

SPEAK OUT![®]

Elä määrätietoisesti



PARKINSON VOICE PROJECT

SPECIAL THANKS!

We would like to thank the following people who helped create and translate this workbook:

Samantha Elandary
Joanne Younes
Viivi Kanerva
Susanne Seppä
Amanda Koski
Ida Luotonen
Minna Vanhala-Haukijärvi
Henry Railo



PARKINSON VOICE PROJECT

646 North Coit Road, Suite 2250 • Richardson, Texas 75080

469-375-6500 • 833-375-6500 • Fax 469-375-6510

www.ParkinsonVoiceProject.org

NÄIN VOIT PALAUTTAA JA SÄILYTTÄÄ ÄÄNESI JA PUHEKYKYSI

SPEAK OUT!® -PUHETERAPIAN AIKANA:

1. Perusta kotiisi harjoittelupiste, ja tee harjoittelusta päivittäinen rutiini.
2. Tee SPEAK OUT!® -harjoitteet kahdesti päivässä – pääasiassa harjoituskirjan avulla, mutta halutessasi voit toisella kerralla osallistua Parkinson Voice Project järjestämiin SPEAK OUT!® -koti-harjoittelusessioihin (englanniksi osoitteessa [ParkinsonVoiceProject.org](https://www.ParkinsonVoiceProject.org)).
3. Siirry seuraavaan oppituntiin joka päivä, ellei toisin ohjeisteta.
4. Suorita kaikki viikkotehtävät keltaisilta sivuilta.
5. Ole tarkoituksenmukainen harjoittellessasi. Keskity ja ole MÄÄRÄTIETOINEN!

SPEAK OUT!® -PUHETERAPIAN JÄLKEEN:

1. Tee SPEAK OUT!® -harjoituksesi päivittäin.
2. Avaa ääntäsi 3–5 minuuttia ennen sosiaalisia kanssakäymisiä.
3. Osallistu puhe- tai lauluryhmään kerran viikossa.
4. Sovi puheterapeutin kanssa SPEAK OUT!® -jatkotapaamisia kuuden kuukauden välein.
5. Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI!

Viikkotehtävät (viikko 1): Tee jokainen tehtävä MÄÄRÄTIETOISESTI!

_____ Sano "hei" kolmelle ihmiselle MÄÄRÄTIETOISESTI.

_____ Vastaa puhelimeen vähintään kolme kertaa MÄÄRÄTIETOISESTI.

_____ Kysy kolmelta henkilöltä heidän kuulumisiaan MÄÄRÄTIETOISESTI.

_____ Rekisteröidy osallistuaksesi Parkinson Voice Project seuraavaan "Learn About Parkinson's" -webinaariin (ParkinsonVoiceProject.org) tai pyydä puheterapeutiltasi vastaava info suomeksi.

_____ Perusta itsellesi kotiharjoittelupiste, jossa teet SPEAK OUT![®] -harjoituksesi päivittäin.

_____ Luo itsellesi harjoitusrutiini.

_____ Jätä puheterapeutillesi tai läheisellesi ääniviesti. Vaihtoehtoisesti voit myös kertoa SPEAK OUT![®] -puheterapiastasi läheisellesi.

Rastita tämä ruutu, kun olet tehnyt kaikki tehtävät.

OPPITUNTI 1

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 1 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1

2

3

STOP

4

5

6

STOP

7

8

9

STOP

10

11

12

STOP

Oppitunti 1 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Hei!

Hyvää huomenta.

Mitä kuuluu?

Kuka soittaa?

Tule tänne.

Mikä hätänä?

Mennään kotiin.

Minä voin hyvin.

Vastaa puheluun.

Mikä sinun nimesi on?

Hyvästi.

Hyvää yötä.

Nähdään myöhemmin.

Rakastan sinua.

Nähdään huomenna.

On aika mennä.

Millainen sää on?

Työskentelen ahkerasti.

Minulle kuuluu hyvää!

Puhu suusi puhtaaksi!

Oppitunti 1 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Minun nimeni on _____.

Kiitos, hyvää.

Oletko tosissasi?

Se on pöydällä.

Miten perheesi voi?

Ilman muuta!

En ole varma.

Vastaa puhelimeen.

Allekirjoitus tähän, kiitos.

Oletko valmis?

Kiitos paljon.

Toivon niin.

Ei se mitään.

Voin paremmin kuin koskaan.

Ole hyvä.

Hae posti.

Hyvää syntymäpäivää!

Mitä kello on?

Avaa ovi!

Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI!

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) Täydennä jokainen ilmaus MÄÄRÄTIETOISESTI.

Ylös ja _____

Kyllä ja _____

Kahvi ja _____

Haarukka ja _____

Aurinko ja _____

Veli ja _____

Kesä ja _____

Kissa ja _____

Kuuma ja _____

Kengät ja _____

Sinä ja _____

Poika ja _____

Vanha ja _____

Suola ja _____

Ensimmäinen ja _____

Musta ja _____

Paperi ja _____

Neula ja _____

Yö ja _____

Automaattinen ja _____

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta sivuilta!

Oppitunti 1 Aamu Ilta

OPPITUNTI 2

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 2 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1

2

3

STOP

4

5

6

STOP

7

8

9

STOP

10

11

12

STOP

Oppitunti 2 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Peking, Kiina

Bryssel, Belgia

Helsinki, Suomi

Kiova, Ukraina

Pariisi, Ranska

Berliini, Saksa

Rooma, Italia

Tokio, Japani

Varsova, Puola

Amsterdam, Alankomaat

Oslo, Norja

Lissabon, Portugali

Moskova, Venäjä

Tallinna, Viro

Madrid, Espanja

Tukholma, Ruotsi

Ateena, Kreikka

Lontoo, Englanti

Nairobi, Kenia

Riika, Latvia

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Olen kiitollinen.

Kuinka paljon se maksaa?

Voinko istua tähän?

Nähdään taas!

Nukuitko hyvin?

Hän on ystäväni.

Olen pian siellä.

Miten siinä noin kävi?

He ovat niin mukavia.

Haluaisin vähän lisää.

Avaa ovi.

Ota lompakkoni.

Laita televisio päälle.

On aika mennä kotiin.

Miten huomaavaista!

Pidän siitä.

Missä silmälasini ovat?

Rakastan sinua.

En tiedä.

Eiä MÄÄRÄTIETOISESTI!

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Nimeä jokaisesta kategoriasta 2–3 asiaa MÄÄRÄTIETOISESTI. Tee vähintään yhden sarakkeen tehtävät. Voit myös tehdä enemmän saadaksesi lisäharjoitusta.*

Hedelmät	Työkalut	Muusikot
Kukat	Maatilan eläimet	Yliopistot
Vihannekset	Ammatit	Televisiosarjat
SPEAK OUT! [®] -harjoitukset	Harrastukset	Valtiot
Villieläimet	Kuuluisat henkilöt	Harrastusvälineet
Juhlapyhät	Järvet	Juomat
Värit	Ajoneuvot	Ravintolat
Lomakohteet	Huonekalut	Kodinkoneet
Lemmikkieläimet	Urheilulajit	Jäätelömaut
Elokuvat	Juhlatarvikkeet	Auton osat

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 2 Aamu Ilta

OPPITUNTI 3

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 3 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1

2

3

STOP

4

5

6

STOP

7

8

9

STOP

10

11

12

STOP

Oppitunti 3 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Ei kiitos.

Hyvää päivää.

Laita valo päälle.

Minne olet menossa?

Mukavaa päivänjatkoa.

Mennään kävelylle.

Tarvitsen palveluksen.

Auttaisitko minua?

Missä avaimeni ovat?

Oletko valmis lähtemään?

Mihin aikaan käyntimme on?

Tervetuloa kotiin.

Tule taas käymään!

Onnea matkaan!

Olemmeko jo perillä?

Voi miten kaunista!

Missä lompakkoni on?

Tarvitsen vettä.

Minä puhun MÄÄRÄTIETOISESTI!

Paljon onnea minulle!

Oppitunti 3 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Vastaa puhelimeen.

Lukitse ovi.

Vie koira ulos.

Haluaisin hieman vettä.

Olen onnellinen puolestasi.

Oletko valmis lähtemään?

Missä takkini on?

En voi uskoa sitä.

Rakastan perhettäni.

Sulje ikkuna.

Paljon kiitoksia.

Ovatko he tulossa käymään?

Mihin aikaan juhlat ovat?

Nukuitko hyvin?

Laittaisitko herätyksen päälle?

Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI!

Puhu vaikutusvaltaisesti!

Puhu tarkoituksellisesti!

Puhu kuin toimitusjohtaja!

Ääneni kuulostaa mahtavalta!

Oppitunti 3 Aamu Ilta

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) Täydennä ilmaukset MÄÄRÄTIETOISESTI.

A niin kuin _____

J niin kuin _____

S niin kuin _____

B niin kuin _____

K niin kuin _____

T niin kuin _____

D niin kuin _____

L niin kuin _____

U niin kuin _____

E niin kuin _____

M niin kuin _____

V niin kuin _____

F niin kuin _____

N niin kuin _____

Y niin kuin _____

G niin kuin _____

O niin kuin _____

Ä niin kuin _____

H niin kuin _____

P niin kuin _____

Ö niin kuin _____

I niin kuin _____

R niin kuin _____

****MUISTUTUS****

*Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!*

Oppitunti 3 Aamu Ilta

OPPITUNTI 4

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 4 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1

2

3

4

STOP

5

6

7

8

STOP

9

10

11

12

STOP

13

14

15

16

STOP

Oppitunti 4 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue suomennos Joyce Kilmerin runosta "Trees" (Puut). Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

En koskaan näkemään tuu
Yhtä kaunista runoa kuin puu.

Puu, jonka nälkäinen suu
Vasten maan suloista rintaa painautuu;

Puu, joka taivaaseen kurkottaa
Ja vehreät kätensä rukoukseen nostaa;

Puu, joka saattaa keskellä kesää
kantaa hiuksissaan punarinnan pesää;

Joka lunta kerää povelleen
Joka läheisesti elää kanssa sateen.

Runoissa kaltaiseni hölmökin onnistuu,
Mutta vain luojan luoma voi olla puu.

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue "Make New Friends" (Hanki uusia ystäviä) -nimisen laulun suomenkieliset sanat. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Hanki uusia ystäviä, mutta älä hylkää vanhaa.
Toinen on hopeaa, toinen on kultaa.
Ympyrä on pyöreä ja loputon.
Niin pitkä ystävytemme on.

Liekki palaa kirkkaana, sydäntä lämmittävästi.
Olimme ystäviä jo alusta asti.
Sinulla on käsi ja minulla on toinen.
Käsi kädessä jatkuu tarina yhteinen.

