

Thema: hell & dunkel

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Ampelspiel Konzentration Liedtext	2 3 5 7
Dienstag	Kreatives Gestalten	Einleitung Hauptteil – Mein Nachthimmel	9 10
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Satzstellung Rechenform Brückenwörter	11 12 14 16
Donnerstag	Biographiearbeit	Einleitung Erinnerungsgeschichte Erinnerungsübung	18, 19 21, 22 23
Freitag	Montessori	Einleitung Montessori/SCHWARZ – WEISS Wortsuche	25 26, 27 28

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Sammeln Sie zusammen mit allen TN Begriffe, die Sie mit hell & dunkel in Verbindung bringen. Schreiben Sie die Begriffe auf kleine Kärtchen und legen Sie diese in die Mitte Ihrer Runde. Sie können die Begriffe auch auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier schreiben. Im Anschluss können Sie ein biographisches Gespräch aufbauen.

Beispiel: hell & dunkel

Hatten Sie als Kind Angst im Dunkeln?

Mussten Sie als Kind manchmal bei Kerzenlicht sitzen?

Hatten Sie ein Nachtlicht neben Ihrem Bett?

Haben Sie als Kind mit einer Taschenlampe unter der Bettdecke gelesen?

Wer hat Ihnen als Kind beim Einschlafen das Licht ausgemacht?

Durften Sie als Kind abends lange draußen bleiben?

Wie wurde Ihr Kinderzimmer früher beleuchtet?

Vorschläge:

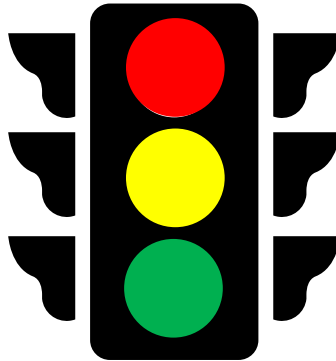
Licht – Dunkelheit – Sonne – Mond – Sterne – Schatten – Kerze – Laterne – Taschenlampe – Lampe – Glühbirne – Lichtschalter – Sonnenaufgang – Sonnenuntergang – Dämmerung – Nacht – Tag – Finsternis – Sternenhimmel – Kerzenlicht – Lampenschein – Kaminfeuer – Leuchtturm – Blitz – Feuer – usw. ...

Förderziele:

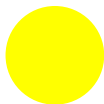
- Langzeitgedächtnis
- Kurzzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Wahrnehmung der Jahreszeit
- Kommunikation

Ampelspiel

Setzen Sie den richtigen Artikel ein. Die TN malen einen Kreis in der dementsprechenden Farbe vor das Wort.



= der



= die



= das

_____ Nacht

_____ Kaminfeuer

_____ Abend

_____ Schatten

_____ Lichtschalter

_____ Dämmerung

_____ Sterne

_____ Glühbirne

_____ Taschenlampe

_____ Kerzenlicht

Lösungen:

die Nacht
der Abend
der Lichtschalter
die Sterne
die Taschenlampe
das Kaminfeuer
der Schatten
die Dämmerung
die Glühbirne
das Kerzenlicht

Förderziele:

- Wortfindung
- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Ausdauer

Weiterführende Idee:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN weitere Wörter samt Artikeln zum Thema hell & dunkel.

Konzentration

Finden Sie die versteckten Wörter: NACHT, LICHT, HELL, DUNKEL, MOND

(senkrecht und waagrecht)

R	T	N	Z	U	I	J	H	G	B
J	K	A	L	D	J	R	H	F	V
L	I	C	H	T	R	E	E	D	F
P	O	H	U	T	R	W	L	X	B
I	U	T	Z	T	R	E	L	W	Q
O	L	K	D	U	N	K	E	L	J
S	M	O	N	D	D	F	G	G	H
A	S	V	B	F	R	E	H	U	I

Lösungen:

		N							
		A					H		
L	I	C	H	T			E		
		H					L		
		T					L		
			D	U	N	K	E	L	
	M	O	N	D					

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer

Liedtext

Lesen Sie den Liedtext und verwenden Sie dazu jeden zweiten Buchstaben.

aDsedr rMtoznud tirset faguhfjgkelglaknjghegn

sDaesr dMfognhd jikslt lakujfhggefgdasnagdefn,
ydxice vgbonlmdtnreen wSqtlekrjnhlgefids
sparsadnfggehn

qawm eHritmzmueil ahsedfl vudnfd wkelratr;
adsedr fWgahljd jshtgefhdtsrcthzwuairoz fugnhd
asscdhfwgehijgkelt,

ausnidd faguhs hdjekn wWeiretszeun usztteriegweet
ydxecr awsedifßge gNhejbkell twruenwdqeertbzahr.

