

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: 36
Titel: Rund um den Kopf (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](#).

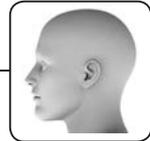
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[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



RUND UM DEN KOPF



Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsanregung für Kopf und Wirbelsäule		2	
B Einstimmung	1 Hinweirätsel und Begriffe- sammlung Wörter mit -KOPF-	Flipchart	2	
	2 Biografisches Gespräch Thema „Kopf“		3	
	3 Themenwort alles für den Kopf	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	4	12
C Hauptteil	1 Anagrammvariation Wortvergleich	Kopiervorlage	5	13
	2 Wortfindung gegebener Anfang	Kopiervorlage	6	14
	3 Logik Finden der Entsprechungen	Kopiervorlage	6	15
	4 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken Bilder und Schüttelana- gramme	Bildkarten, Farbkarten	7	16
	5 Anagrammvariation Schüttelanagramm	Kopiervorlage	8	17
	6 Logik und Konzentration Buchstabensudoku	Kopiervorlage	8	18
	Logik und Konzentration Buchstabensudoku	Kopiervorlage	9	19
D Ausklang	1 Sprichwörter zwei Hinweise ergeben eine Redewendung	Kopiervorlage	10	20
	2 Zitate Ergänzen der Selbstlaute	Kopiervorlage	11	21



A Bewegung

1 Bewegungsanregung

Übungsanleitung:

Die Bewegungen erfolgen im Sitzen. Es ist wichtig, die Bewegungsteile an die Möglichkeiten der Teilnehmer anzupassen.

1. Das Kinn nach unten auf die Brust senken, die Schultern dabei nach unten und hinten drücken. Diese Position beibehalten und kleine Nickbewegungen durchführen.
2. In derselben Position bleiben und den Kopf nach links und rechts neigen.
3. Den Kopf gerade halten und zuerst langsam zur/über die rechte Schulter sehen, danach wieder geradeaus blicken und dann zur/über die linke Schulter schauen. Jeweils nur soweit es gut tut!
4. Den Kopf gerade halten, die Arme vom Körper abspreizen. Die rechte Handfläche zeigt nach oben und die linke nach unten. Den Kopf nach rechts richten. Danach die rechte Handfläche nach unten und die linke nach oben drehen. Den Blick dann von der rechten zur linken Schulter wandern lassen.
5. Den Kopf gerade halten und nur mit den Augen soweit wie möglich nach links und rechts blicken.
6. Den Kopf immer noch gerade halten und den Oberkörper, soweit es im Sitzen möglich ist, um die eigene Achse einmal nach links und einmal nach rechts drehen.

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- allgemeine Aktivierung (Durchblutungssteigerung)
- Motorik
- Körperwahrnehmung

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

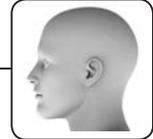
Der Trainer oder die Teilnehmer erweitern die Bewegungsanregungen beispielsweise durch eine Kopfmassage (z.B. leicht die Kopfhaut mit den Fingerspitzen massieren) oder durch die Darstellung diverser Emotionen (z.B. Spaß/Lachen, Freude, Traurigkeit, Ekel, Angst, Zorn/Wut, Desinteresse, Neugierde).

B Einstimmung

1 Hinweisrätsel und Begriffesammlung

Übungsanleitung:

Der Trainer liest den Teilnehmern die Hinweisrätsel vor, um sie auf das Thema und die nachfolgende Begriffesammlung einzustimmen. Ungeübte Teilnehmer erarbeiten bei jeder Umschreibung gemeinsam, was damit gemeint ist:



1. Ich kann auf dem Feld geerntet werden.
2. Auf einem Brief stehe ich ganz oben.
3. Ich bin der erste Chef (Leiter) einer Firma und habe das Sagen.
4. Wenn einer die Wahrheit nicht sehen will, steckt er mich in den Sand.
5. Und wer es nicht in mir hat, hat es in den Beinen.

Wenn die Teilnehmer das Rätsel gelöst haben, werden im Plenum weitere zusammengesetzte Hauptwörter gesucht, in denen das Wort -KOPF- enthalten ist.

Lösungen:

Hinweisrätsel:

1. Kopfsalat oder Kohlkopf
2. Briefkopf
3. Kopf einer Firma
4. Den Kopf in den Sand stecken.
5. Wer es nicht im Kopf hat, hat es in den Beinen.