Hopea on arvokasta; niin on kultakin.
Olen arvokas, ja niin olet sinäkin.
Sinä autat minua, ja minä sinua.
Saamme toisiltamme tukea.

Taivas on sininen; planeettamme vihertää.
Voin sen puhtaana pitää.
Halki maan, halki taivaan.
Ystävytemme säilyy ainiaan.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Lue kysymykset ääneen ja vastaa niihin MÄÄRÄTIETOISESTI .*

Missä Eduskuntatalo sijaitsee?

Missä Eiffel-torni sijaitsee?

Missä Taj Mahal sijaitsee?

Missä Kalliovuoret sijaitsevat?

Missä Näsinneula sijaitsee?

Missä Colosseum sijaitsee?

Missä Valkoinen talo sijaitsee?

Missä Pieni merenneito -patsas sijaitsee?

Missä Suomenlinna sijaitsee?

Missä Kilimanjaro sijaitsee?

Missä Big Ben sijaitsee?

Missä Saana-tunturi sijaitsee?

Missä Iso valliriutta sijaitsee?

Missä Niagaran putoukset sijaitsevat?

Missä pyramidit sijaitsevat?

Missä Vapaudenpatsas sijaitsee?

Missä Buckinghamin palatsi sijaitsee?

Missä Parthenonin temppeli sijaitsee?

Missä Fuji-vuori sijaitsee?

Missä Parkinson Voice Project sijaitsee?

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 4 Aamu Ilta

PUHU MÄÄRÄTIETOISESTI!

Parkinson Voice Project

OPPITUNTI 5

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 5 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1

2

3

4

STOP

5

6

7

8

STOP

9

10

11

12

STOP

13

14

15

16

STOP

Oppitunti 5 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–80 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Minä luen kirjan.

Hän nostaa käteistä.

Sinä kastelet nurmikon.

He kiipeävät vuorelle.

Hän kirjoittaa kirjeen.

Hän kiillottaa kenkänsä.

Minä vien roskat ulos.

Hän käynnistää auton.

Hän soittaa pianoa.

Minä kysyn kysymyksen.

Hän ajaa autoa.

Sinä avaat oven.

Hän ruokkii lintuja.

Minä harjaan hiukseni.

Hän siivoaa talon.

He kaivavat kuopan.

Hän leipoo kakun.

He kantavat ostokset.

Sinä paistat kananmunan.

Minä puhun innolla!

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Hän laulaa laulun.

Minä soitan ystävälleni.

He kiinnittävät turvavyönsä.

Sinä keräät kukat.

Hän pesee vaatteensa.

Hän lähettää kirjeen.

Minä lukitsen oven.

Hän kääntää avainta.

Hän ulkoiluttaa koiraa.

He rakentavat talon.

Hän lataa puhelintaan.

Hän jahtaa koiraa.

He vaihtavat renkaan.

Minä halaan lastani.

Hän paketoi lahjan.

Hän neuloo paidan.

Sinä huuhtelet astiat.

Hän solmii kenkänsä.

He kävelevät määrätietoisesti.

Minä puhun tarkoituksellisesti.

Keskusteluharjoitus (75–85 dB): *Sano alla luetellut asiat ääneen. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Koko nimeni on _____.

Syntymäpäiväni on _____.

Puhelinnumeroni on _____.

Osoitteeni on _____.

Laske kahteenkymmeneen etuperin ja takaperin.

Luettele viikonpäivät kahdesti.

Luettele kuukaudet kahdesti.

Sano kahden läheisesi nimet kokonaan ja kirjain kirjaimelta.

Luettele kuukaudet sekä niille osuvat juhlapyhät.

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 5 Aamu Ilta

OPPITUNTI 6

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 6 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1

2

3

4

STOP

5

6

7

8

STOP

9

10

11

12

STOP

13

14

15

16

STOP

Oppitunti 6 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Mihin aikaan hän saapuu?

Missä kännykkäni on?

Ovatko he jo täällä?

Mihin aikaan käynti on?

Olen vahvempi kuin ennen.

Hyvää yötä, kulta.

Mihin aikaan juhlat ovat?

Mennään katsomaan auringonlaskua.

Meidän pitää maksaa laskut.

Mennään kuistille istumaan.

Ulkona on viileää.

Käymme pankissa.

Pidätkö tästä paidasta?

Miten voit tänään?

Kuuletko minua nyt?

Olen siellä aivan pian.

Lapset leikkivät naapurissa.

Tapaaminen on neljältä.

Sanon jokaisen sanan MÄÄRÄTIETOISESTI.

Pidän uudesta äänestäni!

Oppitunti 6 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Miten voit tänään?

Minun nimeni on _____.

Mukava tavata.

Hyvää päivänjatkoa.

Haluatko lisää vettä?

Tarvitsen suuren palveluksen.

Voisitko auttaa minua?

Onko postinkantaja käynyt jo?

On aika lähteä.

Kauppa menee kiinni kahdeksalta.

Tervetuloa kotiin!

Tule taas käymään!

Onnea matkaan!

Olet minulle todella rakas!

Näytät kauniilta!

Juhlat ovat lauantaina.

Ostitko lahjan?

Aiomme juhlia MÄÄRÄTIETOISESTI!

Aion puhua MÄÄRÄTIETOISESTI!

Elän MÄÄRÄTIETOISESTI!

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Lue jokainen sanarivi MÄÄRÄTIETOISESTI. Nimeä sen jälkeen sanojen kategoria ja keksi vielä kolme samaan kategoriaan kuuluvaa asiaa.*

Omena	Appelsiini	Päärynä	_____	_____	_____
Vasara	Lapio	Naula	_____	_____	_____
Punainen	Sininen	Vihreä	_____	_____	_____
Kakku	Keksi	Piirakka	_____	_____	_____
Tammi	Vaahtera	Paju	_____	_____	_____
Lehmä	Sika	Kana	_____	_____	_____
Lääkäri	Asianajaja	Opettaja	_____	_____	_____
Pöytä	Tuoli	Sänky	_____	_____	_____
Toukokuu	Elokuu	Helmikuu	_____	_____	_____
Määrätietoisuus	Tarkoituksellisuus	Vaivannäkö	_____	_____	_____

****MUISTUTUS****

*Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!*

Oppitunti 6 Aamu Ilta

OPPITUNTI 7

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 7 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1

2

3

4

STOP

5

6

7

8

STOP

9

10

11

12

STOP

13

14

15

16

STOP

Oppitunti 7 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Olen iloinen, että olet täällä.

Aikani on yhdeksältä.

Laita televisio päälle.

Minun pitää puhua sinulle.

Jättivätkö he viestiä?

Miten sinä voit tänään?

Tulevatko lapset käymään?

Mitä sinulle kuuluu tänään?

Mukavaa matkaa.

Aion kävellä MÄÄRÄTIETOISESTI.

Soitan sinulle huomenna.

Mennään elokuvaan.

Ulkona sataa.

Meidän pitää lähteä nyt.

Olen valmis kahden minuutin kuluttua.

Haluatko mennä puistoon?

Ryhmäliikunta oli hauskaa.

Onko postinjakaja käynyt jo?

Ääneni on vahvempi.

Ääneni kuulostaa itsevarmalta.

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Anna kun kerron sinulle tarinan.

Mihin pysäköit auton?

Meillä oli mukavaa!

Minulla on neljä lastenlasta.

Ostitko elokuvaaliput?

Emme halua myöhästyä.

Tämä artikkeli on mielenkiintoinen.

Tarvitsemme opastusta.

Tunnen itseni tänään vahvaksi.

Miltä se näyttää?

Missä he istuvat?

Saisinko lainata kynää?

Mistä ostit tuon takin?

Kuinka paljon lasku on?

Kävele varoen!

Missä hissit ovat?

Millainen sää on?

Päästitkö koiran ulos?

En anna ääneni hiipua.

Kuulostan entiseltä itseltäni.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Keksi jokaisesta sanasta lause MÄÄRÄTIETOISESTI. Tee vähintään yhden sarakkeen tehtävät. Voit myös tehdä enemmän saadaksesi lisäharjoitusta.*

Omena

Aikainen

Valokuva

Ystävä

Aurinkoinen

Tarina

Hevonen

Ääni

Yksinkertainen

Kaunis

Totuus

Raha

Häät

Ravintola

Puhelin

Kulta

Lapset

Sade

Lentokone

Matkustaa

Kukka

Perhe

Kallis

Koti

Pöytä

Puutarha

Aamu

Lahja

Viisas

MÄÄRÄTIETOISUUS

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 7 Aamu Ilta

Viikkotehtävät (viikko 2): Tee jokainen tehtävä MÄÄRÄTIETOISESTI!

_____ Esittele itsesi jollekulle.

_____ Kehu jotakuta.

_____ Sano "olet minulle tärkeä" jollekulle.

_____ Soita kahteen liikkeeseen ja kysy: "Kuinka myöhään olette auki?"

_____ Jätä itsellesi ääniviesti tai vastaajaviesti ja kuuntele se. Jos et ole tyytyväinen siihen, miltä äänesi kuulostaa, nauhoita toinen viesti MÄÄRÄTIETOISEMMIN.

_____ Soita ystävälle tai perheenjäsenelle. Jätä viesti, jos et saa häntä kiinni.

_____ Keksi oma viikkotehtävä: _____

Rastita tämä ruutu, kun olet tehnyt kaikki tehtävät.

MÄÄRÄTIETOISESTI PUHUMINEN TARKOITTA...

HUOMION KOHDENTAMISTA PUHEESEEN

KESKITTYMISTÄ

TARKOITUKSELLISUUTTA

PÄÄTTÄVÄISYYTTÄ

PUHEEN HALLINTAA

TIETOISTA VAIVANNÄKÖÄ

TARMOKKUUTTA

NORMAALIN JA LUONNOLLISEN PUHEEN UNOHTAMISTA

HARKITTUA PUHETTA!

OPPITUNTI 8

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 8 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Oppitunti 8 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Kiitos, kun kutsuite meidät kylään viime viikonloppuna!

Onko sinulla matkasuunnitelmia tälle kesälle?

Odotan innolla ensi lauantain juhlia.

Haluan nostaa maljan onnelliselle parille!

Aja varovasti! Tie voi olla jäinen.

Toisitko minulle paperia ja kynän?

Meillä oli ihana viikonloppu perheemme kanssa.

Menen lapsenlapseni valmistujaisjuhliin.

Lähdetään kuntosalille. Nyrkkeilytunti alkaa kymmeneltä.

Aion puhua kuin multimiljardiyrityksen toimitusjohtaja.

