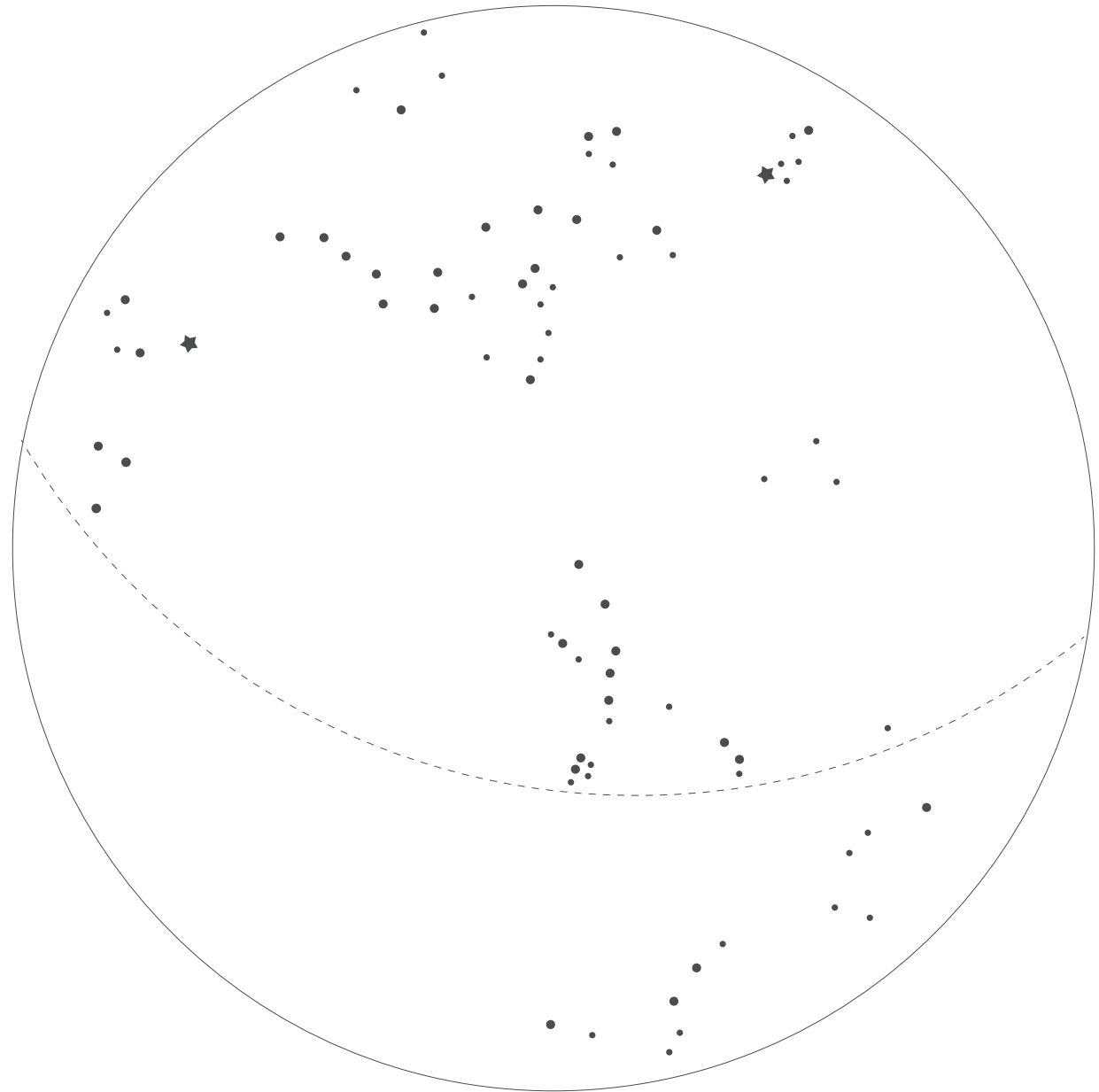
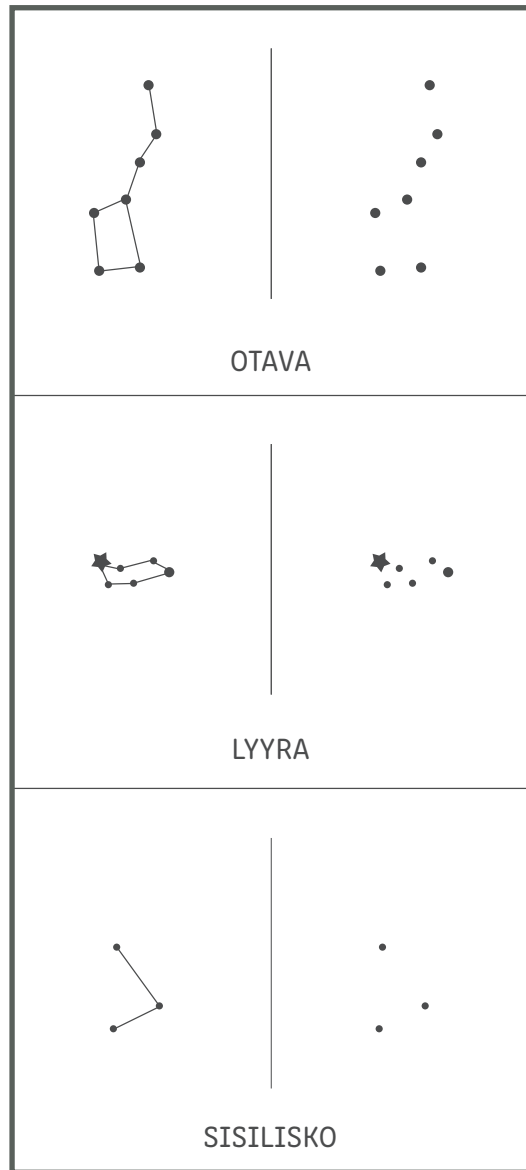
TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

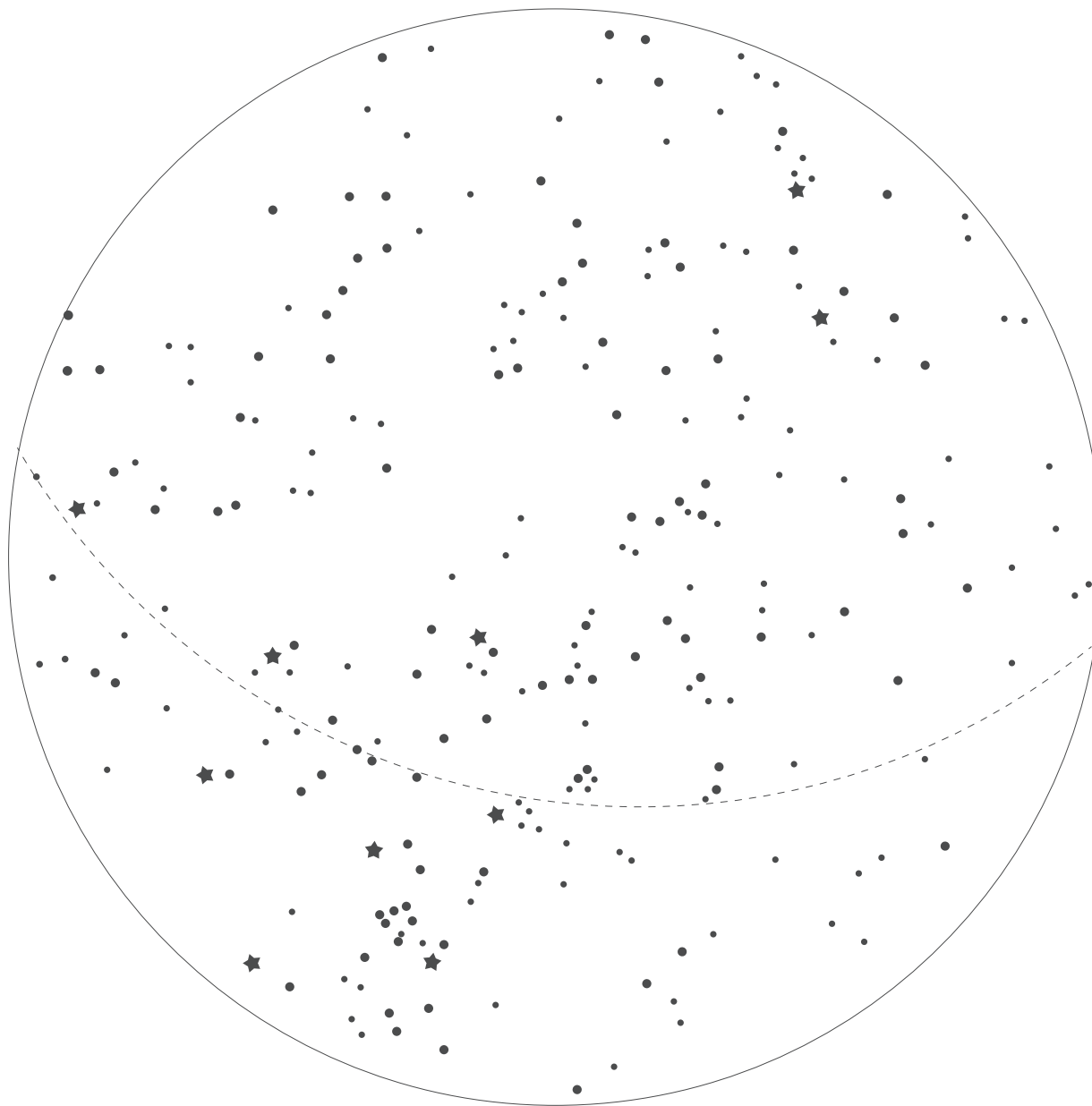
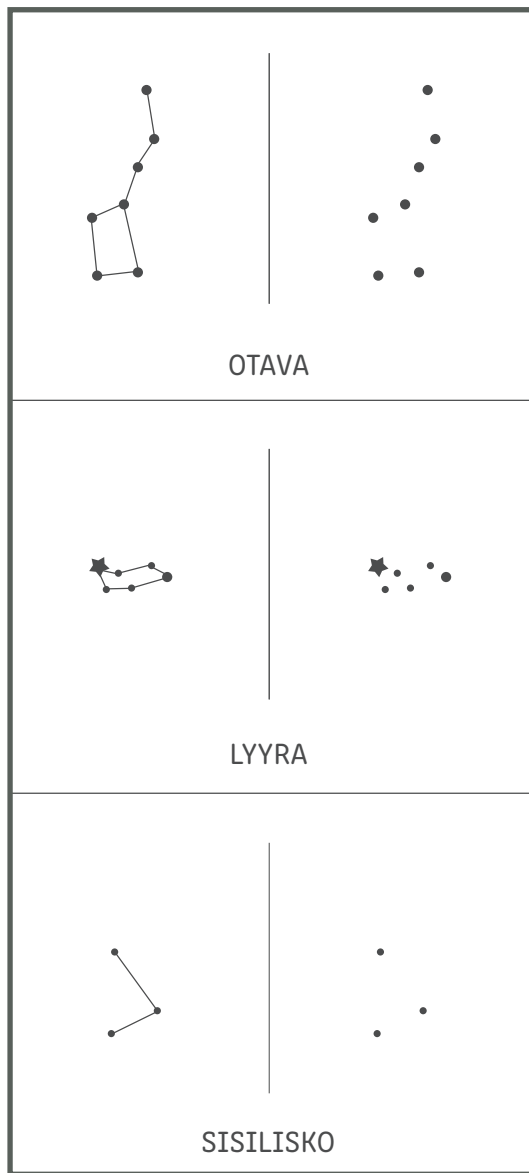


TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.













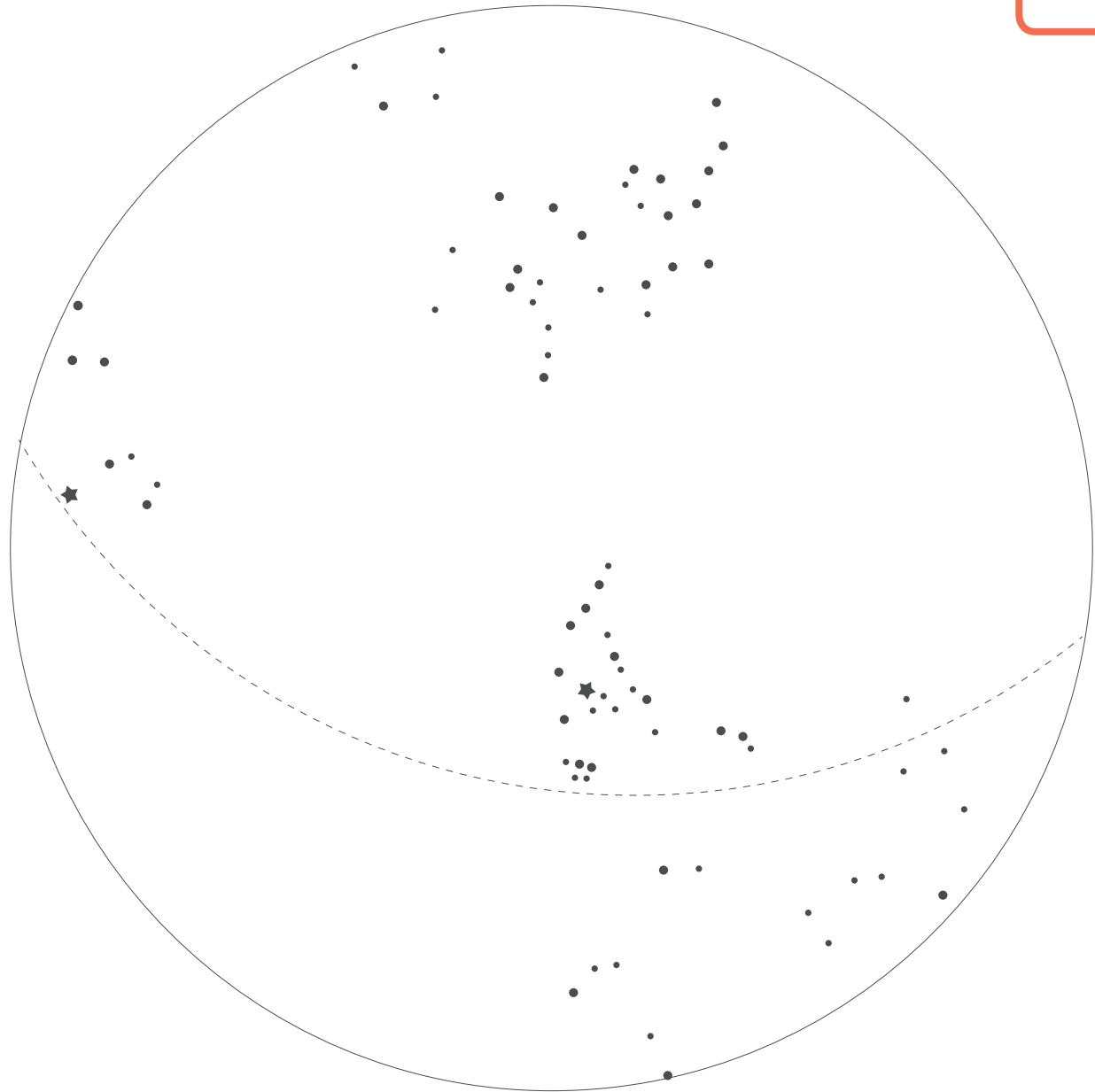


LIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

A5







	
OTAVA	
	
LYYRA	
	
SISILISKO	

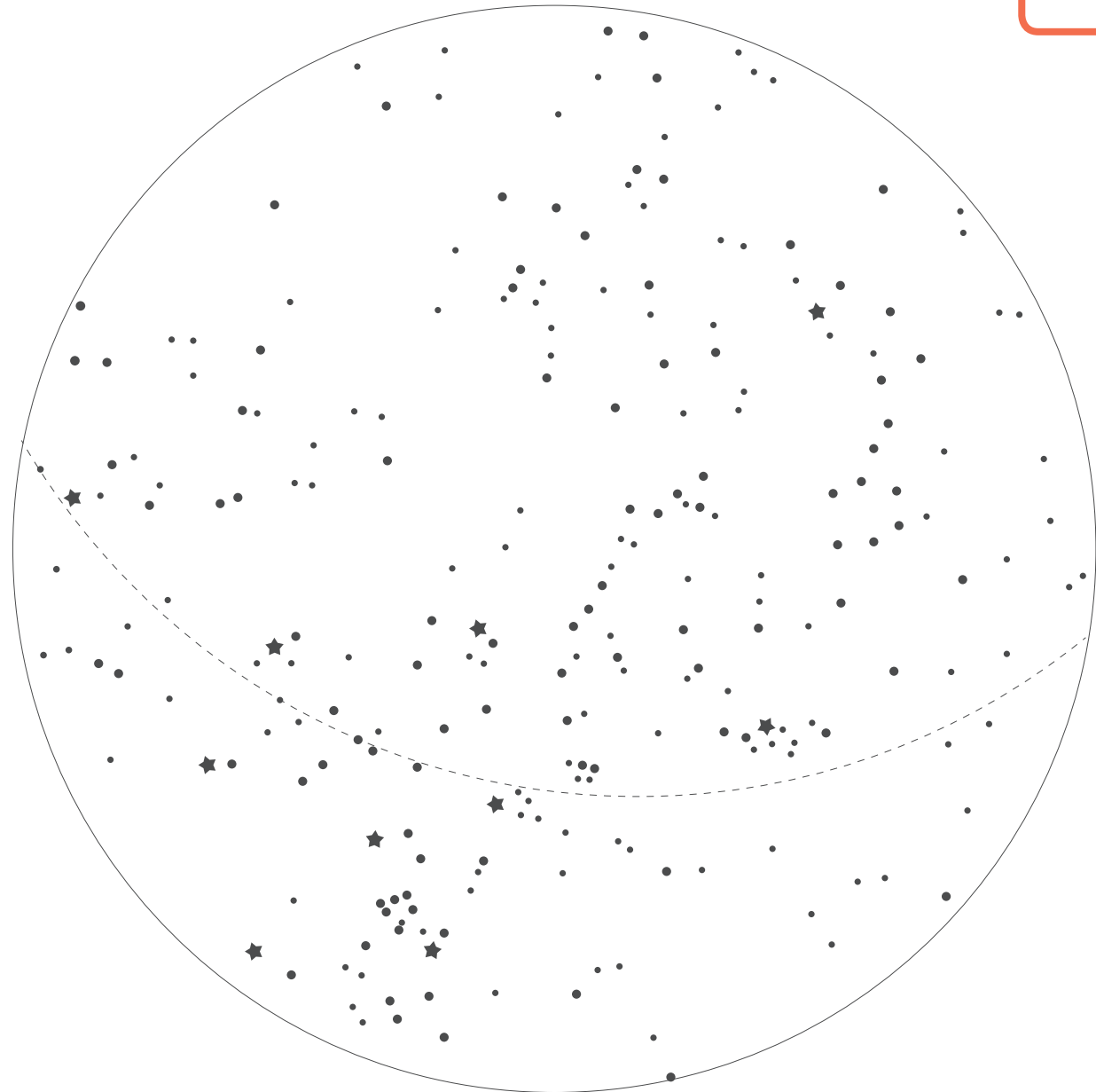


LIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

A6

	
OTAVA	
	
LYYRA	
	
SISILISKO	

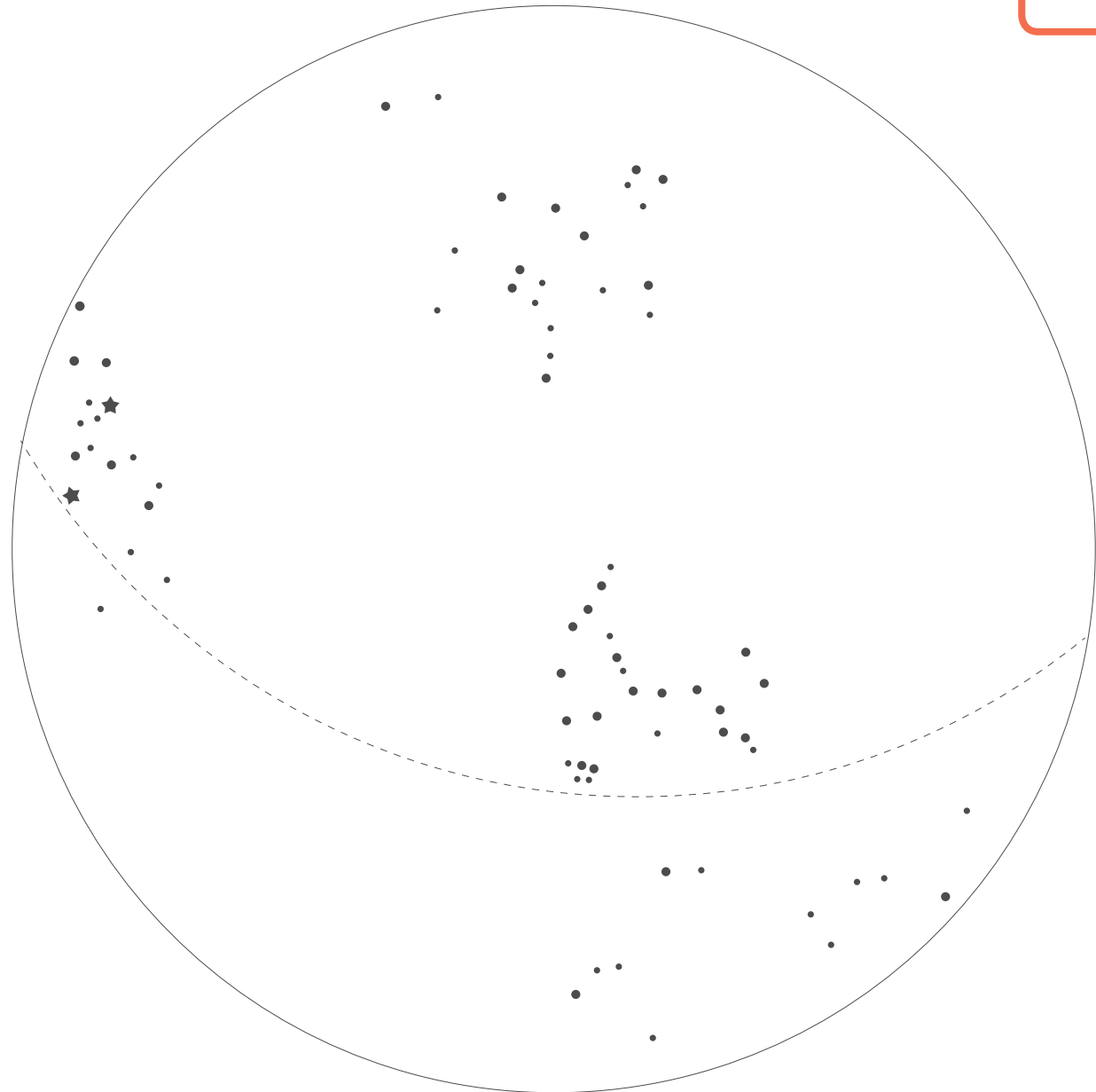
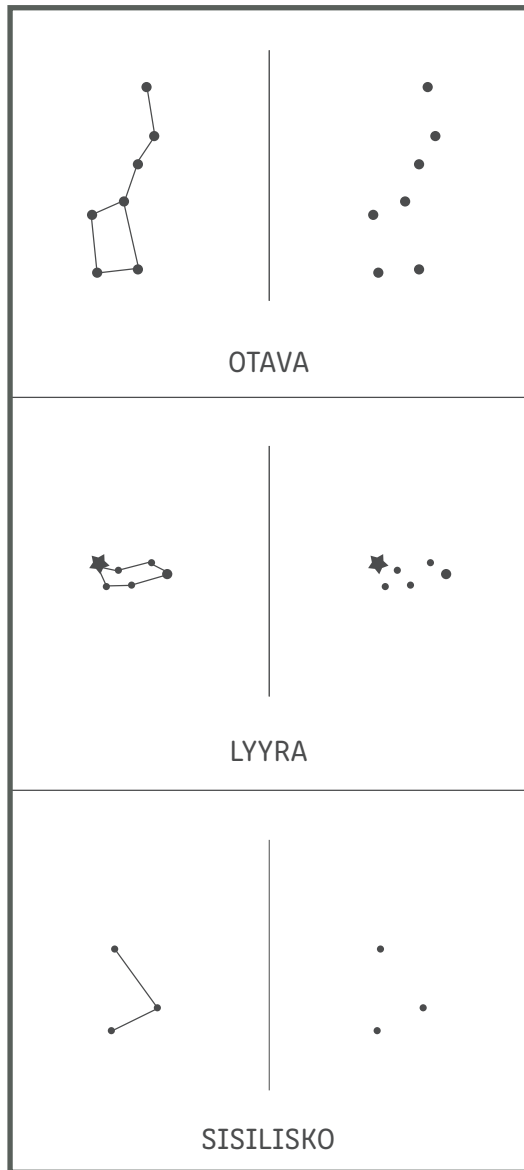


© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

LIKKUNEET JA PYÖRÄTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!