Weitere zusammengesetzte Hauptwörter mit -KOPF-:

Atomsprengkopf, Bohrkopf, Briefkopf, Brückenkopf, Dickkopf, Druckkopf, Dummkopf, Eierkopf, Feuerkopf, Fräskopf, Großkopf, Hinterkopf, Hitzkopf, Kahlkopf, Kehlkopf, Kohlkopf, Knallkopf, Kopfball, Kopfbedeckung, Kopfende, Kopfgeldjäger, Kopfhaltung, Kopfhaut, Kopfhörer, Kopfkissen, Kopflehne, Kopfleiste, kopflos, Kopfnicken, Kopfnuss, Kopfpfeil, Kopfrechnen, Kopfsalat, Kopfschmerz, Kopfschmuck, Kopfschütteln, Kopfsprung, Kopfstand, Kopftuch, Kopfverband, Kopfverletzung, Kopfwunde, Kopfzerbrechen, Sprengkopf, Schafskopf, Schwachkopf, Strohkopf, Totenkopf, Trotzkopf, Wasserkopf, Wirrkopf, Zylinderkopf, ...

Was wird trainiert?

- Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis (Dekodierung)
- Wortfindung
- Denkflexibilität

Alltagstransfer:

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten gesammelt.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer: Wenn die Antworten auf einen Flipchartbogen geschrieben werden, erleichtert dies das weitere Assoziieren. Der Trainer geht mit den Teilnehmern auf das erste Rätsel näher ein und sucht mit ihnen weitere Sprichwörter und Redewendungen, in denen das Wort -KOPF- vorkommt.

Geübte Teilnehmer: Sie konstruieren aus einigen ausgesuchten Wörtern eine Geschichte (Merktechnik: Geschichtentechnik).

2 Biografisches Gespräch

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer nehmen zu biografischen oder anderen Fragen Stellung. Ein Reihumfragen sollte dabei vermieden werden. Die Teilnehmer erzählen aus ihrem Leben, aber nur so viel sie wollen. Wer nichts



RUND UM DEN KOPF

Übungen

berichten will, wird nicht zum Erzählen gedrängt. Die Biografarbeit darf nicht in ein Ausfragen ausarten, echtes Interesse am Leben der Teilnehmer ist wichtig.

Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Wo begegnen uns im Alltag „Köpfe“ (z.B. Salatkopf, Bohrkopf, Totenkopf als Symbol für Gift, Bilder, Portraits, Fotos)?
- Welche Bezeichnungen für Kopf kennen Sie noch (mögliche Synonyme, z.B. Birne, Melone, Kürbis, Rübe, Haupt, Schädel, Nuss)?
- Tragen oder tragen Sie gerne Kopfbedeckungen (z.B. in der Freizeit, bei der Arbeit)?
- Konnten Sie oft Ihren Kopf durchsetzen?
- Wollten Sie schon einmal „mit dem Kopf durch die Wand“?
- Aus welchen Situationen sind Sie „erhobenen Hauptes“ hervorgegangen?

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Dekodierung, Erinnern (Langzeitgedächtnis)
- Zuhören
- Stärkung der Ich-Identität

Alltagstransfer:

Gegenseitiges Erzählen von früheren Begebenheiten oder Einstellungen wirkt sich positiv auf das Interesse an den anderen Teilnehmern aus und trägt zur Förderung der Sozialkontakte bei.

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer singen gemeinsam das Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“.

3 Themenwort

Übungsanleitung:

Es werden Wörter zum Thema „Alles, was dem Kopf gut tut oder wozu man den Kopf braucht“ gesammelt. Dabei werden die Buchstaben KOPFSACHE auf dem Arbeitsblatt, dem Flipchart oder mündlich vorgegeben. Später können die Teilnehmer ihre Ergebnisse im eigenen Tempo zu Papier bringen.

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 12

Lösungsvorschläge:

- K: Konzentration, Kognition, Kreativität, Klugheit, Kohlehydrate, ...
 O: Ordnung, Offenheit, Orientierung, ...
 P: Planung, Pflichtgefühl, Proteine, Pausen, ...
 F: Freunde, Freude, Fantasie, Forderung, Förderung, ...
 S: Sicherheit, Schlauheit, Schule, Spaß, ...
 A: Ausdauer, Ansichten, Aufgaben, Anregung, Anstrengung, Assoziieren, ...
 C: Charakter, Chaos ordnen, Chancen, ...
 H: Hobbies, Hilfestellung, Hochgefühl, Humor, ...
 E: Ehrgeiz, Ernährung, Energie, Entspannung, ...