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Menen ulkoiluttamaan koira kadun varrella olevaan puistoon.

Meidän pitää soittaa putkimiehelle, koska vesivaraaja vuotaa.

Hakisitko postimerkkejä postitoimistosta?

Suunnittelemme suuria yllätysjuhlia miniälleni.

Meidän täytyy viedä auto öljynvaihtoon ensi viikolla.

Olen menossa tavarataloon ostamaan talvitakin.

Tapaamme näillä kulmilla sijaitsevassa ravintolassa seitsemältä.

Kumpaan elokuvateatteriin menemme lauantai-iltana?

Mennään torille ostamaan tuoreita kasviksia ja hedelmiä.

Kuulostan paremmalta, kun sanon joka ikisen sanan MÄÄRÄTIETOISESTI.

Oppitunti 8 Aamu Ilta

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Täydennä jokainen lause MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Mihin aikaan...

Minä rakastan...

Lääkäriini...

Aamupalan jälkeen me...

Toivoisin, että sinä...

Milloin sinä...

Pidätkö...

Mennään...

Menin kauppaan...

Lapsenlapseni...

Teen...

Olen iloinen, kun...

Juhlat ovat...

En halua...

Syntymäpäiväkseni...

Vuonna 1995 olin...

Eilen hän...

Lomallamme me...

Perheeni on...

Huomenna he...

Mihin laitoit...

Naapurini...

Lounaaksi me...

Tapaaminen on...

Myöhään illalla minä...

Seuraavalla kerralla minä...

Lomallani minä...

Sunnuntaina me...

Varo...

Olen MÄÄRÄTIETOINEN, kun...

****MUISTUTUS****

*Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!*

Oppitunti 8 Aamu Ilta

OPPITUNTI 9

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 9 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Oppitunti 9 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Korosta tummennettuja sanoja liioitellusti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Hei siellä.
Hei **siellä**.

Voi ei!
Voi **ei!**

Mitä sinulle kuuluu?
Mitä **sinulle** kuuluu?
Mitä sinulle **kuuluu?**

Minä olen onnellinen.
Minä **olen** onnellinen.
Minä olen **onnellinen.**

Voi miten kaunis päivä.
Voi **miten** kaunis päivä.
Voi miten **kaunis** päivä.
Voi miten kaunis **päivä.**

Kuinka paljon kello on?
Kuinka **paljon** kello on?
Kuinka paljon **kello** on?
Kuinka paljon kello **on?**

Minun nimeni on _____.
Minun **nimeni** on _____.
Minun nimeni **on** _____.
Minun nimeni on _____.

Missä minun puhelimeni on?
Missä **minun** puhelimeni on?
Missä minun **puhelimeni** on?
Missä minun puhelimeni **on?**

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Korosta tummennettuja sanoja liioitellusti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Hyvää huomenta.
Hyvää huomenta.

Minä rakastan sinua.
Minä **rakastan** sinua.
Minä rakastan **sinua**.

Ulkona on aurinkoinen sää.
Ulkona **on** aurinkoinen sää.
Ulkona on **aurinkoinen** sää.
Ulkona on aurinkoinen **sää**.

Muista puhua määrätietoisesti.
Muista **puhua** määrätietoisesti.
Muista puhua **määrätietoisesti**.

Hyvää yötä.
Hyvää yötä.

On aika nukkua.
On **aika** nukkua.
On aika **nukkua**.

Laita valo pois päältä.
Laita **valo** pois päältä.
Laita valo **pois** päältä.
Laita valo pois **päältä**.

Muista elää määrätietoisesti.
Muista **elää** määrätietoisesti.
Muista elää **määrätietoisesti**.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Nimeä MÄÄRÄTIETOISESTI 3 -5 asiaa, jotka voisit löytää alla olevista paikoista. Tee vähintään yhden sarakkeen tehtävät. Voit myös tehdä enemmän saadaksesi lisäharjoitusta.*

Ranta	Kirkko	Karnevaali
Lukio	Koti	Hienostunut ravintola
Postitoimisto	Leipomo	Kuntosali
Tavaratalo	Hotelli	Lentokenttä
Oikeussali	Jalkapallokenttä	Pikaruokaravintola
Akvaario	Tori	Puisto
Pankki	Teatteri	Apteekki
Koruliike	Sairaala	Yliopisto
Maatila	Ruokakauppa	Huoltoasema
Taidemuseo	Vaateliike	Puheterapiaklinikka

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 9 Aamu Ilta

OPPITUNTI 10

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 10 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Oppitunti 10 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Haluaisimme pöydän ikkunan luota kuudelle, kiitos.

Juhlimme tyttäreni syntymäpäiviä tänään.

Haluaisin ostaa kaksi lippua kello kolmen elokuvaan.

Haluaisin tilata pihvin valkosipuliperunoilla.

Voisitko tuoda meille jälkiruokalistan, kun ehdit?

Haluaisin ison kupin kahvia kermalla.

Minä ottaisin mieluummin kofeiinitonta kahvia, jos se on tuoretta.

Toisitko meille laskun, kun ehdit?

Sisältyykö palvelumaksu laskuun?

Kun saan SPEAK OUT![®] -jakson käytyä, aion juhlia MÄÄRÄTIETOISESTI.

Oppitunti 10 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Puhu suuren auditorion perälle asti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Onko teillä vapaita aikoja ensi perjantaille?

Onko lääkäri Virtanen erikoistunut liikehäiriösairauksiin?

Kuinka paljon tämän päivän vastaanottokäynti tulee maksamaan?

Minun täytyy mennä apteekkiin hakemaan kahdet reseptilääkkeeni.

Onko tälle lääkkeelle halvempaa rinnakkaisvaihtoehtoa?

Pitääkö minun ottaa tämä lääke ruoan kanssa vai tyhjään vatsaan?

Mitä minun pitää tehdä, jos unohdan ottaa lääkeannoksen?

Onko tällä lääkkeellä sivuvaikutuksia?

Mitä mieltä olet määrätietoista äänestäni?

Sanon jokaisen sanan MÄÄRÄTIETOISESTI, niin kaikki ymmärtävät minua.

Oppitunti 10 Aamu Ilta

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Laske laskut ääneen MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Lisäharjoituksena voit vaihtaa matemaattiset merkit toisiksi.

$0 + 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$11 \times 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$2 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$35 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 - 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$12 + 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$1 \times 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$13 - 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$3 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$16 - 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$15 - 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$7 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$20 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$22 - 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$4 \times 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$19 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$24 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$7 \times 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$30 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$8 \div 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 \times 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$60 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$6 + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$70 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

****MUISTUTUS****

*Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!*

Oppitunti 10 Aamu Ilta

OPPITUNTI 11

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 11 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Oppitunti 11 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue amerikkalainen kansansatu "Pieni punainen kana". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Pieni punainen kana löysi vehnänjyväsien.

"Kuka istuttaisi vehnän kanssani?" hän kysyi.

"En minä", sanoi kissa.

"En minä", sanoi hanhi.

"En minä", sanoi rotta.

"Sitten minä teen sen", sanoi pieni punainen kana.

Joten hän hautasi vehnän maahan.

Hetken kuluttua vehnä kasvoi kypsäksi ja kullankeltaiseksi.

"Vehnä on kypsää", sanoi pieni punainen kana. "Kuka niittäisi ja pui sen?"

"En minä", sanoi kissa.

"En minä", sanoi hanhi.

"En minä", sanoi rotta.

"Sitten minä teen sen", sanoi pieni punainen kana.

Joten hän niitti vehnän nokallaan ja pui sen siivillään.

Sitten pieni punainen kana kysyi: "Kuka veisi vehnän myllyyn?"

"En minä", sanoi kissa.

"En minä", sanoi hanhi.

"En minä", sanoi rotta.

"Sitten minä teen sen", sanoi pieni punainen kana.

Hän vei vehnän myllylle, jossa se jauhettiin.

Sitten hän kantoi jauhot kotiinsa.

"Kuka leipoisi minulle leipää näistä jauhoista?" hän kysyi.

"En minä", sanoi kissa.

"En minä", sanoi hanhi.

"En minä", sanoi rotta.

"Sitten minä teen sen", sanoi pieni punainen kana.

Joten hän leipoi leivän.

Sitten hän tokaisi: "Kukakohan tämän leivän söisi?"

"Minä", sanoi kissa.

"Minä", sanoi hanhi.

"Minä", sanoi rotta.

"Varmasti söisitte", sanoi pieni punainen kana.

Mutta hän kutsui tipunsa paikalle, ja he pistelivät leivän poskeensa.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Keksi uusia, lyhyempiä sanoja ensimmäisen, pidemmän sanan kirjaimista. Lisäharjoituksena voit sanoa sanat kirjain kirjaimelta ja keksiä niistä lauseita.*

Huvipuistoranneke:	vipu	puu	tosi	_____	_____
Lennonjohtotorni:	tori	jono	_____	_____	_____
Spektaakkelinomainen:	takki	_____	_____	_____	_____
Mukavuudenhaluisesti:	haista	_____	_____	_____	_____
Aurinkopaneelisähkö:	pannu	_____	_____	_____	_____
Ulkomaanpuhelu:	lepo	_____	_____	_____	_____
Tietojenluovutuslomake:	komea	_____	_____	_____	_____
Määrätietoisuusharjoitus:	tie	_____	_____	_____	_____
Aivosähkökäyrätutkimus:	tussi	_____	_____	_____	_____
Lumikenkävaellus:	suu	_____	_____	_____	_____

****MUISTUTUS****

*Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!*

Oppitunti 11 Aamu Ilta

ELÄ
MÄÄRÄTIETOISESTI!

Parkinson Voice Project

OPPITUNTI 12

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 12 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Oppitunti 12 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue runo tarkoituksellisesti ja päättäväisesti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Kuulen vain kuiskauksen

Suomennos LOUD Crowd® -jäsen Margaret Colemanin runosta "All I Can Hear Is A Whisper"

Kuulen vain kuiskauksen
Mutta tahtoa on
Halu ilmaista niin paljon

Hänen sisällään on ääni
Osana sydämensä säveliä
Siellä rakkauden kieli hallitsee

Mutta sanoja voi hädin tuskin kuulla
On vain kuiskaus
Ja kaipuu kokea
Sanojen kauneus ja laulun taika

Oppitunti 12 Aamu Ilta

Mutta epäonnistuminen kalvaa
Ja laulu väärältä kuulostaa
Vain luovuttamisen heikko ääni jäljelle jää

Kunnes saapuu apu
Nyt hänet kuullaan
Pelastuksen ihme
Ääni vahvistuu ja sanoista selvää saa
Hänen äänensä voima raikaa
Muut voivat taas kuulla ja ymmärtää

Kaikki nuo riemuisat ajatukset
Eivät enää asu vain hänen sydämessään
Vaan myös hänen äänessään
Nyt muut kuulevat hänet
Eivät vain kuiskauksena
Vaan voitonriemuisena lauluna!

