

Alternative Möglichkeiten zum Gedächtnistraining

In Anlehnung an SimA-P, Kognitive Aktivierung.

Stundenbeispiel Thema Hand

- Handgymnastik, Koordinationsbewegungen
- Wörter sammeln, die mit "Hand-" beginnen, z. Bsp. Handkuss, Handschuh, Handtasche ...
- Begriffe zur Handpflege benennen, 8 davon in die Mitte legen , abdecken
- Gedicht „Handschuh“ lesen, abwechselnd, kurzes Gespräch darüber, alle UND unterstreichen lassen, evtl. auch Wort Handschuh oder noch zusätzlich.
- Danach abfragen, was unter dem Tuch liegt.
- Abschluss-Lied oder Geruchtüchlein zum Hände reiben.

Weitere Möglichkeiten

- bekannte Gesellschaftsspiele, die kognitive Elemente enthalten anwenden oder abwandeln z. B. Kniffel
- Spiele aus eigener Jugend z.B. "Stadt-Land-Fluss"
- spezielle Spiele für die Altenpflege, (Fragen aus der Vertellekes-Spielesammlung mit Würfel, Waldspaziergang)
- Ich packe meinen Koffer
- Fragespiele, leichte Rätsel, biographische Fragen
- leichte Kreuzworträtsel können in gemeinsamer Runde gelöst werden, z.B. groß kopiert
- Wortkette, ABC-Spiel
- Teekessel raten
- Sudoku (unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade)
- Anagramme
- Puzzle
- Rechenspiele

Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt

KIM-SPIELE

Kim-Spiele sind spielerische Gedächtnisübungen, die neben dem Gedächtnis auch die Wahrnehmung anregen:

Gedächtnis-Kim: Ein Spielleiter präsentiert ein Tablett mit einer Anzahl von kleinen Gegenständen, damit die Mitspieler sie sich einprägen können. Nach Ablauf einiger Sekunden wird das Tablett verdeckt, und die Spieler sollen die Gegenstände möglichst vollständig aufzählen.

Bilder-Kim: Den Mitspielern/innen wird ein Bild gezeigt. Dann wird das Bild abgedeckt und es werden Fragen gestellt: Wie viele Menschen sind auf dem Bild? Sind Kinder auf dem Bild? Sind Tiere auf dem Bild? Hat jemand Blumen entdecken können? (Die schwächeren Bewohner immer zuerst fragen da das Kurzzeitgedächtnis Informationen nur noch sehr begrenzt speichern kann)

Tast-Kim: Gegenstände hinter einem Tuch müssen ertastet und erraten werden (z.B. Apfel, Zahnbürste, Büroklammer, Gabel, Kassette, Kugelschreiber, Wäscheklammer, Taschentuch,...)
Mit verbundenen Augen müssen verschieden lange Gegenstände der Reihenfolge nach sortiert hingelegt werden.

Hör-Kim: Wie viele Instrumente wurden bei einem Musikstück eingesetzt? Welche Instrumente? (andere Variante: können Vogelstimmen von außen gehört/ erkannt werden?)

Geruchs-Kim: Hier geht es außer ums Gedächtnis auch noch um die gute Nase. Der Spielleiter hat eine Menge vorbereiteter Düfte bei sich: Halbierte Früchte wie Apfel, Orangen oder Bananen, Fläschchen mit Essig, Parfüm und einer Medizin, Stücke von Schokolade, Wurst und Käse und vieles mehr. Der erste Spieler schließt die Augen. Dann hält man ihm einen der Gerüche unter die Nase und er muss raten, was es ist. Dann ist der nächste Riecher an der Reihe. (Nach dem Ende des Spiels noch einmal aufzählen lassen, welche Düfte gerochen wurden)

Geschmacks-Kim: Hier dreht sich alles um den Geschmack. Ähnlich wie beim Geruchs-Kim muss hier jeder Spieler mit geschlossenen Augen herausfinden, woin er gerade beißt: einen Apfel, ein Stück Brot oder gar eine rohe Kartoffel. (Oft reicht es schon wenn die Übung mit offenen Augen durchgeführt wird und sich die Bewohner besonders auf den Geschmack konzentrieren.)

