

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: 40
Titel: Tag und Nacht (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](#).

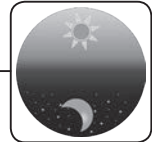
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[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



TAG UND NACHT



Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Koordination Bewegungen nachmachen		2	
B Einstimmung	1 Gegensätze Gegenteile zuordnen	Kopiervorlage	3	11
	2 Begriffesammlung Wörter mit TAG und NACHT bilden	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	3	12
	3 Biografisches Gespräch Thema „Tag und Nacht“		4	
C Hauptteil	1 Anagrammvariation Wortvergleich	Kopiervorlage	5	13
	Wort im Wort Worterkennung	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	5	14
	2 Schritt für Schritt Kaffee kochen	Kopiervorlage	6	15
	3 Wahrnehmen – Merken Was hilft beim Einschlafen?	Bildkarten, Kopiervorlage	6	16-17
	4 Puzzle Wie spät ist es?	Kopiervorlage	7	18
	5 Schau genau! Figuren erkennen und zählen	Kopiervorlage	7	19
	6 Endlostext TAG und NACHT zählen	Kopiervorlage	8	20
D Ausklang	1 Sprichwörter richtig ordnen	Kopiervorlage	9	21
	2 Gleicher Anfang Begriffe erraten	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	9	22
Wissenswertes	Weißer Nächte		10	



A Bewegung

1 Koordination

Übungsanleitung:

Bei dieser Übung geht es darum, die Bewegungen des Trainers zu beobachten, um sie dann auf der entgegengesetzten Seite durchzuführen. Das heißt, wenn der Trainer eine Bewegung auf der rechten Seite zeigt, machen die Teilnehmer die Bewegung auf der linken Seite nach. Der Trainer deutet die Gegenbewegung an, um die Teilnehmer zu unterstützen.

Bewegung

1. den rechten Arm hoch strecken
2. das linke Bein anheben
3. die linke Schulter heben
4. mit der rechten Hand auf die linke Schulter tippen
5. den linken Fuß mit dem rechten kreuzen
6. wieder mit 1. beginnen, aber dieses Mal die Bewegungen mit der anderen Seite ausführen

Gegenbewegung

- den linken Arm hoch strecken
- das rechte Bein anheben
- die rechte Schulter heben
- mit der linken Hand auf die rechte Schulter tippen
- den rechten Fuß mit dem linken kreuzen

Was wird trainiert?

- Reaktion
- Konzentration
- Koordination

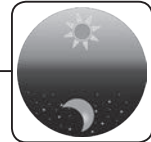
Alltagstransfer:

Die Links-Rechts-Koordination wird bei handwerklichen Tätigkeiten, aber auch beim Schreiben und Lesen benötigt.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer: Die Bewegungen werden immer erst rechts und anschließend gleich links durchgeführt.

Geübte Teilnehmer: Es werden mehr als fünf Bewegungen angeboten.



B Einstimmung

1 Gegensätze

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sollen jeweils zwei passende Gegensätze mit einer Linie auf der Kopiervorlage verbinden bzw. die Gegensatzpaare, wenn sie als Wortkarten angeboten werden, zueinander legen. Diese Aufgabe lässt sich z.B. in Zweiergruppen umsetzen. Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum verglichen.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 11

Lösungsvorschläge:

Tag – Nacht, Himmel – Erde, Hitze – Kälte, Dunkelheit – Helligkeit, Liebe – Hass, Alter – Jugend, Wasser – Feuer

Was wird trainiert?

- Sprachkompetenz
- Ordnen
- Auge-Hand-Koordination

Alltagstransfer:

Ordnung erleichtert den Teilnehmern die Orientierung im Alltag.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübten Teilnehmern wird die Frage gestellt, was die größten Unterschiede zwischen Tag und Nacht sind.

Geübte Teilnehmer suchen gegensätzliche Eigenschaften.

2 Begriffesammlung

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe, die mit TAG und NACHT enden oder beginnen. Die Ergebnisse werden auf dem Flipchart notiert oder nur mündlich gesammelt. Die Teilnehmer können die Kopiervorlage mit nach Hause nehmen und dort im eigenen Tempo bearbeiten. Sollen die Teilnehmer besondere „Tage“ und „Nächte“ nennen (z.B. Osternacht), können diese farblich hervorgehoben werden (siehe unterstrichene Wörter bei den Lösungsvorschlägen).

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 12

Lösungsvorschläge:

-TAG: Ostersonntag, Gründonnerstag, Karfreitag, Christtag, Nikolaustag, Namenstag, Feiertag, Jahrestag, Herbsttag, Frühlingstag, Ferientag, Vormittag, Mittag, Nachmittag, Montag, ...

TAG-: Tagesmutter, Tagesstätte, Tagblatt, Tagebuch, Tagesanbruch, Tagesausflug, Tagesdosis, Tageshöchsttemperatur, Tagesordnung, ...



TAG UND NACHT

Übungen

- NACHT: Walpurgisnacht, Osternacht, Fastnacht, Weihnacht, Hochzeitsnacht, Winternacht, Frostnacht, Mitternacht, Neujahrsnacht, Polarnacht, Silvesternacht, Sturmnacht, Mondnacht, ...
- NACHT-: Nachthemd, Nachtigall, Nachttopf, Nachtschwester, Nachtwache, Nachtfahrverbot, Nachtwächter, Nachtschicht, Nachtclub, ...

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit
- Konzentration

Alltagstransfer:

Teilweise passive Inhalte des Wortschatzes werden aktiviert und stehen während der Stunde bzw. während weiterer Gespräche wieder zur Verfügung.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer werden gefragt, welche Nacht bzw. welchen Tag sie am liebsten feiern.

Geübte Teilnehmer ordnen im Kalender feststehende Tage und Nächte chronologisch.

3 Biografisches Gespräch**Übungsanleitung:** 

Das Thema bietet verschiedenste Schwerpunkte. So können die Teilnehmer etwa über ihre Schlafgewohnheiten und Einschlafrituale diskutieren, aber auch von ihrem Tagesablauf heute und früher berichten.

Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Welche Rituale benötigen Sie, um gut einzuschlafen?
- Was würde Sie beim Einschlafen/Schlafen besonders stören?
- Sind Sie eher eine Nachtigall (Nachtmensch) oder eine Lerche (Frühaufsteher)?
- Gibt es Dinge, die Sie gerne in der Nacht erledigen?
- Welche Tageszeit mögen Sie am liebsten?
- Hat sich Ihr Tagesablauf in den letzten Jahren verändert?
- Was machte früher einen gelungenen Tag aus?
- Was sind heute Ihre Fixpunkte im Tageslauf?
- Welche Festtage sind Ihnen am wichtigsten?

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Erinnerungsvermögen
- soziale Kompetenz

Alltagstransfer:

Gemeinsam diskutieren die Teilnehmer über die verschiedenen Lebensgewohnheiten. Vergleiche werden angestellt und evtl. Gemeinsamkeiten gefunden, die die Gruppenmitglieder fester zusammenschweißen.

Weiterführende Vorschläge:

Ein Nachthemd, Pyjama etc. wird betrachtet/betastet. Danach beschreiben die Teilnehmer, wie die eigene Nachtwäsche aussieht, oder diskutieren über Unterschiede bei der Nachtwäsche von früher und heute.