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Nimeä 5 -10 aiheisiin liittyvää sanaa MÄÄRÄTIETOISESTI. Tee vähintään yhden sarakkeen tehtävät. Voit myös tehdä enemmän saadaksesi lisäharjoitusta.*

Juhannus

Talviurheilulajit

Kauppalista

Lääkärit

Kylmät asiat

Kalliit lahjat

MÄÄRÄTIETOISESTI elämisen hyödyt

Mausteiset ruoat

Siivousvälineet

Kuuluisat henkilöt

Vauvantarvikkeet

Ravintolat

Terveelliset ruoat

Matkakohteet

Maanviljely

Asiat, joita voi tehdä ulkona

Elektroniset laitteet

Liikuntalajit

Juhlat

Puutarha

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 12 Aamu Ilta

OPPITUNTI 13

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 13 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Oppitunti 13 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue sitaatit tarkoituksellisesti ja päättäväisesti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Optimismi on uskoa, joka johtaa saavutuksiin. Mikään ei onnistu ilman toivoa ja itsevarmuutta. *Helen Keller*

Ihmisiäni ei koskaan voi yltää sinne, mihin liikkumaton, pieni omatunnon ääni yltää. *Mahatma Gandhi*

Suurin kunniamme ei ole siinä, ettemme ikinä kaadu, vaan siinä, että nousemme joka kerta ylös. *Confucius*

Opin, että rohkeus ei ole pelon puutetta, vaan sen voittamista. *Nelson Mandela*

Älä seuraa muita; anna muiden seurata sinua. *Margaret Thatcher*

Eilinen on mennyttä. Huominen ei ole vielä täällä. Meillä on vain tämä hetki. Aloitetaan. *Äiti Teresa*

MÄÄRÄTIETOISUUDEN opettelemisella voi olla suurenmoinen vaikutus elämänlaatuun. *Parkinson Voice Project*

Oppitunti 13 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue sitaatit tarkoituksellisesti ja päättäväisesti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Mahtavia asioita ei tapahdu hetken mielijohteesta, vaan pieniä asioita yhdistämällä.
George Elliot

Historiamme ei tunne yhtään helpon elämän elänyttä ihmistä, jonka nimi olisi muistamisen arvoinen. *Theodore Roosevelt*

Voimme valittaa, että ruusupuskissa on piikkejä, tai voimme iloita, että piikkipuskissa on ruusuja. *Abraham Lincoln*

Nainen on kuin teepussi – et voi tietää, kuinka vahva hän on, ennen kuin keität hänet kuumassa vedessä. *Eleanor Roosevelt*

Pystyt enempään kuin tiedätkään. Valitse tavoite, joka tuntuu oikealta ja pyri tekemään parhaasi, vaikka polku olisi vaikea. Tähtää korkealle. Käyttäydy kunniallisesti. Valmistaudu olemaan välillä yksin ja sietämään epäonnistumista. Ole itsepintainen! Maailma tarvitsee kaikkea, mitä sinulla on annettavanasi. *E.O. Wilson*

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): Lue rahasummat MÄÄRÄTIETOISESTI. Nimeä 2–3 asiaa, jotka voisit ostaa kullakin summalla.

7,47 €	429,99 €	8,50 €
348 €	68,34 €	92,36 €
1149,50 €	3,59 €	601,49 €
4,68 €	314,86 €	1 000 000 €
250 000 €	12,26 €	38,22 €
11,99 €	303 410 €	14,17 €
18 000 €	77,39 €	52,58 €
35,45 €	289,21 €	1 125,58 €
23,64 €	190,45 €	0,79 €
86,27 €	782,13 €	6 549 000 €

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 13 Aamu Ilta

OPPITUNTI 14

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 14 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Oppitunti 14 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue Kyösti Larssonin runo "Laivat ne seilaa". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Laivat ne seilaa sinisellä sillalla,
taivaan ranta se kellertää,
tuuli se kauas soudattaa,
rakkaille rannoille joudattaa.

Punainen on purje ja karikivet kiiltää,
laivuri ruoria kouristaa,
kuultavat tähdet ne ilmoittaa,
minne aaltoset kuljettaa.

Vihreät on aallot ja valkeat on harjat,
syvyyttä synkkää ne syleilee,
pimeässä huutaen huoliaan
vihreät vaahdot valuu vaan.

Sinne mä tahtoisin koivun alta
punaisen purren kannelle,
etelän maille mä laskisin
ja aalloilla aina mä laulaisin.

Pienet on pilvet kotilahden päällä,
kotoiset ruuhet on pienoiset,
airot ne säteissä kimmeltää,
laine se kuolee ja rantaan jää.

Laivat ne tulee ja laivat ne menee,
kerran ne laskevat rantaan taas,
silloin mä soutelen taivaan taa,
johon satusaareni kangastaa.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): *Sano kunkin valtion nimi ensin kokonaan ja sitten kirjain kirjaimelta etuperin sekä takaperin. Nimeä lisäksi 1–2 asiaa, jotka tulevat valtiosta mieleesi. Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Italia	Ranska	Englanti
Saksa	Espanja	Thaimaa
Yhdysvallat	Japani	Israel
Suomi	Egypti	Norja
Kanada	Venäjä	Ruotsi
Islanti	Australia	Kiina
Etelä-Afrikka	Argentiina	Skotlanti
Uusi-Seelanti	Tanska	Sveitsi
Intia	Kreikka	Belgia
Libanon	Meksiko	Irlanti

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 14 Aamu Ilta

Viikkotehtävät (viikko 3): Tee jokainen tehtävä MÄÄRÄTIETOISESTI!

_____ Kerro vitsi tai tarina läheisellesi.

_____ Puhu jonkun kanssa puhelimesta kolme minuuttia.

_____ Lue kirja lapselle tai artikkeli läheisellesi.

_____ Selitä jollekulle, mitä "määrätietoisesti puhuminen" tarkoittaa.

_____ Tilaa ruokaa ravintolasta tai palvelutiskiltä osoittamatta listaa tai ruokia.

_____ Lähetä puheterapeutillesi tai läheisellesi ääniviesti tai vastaajaviesti.

_____ Osallistu LOUD Crowd[®] -ryhmän tapaamiseen. Mikäli lähelläsi ei ole ryhmää, ehdota puheterapeutillesi sellaisen perustamista.

_____ Keksi oma viikkotehtävä: _____

Rastita tämä ruutu, kun olet tehnyt kaikki tehtävät.

MÄÄRÄTIETOISESTI PUHUMINEN TARKOITTA...

HUOMION KOHDENTAMISTA PUHEESEEN

KESKITTYMISTÄ

TARKOITUKSELLISUUTTA

PÄÄTTÄVÄISYYTTÄ

PUHEEN HALLINTAA

TIETOISTA VAIVANNÄKÖÄ

TARMOKKUUTTA

NORMAALIN JA LUONNOLLISEN PUHEEN UNOHTAMISTA

HARKITTUA PUHETTA!

OPPITUNTI 15

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 15 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

5

10

15

20

STOP

25

30

35

40

STOP

45

50

55

60

STOP

65

70

75

80

STOP

85

90

95

100

STOP

Oppitunti 15 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Jänis ja kilpikonna". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Eräänä päivänä jänis pilkkasi kilpikonnaa tämän hitaudesta.

"Pääsetkö ikinä mihinkään?" hän ilkkui.

"Kyllä", sanoi kilpikonna, "pääsen, ja nopeammin kuin luuletkaan. Juostaan kilpaa, niin todistan sen sinulle."

Jänistä huvitti ajatus juoksukilpailusta kilpikonnalla, mutta hän suostui kuitenkin huvin vuoksi.

Kettu lähetti juoksijat matkaan, ja jänis olikin pian jo silmän kantamattomissa. Hän päätti käydä pitkälle tien viereen, kunnes kilpikonna saisi hänet kiinni. Sitten hän juoksisi kilpailun loppuun ja juhli voittoaan.

Sillä välin kilpikonna eteni hitaasti mutta varmasti. Hetken kuluttua hän jopa ohitti kohdan, jossa jänis torkkui. Kun jänis vihdoinkin heräsi, kilpikonna oli jo ylittänyt maaliviivan. Jänistä hävetti, mutta kilpikonna juhli voittoaan tarkoituksellisesti ja MÄÄRÄTIETOISESTI!

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Hiiri kissalla räätälinä". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Rupesipa hiiri kerran kissalle räätäliksi. Kissa käski tehdä takin. Hiiri lupasi. Meni kissa takkiaaan hakemaan. Sanoi hiiri:
 "Ei tästä takkia tullut."
 "No, mikäs siitä tulisi?"
 "Housut."
 "No, tee ne!"

Meni kissa housujaan hakemaan, sanoi hiiri:
 "Ei tästä housuja tullut."
 "No, mikäs siitä tulisi?"
 "Tulisi liivit."
 "No, tee ne!"

Meni kissa liivejään hakemaan, sanoi hiiri:
 "Ei tästä liivejä tullut."
 "Mikäs siitä sitten tulisi?"
 "Tulisi lakki."
 "No, tee se!"

Meni kissa lakkiaan hakemaan, sanoi hiiri:
 "Ei tästä lakkia tullut."
 "No, mikäs siitä sitten tulisi?"
 "Tulisi kintaat."
 "No, tee ne!"

Meni kissa kintaitaan hakemaan, taas sanoi hiiri:
 "Ei tästä kintaita tullut."
 "No, mikäs siitä sitten tulisi?"
 "Tulisi tuluskukkaro."
 "No, tee se!"