A7

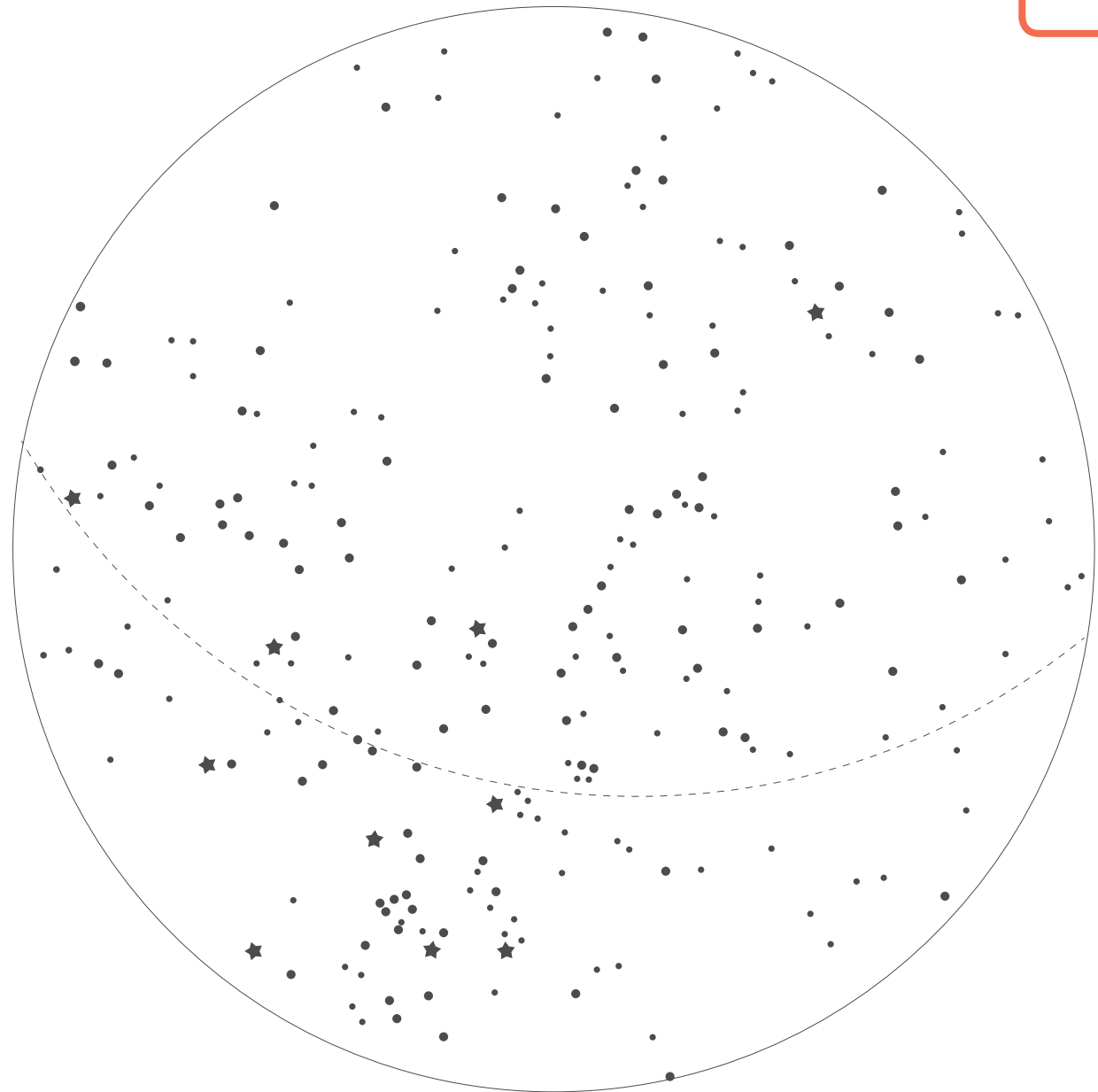


LIKKUNEET JA PYÖRÄTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

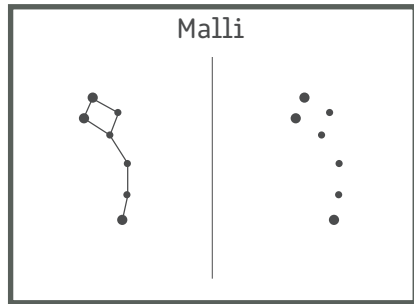
A8

	
OTAVA	
	
LYYRA	
	
SISILISKO	

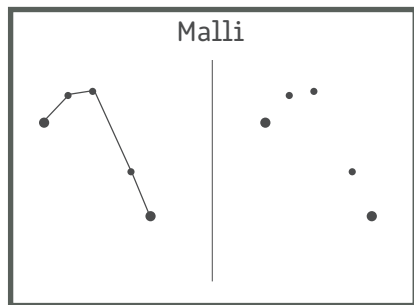
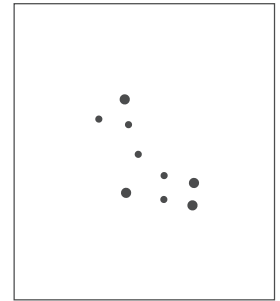
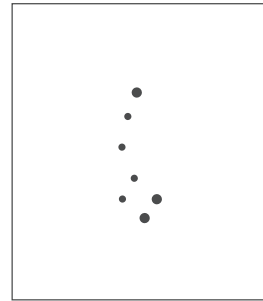
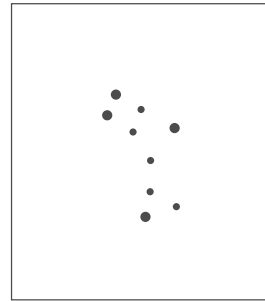
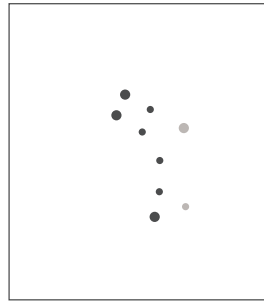
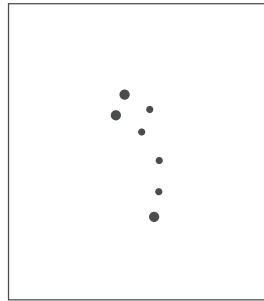


© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

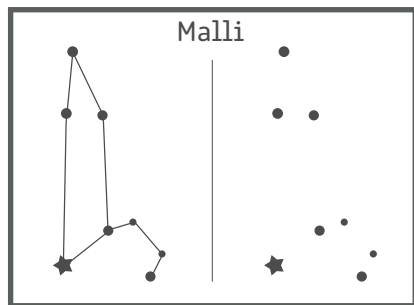
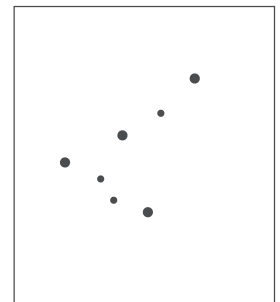
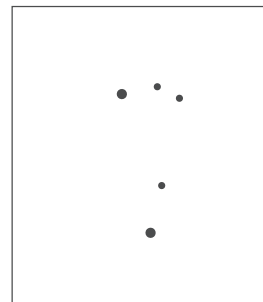
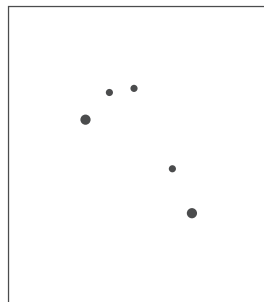
TÄHTIKUVIOT. Etsi ruuduista mallin mukainen tähtikuvio. Yhdistä pisteet kuvion mukaiseksi.



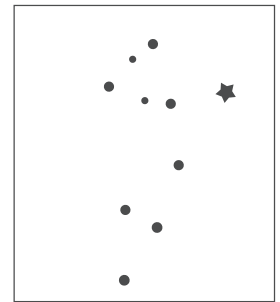
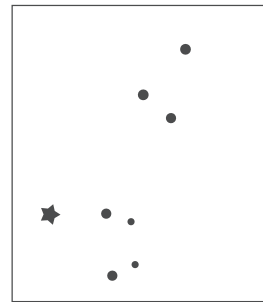
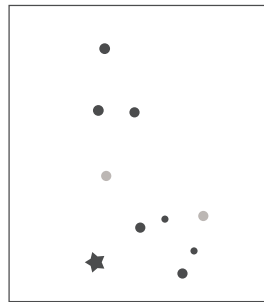
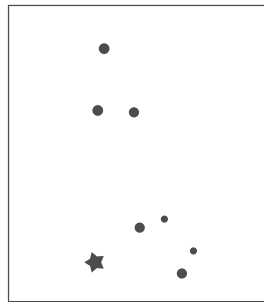
PIENI KARHU

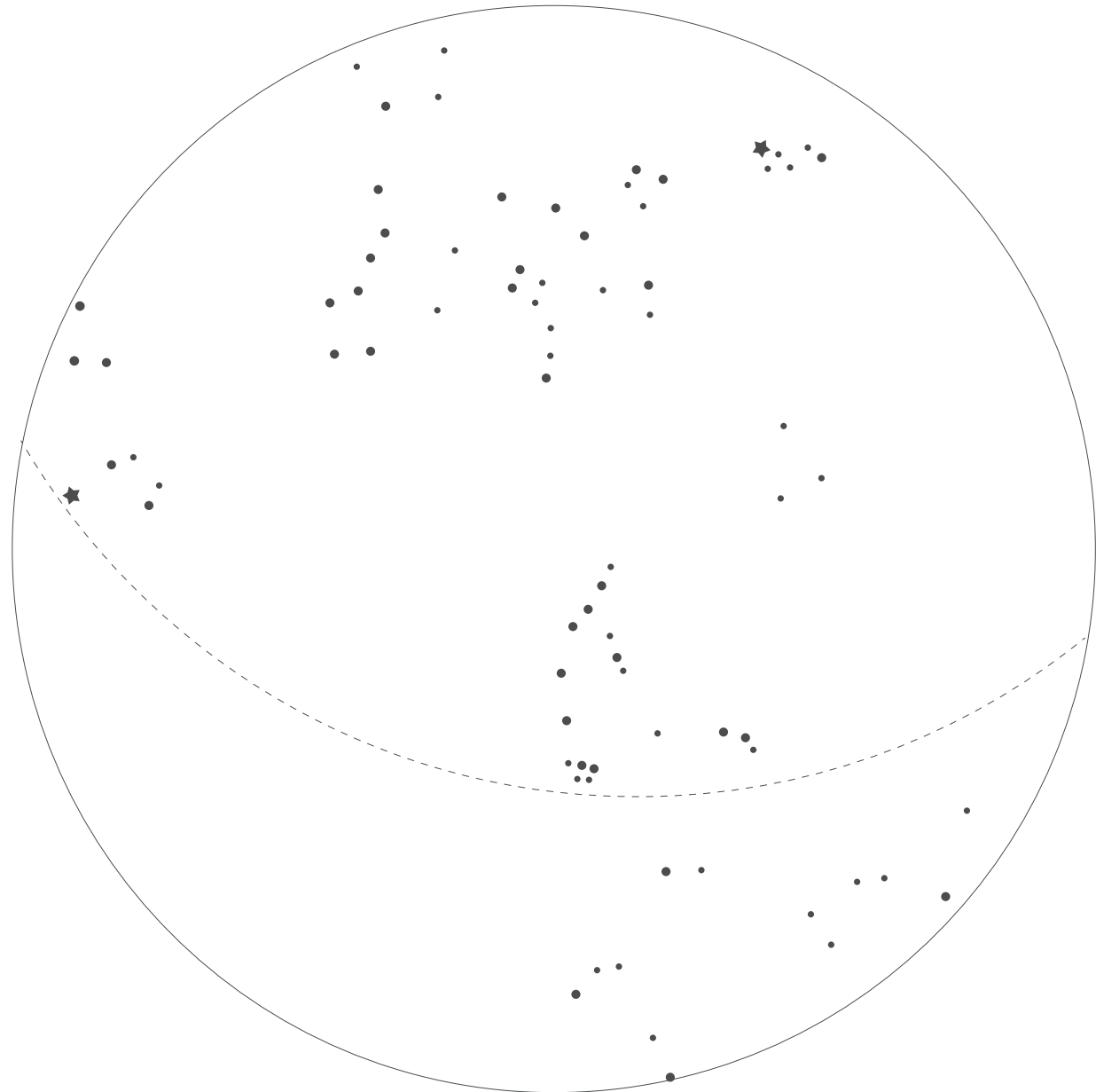
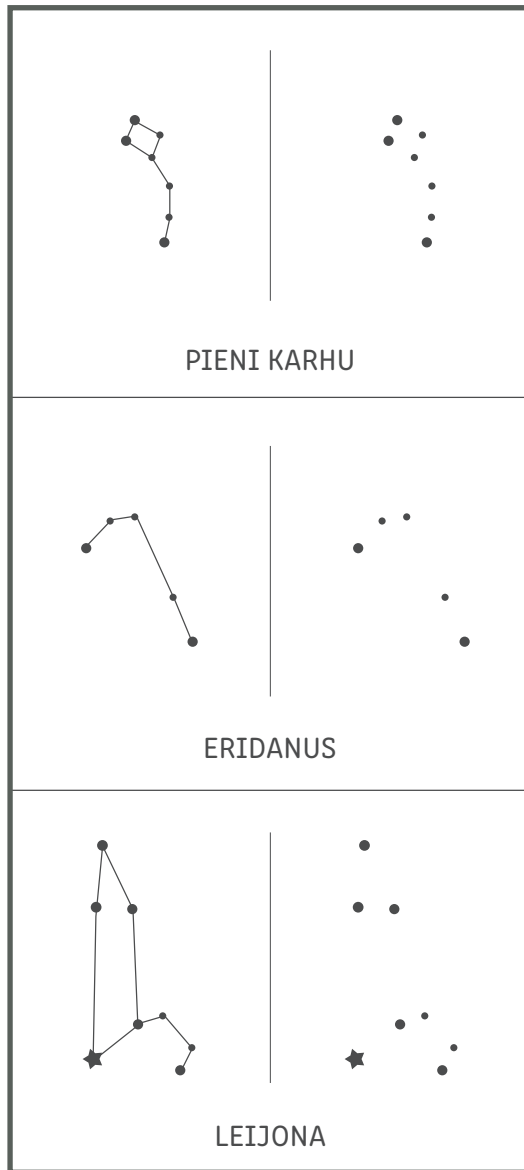


ERIDANUS

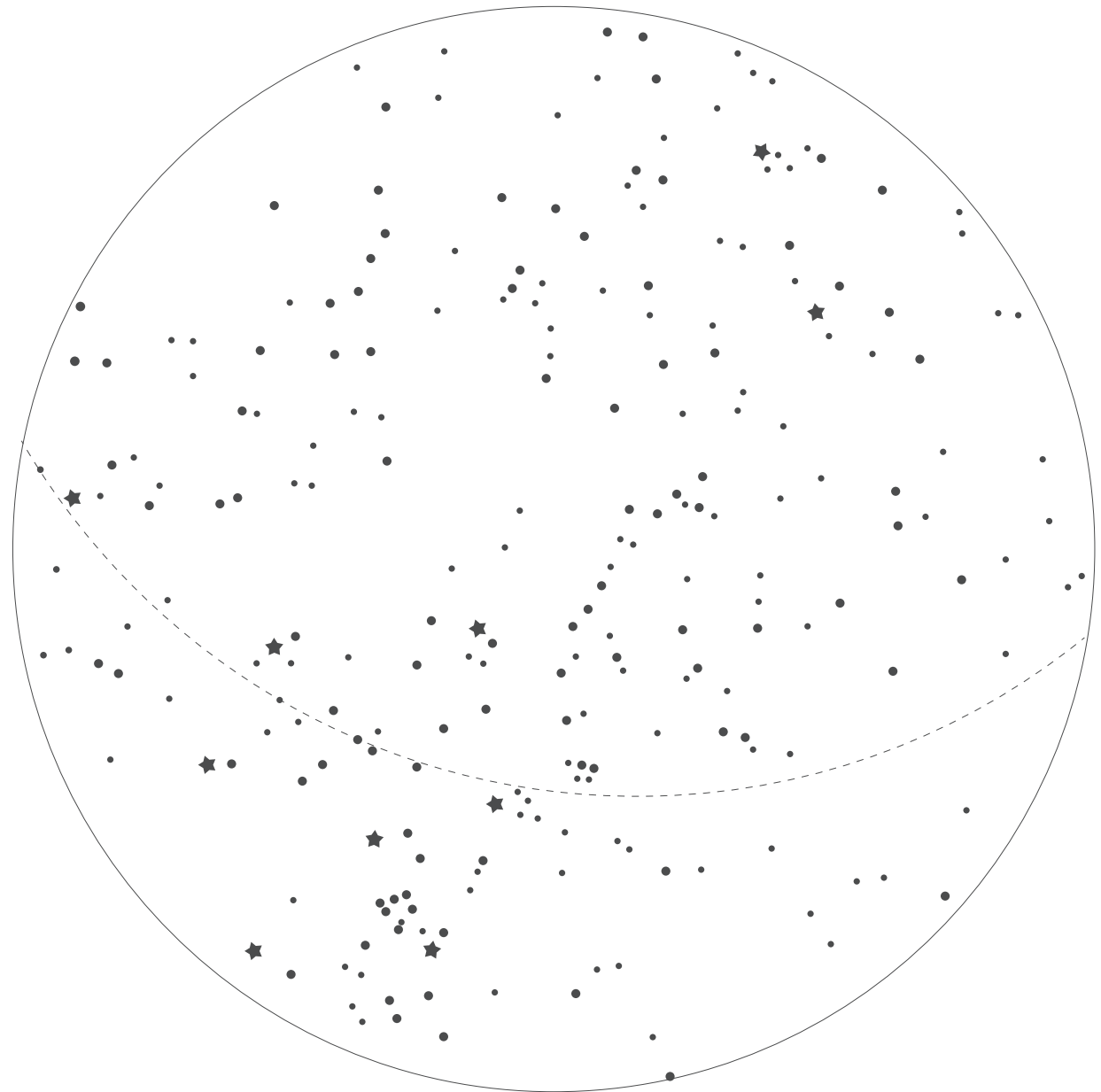
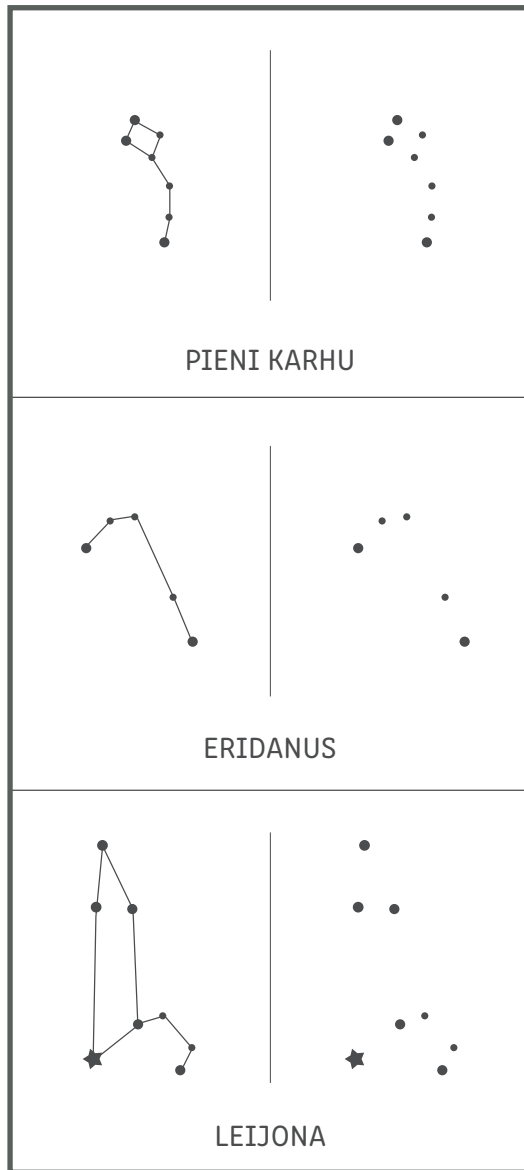


