

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 11
Titel: Zahlenspielereien (22 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/senioren.

Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de

Zahlenspielerien

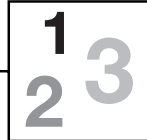




Zahlenspielereien Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Zahlenbewegung		3	
	2 Würfelreaktion	2 Würfel	3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Zahlen und Zahlwörter	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	4	13
	2 Biografisches Gespräch Zahlen und Rechnen		5	
	3 Zahlensprichwörter Konzentrationsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	6	14
C Hauptteil	1 Wahrnehmen – Ordnen – Merken Bilder und Zahlen verknüpfen	Bild- und Zahlenkarten	7	15, 16
	2 Anagramm ZAHLENSPIEL	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	17
	3 Wörter mit gegebenem Anfang Wortfindungsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	8	18
	4 Zahlendurcheinander Konzentrationsübung	Kopiervorlage	9	19
D Ausklang	1 Zahlengedicht Lückentext	Kopiervorlage	9	20
	2 Lied Zehn kleine Negerlein	Textvorlage	10	21, 22
Wissenswertes	Abzählreime		12	



A Bewegung

1 Zahlenbewegung

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden – sie sollen Spaß machen!
Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen.

**Heute stellen wir Zahlen und Zahlengruppen mit Bewegungen dar.
Jeder Zahl wird eine Bewegung zugeordnet.**

1 = den rechten Arm waagrecht ausstrecken

2 = beide Arme in Vorhalte ausstrecken

→ Die Teilnehmer wiederholen beide Bewegungen.

Jetzt geht es weiter:

3 = Wolle wickeln (beide Arme umeinander kreisen lassen)

4 = den linken Arm waagrecht ausstrecken

→ Die Teilnehmer wiederholen diese Übungen und anschließend alle vier Übungen.

5 = mit der rechten Faust auf den Tisch klopfen

6 = beide Arme in die Seiten stemmen

→ Die Teilnehmer wiederholen die neuen Übungen und dann alle hintereinander.

7 = beide Arme hoch und zur Seite strecken

8 = den Kopf von rechts nach links bewegen („Nein sagen“)

→ Die Teilnehmer wiederholen die neuen Übungen und dann alle bisherigen hintereinander.

9 = die Arme vor der Brust kreuzen

0 = Hände hinter dem Rücken fassen und sich gerade aufrichten

→ Alle Teilnehmer wiederholen die neuen und alten Übungen. Sie können jetzt auch zweistellige Zahlen darstellen (z.B. Geburtsdaten).

2 Würfelreaktion

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden – sie sollen Spaß machen!
Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen.

Gerät: idealerweise 2 Schaumstoffwürfel, ca. 20 x 20 cm groß (alternativ 2 Würfel)

1. Runde:

Es wird mit **einem** Würfel gespielt. Den **geraden** und den **ungeraden** Augenzahlen werden Übungen zugeordnet:

Gerade Zahlen: auf die Oberschenkel patschen und in die Hände klatschen

Ungerade Zahlen: beide Arme nach vorne strecken (Vorhalte)



Zahlenspielerien Übungen

Jeder Teilnehmer würfelt und macht die entsprechende Übung. Die anderen Teilnehmer wiederholen die Übung.

2. Runde:

Nun wird mit **beiden** Würfeln gespielt. Die Augenzahlen werden addiert.

Bei der Summe der Augenzahlen **2 bis 6** (z.B. 1 + 5, 2 + 3, 2 + 2 usw.) gelten die Regeln der ersten Runde (siehe oben).

Für die Summen **7 bis 12** kommen neue Übungen hinzu:

Gerade Zahlen: auf die Oberschenkel patschen und in die Hände klatschen

7: Arme vor der Brust kreuzen

9: mit den Füßen stampfen

11: beide Hände zu Fäusten ballen

Die Teilnehmer würfeln reihum mit beiden Würfeln und addieren die Augen. Bei den ungeraden Zahlen werden die neuen Übungen durchgeführt, bei allen anderen die den geraden Augenzahlen zugeordnete Übung.

Wichtig: Die Übungen sollten nicht hintereinander durchgeführt werden!

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- Koordination beider Gehirnhälften
- Körperwahrnehmung
- Aktivierung des Körpers (Durchblutungssteigerung)
- Konzentration, Reaktionsschnelligkeit und Kurzzeitgedächtnis

Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

Eine schnelle Reaktionsfähigkeit braucht man in vielen Alltagssituationen.

Weiterführende Vorschläge:

Weitere Bewegungsvorschläge oder Abwandlungen können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zu Zahlen und zu Zahlenwörtern. Die Ergebnisse können am Flipchart gesammelt werden.

Die Kopiervorlage kann den Teilnehmern mitgegeben werden, damit später jeder im eigenen Tempo seine Ergebnisse zu Papier bringen kann.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 13