Meni kissa tuluskukkaroon hakemaan. Mutta kun ei siitäkään ollut tullut mitään, töytäisi kissa hiiren niskaan ja söi sen. Siitä päivin kissa aina syö hiiren, milloin saa sen. Sen pituinen se.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Kuvaile alla olevien asioiden yhtäläisyyksiä ja eroja. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Auto ja polkupyörä

Aurinko ja kuu

Seinäkello ja rannekello

Aamupala ja illallinen

Kännykkä ja kamera

Silmälasit ja kiikarit

Ruokapöytä ja työpöytä

Lakana ja peitto

Kulho ja ämpäri

Lääkäri ja sairaanhoitaja

Vauva ja taapero

Sukat ja kengät

Haarukka ja syömäpuikot

Sade ja lumi

Huivi ja solmio

Keksi ja kakku

Sormus ja rannekoru

Televisio ja tietokone

Äiti ja poliisi

MÄÄRÄTIETOISUUS ja kovaäänisyys

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 15 Aamu Ilta

OPPITUNTI 16

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 16 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

5

10

15

20

STOP

25

30

35

40

STOP

45

50

55

60

STOP

65

70

75

80

STOP

85

90

95

100

STOP

Oppitunti 16 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Poika, joka huusi sutta". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Paimenpoika kaitsi isäntänsä lampaita lähellä synkkää metsää, joka ei ollut kovin kaukana kylästä. Hän koki elämänsä laitumella pitkästyttäväksi. Hän pystyi viihdyttämään itseään vain puhumalla koiralleen tai soittamalla paimenpilliään. Eräänä päivänä, kun hän istui vahtimassa lampaita, teki hän suunnitelman viihdyttääkseen itseään. Isäntä oli aina käskenyt häntä huutamaan apua, jos hän koskaan näkisi suden tulevan metsästä lauman kimppuun. Kun kyläläiset kuulisivat hänet, he jättäisivät työnsä ja juoksisivat laitumelle ajamaan suden pois.

Vaikka paimenpoika ei ollut nähnyt mitään sutta muistuttavaakaan, juoksi hän nyt kylää kohti huutaen täyttä kurkkua: "Susi! Susi!"

Aivan kuten paimenpoika oli olettanutkin, huudon kuulleet kyläläiset keskeyttivät työnsä ja juoksisivat innoissaan laitumelle.

Kun he saapuivat perille, he löysivät pojan, joka oli ratketa naurusta onnistuttuaan pilassaan. Kyläläiset palasivat töihinsä tyrmistyneinä pojan metkuista. Muutaman päivän kuluttua paimenpoika huusi uudelleen: "Susi! Susi!" Kyläläiset juoksivat jälleen hänen avukseen, mutta heitä vastassaan oli taas vain iloisesti hekottava poika.

Eräänä iltana, kun aurinko oli laskemassa metsän taakse ja varjot hiipivät esiin laitumen ylle, susi todella hyppäsi aluskasvillisuuden seasta lampaiden kimppuun.

Kauhuissaan poika juoksi kylää kohti ja huusi: "Susi! Susi!" Mutta vaikka kyläläiset kuulivat huudon, he eivät juosseet auttamaan poikaa. "Hän ei voi huijata meitä enää", he sanoivat.

Susi tappoi monta pojan lammasta ja livahhti sitten takaisin metsään. Siitä päivästä lähtien poika puhui aina totta ja otti työnsä vakavasti.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): *Kerro henkilöistä 2–3 faktaa. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Martti Ahtisaari

Matti Nykänen

Jean Sibelius

Albert Einstein

Alvar Aalto

Juice Leskinen

Michelangelo

Neil Armstrong

Akseli Gallen-Kallela

Thomas Edison

Vesa-Matti Loiri

Kimi Räikkönen

Elias Lönnrot

Elvis Presley

J.L. Runeberg

Kleopatra

Prinsessa Diana

Sokrates

Äiti Teresa

Leonardo da Vinci

Mikael Agricola

Tove Jansson

Katri Helena

Minna Canth

C.G.E. Mannerheim Kuningas

Urho Kekkonen

Kruununprinsessa Victoria

Charles

Walt Disney

Paavo Nurmi

****MUISTUTUS****

*Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!*

Oppitunti 16 Aamu Ilta

OPPITUNTI 17

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 17 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

5

10

15

20

STOP

25

30

35

40

STOP

45

50

55

60

STOP

65

70

75

80

STOP

85

90

95

100

STOP

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Mehiläiset, kuhnurit ja ampiainen". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Eräänä päivänä työläismehiläiset tekivät hunajakennon tammen onttoon runkoon. He asettuivat lähistölle lepäämään, ja heidän pesänsä kuhnurit lensivät ohi. Kuhnurit sanoivat: "Me teimme hunajakennon. Se kuuluu meille."

"Ette te tehneet tuota kennoa", vastasivat työläiset. "Tiedätte vallan hyvin, että ette tehneet. Me teimme sen." Kuhnurit inttivät: "Tuo hunajakkeno kuuluu meille, ja aiomme ottaa sen itsellemme."

Työläiset sanoivat: "Mennään ampiaisen luo ja annetaan hänen kertoa mielipiteensä."

Työläiset ja kuhnurit lensivät ampiaispesälle suurena parvena. Kun ampiainen tuli ulos, työläiset ja kuhnurit puhuivat kaikki samaan aikaan kiistastaan. "Te työläiset ja kuhnurit", sanoi ampiainen, "olette niin samanlaisia muodoltanne, väriltänne ja ääneltänne, etten helposti erota teitä. En voi siis kertoa teille, kenet olen nähnyt rakentamassa hunajakkenoa puuhun. Mielestäni kiista saadaan kuitenkin ratkaistua oikeudenmukaisesti. Kummankin ryhmän, sekä työläisten että kuhnurien, pitää mennä pesään, jossa ei ole hunajaa ja tehdä uusi hunajakkeno. He, joiden kenno ja hunaja muistuttavat puussa olevia, ovat niiden oikeita omistajia."

Oppitunti 17 Aamu Ilta

"Tottahan toki!" sanoivat työläismehiläiset, "Me teemme sen!" Mutta kuhnurit sanoivat: "Me emme halua osallistua tuollaiseen suunnitelmaan."

Joten ampiaisen sanoi: "Työläismehiläiset ovat näköjään valmiita tekemään uuden hunajakennon, mutta kuhnurit eivät halua tehdä sitä. Se johtuu varmasti siitä, että kuhnurit eivät tiedä, miten se tehdään! He eivät varmastikaan tehneet hunajakennoa puun sisälle. Se kuuluu siis työläismehiläisille."

Kuhnurit lensivät vihaisina pois, koska he tiesivät ampiaisen olevan oikeassa. Heillä ei ollut aavistustakaan, miten hunajakkenno tehdään. Työläismehiläiset lensivät iloisesti takaisin tammen luo ja juhlivat **MÄÄRÄTIETOISESTI!**

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Sano elokuvien ja kirjojen nimet MÄÄRÄTIETOISESTI. Kerro sen jälkeen kustakin teoksesta jokin siitä muistamasi asia (esimerkiksi näyttelijä, hahmo tai kohtaus).*

Seitsemän veljestä	Tuulen viemää	Taru sormusten herrasta
Uuno Turhapuro	Yksin kotona	Hohto
Tuntematon sotilas	Tähtien sota	Lumikki ja seitsemän kääpiötä
Paluu tulevaisuuteen	Pieni merenneito	Toy Story
Täällä Pohjantähden alla	King Kong	Harry Potter
Kalevala	Liisa Ihmemaassa	Leijonakuningas
Kummisetä	Muumipeikko ja pyrstötähti	Titanic
Nemoa etsimässä	Peppi Pitkätossu	Bambi
Tappajahai	Narnian tarinat	Sinuhe egyptiläinen
Maija Poppanen	E.T.	Godzilla

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 17 Aamu Ilta

OPPITUNTI 18

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 18 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

5

10

15

20

STOP

25

30

35

40

STOP

45

50

55

60

STOP

65

70

75

80

STOP

85

90

95

100

STOP

Oppitunti 18 Aamu Ilta

SPEAK OUT![®]-KOKEMUKSET

Lue seuraavilta sivuilta esimerkit SPEAK OUT![®]-kokemuksista, ja kirjoita sen jälkeen omasta kokemuksestasi. Lähetä teksti puheterapeutillesi tai suoraan osoitteeseen contact@ParkinsonVoiceProject.org. Voit myös postittaa tekstisi Parkinson Voice Project perustajalle osoitteeseen:

Samantha Elandary
646 N. Coit Road, Suite 2250
Richardson, Texas 75080
United States of America

Esimerkki SPEAK OUT!® -kokemuksesta (75–85 dB): *Lue alla oleva teksti. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Parkinsonin tauti on kiero varas. Se yrittää hiljalleen ryöstää asioita, joita pidetään aina itsestäänselvyyksinä, kuten kyvyn puhua selvästi ja tulla kuulluksi. Ennen SPEAK OUT!® -jaksoa työkaverini kommentoivat puheeni olevan vaikeasti ymmärrettävää. Vaimoni luuli menettävänsä kuulonsa, ja minusta tuntui kuin olisin mumissut koko ajan. Se oli pelottavaa, koska en voinut perheeni elättäjänä jäädä eläkkeelle 53-vuotiaana.

Olin oppinut, että voisin taistella liikkuvuuteni puolesta liikkumalla, mutta en tiennyt, miten voisin taistella ääneni puolesta. Olen niin onnekas, kun neurologini kertoi minulle Parkinson Voice Projectista. SPEAK OUT!® -ohjelman avulla sain ääneni takaisin. Kuten mikä tahansa lihas, myös ääni pysyy vahvana vain tarmokkaasti harjoittelemalla. Olen oppinut, mitä minun pitää tehdä päivittäin, jotta voin kertoa vaimolleni ja pojalleni rakastavani heitä, tehdä työtäni, toimia kuten tavanomainen ihminen ja välttää muiden säälin.

SPEAK OUT!® -puheterapian vaikutus on ollut merkittävä. Nyt tiedän, että tulevaisuuteni säilyy kirkkaana, kun puhun ja elän määrätietoisesti.

Oppitunti 18 Aamu Ilta

Esimerkki SPEAK OUT![®] -kokemuksesta (75–85 dB): *Lue LOUD Crowd[®] -jäsen Gayla Doughtyn kirjoittama teksti. Sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Kyky puhua selvästi on ollut jatkuvaa taistelua yksitoistavuotisen Parkinson-matkani ajan. Kun keskustelin perheeni ja ystävieni kanssa, heidän ilmeensä saivat minut hyvin tietoiseksi siitä, milloin he eivät kuulleet minua. Kotonamme on ääniohjauksella toimiva virtuaaliavustaja "*Amazon Alexa*". Puheestani tuli niin heikkoa ja epäselvää, että edes se ei vastannut pyyntöihini!

SPEAK OUT![®] on saanut aikaan valtavan muutoksen äänessäni. Siskoni kertoi minulle hiljattain, että hän huomasi eron äänessäni niin puhelinkeskusteluissa kuin kasvotustenkin. Useita päiviä siskoni kommenttien jälkeen pitkäaikainen ystäväni ja minä keskustelimme puhelimesta, ja hän kommentoi: "Äänesi kuulostaa paremmalta." Olin riemastunut, sillä tiesin, ettei ystäväni olisi kommentoinut mitään, ellei hän olisi kuullut selvää eroa! Jopa *Alexa* vastaa määrätietoiseen puheeseeni!