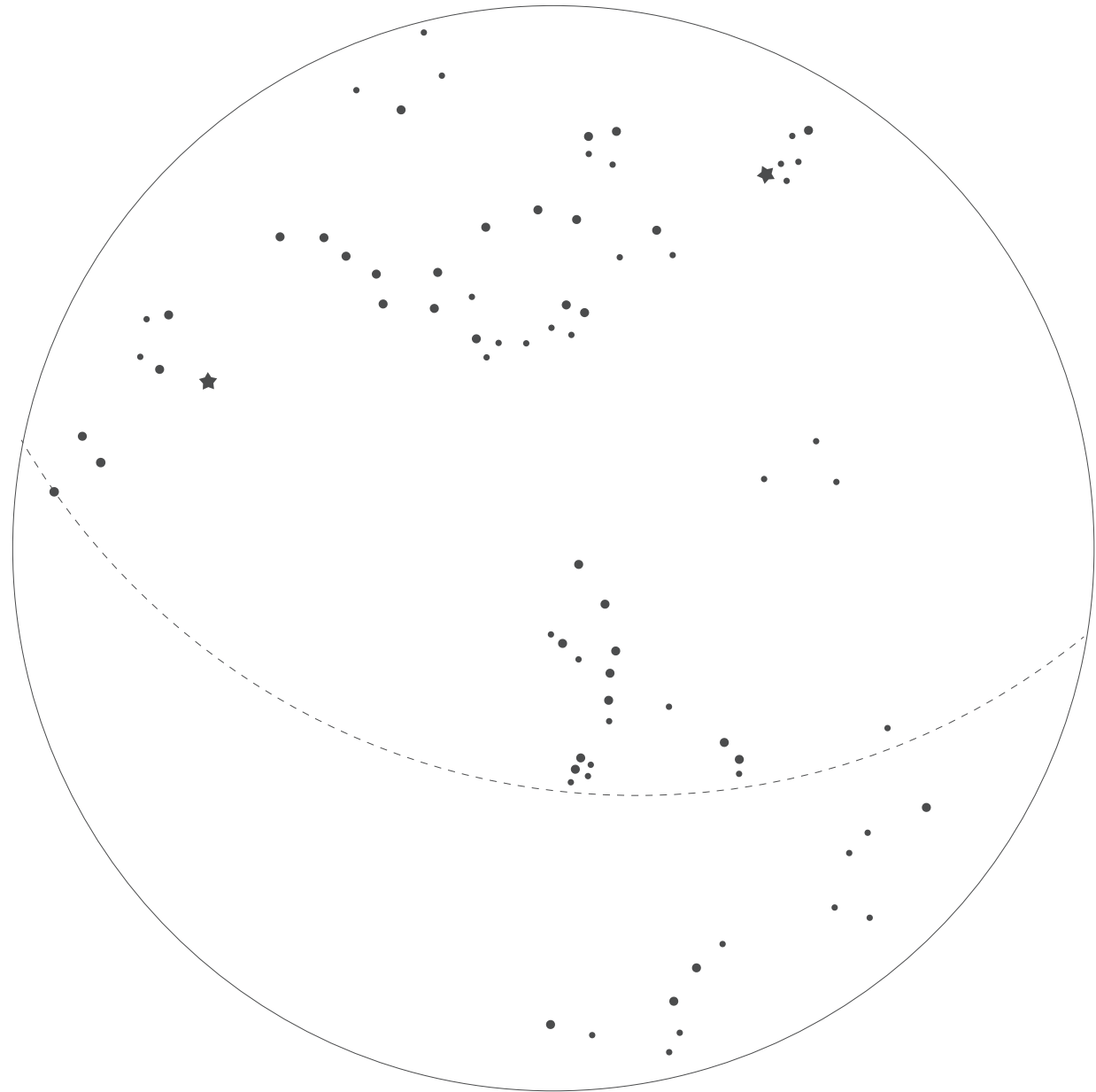
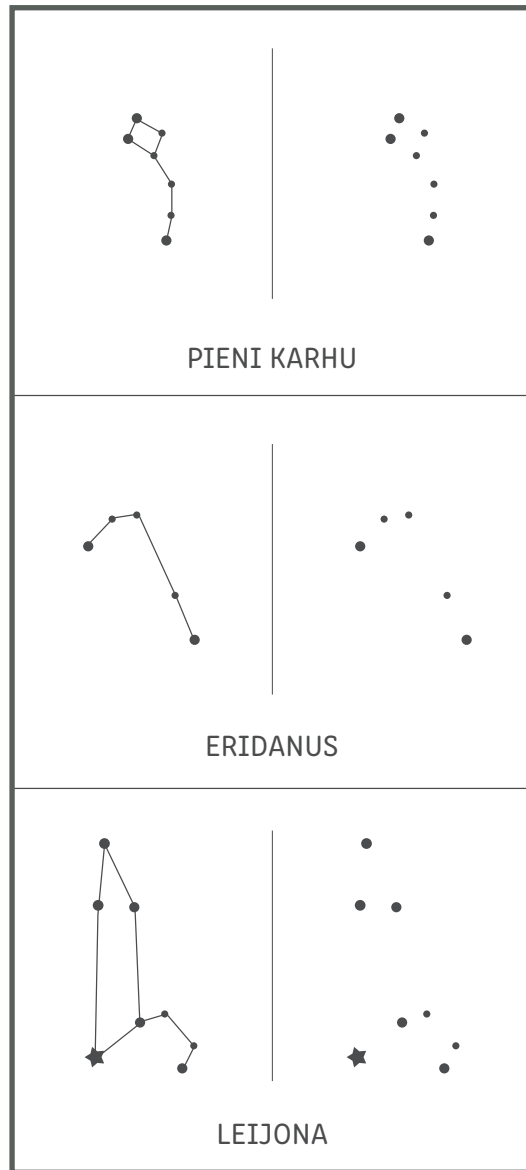
LEIJONA

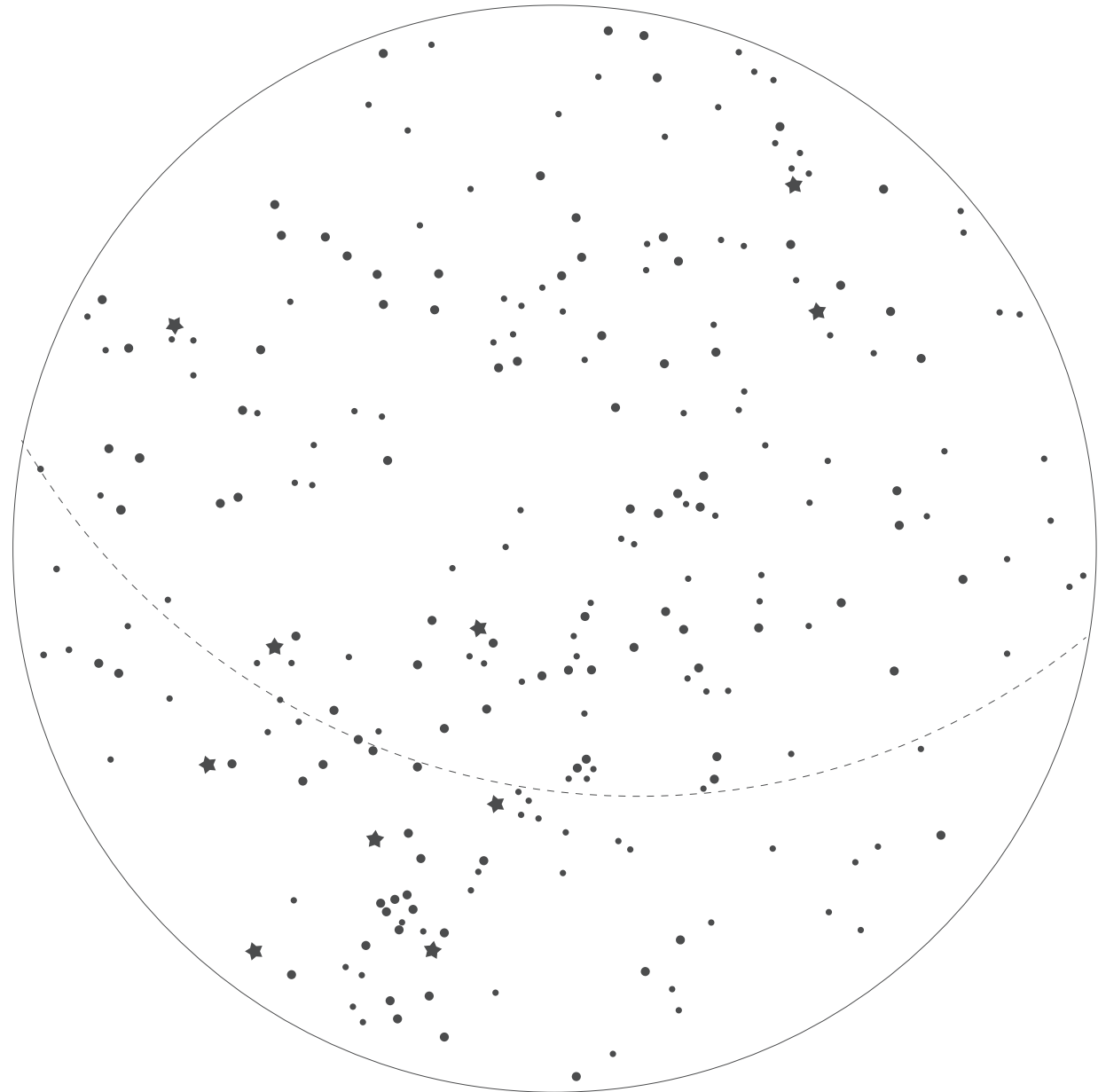
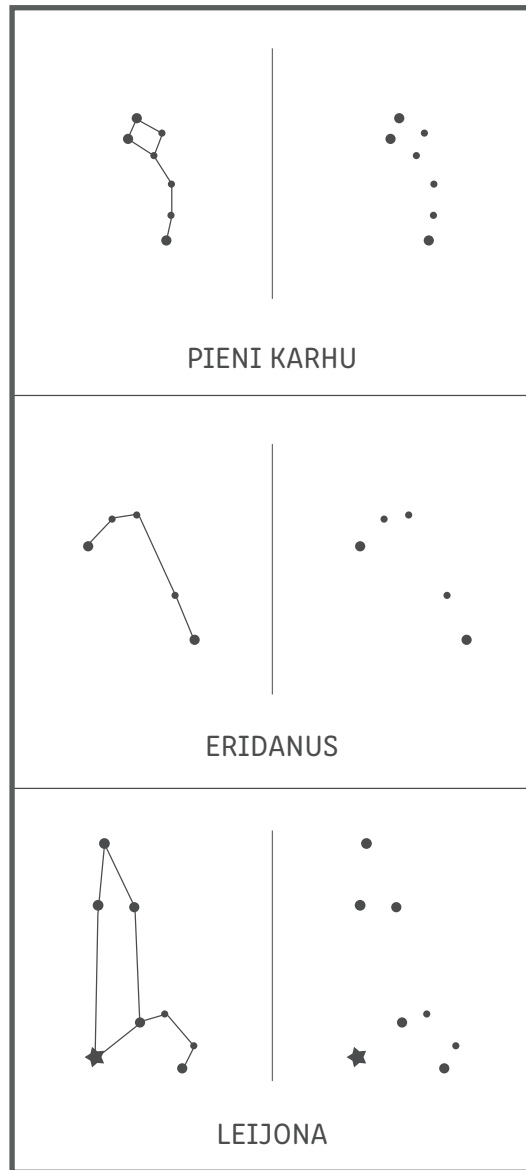











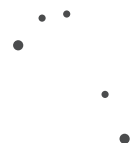
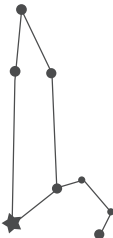



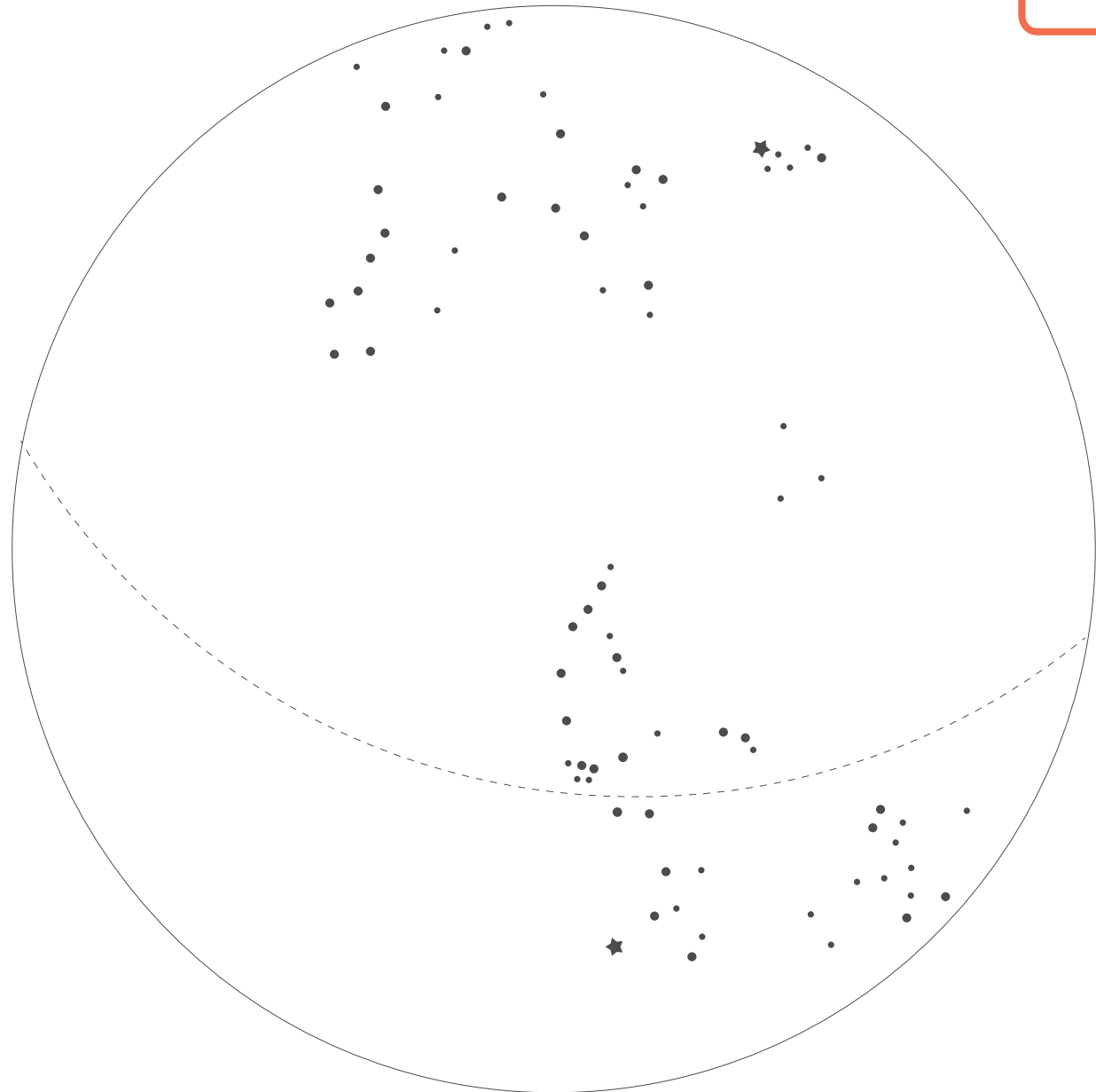


LIIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

B5

	
PIENI KARHU	
	
ERIDANUS	
	
LEIJONA	





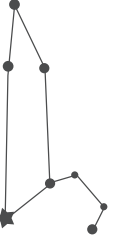



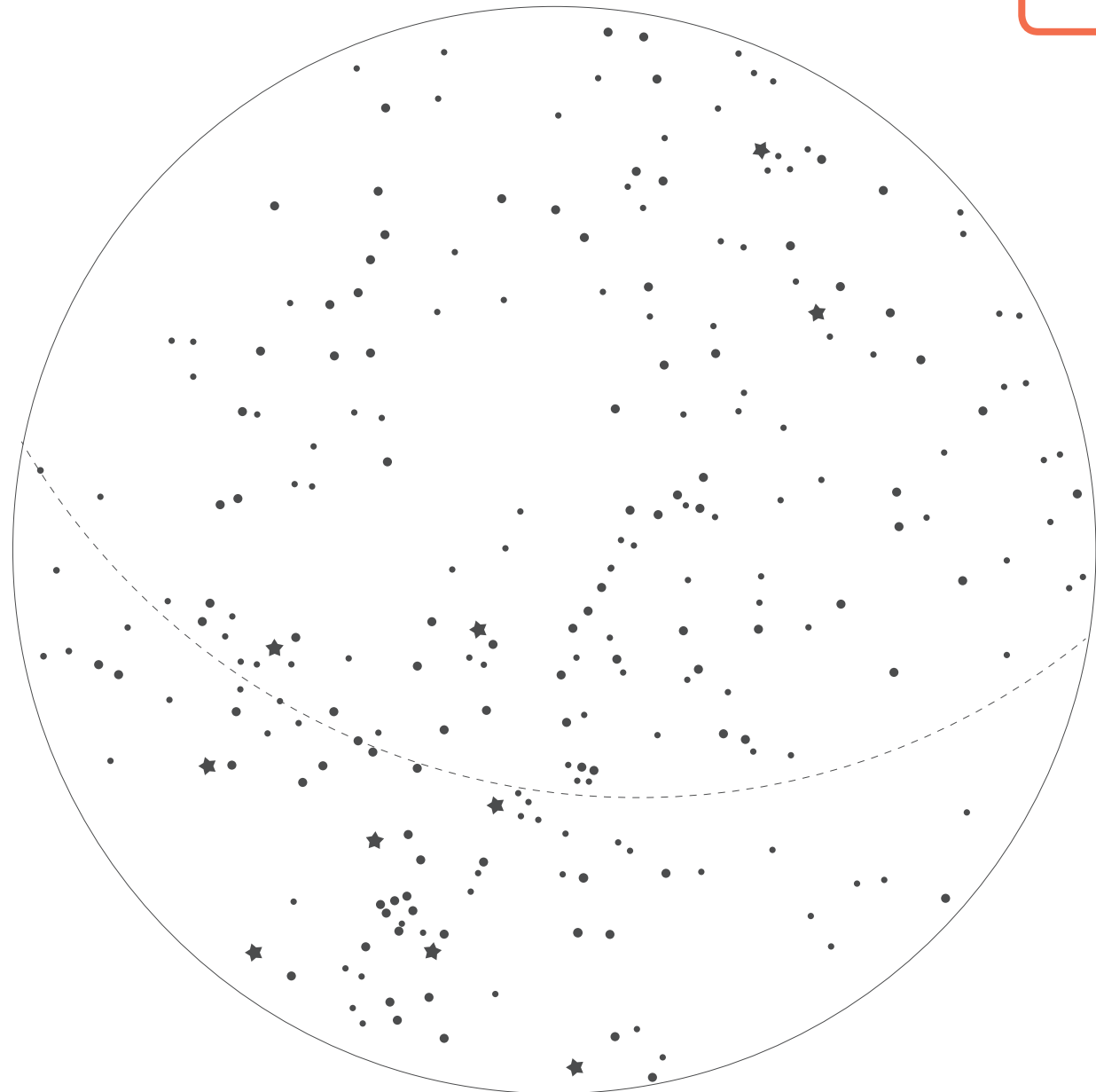
© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0. 11/2016

LIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

B6

	
PIENI KARHU	
	
ERIDANUS	
	
LEIJONA	

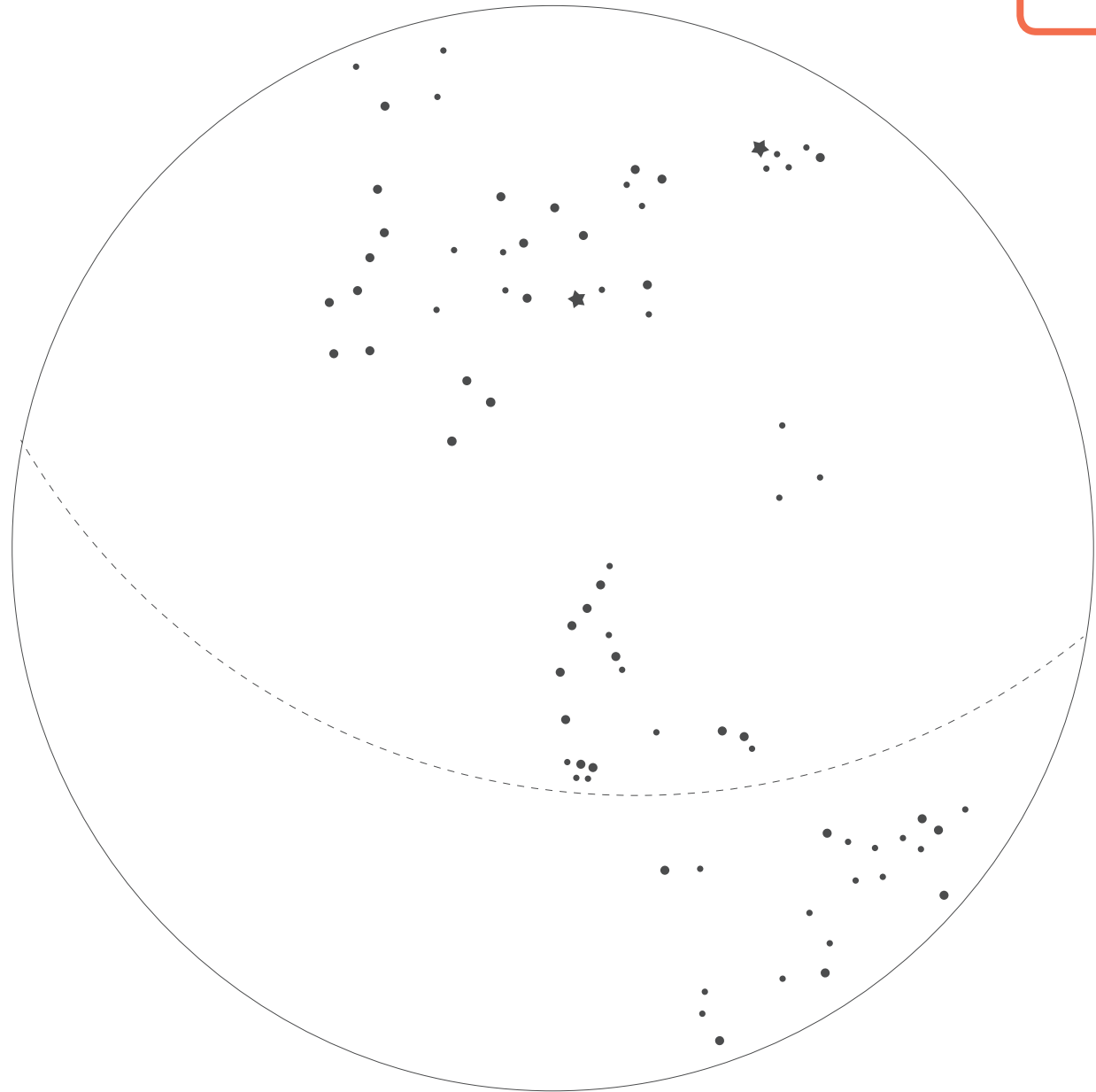
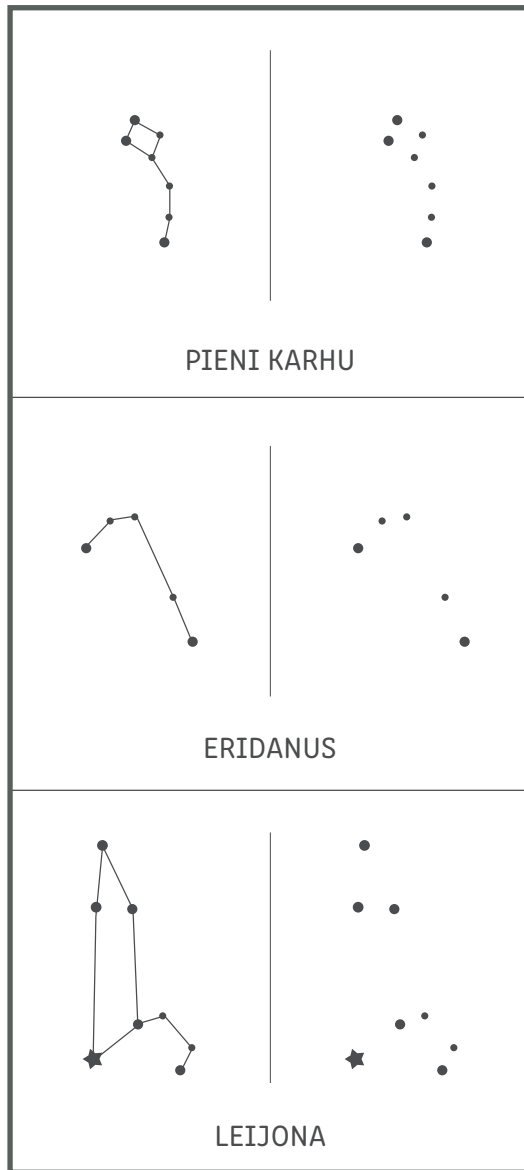


© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

LIIKKUNEET JA PYÖRÄHTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

B7




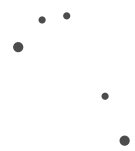
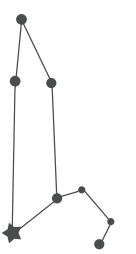



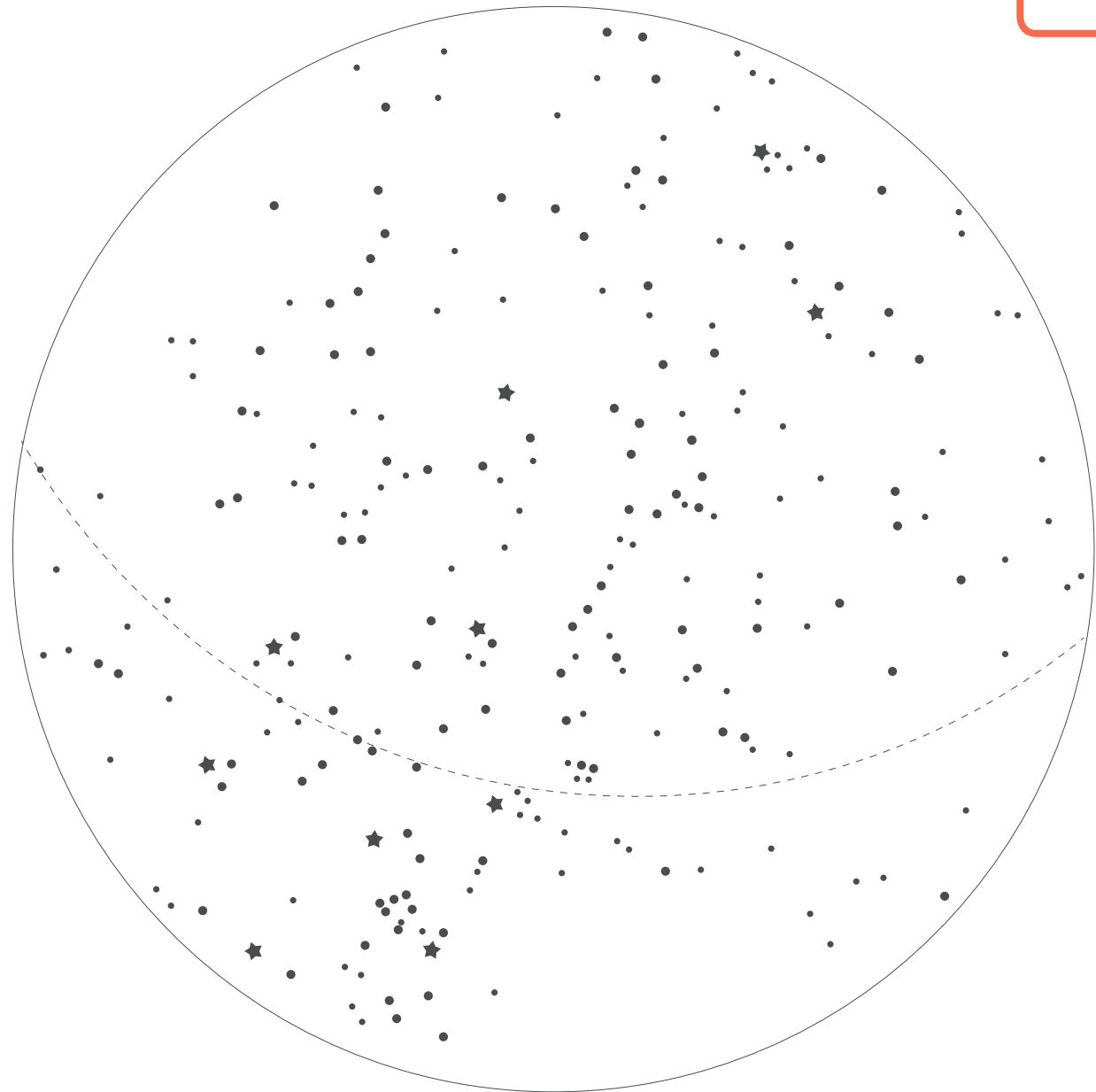
© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

LIKKUNEET JA PYÖRÄTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!!

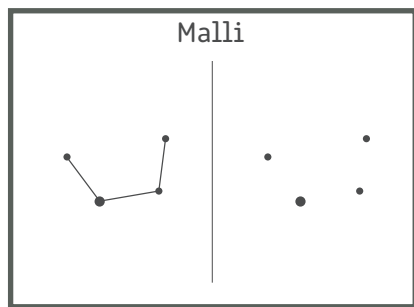
B8

	
PIENI KARHU	
	
ERIDANUS	
	
LEIJONA	

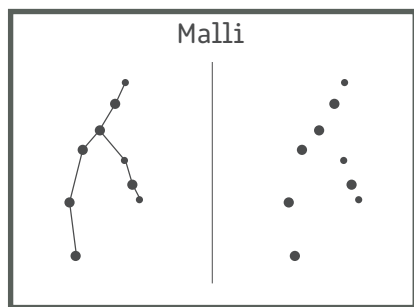
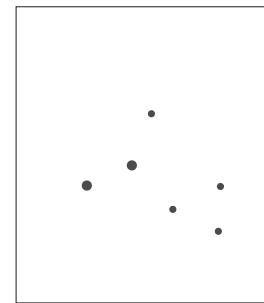
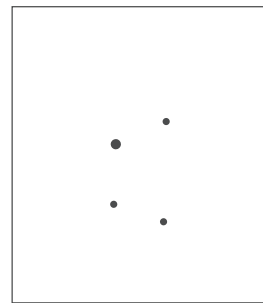
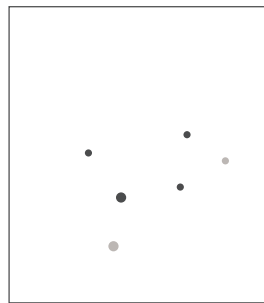
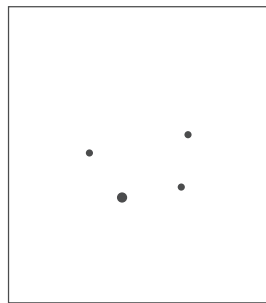


© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit-hanke, Versio 1.0, 11/2016

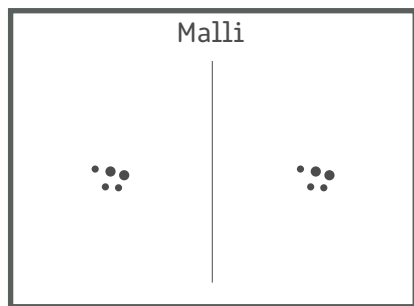
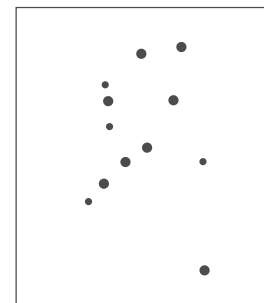
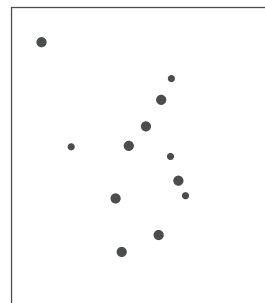
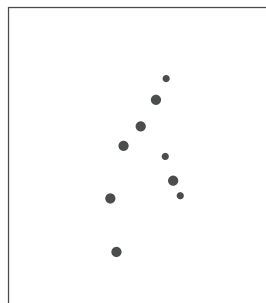
TÄHTIKUVIOT. Etsi ruuduista mallin mukainen tähtikuvio. Yhdistä pisteet kuvion mukaiseksi.



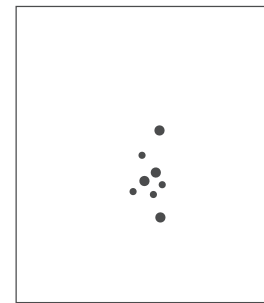
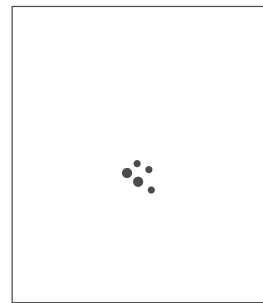
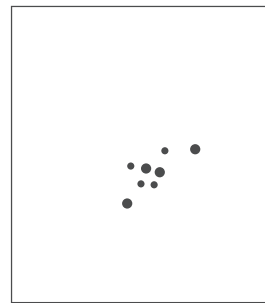
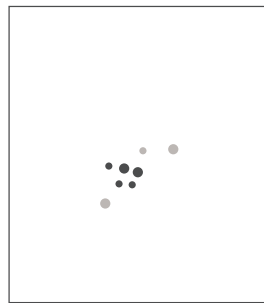
KARHUNVARTIJA



PERSEUS

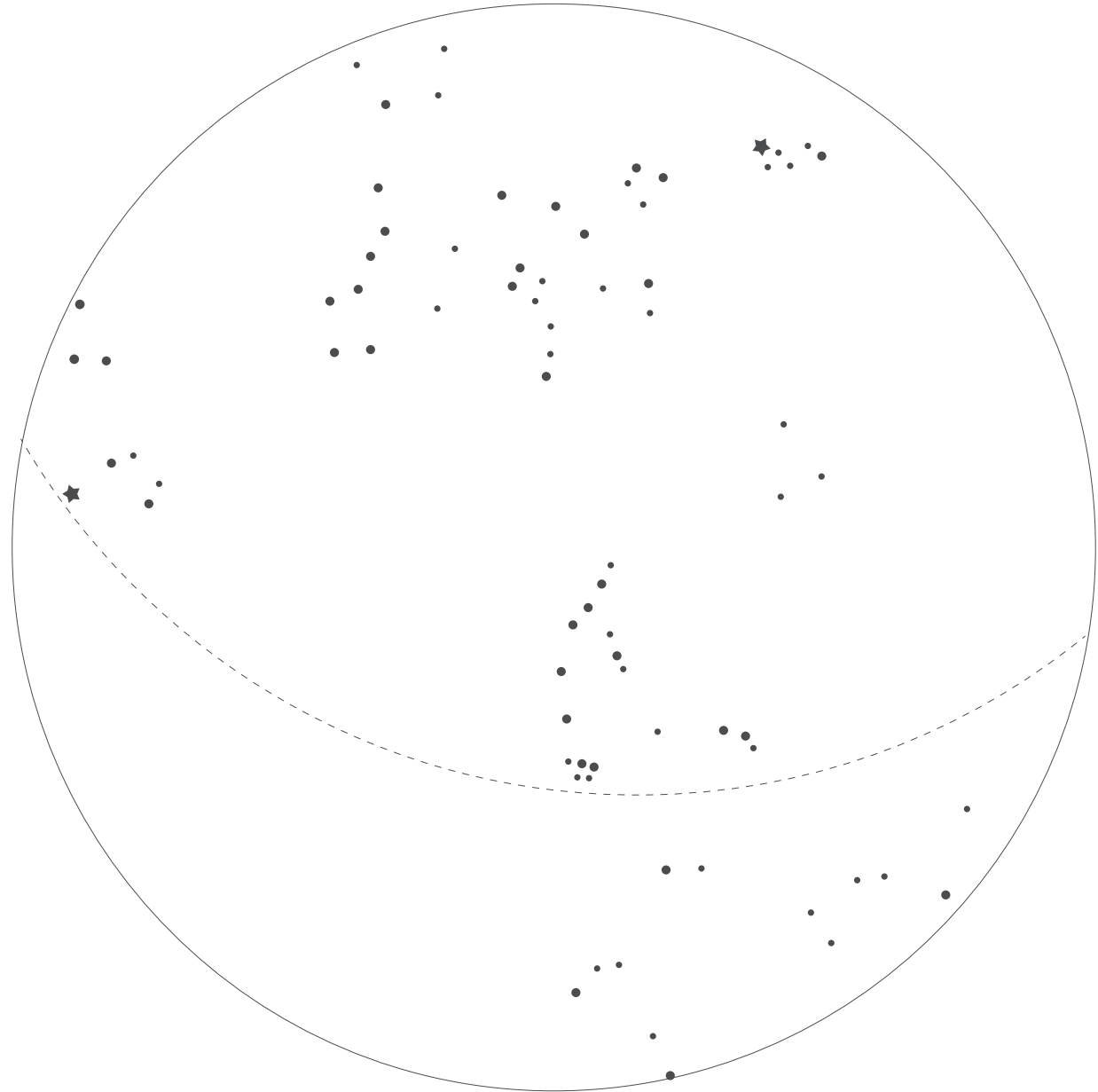
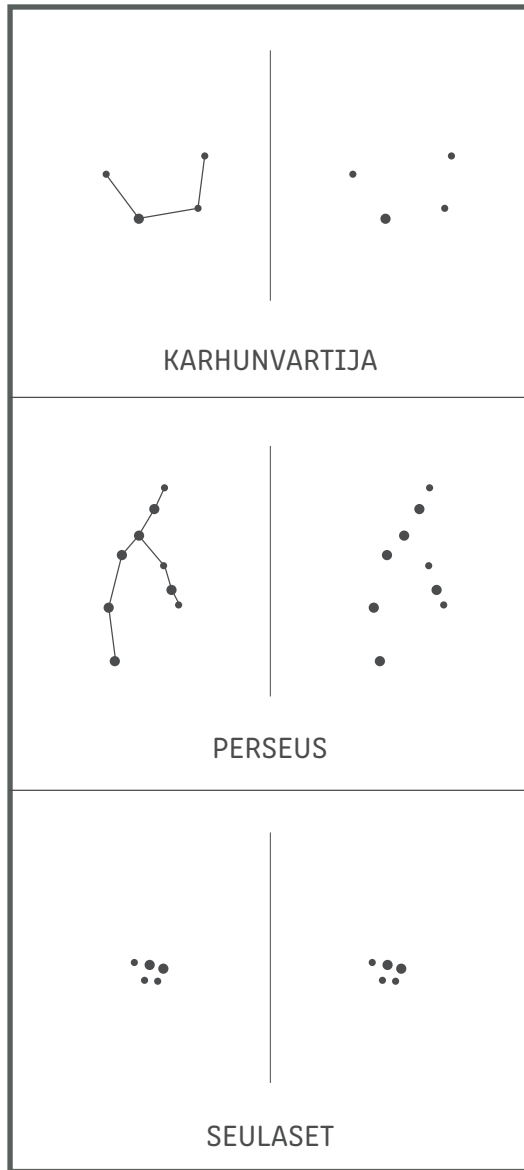


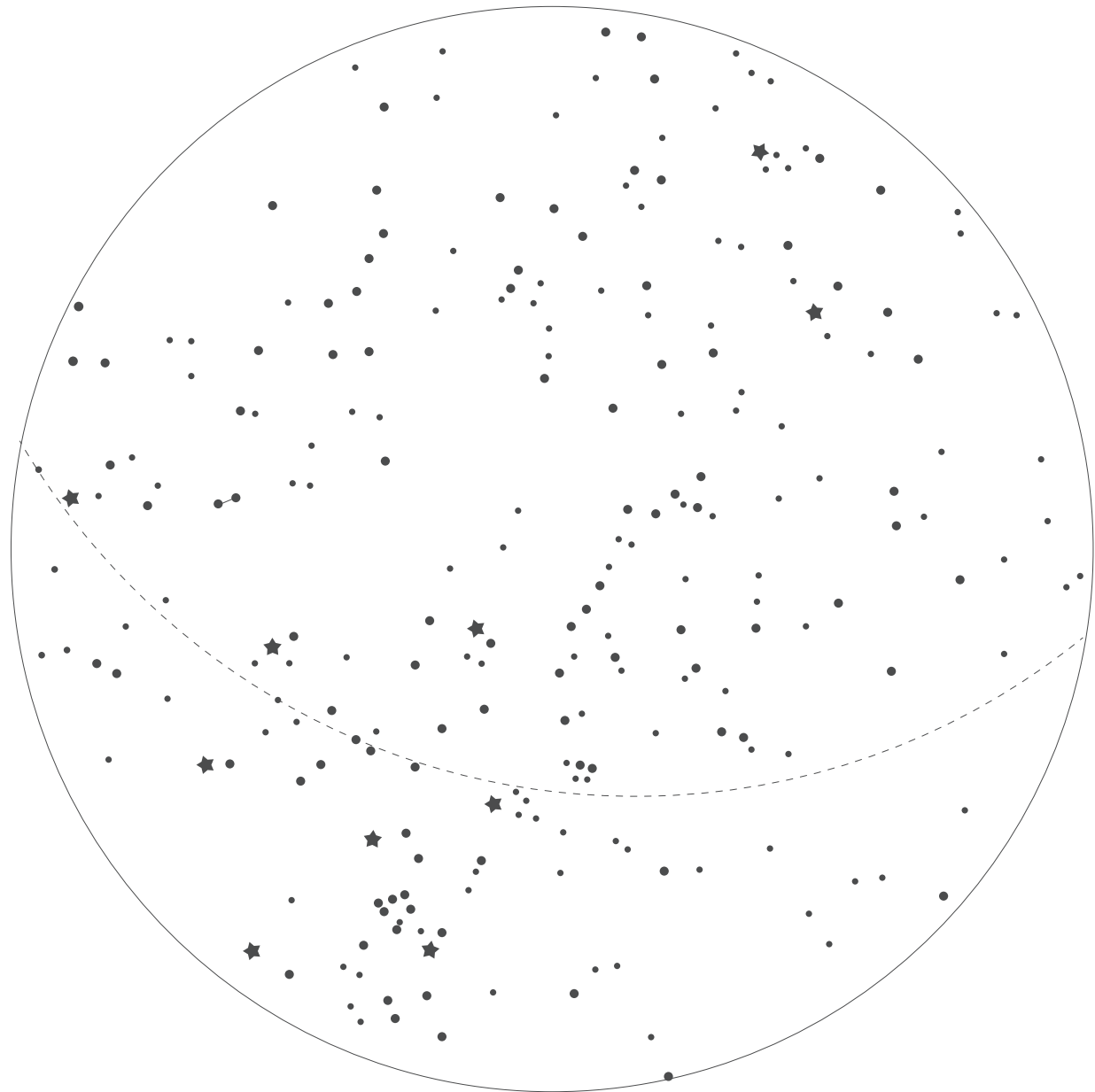
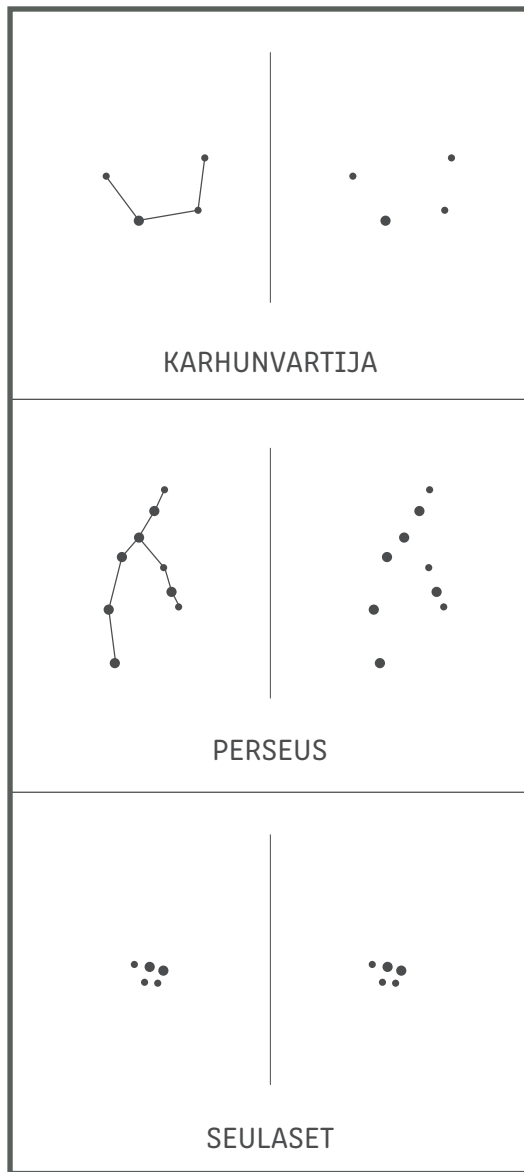
SEULASET