Gleiches Spiel bietet der Obstsalat. Wer findet heraus, aus welchen Obstsorten der Obstsalat besteht? Welches Obst ist hauptsächlich enthalten?

Rhythmusspiele:

Gruppe in kleinere Teilgruppen aufteilen, verschiedene Rhythmen vergeben, z.B.:

1. Gruppe: Klatschen: kurz, kurz, lang
2. Gruppe: Auf Oberschenkel klopfen: lang, kurz, kurz
3. Gruppe: mit den Fingern schnippen: lang, lang

einen Kanon singen

Koordinationsübungen:

überkreuzen, Arme, Beine tippen, an Ohren fassen, ...

Beispiel 1:

Oberschenkel klopfen 2x

Klatschen 1x

schnipsen rechts

schnipsen links

Klatschen 1x

schnipsen rechts

schnipsen links

überkreuz an die Ohren fassen (rechte Hand an linkes Ohr,..)

an die Ohren fassen (rechte Hand an rechtes Ohr)

überkreuz an die Ohren fassen (rechte Hand an linkes Ohr,..)

Beispiel 2:

auf Oberschenkel klopfen mit beiden Händen 2x

weiterklopfen, dabei einmal die rechte, einmal die linke Hand umdrehen,

2x

mit den Händen an die Schultern

mit den Händen überkreuz an die Schultern

mit den Händen an die Schultern

auf die Oberschenkel: parallel, überkreuzt, parallel, überkreuzt,

von vorne!

Prominentenquiz, Rechenaufgaben, Gegensätze

Internetadressen:

<http://www.gedaechtnistraining.net/>

<http://www.mental-aktiv.de>

Wie entwickle ich neue Aufgaben und Gedächtnisübungen?

am besten die Übung unter ein allgemeines Thema stellen: Gefühle, Gegensätze, Liebe, Garten, Küche, Wetter,

Beispiele für mögliche Aufgabentypen:

- Lassen Sie Wörter die zum ausgewählten Thema passen in einem Text unterstreichen.
- Lassen Sie die Teilnehmer bis zur nächsten Woche, oder bis zum Ende der Einheit etwas merken, z.B. einen Satz („Maria war letzte Woche in Hamburg, es hatte nur 8°C), oder mehrere Worte (Käsekuchen, Papagei, Samtteppich), eine kurze Telefonnummer, einen Einkaufszettel,...
- Bilden Sie Buchstabenkolonnen und lassen sie bestimmte Wörter suchen:
SUSHI
AGBSUSCHSHZEGSUFJSKDIFJFNDSHUJIFKFHSHIDBNSUSHIDFSSUFKJ
- Lassen Sie übergeordnete Begriffe verbinden:
 - o Musikinstrumente Arzt, Maurer
 - o Pflanzen Geige, Flöte
 - o Berufe Rose, Eiche
- Lassen Sie eine Kettenrechenaufgabe lösen.
- Lassen Sie Wortbruchstücke zu sinnvollen Wörtern verbinden:
 - o Pfa rzeug
 - o gebra en
 - o Fah uchen
 - o unt nnkuchen
- Durchstreichaufgabe
 - o Wenn in der folgenden Zeile zwei ungleiche Buchstaben untereinander stehen, diese möglichst schnell erkennen und unterstreichen

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | G | H | Z | R | M | M | K | L | I | N | P | E | R | P | S | W | X | C | V |
| A | G | H | Z | P | N | M | K | I | I | N | P | E | P | R | S | W | X | C | N |
- Lassen Sie in einem Zahlensalat bestimmte Zahlen ausstreichen:
Bsp: 731

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 6 | 7 | 8 | 0 | 9 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 4 | 2 | 6 | 3 |
| 5 | 3 | 7 | 9 | 0 | 6 | 4 | 2 | 1 | 4 | 7 | 9 | 6 | 3 | 2 | 3 | 6 | 4 | 7 | 7 |

- Lassen Sie Texte lesen und Fragen dazu beantworten.
- ...