Vahvalla äänellä puhuminen tekee vuorovaikutuksesta mukavampaa niin perheen ja ystävien kuin muidenkin läheisten kanssa. Voi, minkä eron MÄÄRÄTIETOISESTI PUHUMINEN saakaan aikaan!

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Lue ilmaukset ja selitä, mitä ne tarkoittavat. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Heittää lusikka nurkkaan

Perhosia vatsassa

Katsoa silmä kovana

Selvitä olankohautuksella

Osua naulan kantaan

Maksaa mansikoita

Ostaa sika säkissä

Uida vastavirtaan

Etsiä neulaa heinäsuovasta

Viitata kintaalla

Olla pelkkänä korvana

Kulkea apostolinkyydillä

Kukonlaulun aikaan

Maistaa omaa lääkettään

Painaa villaisella

Olla vuoteen omana

Tanssia jonkun pillin mukaan

Pysyä kärryillä

Kääntää uusi sivu elämässä

Elää MÄÄRÄTIETOISESTI

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 18 Aamu Ilta

OPPITUNTI 19

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 19 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

5

10

15

20

STOP

25

30

35

40

STOP

45

50

55

60

STOP

65

70

75

80

STOP

85

90

95

100

STOP

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Leijona ja hiiri". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Leijona nukkui metsässä. Arka pieni hiiri sattui hänen kohdalleen ja kauhuissaan ja kiireissään juoksi leijonan nenän päältä. Uniltaan herätetty leijona laski valtavan tassunsa vihaisesti pienen olennon päälle.

"Säästä minut!" aneli hiiriparka. "Päästä minut menemään, niin jonain päivänä varmasti maksan sen sinulle takaisin." Leijonaa huvitti ajatella, että hiiri voisi ikinä auttaa häntä, mutta hän oli antelias ja päästi tämän menemään.

Muutamia päiviä myöhemmin, vaaniessaan saalistaan metsässä, leijona jäi kiinni metsästäjän verkkoon. Hän karjaisi vihaisesti, kun ei päässyt irti. Hiiri löysi leijonan ja juoksi yhden tätä pitelevän paksun köyden luo. Hän jyrsi köyttä, kunnes se katkesi, ja pian leijona pääsi vapaaksi. "Nauroit, kun sanoin, että voisin maksaa palveluksen sinulle takaisin", sanoi hiiri. "Nyt näet, että hiirikin voi auttaa leijonaa."

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue "Sammakoiden tarina". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Joukko sammakoita matkasi metsän läpi, kunnes kaksi heistä putosi syvään kuoppaan. Kaikki muut sammakot kerääntyivät kuopan ympärille. Kun he näkivät kuopan syvyyden, he kertoivat siellä oleville sammakkoparoille, etteivät nämä enää pääsisi ylös.

Kuopassa olevat sammakot eivät välittäneet muiden kommenteista ja yrittivät kaikin voimin hyppiä kuopasta pois. Muut sammakot pyysivät heitä lopettamaan ajatellen, ettei heillä ollut toivoakaan selvitä. Lopulta toinen sammakoista otti kommenteista onkeensa ja luovutti. Hän tuupertui maahan ja kuoli.

Toinen sammakoista yritti yhä hypätä niin lujaa kuin pystyi. Muut sammakot huusivat jälleen: "Lopeta kipu ja kärsimys ja kuole pois!" Sammakko hyppäsi vielä lujemmin, ja onnistui viimeinkin. Kun hän pääsi ylös kuopasta, muut sammakot ihmettelivät: "Etkö muka kuullut, kun yritimme saada sinua luovuttamaan?" Kuopasta pois päässyt sammakko selitti muille olevansa kuuro. Hän oli luullut, että muut olivat kannustaneet häntä.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): *Nimeä kuhunkin kategoriaan sopiva henkilö. Kerro sen jälkeen 1–3 faktaa kyseisestä henkilöstä. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Elokuvatähdet	Keksijät	Roolimallit
Uskonnolliset johtajat	Juontajat	Uutistenlukijat
Taiteilijat	Olympiaurheilijat	Perheenjäsenet
Lääkärit	Sarjakuvahahmot	Rocktähdet
Laulajat	Muusikot	Muotisuunnittelijat
Koomikot	Presidentit	Terveystieteiden ammattilaiset
Valmentajat	Opettajat	Astronautit
Kirjailijat	Ystävät	Kuninkaalliset
Poliitikot	Urheilijat	Yritysjohdajat
Naapurit	Tieteentekijät	Historialliset henkilöt

Oppitunti 19 Aamu Ilta

OPPITUNTI 20

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 20 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

5

10

15

20

STOP

25

30

35

40

STOP

45

50

55

60

STOP

65

70

75

80

STOP

85

90

95

100

STOP

Oppitunti 20 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Korpin laulu". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Olipa kettu kulkenut taas monta päivää saamatta mitään einettä, ja hän oli kovin nälkäinen ja alakuloinen. Sattuupa hän silloin tulemaan erään ahon laitaan, jonka eräessä puussa istua kekottaa suuri korppi iso juustopala suussaan. Ketulle valahtaa vesi kielelle ja hän rupeaa tuumimaan, miten hän saisi tuon juustopalan.

Heittäytyy hän silloin polvilleen puunjuurelle aholle, ottaa kasvoilleen mitä makeimman ilmeen ja käy mitä herkimmillä hännän häilyttelyillä sanojaan säestäen puhumaan korpille: "Voi korppi-serkkuseni, kuinka sinä olet kaunis ja ihana, eipä sinun puvullesi ja vaatteillesi, eikä koko olennollesi vedä vertoja mikään, ei mikään. Mutta minkälainen sinun äänesi lienee, minkälainen sinun laulusi, siitä ei minulla ole aavistusta, miten suloinen, miten ihana se lienee. Siksi, serkkukultaiseni, laulapas tässä lyhyt laulu, anna armas heimolaiseni, armaan äänesi kaikua!"

Korppi ei voi kyllin ihmetellä tätä puhetta. "Mitä tuo pitkähäntä tarkoittaa", ajattelee hän. "Narraako vai todella ylistelee? Mutta mitäpä hän narraisikaan, mitä paha minä olen hänelle tehnyt? Ei, ei se narraa, vaan todella ylistelee, todella kiittelee minua – tuo mainio, vilpitiön ystävä."

Ja hän täyttää ketun jalon toiveen ja makean pyynnön: avaa suuren suunsa ja rupeaa laulaa ronkkumaan. Mutta silloin tuo suuri juustopala putoaa suusta, ja samassa on harras ihailija poistunut puun juurelta – nyt suussaan määrätietoisuudellaan saavuttamansa juustopala.

Oppitunti 20 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Jäniksen mahti". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Kerran kettu tapasi taas jäniksen ja sanoi hänelle: "On siinäkin mies, jota ei kukaan pelkää."

"Kukas sinua sitten pelkää?" pöyhistelivät jänis.

"Voi veikkonen, kaikki", vastasi kettu mahtavasti. "Minä kun vain tätä häntääni näytän, niin kaikki lentävät ympäriinsä. Mutta sinä – millä sinä pelotat?"

"No lyödään vetoa, kummalla meistä on suurempi mahti", virkkoi jänis.

Lyötiin vetoa ja lähdettiin astelemaan tietä pitkin. Tien varrella laidunsi lampaista, ja jänis tajusi, että tuossahan hänellä on hyvä tilaisuus osoittaa mahtiaan. Niinpä hän hyppäsi yhtäkkiä lammaskataraan keskelle ja päästi pahan äänen. Arat lampaat siitä kovasti säikähtivät ja lentelivät ympäriinsä – yksi sinne, toinen tänne.

Silloin jänis oli voittanut vedon, ja tästä riemusta hän räjähti makeaan nauruun.

Tarinan opetus on, että mahti ei aina tarkoita voimaa – joskus määrätietoisesti toimiminen riittää paremmin kuin hyvin!

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): *Kerro, mitä tekisit seuraavissa tilanteissa. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Jäät lukkojen taakse

Lemmikkisi karkaa

Puhelimesi näyttö halkeaa

Unohdat maksaa laskun

MÄÄRÄTIETOISUUS tuntuu oudolta

Rikot lasin lavuaariin

Löydät koiran pihaltasi

Unohdat ottaa lääkkeesi

Hukkaat luottokorttisi

Asumiskulusi kasvavat

Asuinrakennuksesi katto vuotaa

Hukkaat vihkisormuksesi

Tietokoneessasi on virus

Riitelet hyvän ystäväsi kanssa

Kotiisi tulvii vettä

Hukkaat lainaamasi kirjan

Hukkaat elokuvalippusi

Ajat kolarin

Sovit kaksi tapaamista päällekkäin

Sähkötkatkeavat

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 20 Aamu Ilta

OPPITUNTI 21

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 21 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

5

10

15

20

STOP

25

30

35

40

STOP

45

50

55

60

STOP

65

70

75

80

STOP

85

90

95

100

STOP

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue tarina "Kolme pientä porsasta". Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Olipa kerran kolme pientä porsasta. Kun he kasvoivat isoiksi, heille koitti aika lähteä kotoaan ja alkaa etsiä omaa onneaan. Heidän äitinsä kertoi heille: "Minne tahansa menettekin, tehkää aina parhaanne, sillä se on ainoa tapa pärjätä maailmassa."

Kaikki kolme pientä porsasta löysivät pienet tilkut maata ja olivat valmiita rakentamaan itselleen talot. Ensimmäinen pieni porsas rakensi talonsa oljesta, sillä se oli helpointa. Toinen pieni porsas rakensi talonsa risuista, sillä ne olivat olkea vahvempia, mutta se ei silti ollut liian vaikeaa. Kolmas pieni porsas rakensi talonsa tiilistä, vaikka se olikin vaikeaa ja määrätietoisuutta vaativaa.

Eräänä yönä iso paha susi, joka rakasti syödä pieniä pulleita porsaita, sattui paikalle ja näki ensimmäisen pienen porsaan olkitalossaan. Hän sanoi: "Päästä minut sisään, tai puhkun ja puhisen ja puhallan talosi kumoon!"

"Ei käy päinsä!" sanoi ensimmäinen pieni porsas. Susi puhkui ja puhisi ja puhalsi talon kumoon. Ensimmäinen pieni porsas juoksi veljensä taloon, joka oli rakennettu risuista.

Seuraavana päivänä susi löysi risuista rakennetun talon. "Päästäkää minut sisään, pienet porsaat, tai puhkun ja puhisen ja puhallan talonne kumoon!"