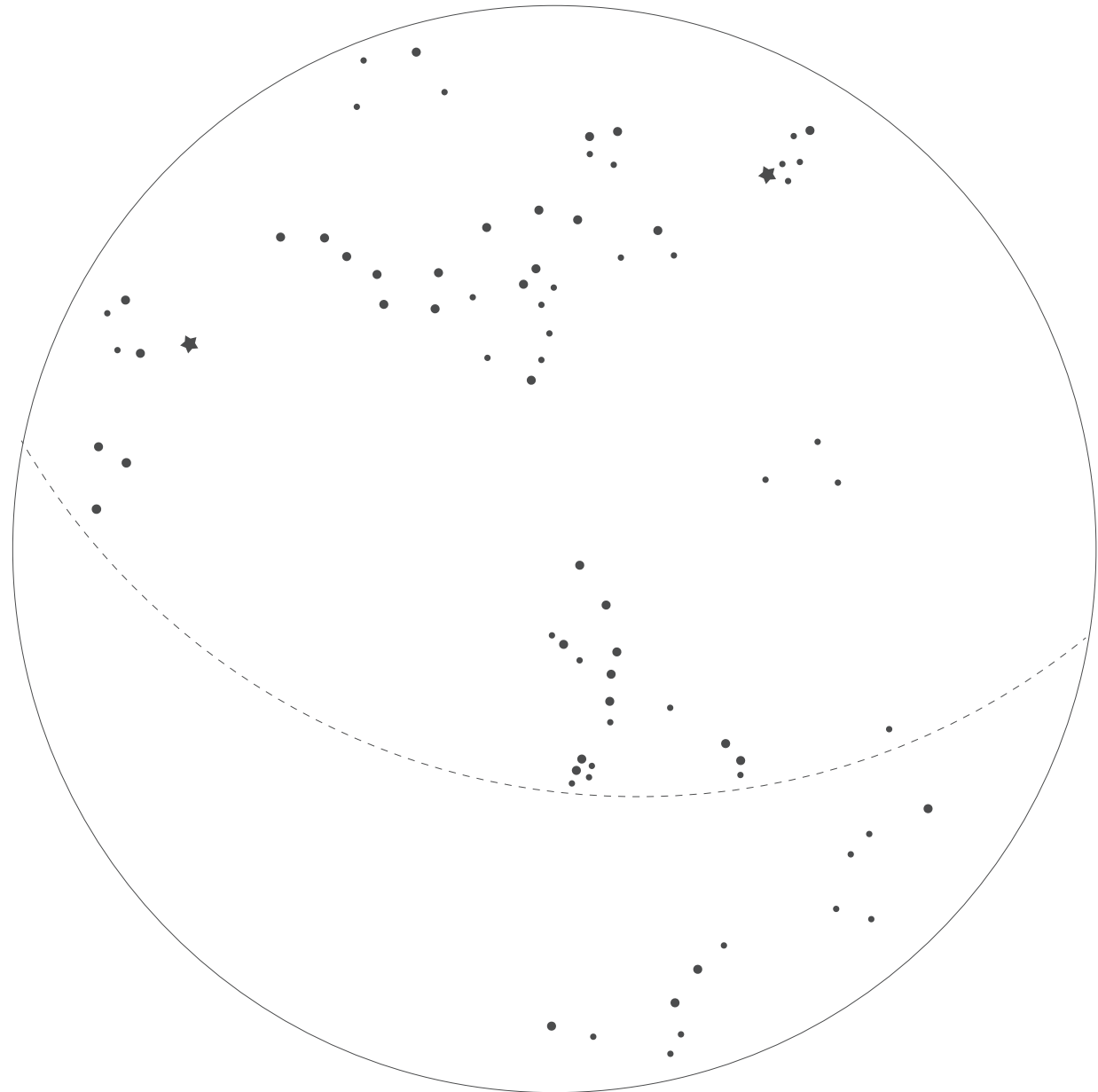
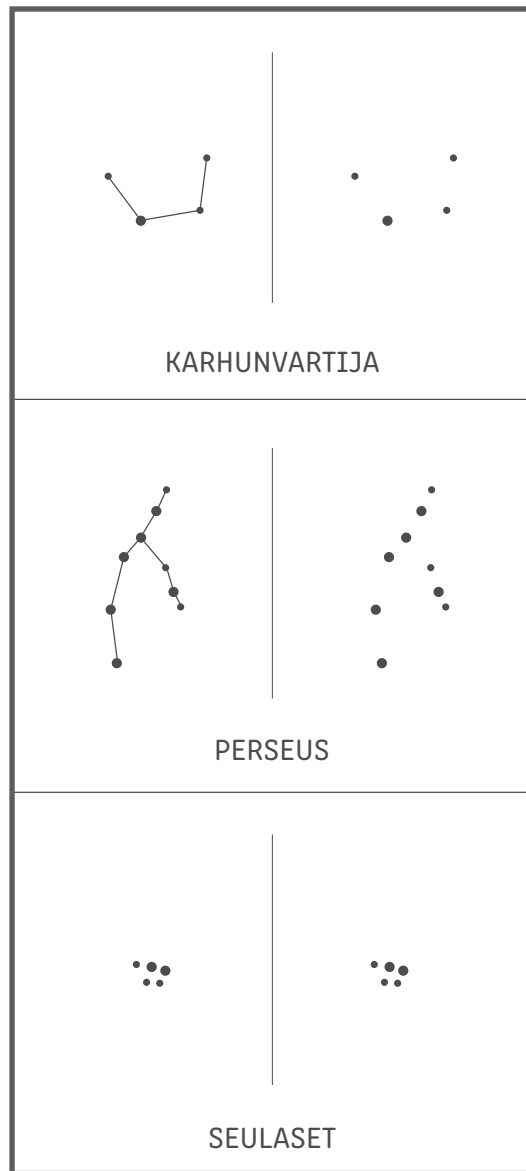


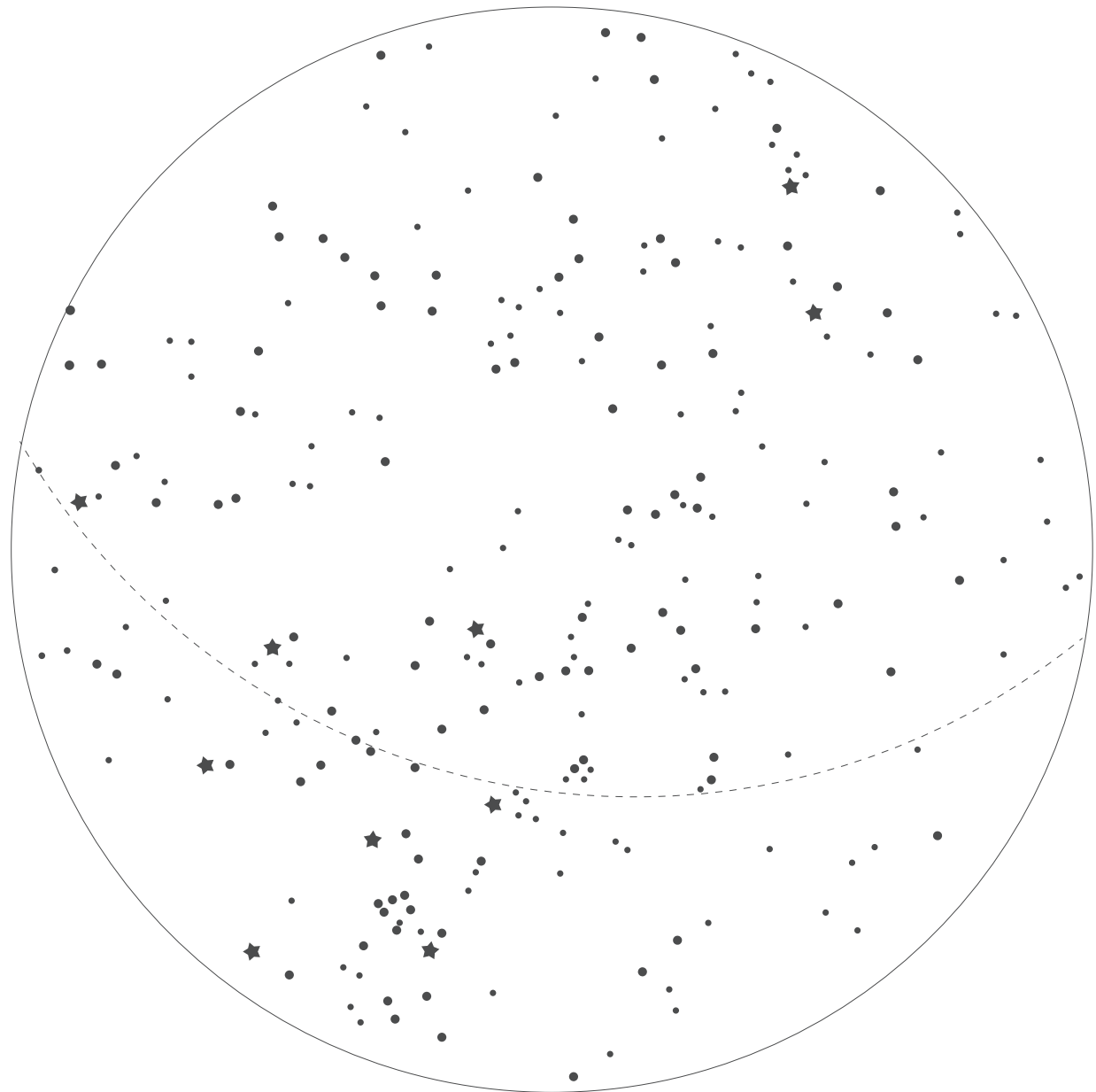
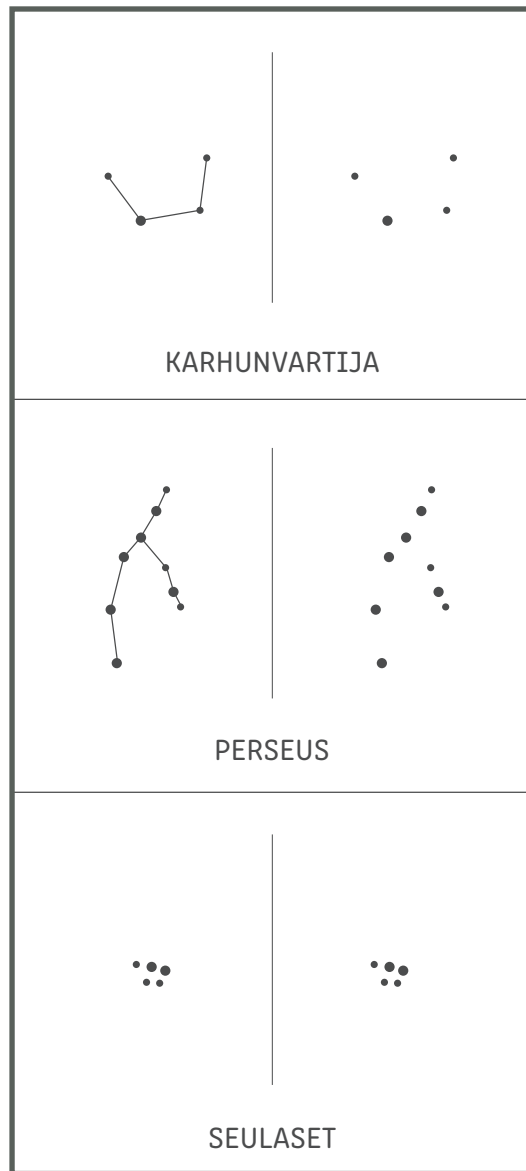


TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.





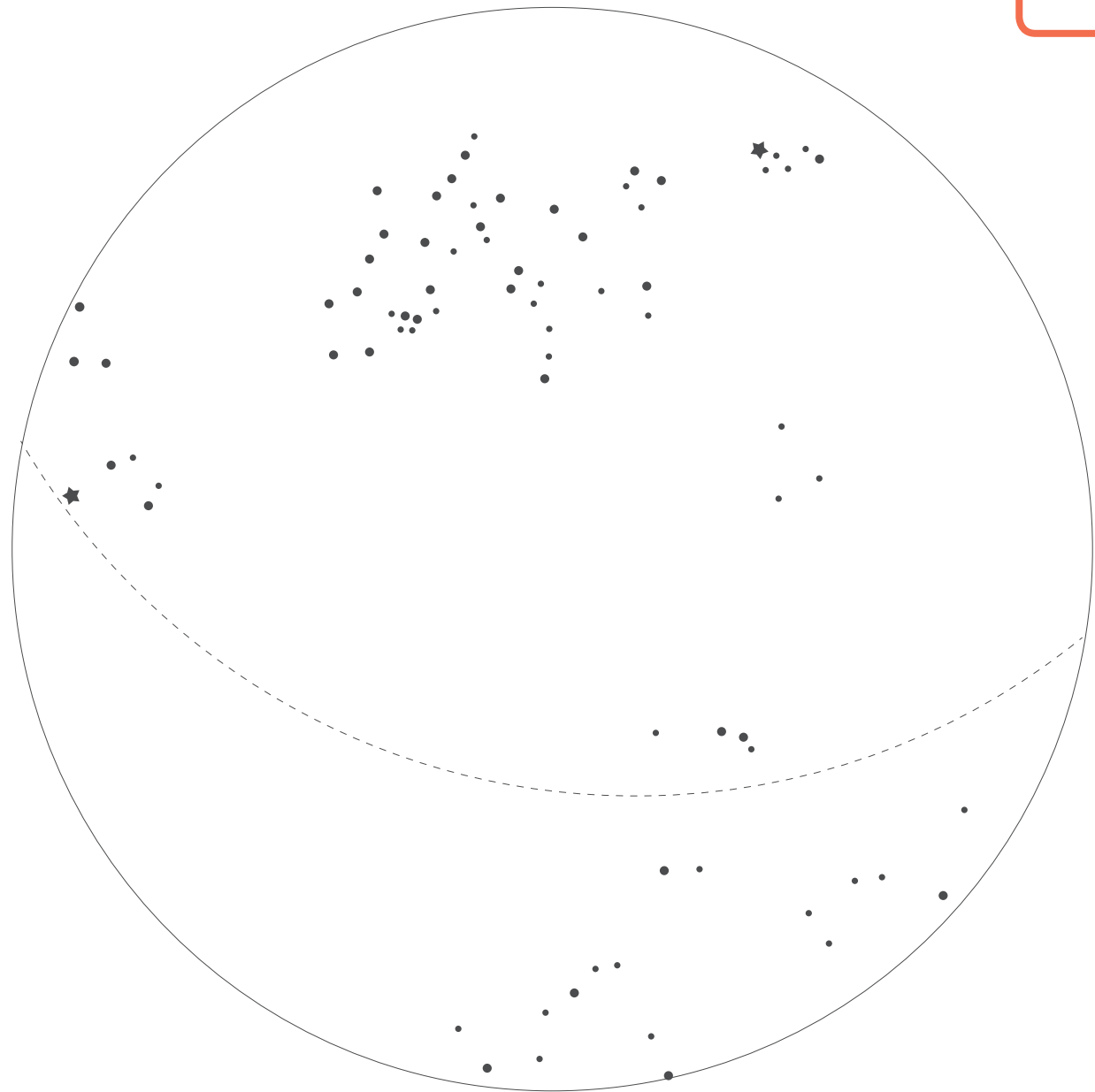
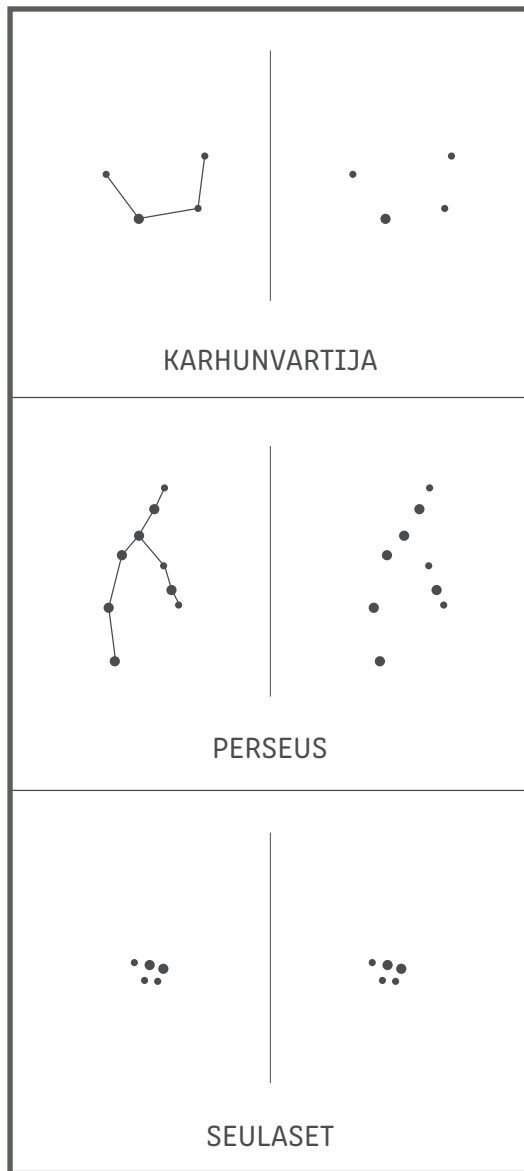




LIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!



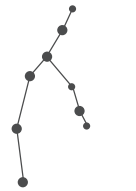
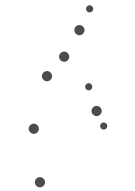