Lösung:

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar;
der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steigt
der weiße Nebel wunderbar.

Förderziele:

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Denkprozess aktivieren

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Kreatives Gestalten

Einleitung:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN einige Wörter mit DUNKEL. Schreiben Sie diese Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie im Anschluss ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Dunkelheit

Erinnern Sie sich an einen Stromausfall, den Sie besonders gut im Gedächtnis haben?

Was haben Sie bei einem Stromausfall als Erstes gemacht?

Hatten Sie früher zu Hause einen Kerzenvorrat für den Notfall?

Wie hat man sich früher auf dem Dachboden oder im Keller zurechtgefunden, wenn es dort dunkel war?

Mussten Sie früher manchmal Holz holen oder den Ofen versorgen, wenn es draußen bereits dunkel war?

Sind Sie früher schon einmal bei Dunkelheit vom Stall, Feld oder Garten nach Hause gegangen?

Wie haben Sie früher auf dem Land die Dunkelheit erlebt, wenn weit und breit kein Straßenlicht war?

Erinnern Sie sich an einen nächtlichen Spaziergang, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Haben Sie schon einmal eine Nachtwanderung gemacht?

Vorschläge:

Dunkelheit, dunkelblau, dunkelgrün, dunkelrot, dunkelhaarig, dunkelhäutig, Dunkelkammer, Dunkelraum usw. ...

Förderziele

- Wortfindung
- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Denkprozess aktivieren
- Konzentration

Hauptteil:

Mein Nachthimmel

Kreieren Sie Ihren eigenen Nachthimmel.

MATERIAL:

- gelbes Tonpapier oder Seidenpapier
- schwarzes Tonpapier
- Schere
- Stanzer (Sterne)
- Kleber
- Bastelkleber
- Glitzerstaub
- Stift (weiß/gold)

ANLEITUNG:

- Gelben Mond ausschneiden
- Sterne ausstanzen oder ausschneiden
- Alles auf das schwarze Tonpapier kleben
- Sie können noch zusätzlich Sterne mit dem Stift dazu malen
- Evtl. mit Bastelkleber Glitzerstaub über das Bild streuen

Förderziele:

- Auge – Hand Koordination
- Erfolgserlebnis
- Feinmotorik
- Fingerfertigkeit

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Schreiben Sie folgenden Satz auf den Flipchart/großes Blatt Papier.

In der Dunkelheit fühle ich mich

Geübte TN: Jeder TN ergänzt diesen Satz mit einem für ihn passendem Wort. Dadurch muss man sich immer mehr Wörter merken.

Ungeübte TN: Suchen Sie alle zusammen nach passenden Wörtern.

Es ist wichtig alle gefundenen Wörter bei jeder Runde zu wiederholen!

Beispiel:

In der Dunkelheit fühle ich mich ängstlich.

In der Dunkelheit fühle ich mich ängstlich und froh.

In der Dunkelheit fühle ich mich ängstlich, froh und einsam.

In der Dunkelheit fühle ich mich ängstlich, froh, einsam und frei.

usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Satzstellungen

Bringen Sie folgende Sätze in die richtige Reihenfolge.

KERZE	DUNKELN	LEUCHTET	IM	BESONDERS	DIE	SCHÖN
-------	---------	----------	----	-----------	-----	-------

HELLE	MOND	DER	HEUTE	SCHEINT
-------	------	-----	-------	---------

SONNE	SCHEINT	HELL	DIE
-------	---------	------	-----

IM	WIRD	DUNKELN	ALLES	STILL	GANZ
----	------	---------	-------	-------	------

MACHT	DUNKELHEIT	MICH	ÄNGSTLICH
-------	------------	------	-----------

LIEBE	SONNE	ICH	DIE
-------	-------	-----	-----

SCHATTEN	LICHT	UND	IMMER	GEHÖREN	ZUSAMMEN
----------	-------	-----	-------	---------	----------

DUNKEL	HELL	UND
--------	------	-----

Lösungen:

Im Dunkeln leuchtet die Kerze besonders schön.
Der helle Mond scheint heute.
Die Sonne scheint hell.
Im Dunkeln wirkt alles ganz still.
Dunkelheit macht mich ängstlich.
Ich liebe die Sonne.
Hell und dunkel.