"Ei käy päinsä!" sanoivat ensimmäinen ja toinen pieni porsas. Susi puhkui ja puhisi ja puhalsi talon kumoon. Ensimmäinen ja toinen pieni porsas juoksivat veljensä taloon, joka oli rakennettu tiilistä.

Seuraavana päivänä susi löysi tiilistä rakennetun talon. "Päästäkää minut sisään, pienet porsaat, tai puhkun ja puhisen ja puhallan talonne kumoon."

"Ei käy päinsä!" sanoivat ensimmäinen, toinen ja kolmas pieni porsas. Susi puhkui ja puhisi, puhisi ja puhkui, mutta ei kyennyt puhaltamaan tiilitaloa kumoon.

Sitten susi sai viekkaan idean. Hän kiipesi talon katolle ja aikoi ryömiä sisään savupiipusta. Kolmas pieni porsas oli kuitenkin viisas. Hän sytytti leimuavan tulen takkaan ja asetti tulen päälle suuren padallisen vettä. Kun susi ryömi sisään, hän putosi suoraan kuumaan pataan. Se oli ison pahan suden loppu.

Kolme pientä porsasta järjestivät suuret juhlat. He lauloivat ja tanssivat määrätietoisesti, eikä iso paha susi koskaan enää aiheuttanut heille harmia.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Kerro kolme asiaa, jotka pitäisi ottaa huomioon kussakin tilanteessa. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Asunnon ostaminen

Matkalle lähteminen

Lapsen saaminen

Työpaikan vaihtaminen

Leikkaukseen meneminen

Auton ostaminen

Hyväntekeväisyyteen lahjoittaminen

Koiranpennun hankkiminen

Kännykän ostaminen

Lääkärin valitseminen

Naimisiin meneminen

Pianon ostaminen

Työpaikan vastaanottaminen

Yllätysjuhlien järjestäminen

Testamentin kirjoittaminen

Kuntosalijäsenyyden hankkiminen

Maasta lähteminen

Kihlasormuksen ostaminen

Uuden lääkityksen aloittaminen

Rahan lainaaminen tuttavalle

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 21 Aamu Ilta

Viikkotehtävät (viikko 4): Tee jokainen tehtävä MÄÄRÄTIETOISESTI!

_____ Kutsu haluamasi henkilö SPEAK OUT![®] -valmistujaisiisi.

_____ Lue "Tarkoituksenmukaisen harjoittelun periaatteet" sivuilta 121–122, ja ota ne osaksi päivittäistä harjoittelurutiiniasi.

_____ Kerro puheterapeutillesi, miten aiot ylläpitää määrätietoista puhettasi.

_____ Osallistu ryhmäkeskusteluun läheistesi kanssa.

_____ Nauhoita itsellesi ääniviesti tai vastaajaviesti. Juhlita menestystäsi!

_____ Lähetä SPEAK OUT![®] -kokemuksestasi kirjoittamasi teksti puheterapeutillesi.

Halutessasi voit myös lähettää tekstisi suoraan Parkinson Voice Project.

_____ Tutustu yksin tai yhdessä jonkun kanssa Parkinson Voice Project nettisivuihin (www.ParkinsonVoiceProject.org).

Rastita tämä ruutu, kun olet tehnyt kaikki tehtävät.

MÄÄRÄTIETOISESTI ELÄMINEN TARKOITTA...

HUOMION KOHDENTAMISTA TEKEMISEEN

KESKITTYMISTÄ

TARKOITUKSELLISUUTTA

PÄÄTTÄVÄISYYTTÄ

OHJIEN OTTAMISTA OMIIN KÄSIIN

TIETOISTA VAIVANNÄKÖÄ

TARMOKKAASTI TOIMIMISTA

LUONNOLLISEN JA NORMAALIN UNOHTAMISTA

HARKITTUA ELÄMISTÄ!

OPPITUNTI 22

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 22 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

2 4 6 8 10 STOP

12 14 16 18 20 STOP

22 24 26 28 30 STOP

32 34 36 38 40 STOP

42 44 46 48 50 STOP

Oppitunti 22 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue "tarkoituksenmukaisen harjoittelun" periaatteet. Toteuta periaatteita päivittäisessä harjoitusrutiinissasi.*

"Tarkoituksenmukainen harjoittelu" tarkoittaa SPEAK OUT!® -harjoitusten tekemistä tarkoituksellisella ja järjestelmällisellä tavalla. "Tavallista harjoittelua" tehdään joskus vain suorittamalla vaaditut toistot ilman suurta ajatustyötä. Sen sijaan "tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun" vaaditaan keskittymistä ja huomion kohdentamista harjoiteltavaan asiaan, ja harjoitukset tehdään suorituskyvyn parantamiseksi.

- **Valmistautuminen on olennainen osa tarkoituksenmukaista harjoittelua.**
Kerää itsellesi valmiiksi SPEAK OUT!® -harjoitusten tekemistä varten tarvitsemasi tavarat, kuten vesilasi, harjoituskirja ja äänitysvälineet.
- **Tarkoituksenmukaisen harjoittelun tulee olla keskittynyttä.**
Syvenny täysin harjoitussessioihisi: kohdistu huomio harjoitteluun ja poista häiriötekijät, esimerkiksi sammuta televisio ja laita puhelimesi äänettömälle.
- **Tarkoituksenmukaisen harjoittelun tavoitteena on suorituskyvyn parantuminen.**
Kertaa lukemis- ja keskustelutehtävien äänenvoimakkuustavoitteet, ja pyri saavuttamaan ne säännönmukaisesti. Puhu selvästi ja yritä parhaasi mukaan saada puheesi kuulostamaan ilmeikkäältä.

Oppitunti 22 Aamu Ilta

- **Tarkoituksenmukaisen harjoittelun tulee olla säännöllistä ja jatkuvaa.**
Harjoittele, harjoittele, harjoittele – ja harjoittele vielä lisää. Aloita aamusi tekemällä SPEAK OUT![®] -harjoitteesi, ja puhu määrätietoisesti pitkin päivää.

- **Tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun tarvitaan palautetta muilta.**
Pyydä muita kertomaan, miten hyvin puheestasi saa selvää. Kiinnitä huomiota tilanteisiin, joissa sinua pyydetään toistamaan asiasi – olisitko voinut olla määrätietoisempi? Kiinnitä huomiota myös siihen, miten muut vastaavat sinulle, kun puhut määrätietoisesti.

- **Tarkoituksenmukainen harjoittelu sisältää oman suorituksen huolellista arvioimista jokaisen harjoittelukerran jälkeen.**
Miten harjoitukset sujuivat? Teitkö kaikki kuusi SPEAK OUT![®] -harjoitusta? Saavutitko harjoitusten desibelitavoitteet? Olitko keskittynyt? Mitä voisit tehdä paremmin seuraavalla kerralla?

- **Tarkoituksenmukainen harjoittelu sisältää oman suorituksen huolellista arvioimista jokaisen keskustelumahdollisuuden jälkeen.**
Miten Keskustelu sujui? Puhuitko tarkoituksella määrätietoisesti? Pitikö sinun toistaa sanomiasi asioita? Mitä voisit tehdä paremmin seuraavalla kerralla?

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): *Lue sananlaskut ääneen ja selitä, mitä ne tarkoittavat. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI!*

Ei vara venettä kaada.

Ei nimi miestä pahenna, jos ei mies nimeä.

Ei kaikki ole kultaa, mikä kiiltää.

Parempi pyy pivossa kuin kymmenen oksalla.

Se koira älähtää, kehen kalikka kalahtaa.

Älä nuolaise ennen kuin tipahtaa.

Lopussa kiitos seisoo.

Minkä taakseen jättää, sen edestään löytää.

Vahinko ei tule kello kaulassa.

Moni kakku päältä kaunis.

Aikainen lintu madon nappaa.

Ei kukaan ole seppä syntyessään.

Rehellisyys maan perii.

Niin metsä vastaa kuin sinne huutaa.

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 22 Aamu Ilta

OPPITUNTI 23

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 23 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

2 4 6 8 10 STOP

12 14 16 18 20 STOP

22 24 26 28 30 STOP

32 34 36 38 40 STOP

42 44 46 48 50 STOP

Oppitunti 23 Aamu Ilta

Lukemistehtävä (75–85 dB): *Lue katkelma Aatu Koskelaisen romaanista "Leivän ja seikkailun haussa". Ole tarkoituksellinen ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Keli oli huono, paikoin oli lumisohjoa, paikoin sulaa, mutta sitä tuskin huomasinkaan, kiire kun oli ennen pimeän tuloa ehtiä äitini mökille. Ajatuksissani jo iloitsin kuvitellessani, miten mukavaa minulla perille päästyäni tulisi olemaan. Lämmittäisin pirtin oikein lämpimäksi ja nauttisin päivän tai kaksi entisistä lapsuudenmuistoistani.

Polttopuita oli äidillä tapana pitää orsilla kuivumassa. Kai niitä siellä olisi vielä jäljellä. En tullut edes ajatelleeksi semmoista mahdollisuutta, ettei pirtti olisi entisellä paikallaan, sillä tiesin ettei äitivainajallani ollut suurempia velkoja, joiden maksuun kotini olisi mennyt.

Kiipesin tutulle Hakamäen kivelle tähystämään eikö mökkiä jo näkyisi. Nousin varpailleni, hieroin silmiäni, terästin katsettani, mutta haamuakaan ei näkynyt pyhätöstäni. Ihmeellistä, ajattelin itsekseni, olinhan sen satoja kertoja ennen juuri tältä samalta kiveltä nähnyt. Mihinkä maan uumeniin se nyt on hautaantunut!

Paremmiin mietittyäni arvelin, että lepikkö ehkä on poissa ollessani kasvanut korkeaksi ja tiheäksi näreiköksi. Saadakseni mitä pikimmin asiasta selvän juoksin koko loppumatkan.

Mutta voi kauhistus mikä näky minua kohtasikaan!

Pirtistäni ei ollut muuta jäljellä kuin pieni kiviraunio, osoittaen paikkaa, missä kiuas oli ennen ollut ja kiukaan vieressä pieni maakuoppa, jossa äitini oli säilyttänyt kaljatynnyriä.

Ei köyhä torppari seistessään ankaran hallayön jälkeen peltotilkkunsa pientareella tunne itseään köyhemmäksi ja orvommaksi kuin minä seistessäni siinä hävitetyn lapsuudenkotini raunioiden ääressä!

Istuin porraskivelle, jonka raastajat ehkä kelpaamattomana olivat jättäneet paikoilleen ja siinä annoin kyneleitteni vapaasti virrata ihmisten saaliinhimon vuoksi.