C5

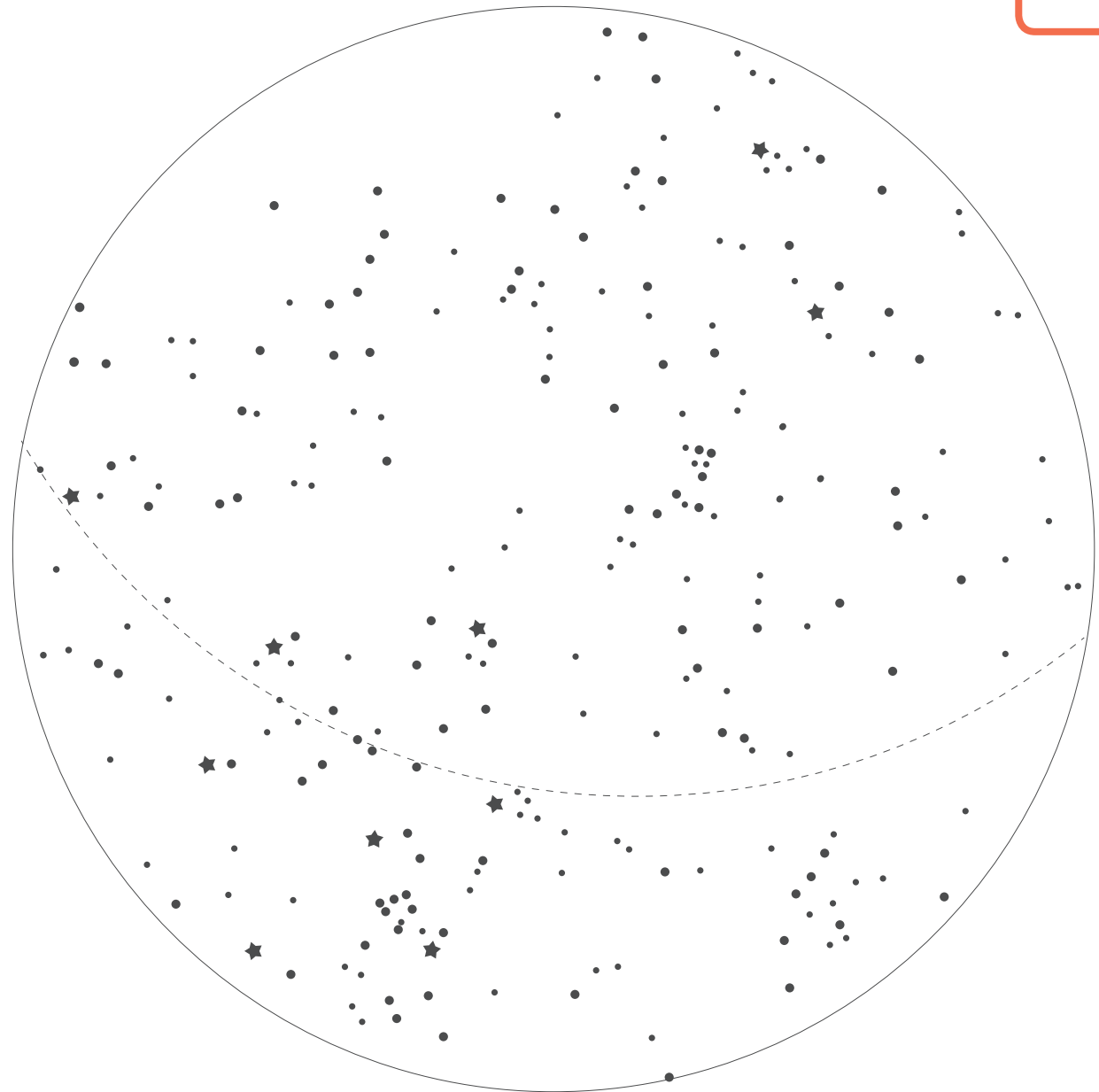


LIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

C6



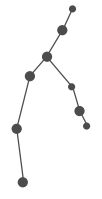



	
KARHUNVARTIJA	
	
PERSEUS	
	
SEULASET	

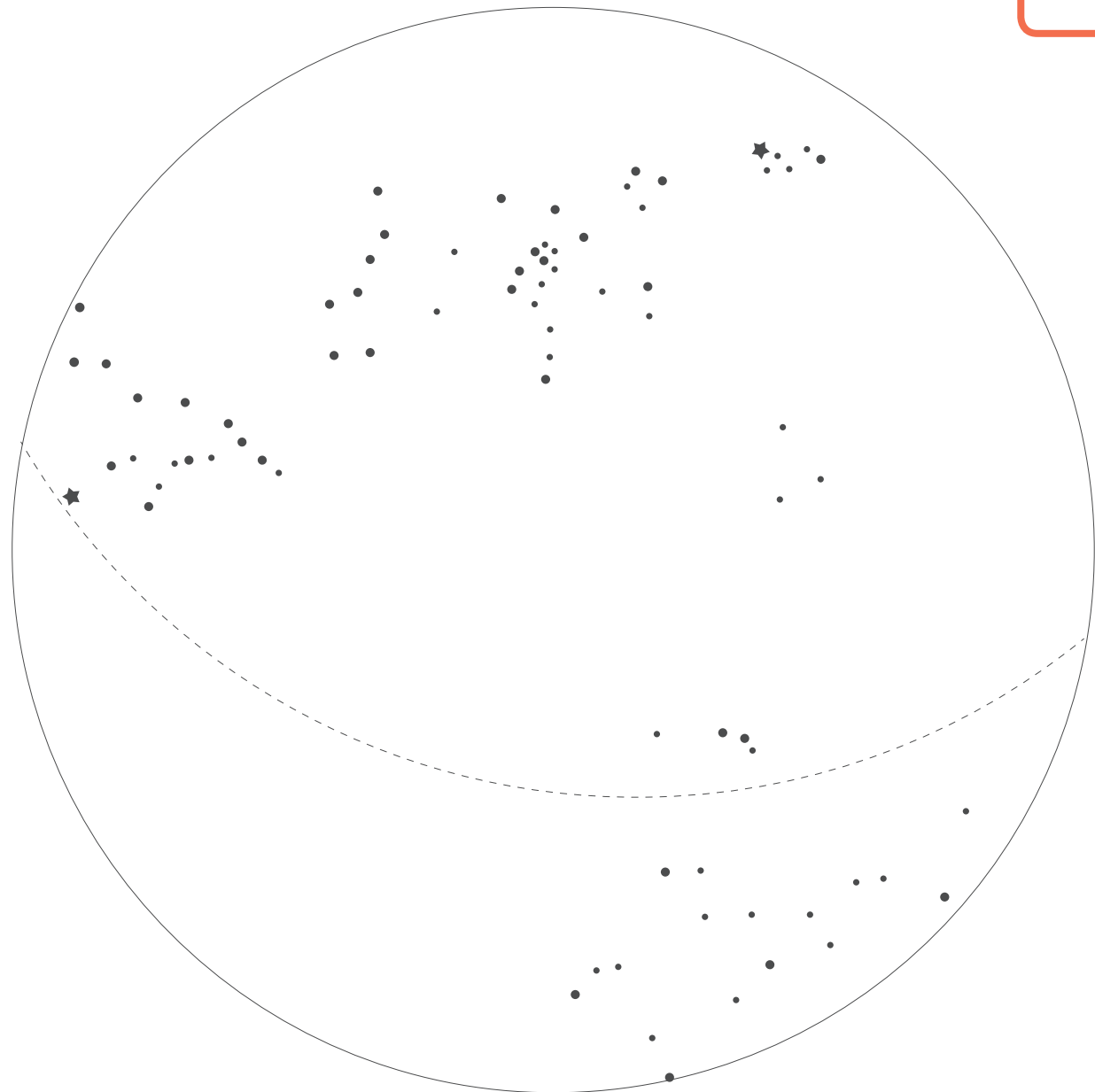


LIKKUNEET JA PYÖRÄTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

C7

	
KARHUNVARTIJA	
	
PERSEUS	
	
SEULASET	



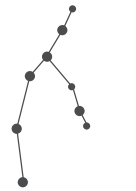





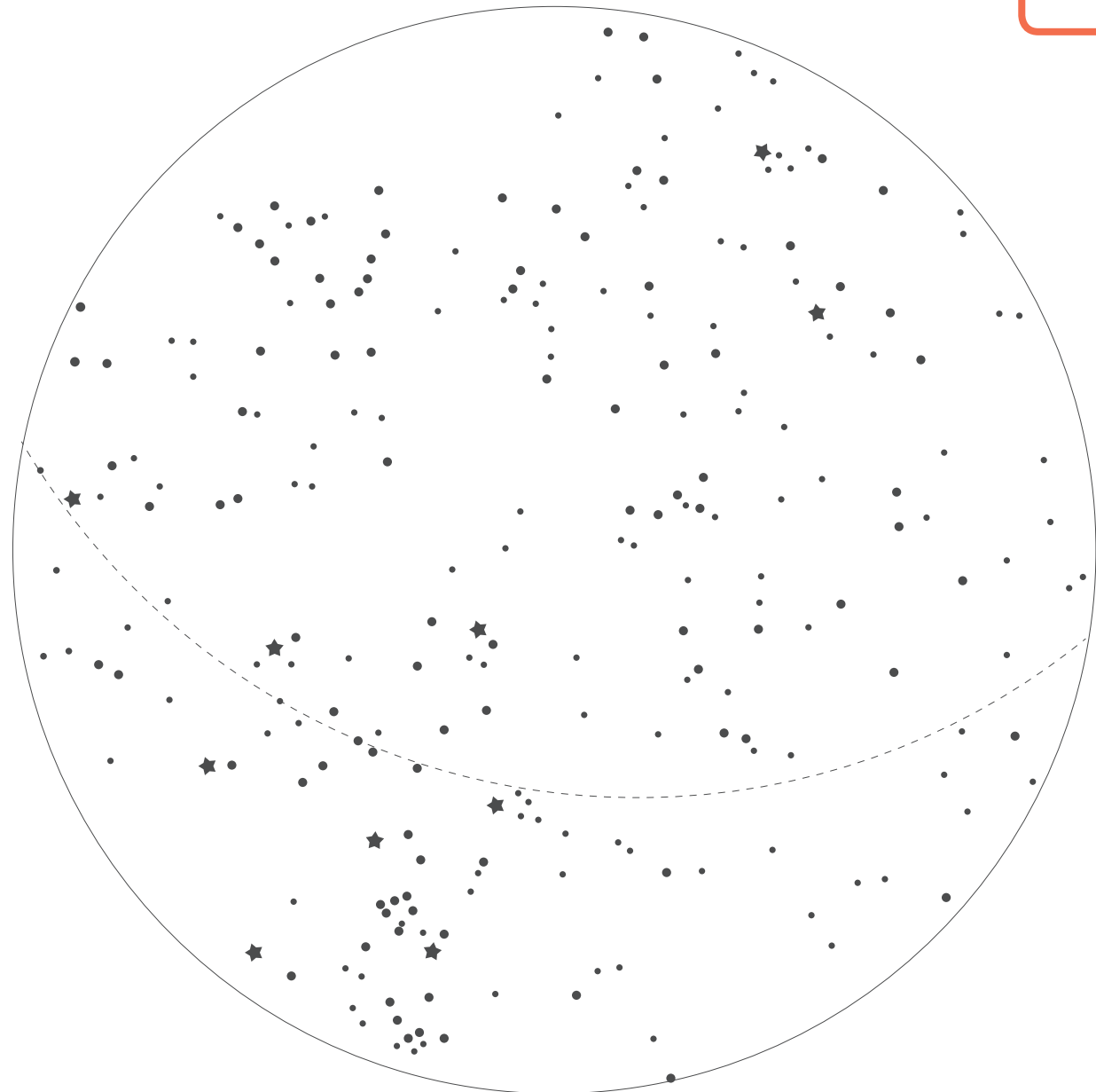
© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry. Aivotreenit -hanke. Versio 1.0. 11/2016

LIKKUNEET JA PYÖRÄTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

C8

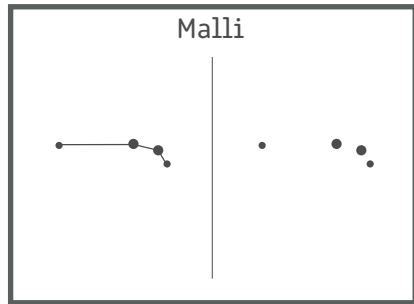
	
KARHUNVARTIJA	
	
PERSEUS	
	
SEULASET	



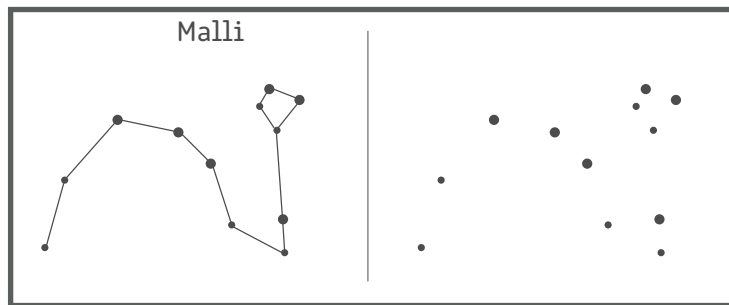
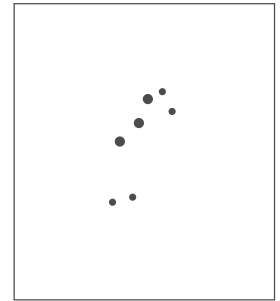
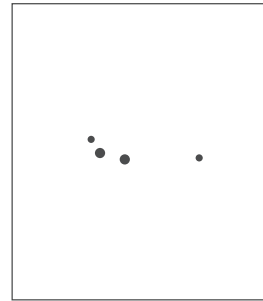
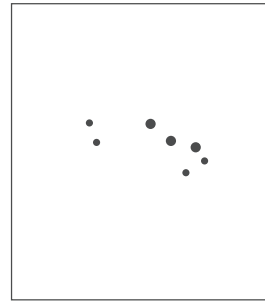
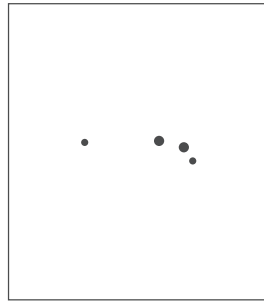
© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry. Aivotreenit -hanke. Versio 1.0. 11/2016



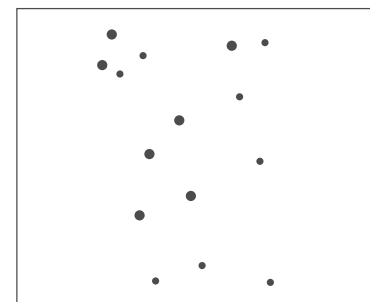
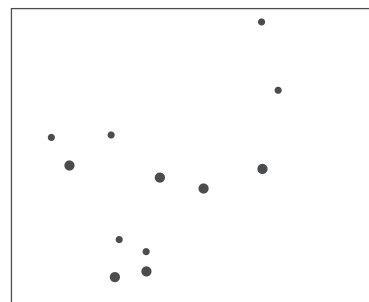
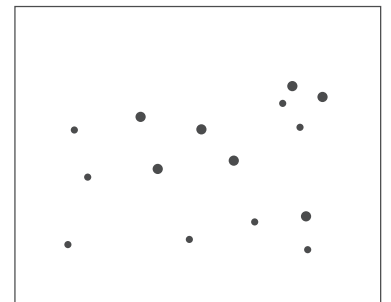
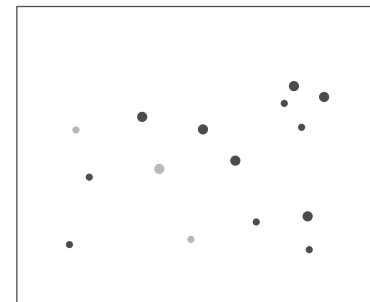
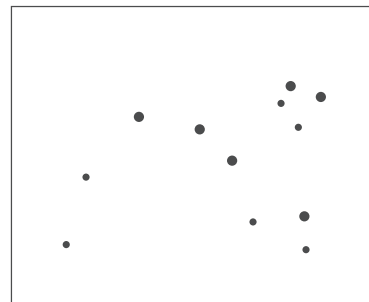
TÄHTIKUVIOT. Etsi ruuduista mallin mukainen tähtikuvio. Yhdistä pisteet kuvion mukaiseksi.



OINAS

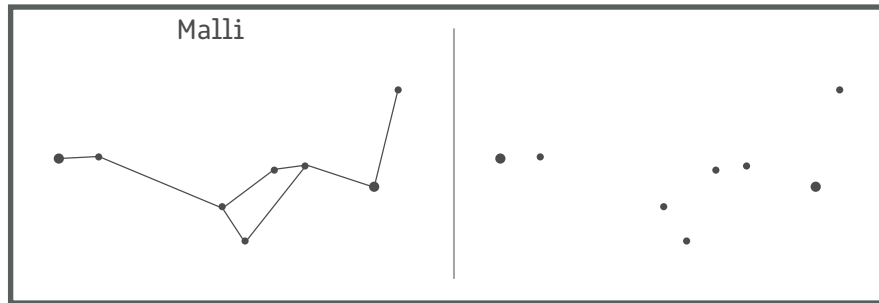


LOHIKÄÄRME

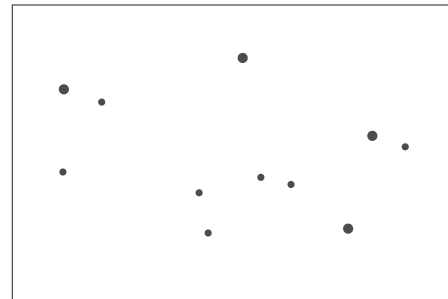
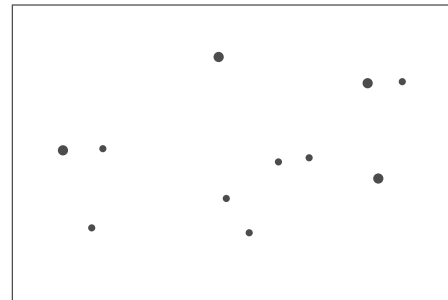
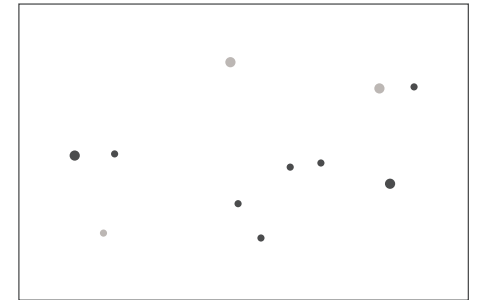


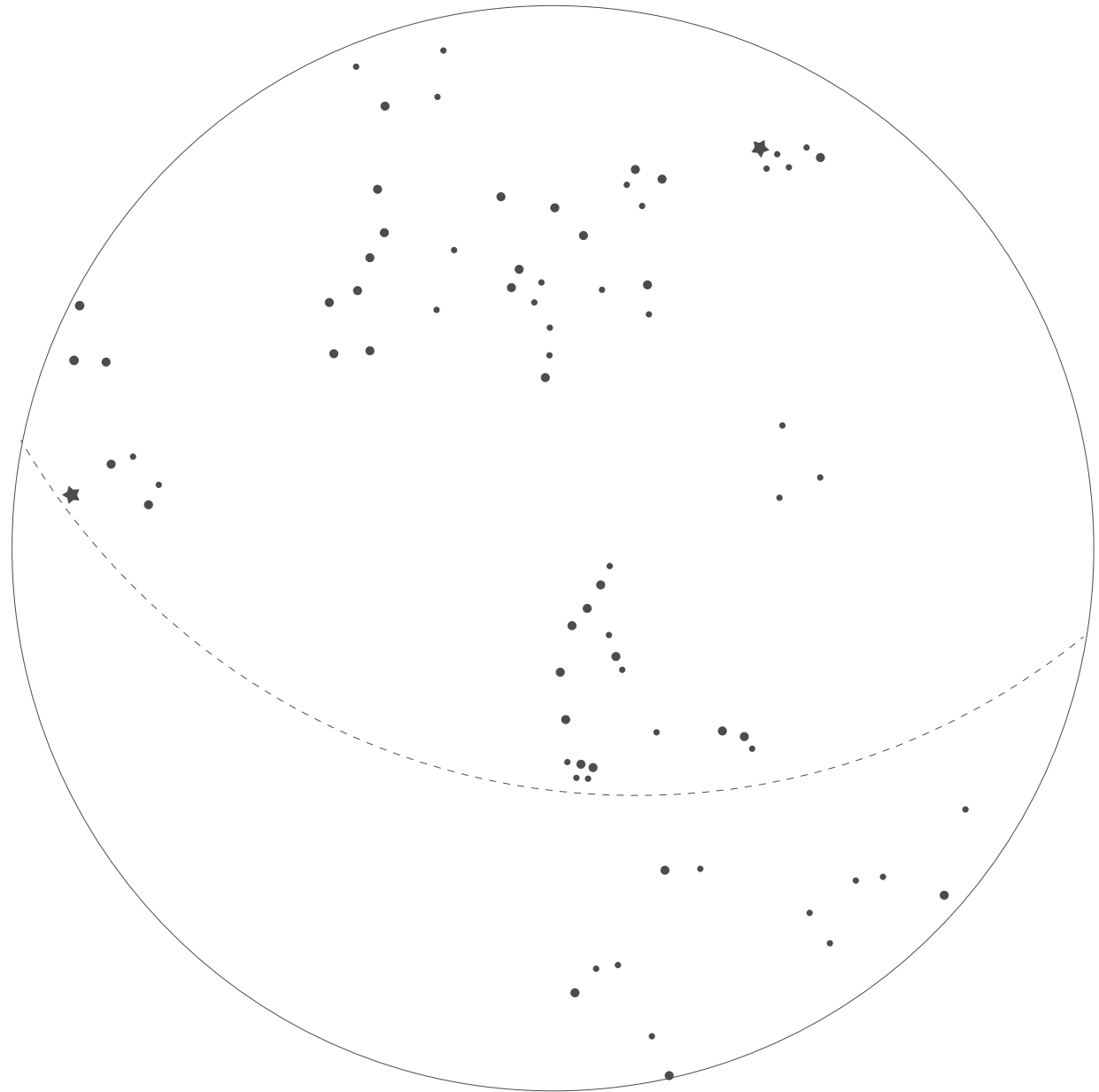
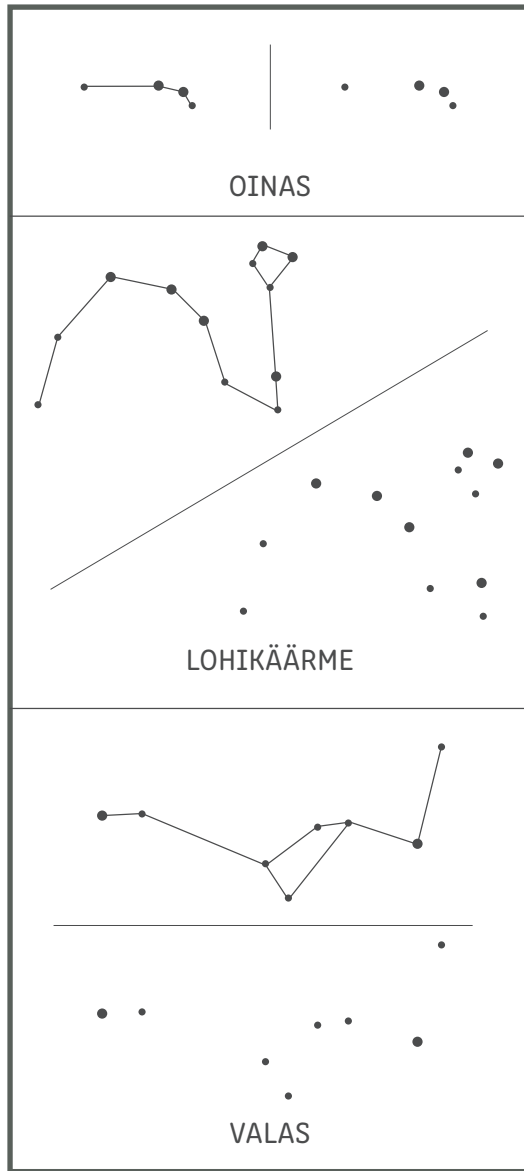
TÄHTIKUVIOT. Etsi ruuduista mallin mukainen tähtikuvio. Yhdistä pisteet kuvion mukaiseksi.

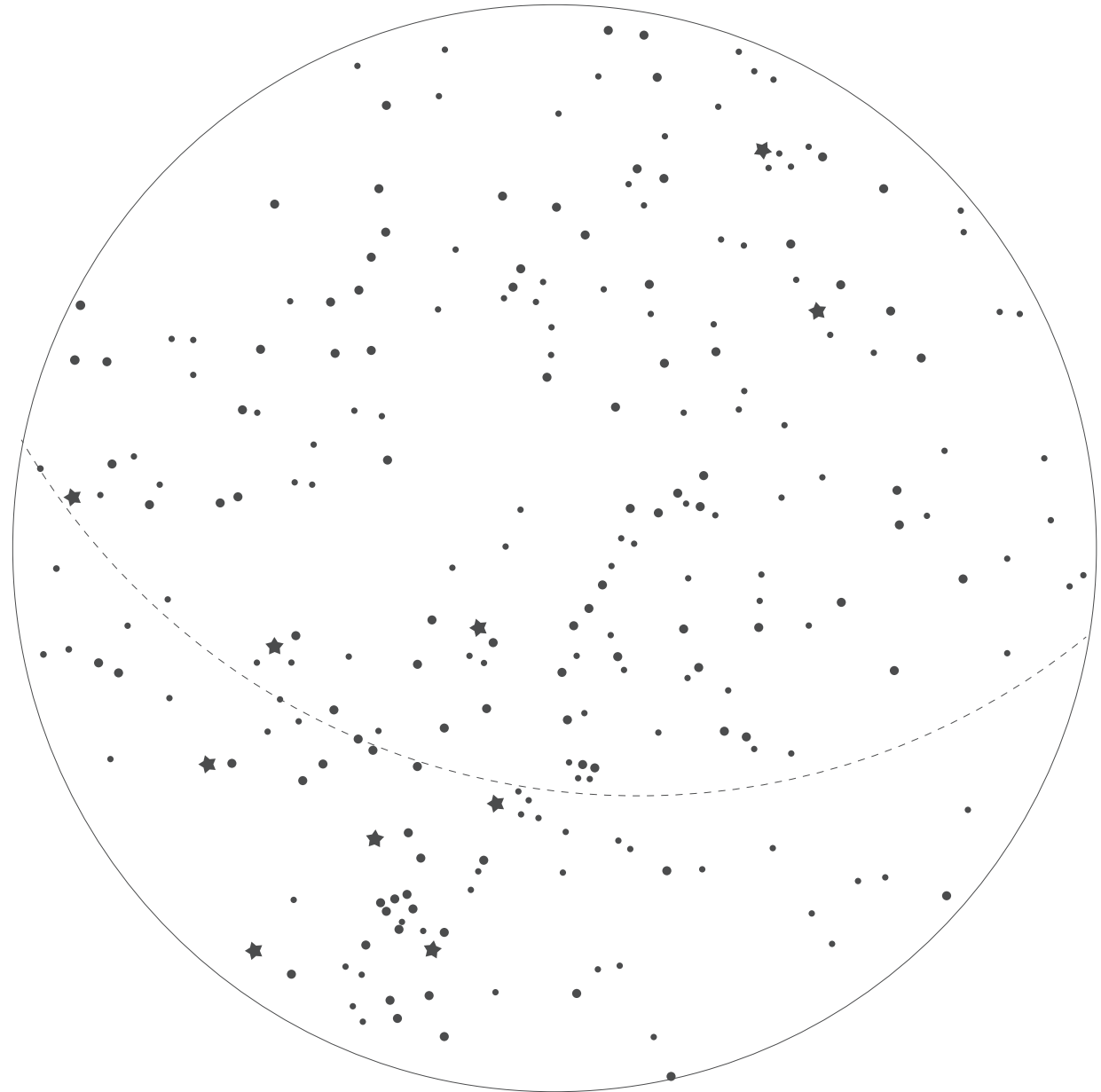
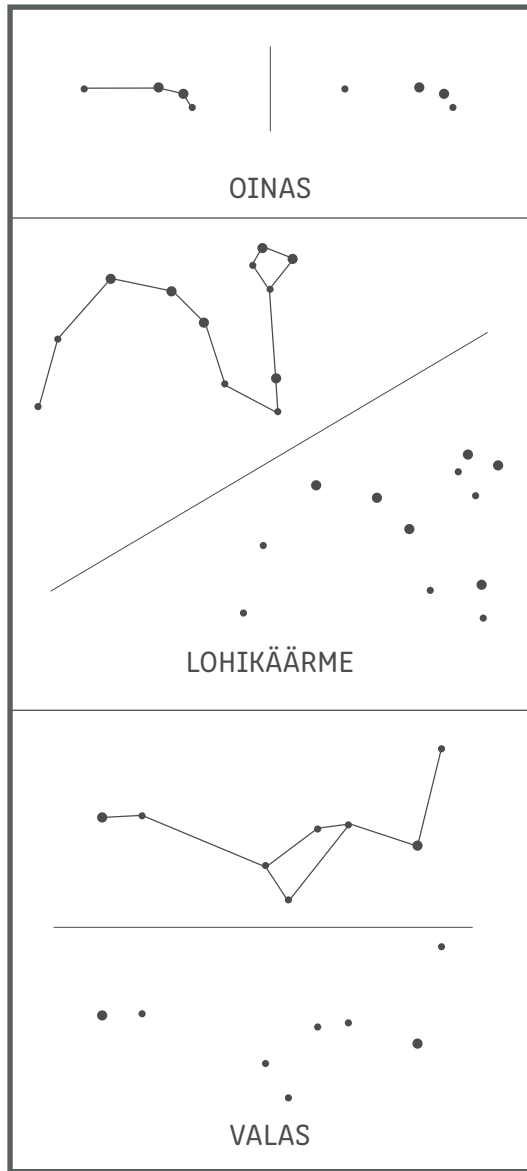
D

