

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: 21
Titel: Heiß - kalt (16 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:

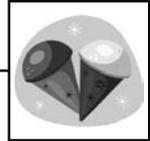
[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

📮 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





Heiß – kalt

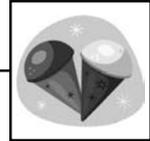




Heiß – kalt
Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsgegensätze Konzentrationsübung		3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Typisch heiß und kalt	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	3	10
	2 Biografisches Gespräch Abkühlung an heißen Tagen		4	
	3 Gegensätze zu Eigenschaften und Wörtern	evtl. Flipchart	5	
C Hauptteil	1 Ordnen und Merken Memory	Kopiervorlage	6	11
	2 Schüttelanagramm Buchstabendurcheinander	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	6	12
	3 Wortfindungsübung Buchstabengerüst	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	13
	4 Konzentrationsübung Wortverstecke	Kopiervorlage	8	14
D Ausklang	1 Sprüche Buchstabengerüst	Kopiervorlage	8	15
	2 Redewendungen Endlostext mit falscher Worttrennung	Kopiervorlage	9	16



A Bewegung

1 Bewegungsgegensätze

Übungsanleitung:

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

Von den Teilnehmern soll immer mit den gegenteiligen Körperteilen eine gegenteilige Bewegung ausgeführt werden – jeweils zuerst wie angesagt, danach die gegenteilige Bewegung:

- *Angesagte Bewegung:* **rechten Fuß waagrecht** nach rechts und links bewegen.
- *Gegenteilige Bewegung:* **linke Hand senkrecht** auf und ab bewegen.
(Das Gegenteil kann mit den Teilnehmern gemeinsam erarbeitet werden.)
- *Angesagte Bewegung:* **linken Fuß** waagrecht nach rechts und links bewegen.
- *Gegenteilige Bewegung:* **rechte Hand senkrecht** auf und ab bewegen.
- *Angesagte Bewegung:* **rechte Hand waagrecht** nach rechts und links bewegen.
- *Gegenteilige Bewegung:* **linken Fuß senkrecht** auf und ab bewegen.
- *Angesagte Bewegung:* **linke Hand waagrecht** nach rechts und links bewegen.
- *Gegenteilige Bewegung:* **rechten Fuß senkrecht** auf und ab bewegen.

Was wird trainiert?

- 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.

Schnelle Reaktionsfähigkeit braucht man in vielen Alltagssituationen.

Weiterführende Vorschläge:

Es sind Bewegungspantomimen mit Gegensätzen möglich – evtl. als Vorübung zu Übung B3: Dabei werden Wortkarten vorgegeben – z.B. heiß (- kalt), groß (- klein), dick (- dünn), lustig (- traurig), schnell (- langsam) – und die Teilnehmer führen so schnell wie möglich die entsprechenden Bewegungen und die Gegenteile dazu aus.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln mündlich oder am Flipchart Begriffe zu den vorgegebenen Themen. Die Kopiervorlage dazu kann den Teilnehmern mitgegeben werden, um später im eigenen Tempo passende Gegensätze zu finden.