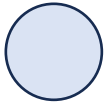
Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Visuelle Wahrnehmung

Rechenform

Fügen Sie die richtigen Symbole ein.

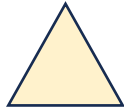
Hell oder dunkel?



1



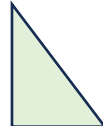
2



3



4



5



6

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = 4$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = 3$$

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = 6$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = 1$$

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = 5$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = 4$$

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = 3$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = 5$$

$$\underline{\quad} + \underline{\quad} = 2$$

$$\underline{\quad} - \underline{\quad} = 2$$

Lösungen:

$$\underline{\text{blue circle}} + \underline{\text{yellow triangle}} = 4$$

$$\underline{\text{yellow triangle}} + \underline{\text{yellow triangle}} = 6$$

$$\underline{\text{yellow oval}} + \underline{\text{blue circle}} = 5$$

$$\underline{\text{blue square}} + \underline{\text{blue circle}} = 3$$

$$\underline{\text{blue circle}} + \underline{\text{blue circle}} = 2$$

$$\underline{\text{yellow oval}} - \underline{\text{blue circle}} = 3$$

$$\underline{\text{green diamond}} - \underline{\text{green right triangle}} = 1$$

$$\underline{\text{green diamond}} - \underline{\text{blue square}} = 4$$

$$\underline{\text{green diamond}} - \underline{\text{blue circle}} = 5$$

$$\underline{\text{green right triangle}} - \underline{\text{yellow triangle}} = 2$$

Förderziele:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Zahlenverständnis

Brückenwörter

Suche Sie das Wort in der Mitte.

Beispiel:

Oliven ----- **Presse** (das gesuchte Wort lautet Öl)

Olivenöl - Ölpresse

Sonnen	Werfer
Taschen	Schirm
Kerzen	Schein
Mond	Kraft
Laternen	Bauer
Nacht	Blau
Sonnen	Stimmung
Dunkel	Tür

Lösungen:

Sonnen – Schein – Werfer

Taschen – Lampe – Schirm

Kerzen – Flamme – Schein

Mond – Strahl – Kraft

Laternen – Pfahl – Bauer

Nacht – Himmel – Blau

Sonnen – Untergang – Stimmung

Dunkel – Kammer – Tür

Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Biographiearbeit

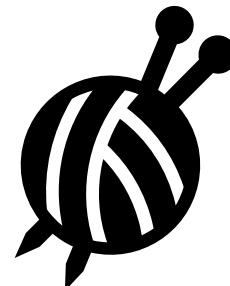
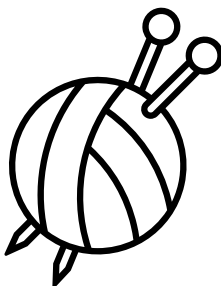
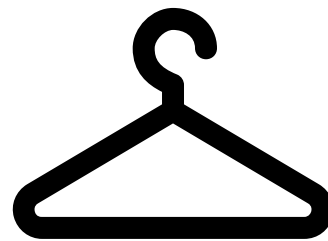
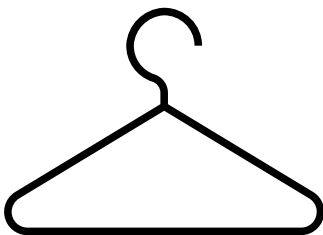
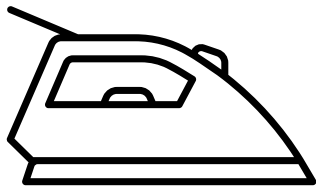
Einleitung:

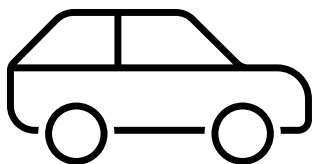
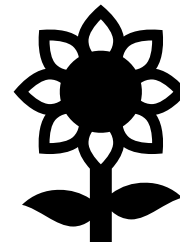
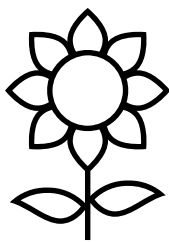
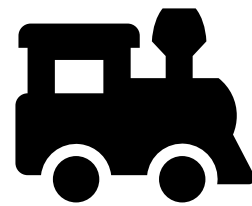
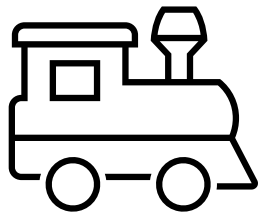
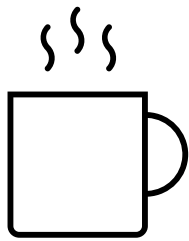
Erinnern Sie sich an diese Gegenstände aus früheren Zeiten?

Schneiden Sie die Bildkarten aus, mischen Sie die Karten und legen Sie die Karten in der Mitte Ihrer Runde auf. Finden Sie zu jedem hellen Bild das dazu passende dunkle Bild.

Führen Sie dazu biographische Gespräche.

Bildkarten:





Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Konzentration
- Erinnerungsarbeit
- Denkprozess aktivieren
- Visuelle Wahrnehmung

Erinnerungsgeschichte

Schreiben Sie gemeinsam mit den TN aus den folgenden Wörtern eine Erinnerungsgeschichte.

Nacht, früher, Licht, Angst, damals, Kindheit, dunkel, Kerze, Katze, Schrecken, Freude, Schatten

Beispiel:

Der Schatten der Nacht!

Früher, in meiner Kindheit, war es auf dem Land in der Nacht ganz anders als heute. Wenn es dunkel wurde, gab es nur wenig Licht. Eines Abends saß ich mit meiner Mutter in der Küche. Plötzlich flackerte die Lampe und ging aus. Im ganzen Haus war es stockfinster.

Meine Mutter zündete schnell eine Kerze an. Im Kerzenschein sah ich einen großen Schatten an der Wand. Ich bekam sofort Angst. Was konnte das nur sein? Der Schatten bewegte sich langsam hin und her. Ich rückte ganz nah zu meiner Mutter und bekam einen richtigen Schrecken.

Plötzlich hörten wir ein lautes Geräusch aus dem Nebenraum. Meine Mutter nahm die Kerze und ging vorsichtig nachsehen. Und dann mussten wir beide lachen: Unsere Katze saß auf einem Stuhl und hatte eine Decke heruntergezogen. Sie hatte den großen Schatten verursacht!

Aus der Angst wurde Freude, und wir mussten noch lange darüber lachen. Damals waren solche kleinen Erlebnisse etwas ganz Besonderes – und bis heute erinnere ich mich gerne daran.

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Kommunikation
- Wortfindung
- Satzfindung
- Erinnerungsarbeit
- verbaler Ausdruck
- Erfolgserlebnis

Erinnerungsübung

„Wenn das Licht ausging ...“

Material:

- Taschenlampe
- Kerze/LED-Kerze
- alte Glühbirne oder Bild davon
- Petroleumlampe oder Bild davon
- Laterne oder Bild davon

1. Einstieg – Licht und Dunkelheit erleben

Verdunkeln Sie den Raum ein wenig und schalten Sie anschließend eine Taschenlampe oder LED-Kerze ein.

Sagen Sie: „Stellen Sie sich vor, Sie sind wieder ein Kind. Es wird draußen dunkel und im Haus gibt es nur eine kleine Lichtquelle.“

Lassen Sie die TN kurz beschreiben, was sie sehen, hören und fühlen.

2. „Was gab es früher?“ – Gegenstände entdecken

Legen Sie verschiedene Bilder oder Gegenstände auf den Tisch:

 Kerze –  Taschenlampe –  Petroleumlampe –  Glühbirne –  Laterne

Die TN ordnen gemeinsam:

„Welche dieser Gegenstände hatten Sie, als Sie ein Kind waren?“

„Was wurde wofür verwendet?“

Anschließend darf jeder einen Gegenstand auswählen, der eine persönliche Erinnerung auslöst und davon erzählen.