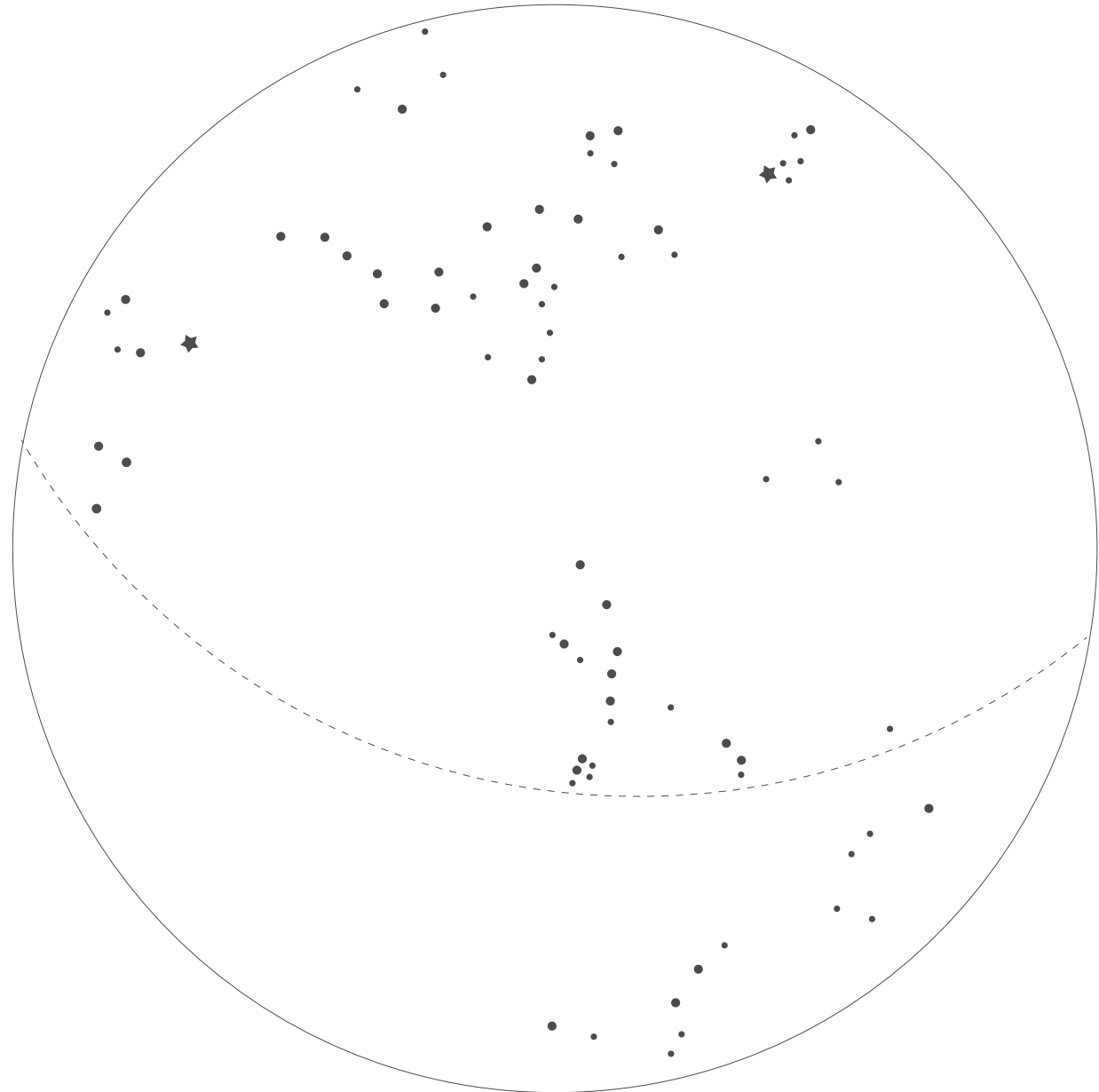
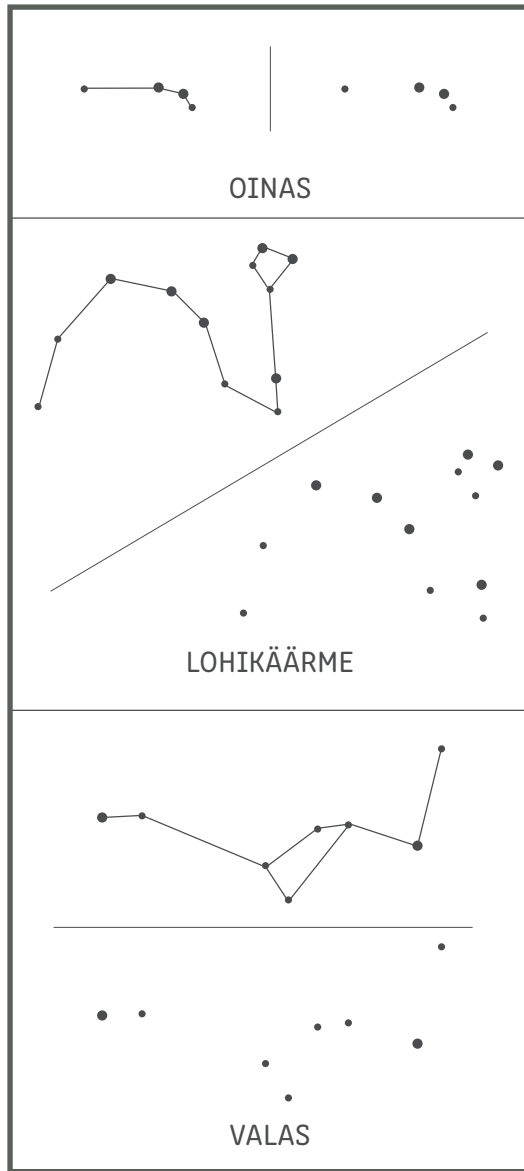


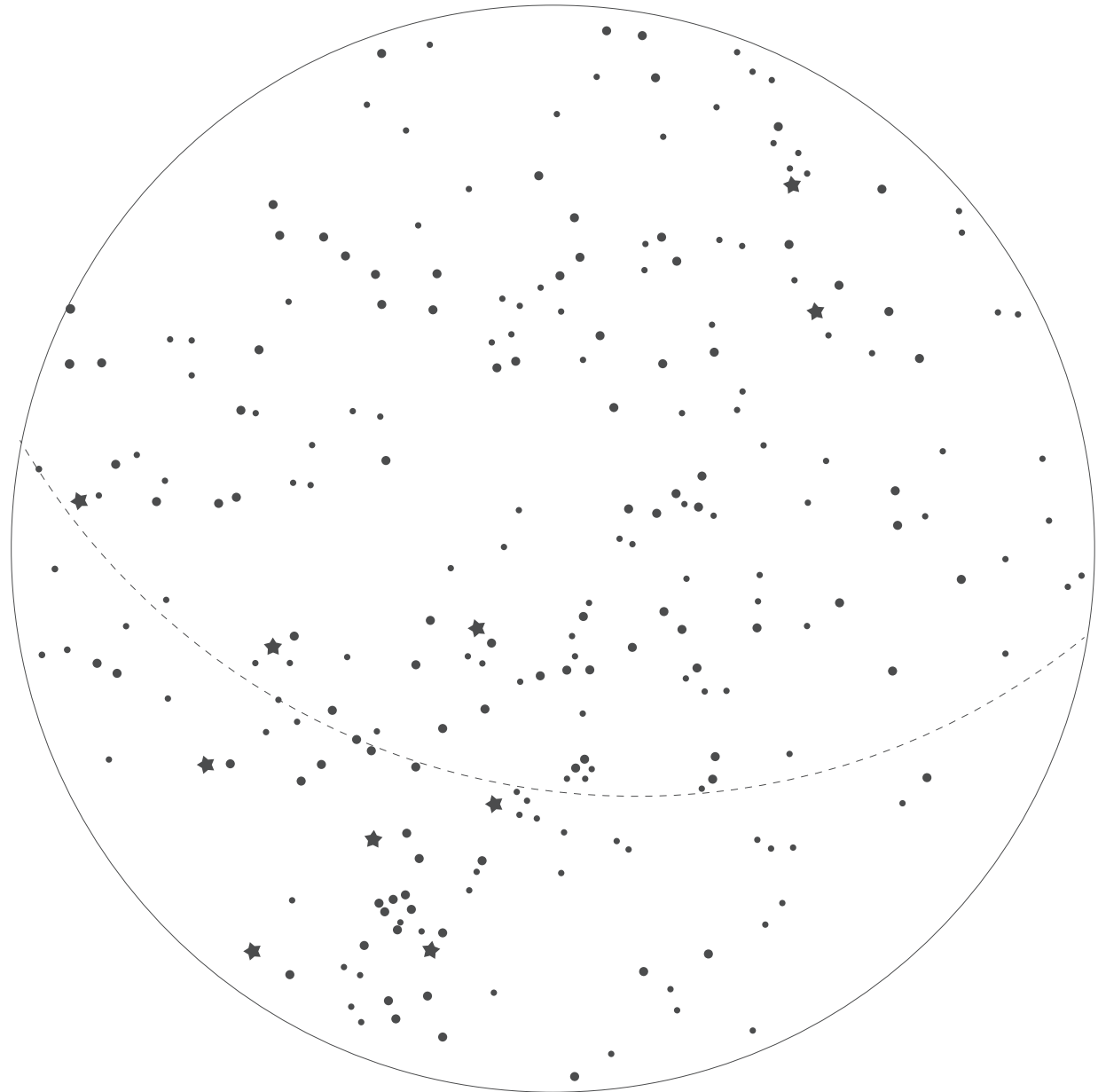
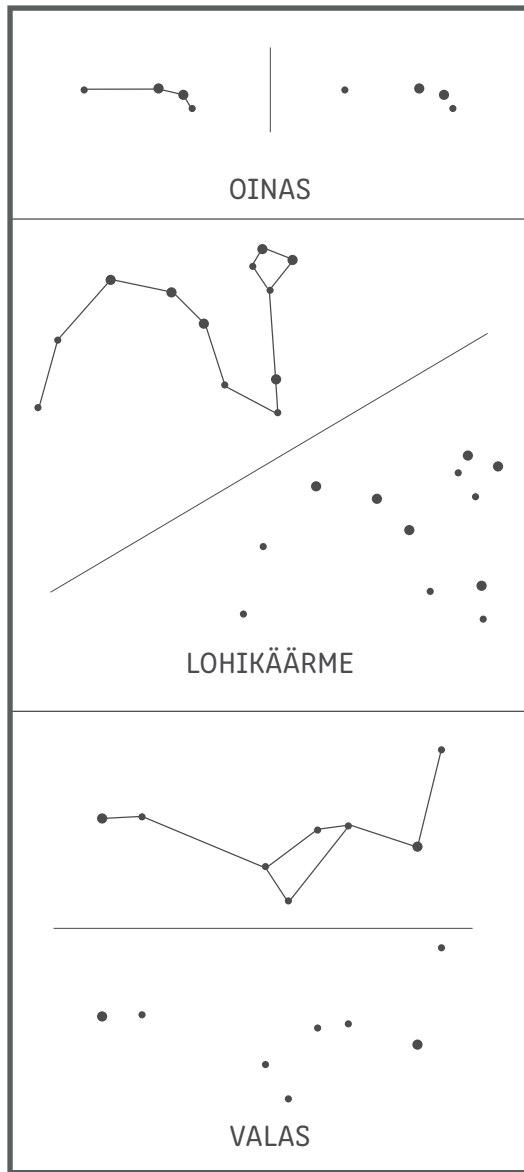
VALAS







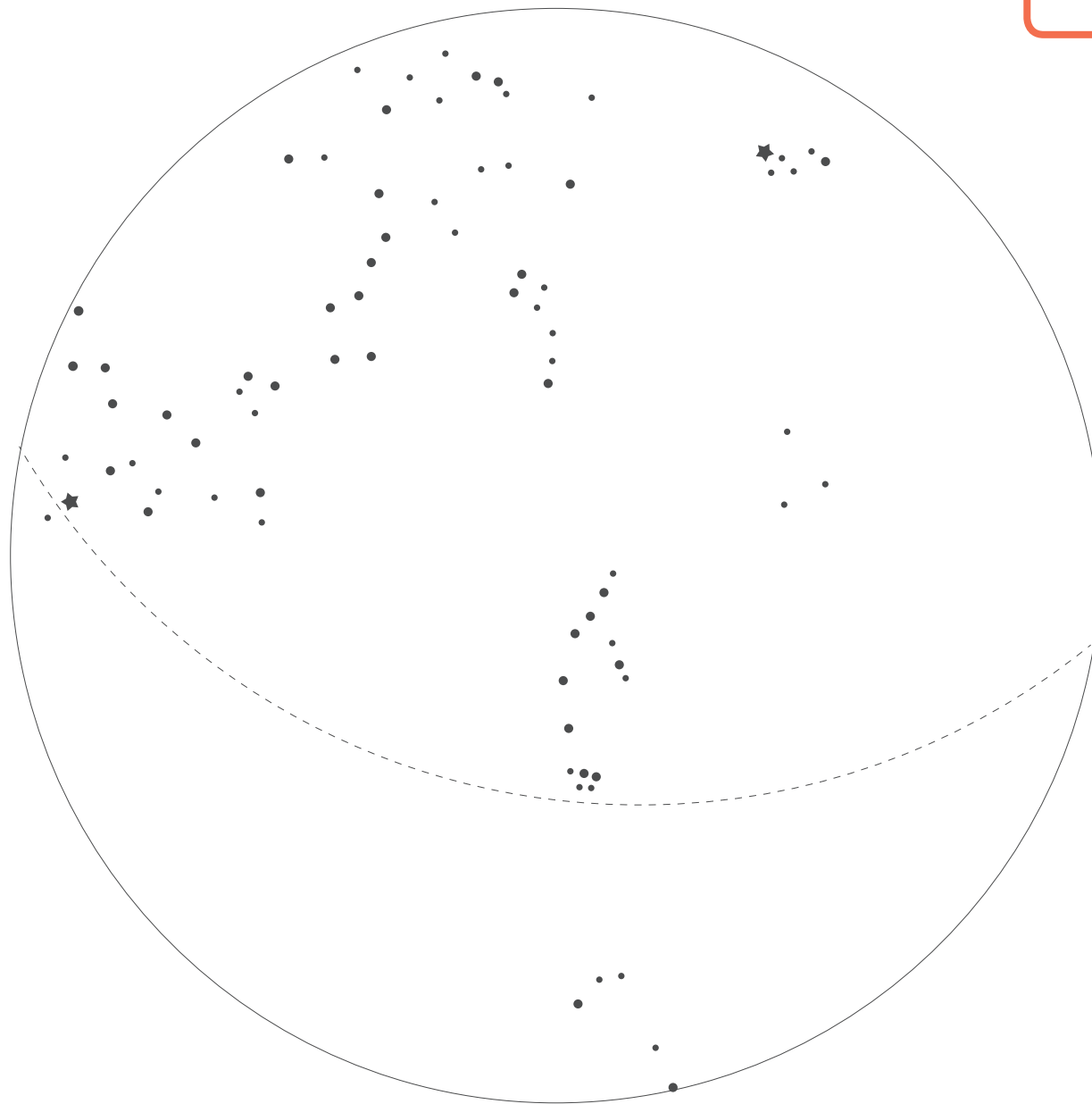
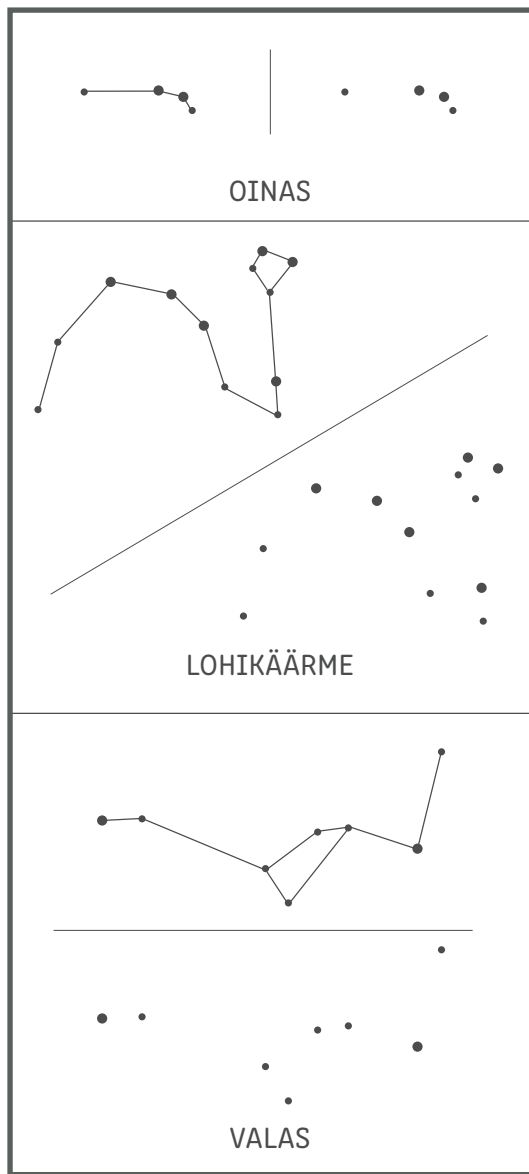




LIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

D5

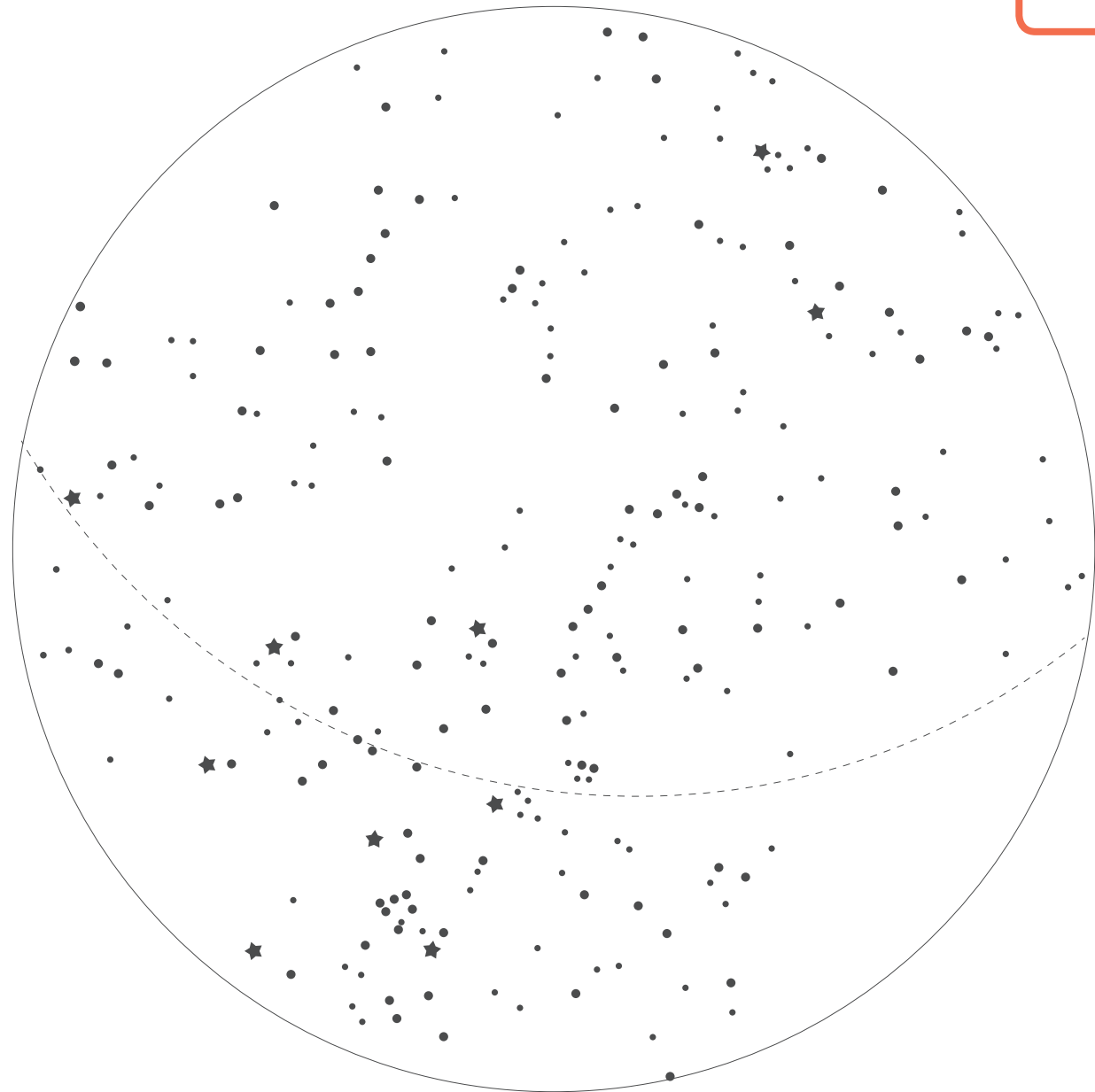
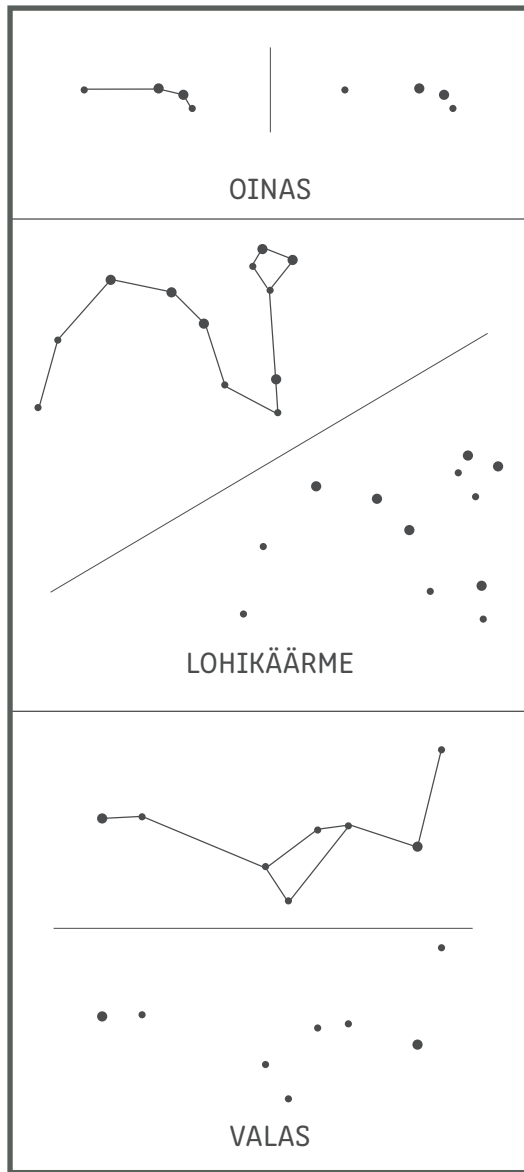


© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

LIKKUNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

D6



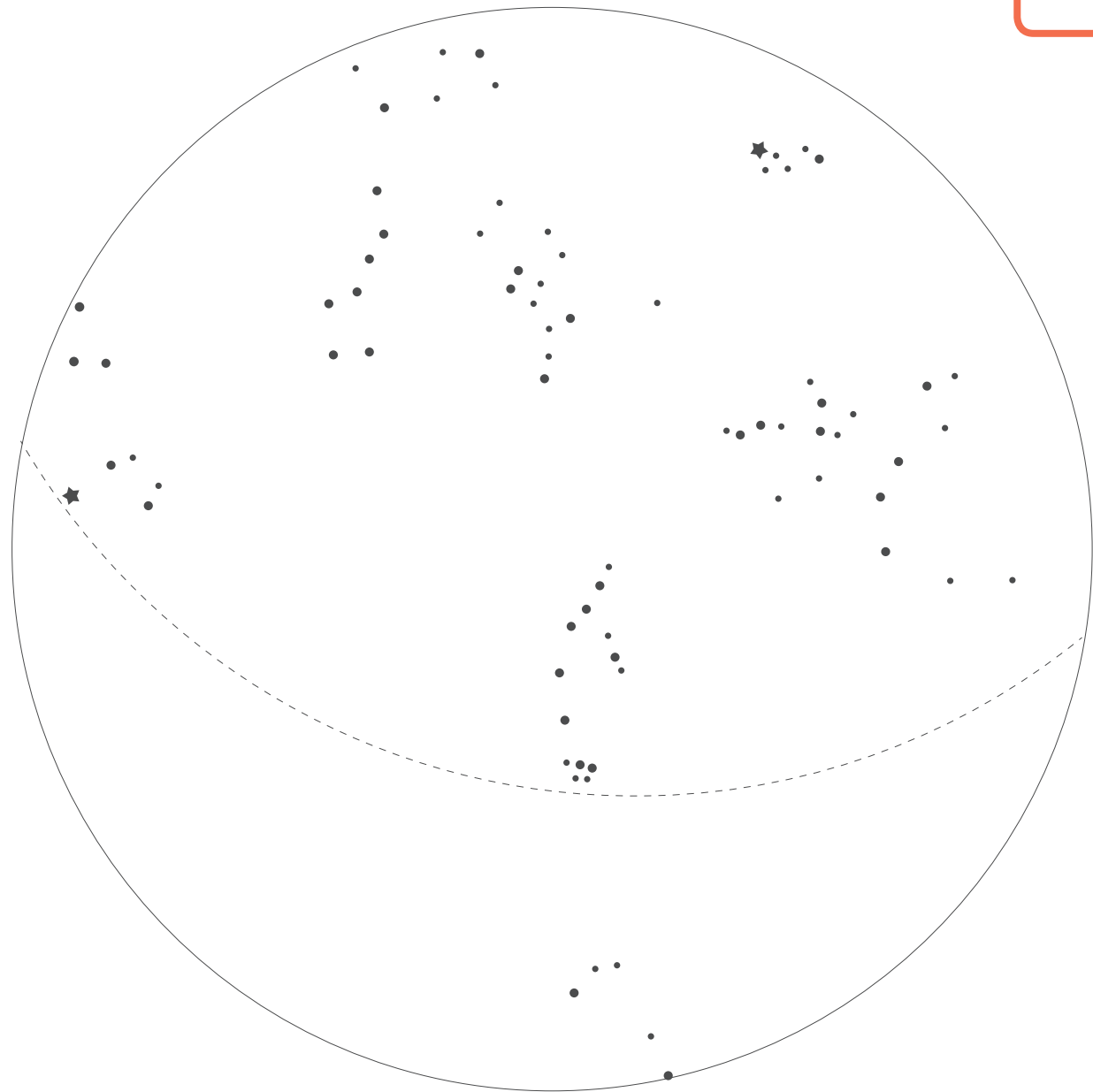
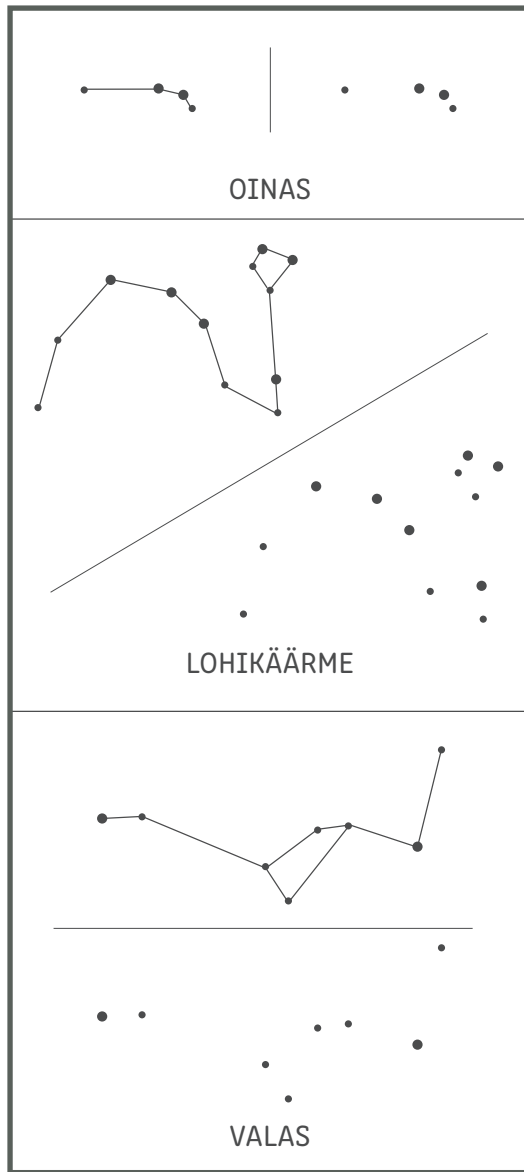
© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry. Aivotreeniit -hanke. Versio 1.0. 11/2016



LIKKUNEET JA PYÖRÄTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

D7

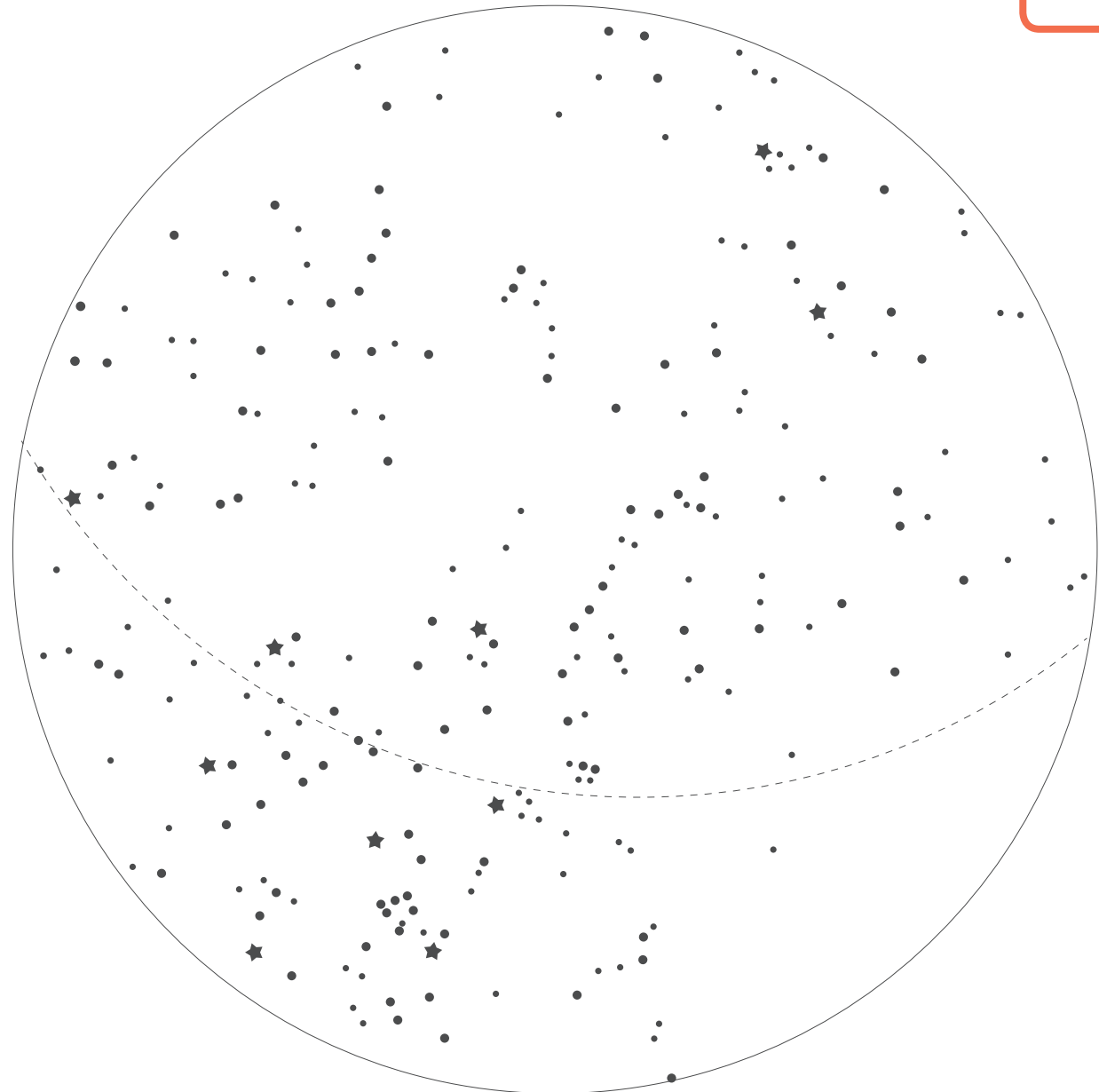
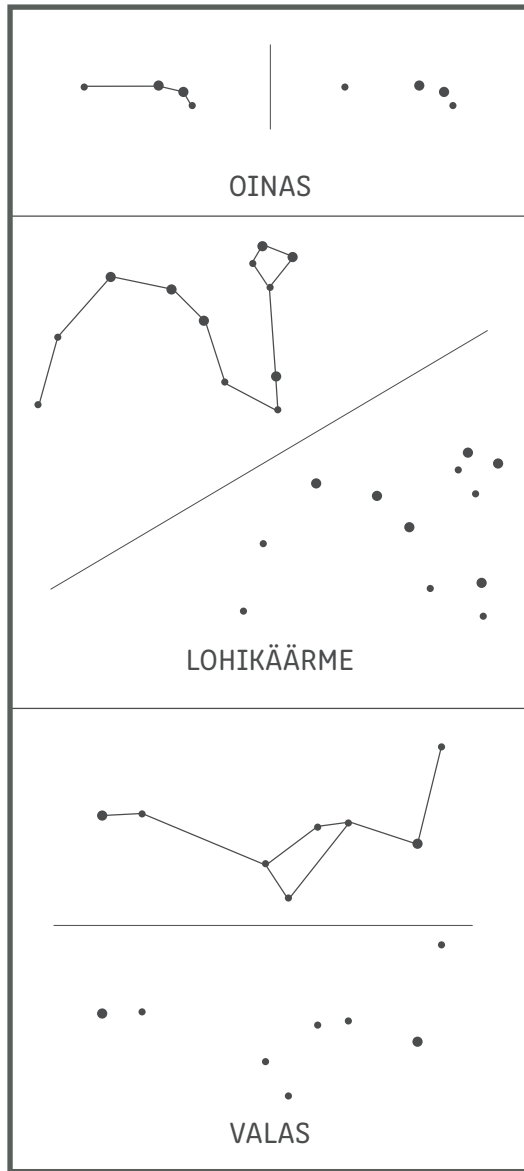


© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

LIKKUNEET JA PYÖRÄTÄNEET TÄHTIKUVIOT. Etsi tähtitaivaalta alla olevat tähtikuviot. Piirrä mallin mukaisesti.

HAASTA ITSESI!

D8



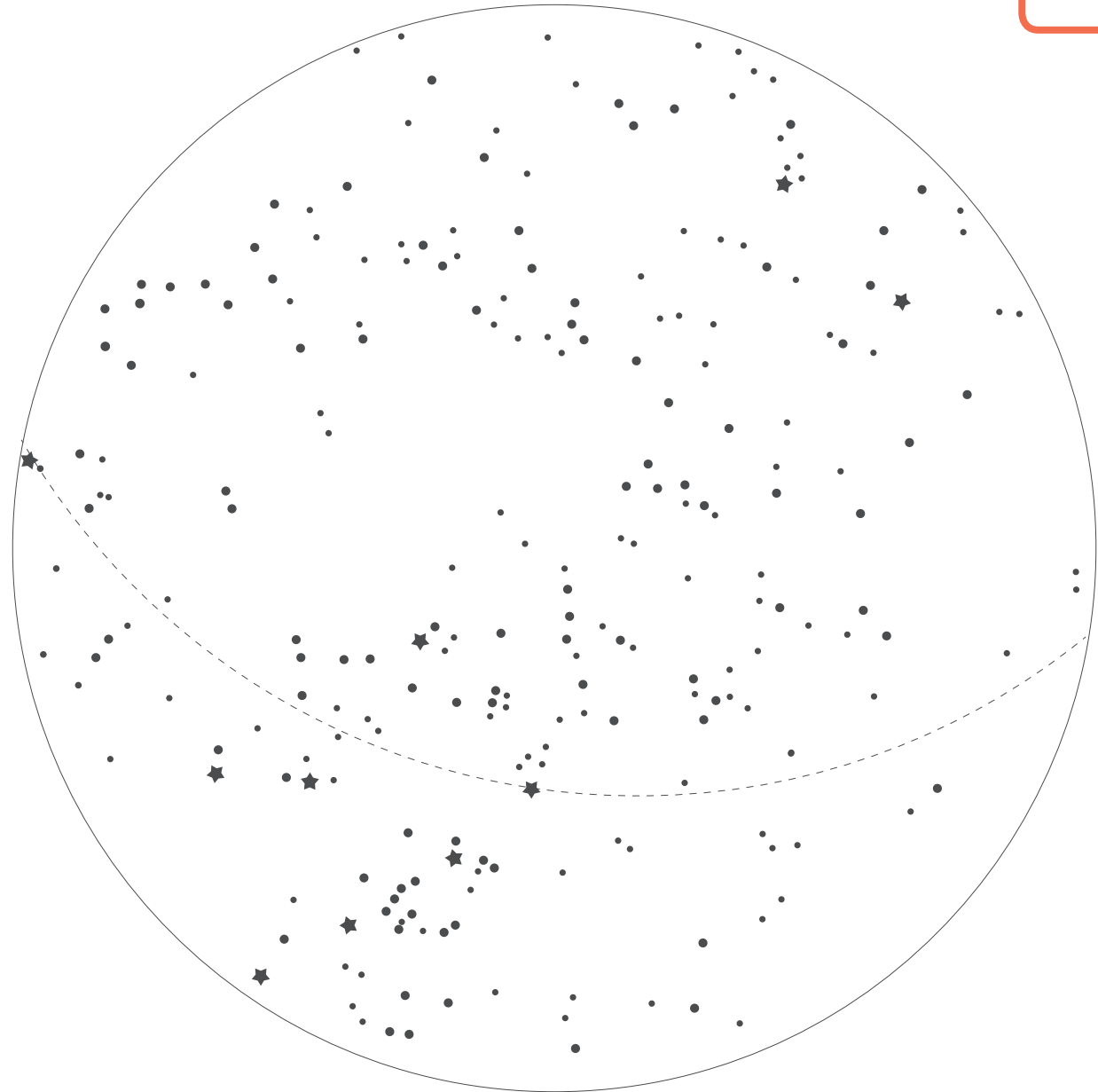
© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016



KAIKKI TÄHTIKUVIOT PYÖRÄHTÄNEET. Etsi tähtitaivaalta edellisen sivun mallinmukaiset kuviot ja piirrä ne.

HAASTA ITSESI!

E1



© Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Aivotreenit -hanke, Versio 1.0, 11/2016

**Ohjeet luettavaksi:**

- Istu tuolissa mukavasti ja rennosti. Voit nojata selkänojaan tai istua ryhdikkäästi ilman nojaa, pääasia on, että asento on luonteva ja mukava. Kädet voivat olla sylissä tai käsinojilla.
- Aseta jalkapohjat tukevasti lattialle. Tunne, miten ne painautuvat kokonaisuudessaan lattiaan. Niiden varassa on hyvä istua.
- Laita silmät kiinni. Laske rauhallisesti kymmeneen ja avaa silmät vielä uudelleen ja huomaa, mitä näet ympärilläsi. Laita silmät kiinni uudelleen ja unohda kaikki se, mitä näit. Sinun ei tarvitse ajatella sitä. Voit antaa sen olla.
- Keskity sen sijaan siihen, mitä kuulet. Kuuntele oikein tarkasti hetki. Sitten anna senkin olla. Sinun ei tarvitse välittää siitä.
- Sen sijaan keskity hartioihisi. Nosta ne hyvin hitaasti ylös kohti korvia. Pidä siellä hetki ja anna niiden sitten valua alas. Hengitä syvään sisään ja ulos. Sitten nosta hartiat uudelleen korviin. Samalla hengitä syvään sisään. Pidätä hengitystäsi hetki ja pidä hartioita ylhäällä. Uloshengityksellä anna hartioiden valua alas. Hengitä sisään ja ulos, ja seuraavalla sisäänhengityksellä nosta taas hartiat ylös, pidä hetki ylhäällä ja uloshengityksellä anna niiden valua alas. Unohda sitten hartiat. Anna niiden olla rentoina.
- Keskity sen sijaan miettimään hengitystäsi. Miltä tuntuu, kun hengität sisään nenän kautta? Entä miltei uloshengitys tuntuu suun kautta? Hengitä syvään ja rauhallisesti. Keskity tunteeseen, miten keuhkot laajenevat sisäänhengityksellä ja supistuvat uloshengityksellä.
- Jatka hengittämistä laskien samalla 1= sisäänhengitys, 2= uloshengitys, 3= sisään, 4= ulos, jne. Hengitä rauhallisesti ja laske kymmeneen ja takaisin noltaan asti: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0
- Jatka hetki omaan tahtiin.
- Sen jälkeen keskity hartioihisi. Ovathan ne vielä rentona? Nosta hitaasti ne ylös korviin ja laske alas. Muista jatkaa hengittämistä. Toista sama kolme kertaa.
- Anna hartioiden sitten olla ja keskity kuulemaan, mitä ääniä kuulet ympärilläsi. Kuuntele oikein tarkasti, mutta muista hengittää rauhallisesti sisään ja ulos.
- Anna äänien sitten olla ja avaa silmäsi oikein suurel-le. Kääntelee päätäsi rauhallisesti, katsele tarkkaan ja huomaa, mitä ulkopuolellasi näkyy. Muista hengittää rauhallisesti sisään ja ulos.
- Keskity sitten tunnustelemaan jalkojasi. Vieläkö ne painautuvat kokonaan lattiaan? Nostelee jalkoja muuttaman kerran ylös. Muista hengittää rauhallisesti sisään ja ulos.
- Nyt olet tässä. Katsele, kuuntele, hengitä rauhassa. Älä vieläkään puhu. Nauti siitä, että tunnet ja huomaat missä ja miten olet.
- Sitten kerro vierustoverillesi rauhallisesti, miltä tuntui keskittyä omaan kehoon ja hengittämiseen ja jättää ulkopuoliset asiat huomiotta.
- Säilytä rauhallinen hengitys seuraavissakin tehtävissä.

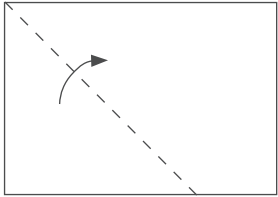


# KESKITTÄMISEN MUKAVAKSI LOPUKSI

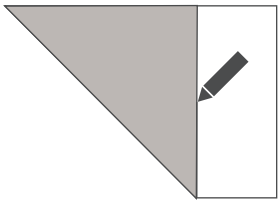
## ORIGAMI

Taittele paperista sydänorigami ohjeen mukaan.

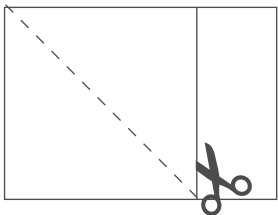
1.



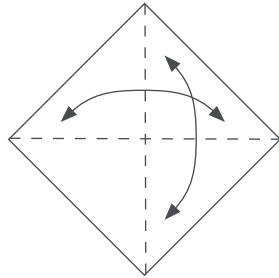
2.



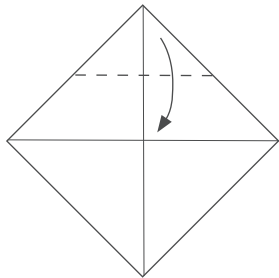
3.



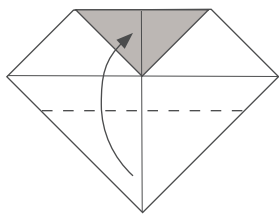
4.



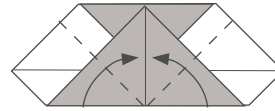
5.



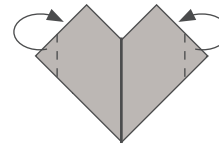
6.



7.



8.



9.