Tyynnyttyäni tarkastelin lähemmin pirtin rauniota. Siinä oli kiukaassa vielä jäljellä ne kaksi harmaata kiveä, joiden raoista minä pienenä kaivelin savea imeskelläkseni. Tulipalo ei mökkiä ollut hävittänyt, sillä hiiltynyttä kekäleitä ei näkynyt missään. Kotini oli siis varastettu, mutta kuka sen oli tehnyt ja koska?

Ensi hetkessä ajattelin, että maanomistaja ehkä on sen hävittänyt, mutta sitten muistin hänen sanoneen, että mökki saa seistä paikoillaan kunnes lahoaa, sillä töyry ei kelvannut mihinkään muuhunkaan tarkoitukseen.

Arveltuani asiaa moneen suuntaan lähdin raskaalla mielellä astelemaan kylää kohti. Päätin käydä siinä talossa, missä äidilläni oli tapana olla töissä. Kysyin talonväeltä, tiesivätkö he, kuka oli repinyt ja poiskuljettanut minulle laillisesti kuuluvan äitini mökin. Kaikki hämmästyivät sanattomiksi minun äkillisestä ilmaantumisestani. Syntyi pitkällinen äänettömyys.

Vihdoin emäntä vastasi: "Täällähän on kerrottu sinun silloin nälkävuosina matkustaneen Amerikkaan. Me luulimme ettet sieltä enää näille maille palaa, ja kun meidän vanha saunamme oli jo aivan mätä, sanoin minä pojille, että menkää sinne takamaalle ja tuokaa se Leena-vainaan pirtti sieltä saunaksi. Sattui se Leena olemaan meille vähän velkaakin, niin ajattelin että ei kai se mikään synti ole, jos otamme pirtin siitä velastamme."

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): *Valitse viisi aihetta keskusteltavaksi. Ole tarkoituksellinen ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Tarkoituksenmukainen harjoittelu

Lapsuusmuisto

Lomamatka

Unohtumattomat syntymäpäiväjuhlat

Suosikkihyväntekeväisyyskohteesi

Suosikkiaineesi koulussa

Ensimmäinen työpaikkasi

Henkilö, joka on vaikuttanut sinuun

Lotossa voittaminen

Ulkoilma-aktiviteetti, josta nautit

Perheesi

Viikonloppusuunnitelmasi

Ensimmäinen autosi

Saavutus, josta olet ylpeä

Harrastus, josta nautit

Tärkeä elämänopetus

Eriytynen hetki perheesi kanssa

Eriytynen taitosi

Paikka, jossa vietit lapsuutesi

SPEAK OUT![®] -puheterapiaohjelma

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 23 Aamu Ilta

OPPITUNTI 24

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 24 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

2 4 6 8 10 STOP

12 14 16 18 20 STOP

22 24 26 28 30 STOP

32 34 36 38 40 STOP

42 44 46 48 50 STOP

Oppitunti 24 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Lue Minna Krohnin runo "Silmälasit". Ole tarkoituksellinen ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Pohjanmaalla kaukaisella
Asui vanha eukkonen
Tilallansa rauhaisella
Kanssa pienen tyttösen.

Stiina oli tytön nimi,
Viisi kesää nähnyt vaan,
Vielä peukalooan imi
Eikä surrut tapojaan.

Töistä maailman ikävintä
Oli Stiinalle aapinen;
Lukuhetket ankarinta
Nuhdetta toi mummosen.

Lelut, kanat, kukot, muuta
Oli mielessä ainiaan,
Mutta kirjan oppii uutta
Stiina yhä kammosi vaan.

Oppitunti 24 Aamu Ilta

Kerran mummon vieraisilla
Ollessaan vain hetkisen,
Istuu Stiina kotosalla
Mummon lasit koettaen.

Aapiskirja kädessänsä
Lukea hän koettaa;
Kova onni! Hädässänsä
Stiina lasit pudottaa.

"Rikki! Voi, se oli pahaa –
Mitä mummo sanoopi?
Eikä ole mulla rahaa –
Varmaan hän nyt toruvi."

Pieni sydän suruissansa
Oli vallan katketa;
Kyyneleitä murheissansa
Silmät vuosi tulvana.

Mummo tuli, surumielin
Tapaturman havaitsee,
Mutta ei sentään sanoin, kielin
Käpyänsä toruile.

Vaan hän otti lempeästi
Syliin oman kultansa,
Itkien puhui suloisesti,
Lohduttaen armasta.

Vaan ei enää Raamattua
Mummo voinut lukea,
Senpä Stiina huomattua
Tuntee syvää surua.

Stiina alkoi mietiskellä,
Pientä päätään vaivata,
Eikö hän vois huojennella
Rakkaan mummon huolia.

Työhön ryhtyi hartaasti,
Koko syksyn tutkien;
Joulu tuli, sujuvasti
Luki Stiina mummolleen.

Nyt ei mummo lasejansa
Enää yhtään tarvinnut,
Hänen lasisilmiksensä
Oli Stiina muuttunut.

Keskusteluharjoitus (72–78 dB) *Kerro, mitä hyviä ja huonoja puolia viidessä alla olevassa asiassa on. Keskity ja sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.*

Kaksossisuus

Omistusasunto

Oma yritys

Yliopisto-opinnot

Lottovoitto

Terveellinen ruokavalio

Vihannespuutarha

Luottokortti

Määrätietoinen puhe

Presidenttiys

Suuri perhe

Opettajan työ

Lomamatka

Oma uima-allas

Lemmikkieläin

Uusi auto

Liikuntaharrastus

Ravintolaillallinen

Kannettava tietokone

Isovanhemmuus

****MUISTUTUS****

Tee viikkotehtävät keltaisilta
sivuilta!

Oppitunti 24 Aamu Ilta

OPPITUNTI 25

Alkulämmittely (85–90 dB):

Maa—Mee—Mii—Moo—Muu
Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" hyvälaatuisella äänellä
enintään 10 sekunnin ajan.
Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus (85–90 dB):

Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**
Sano "aa" liu'uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**
Toista viisi kertaa.

Oppitunti 25 Aamu Ilta

Numeroharjoitus (80–85 dB): *Lausu numerot sulavasti ja yhtäjaksoisesti. Suuntaa äänesi "ylös ja eteenpäin". Toista kolme kertaa.*

2 4 6 8 10 STOP

12 14 16 18 20 STOP

22 24 26 28 30 STOP

32 34 36 38 40 STOP

42 44 46 48 50 STOP

Oppitunti 25 Aamu Ilta

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Ole tarkoituksenmukainen, kun luet alla olevan runon uudella, vahvalla ja määrätietoisella äänelläsi!*

Vaati paljon työtä,
Aikaa ja kärsivällisyyttäkin,
Oppia olemaan määrätietoinen
Kaikessa, mitä ikinä teetkin.

Vaivannäkösi palkittiin.
Sinulla on kaikki mitä tarvitaan
Alkaaksesi määrätietoisesti
Puhumaan ja lukemaan.

Onnittelut valmistuneelle!
Seisomme ylpeinä vierelläsi.
Sanasi kantavat taas kauas,
Kun puhut uudella äänelläsi!

Lukemisharjoitus (75–85 dB): *Ole tarkoituksenmukainen, kun luet alla olevan runon uudella, vahvalla ja määrätietoisella äänelläsi!*

Nyt, kun olet suorittanut jakson,
äänesi vahva ja kirkas on.
SPEAK OUT!® auttaa sinua kommunikoimaan,
missä ikinä oletkaan.

Anna aplodit itsellesi,
ansaitset ne menestyksellesi.
Kun keskityt ja olet määrätietoinen,
äänesi on parhaan kuuloinen.

Tiedämme, ettei aina ollut mukavaa
jokapäiväistä harjoittelua muistaa.
Mutta nyt kaikki läheisesi
kuulevat jokaisen lauseesi!

Keskusteluharjoitus (72–78 dB): *Valitse 1–2 juhlaa ja suunnittele ne MÄÄRÄTIETOISESTI. Ota suunnitelmassasi huomioon juhlien paikka, ruoat ja ohjelma. Hinnalla ei ole väliä!*

Valmistujaisjuhlat

Ulkoilmahäät

Piknik

Karnevaalit

Häiden vuosipäivä

Äitienpäiväjuhlat

Sukukokous

Halloweenjuhlat

Ystävänäpäiväjuhlat

Itsenäisyyspäiväjuhlat

Lapsen syntymäpäiväjuhlat

Juhannus

Uudenvuodenjuhlat

Ristiäiset/nimiäiset

Paraati

Yllätys syntymäpäiväjuhlat

Eläköitymisjuhlat

Rapujuhlat

Pikkujoulut

Isänpäiväjuhlat

Oppitunti 25 Aamu Ilta

ONNITTELUT SPEAK OUT![®] -JAKSOLTA VALMISTUNEELLE!

Valmistumispäivä: _____

Seuraava askel... YLLÄPITO!

1. Tee SPEAK OUT![®] -harjoituksesi kerran päivässä SPEAK OUT![®] -harjoituskirjastasi tai osallistumalla Parkinson Voice Project kotiharjoittelusessioihin (englanniksi osoitteessa ParkinsonVoiceProject.org) .
2. Harjoittele tarkoituksenmukaisesti. Keskity ja ole määrätietoinen!
3. Osallistu LOUD Crowd[®] -ryhmään kerran viikossa. Jos lähelläsi ei ole vielä ryhmää, pyydä läheisiäsi tekemään harjoituksia kanssasi.
4. Avaa ääntäsi 3–5 minuutin ajan ennen sosiaalisia kanssakäymisiä.
5. Sovi puheterapeutin kanssa jatkotapaaminen kuuden kuukauden välein, jos mahdollista.
6. Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI!

Laita hyvä kiertämään

Parkinson Voice Project auttaa Parkinsonin tautia sairastavia ihmisiä säilyttämään puhe- ja nielemiskykynsä. Kutsumme sinut mukaan missioomme! Alle olemme luetelleet tapoja, joilla voit olla mukana tekemässä muutosta:

1. **Ole roolimalli:** Tee SPEAK OUT![®] -harjoituksesi ja puhu MÄÄRÄTIETOISESTI.
2. **Levitä sanaa:** Kerro lääkäreillesi, terapeuteillesi ja ystävillesi SPEAK OUT![®] -menetelmästä sekä Parkinson Voice Projectista.
3. **Ole yhteydessä Parkinson Voice Project.** Olet myös tervetullut vierailemaan klinikalle, mikäli matkustat joskus Texasiin!
4. **Lahjoita:** Vieraile osoitteessa www.ParkinsonVoiceProject.org/donate auttaaksesi muita ihmisiä, jotka sairastavat Parkinsonin tautia ja tarvitsevat puheterapiaa.