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Kommunikation
- Wortfindung
- Satzfindung
- Erinnerungsarbeit
- verbaler Ausdruck
- Artikulation

FREITAG

Aktivierungsmethode: Montessori

Einleitung:

WORTKETTE:

Nennen Sie ein Wort, das zum Thema HELL und DUNKEL passt. Reihum bildet nun jeder TN mit dem letzten Buchstaben des Wortes ein neues Wort.

Beispiel:

Mondfinsternis – Sonnenaufgang – Gartenschaufel – Leuchtturm – Muttertag –
Geräteschuppen – usw. ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Wortschatz
- Ausdauer
- Konzentration
- Kommunikation
- Denkprozess aktivieren

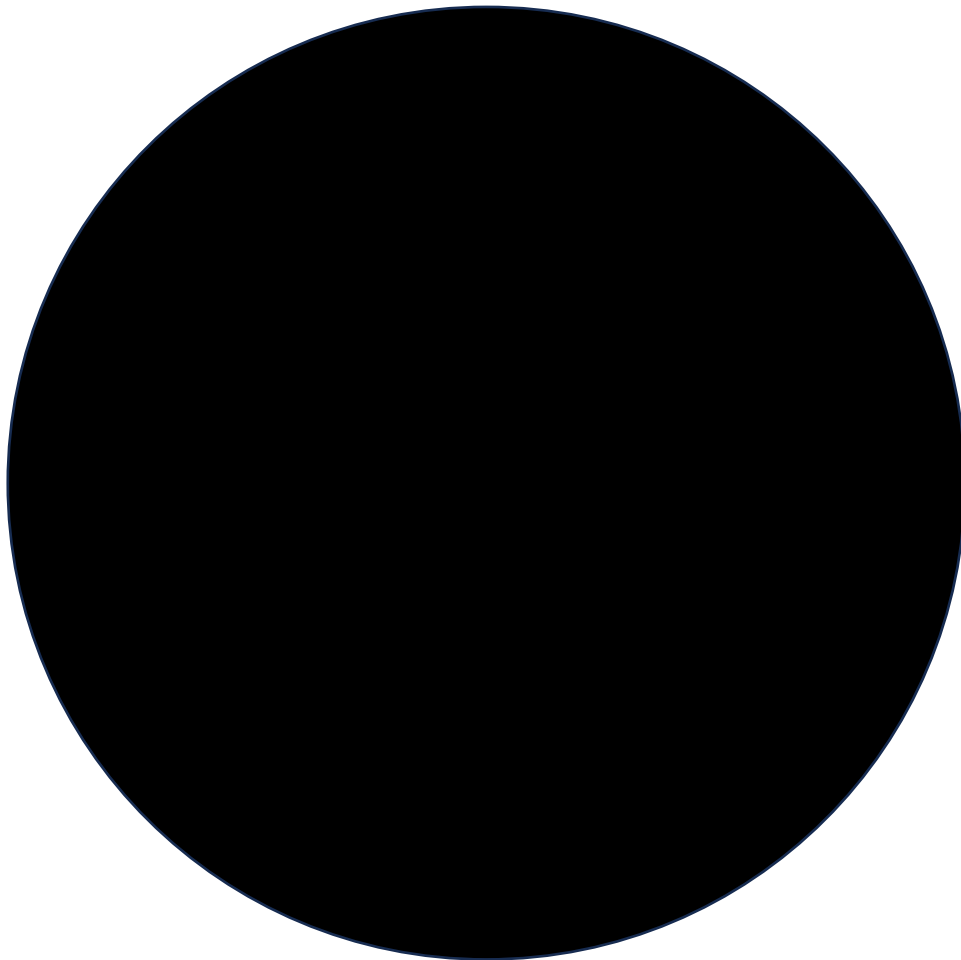
Hauptteil:

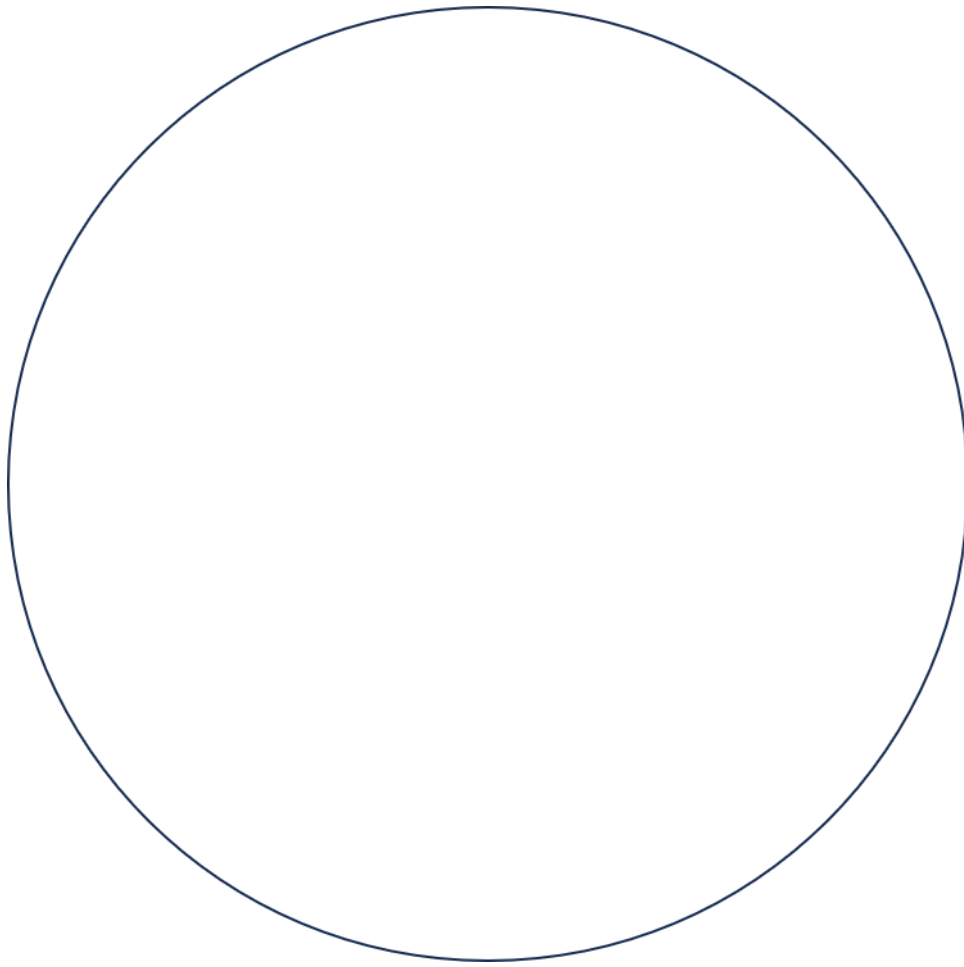
Montessori/SCHWARZ - WEISS

Bringen Sie die Wäscheklammern an den jeweiligen Kreisen an.

Anleitung:

Drucken Sie die Kreise mehrmals auf festem Papier aus. Schreiben Sie auf jeden Kreis eine Zahl. Teilen Sie die Kreise an die TN aus. Teilen Sie Wäscheklammern an die TN aus. Die TN stecken so viele Wäscheklammern an den Kreis, die der Zahl entsprechen.

Schablonen:



Förderziele:

- Feinmotorik
- Fingerfertigkeit
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Zuordnen
- Erinnerungsarbeit
- visuelle Wahrnehmung

Schluss:

Wortsuche

Suchen Sie das Wort LICHT.

Wie oft kommt dieses Wort in dem Buchstabensalat vor?

FGHGF DALICHTBDBDABA IOLICHTBAFBNFVDNBDSNB
VDSAVBNASBVSAIOBVNGVBRIUBGZRIBVLICHTBVZUR
BQVZHQBVERLICHTVNFOAVNURLICHBNRBREUBGRU
EBREWBREHGRUIWHUNBVJEVNFUDZREGBNRUWIO
NVRFEVBELICHTBRULICHBUTREWOLICBTHUWUIOBN
EUWIOBTEWRUOBEUWILICHTBRUEQOQBNUREWIOR
BREUWOLIHCTBNTEWNB BTUEIWNTUEIPNWUIPNBGU
TRWIULICTHBNTUWNBTUWIRBNWIRUNBWUIONTW
RUIONBTUWIRONBUIEWNUWEINWRUIBNTUWROIN
UIBNTEWONTRWULICHTNBUTWOIBHTUWINBTUWN
BUWNTUWOINUWINUIWRONWURINWURBNUTWRT

Lösung:

FGHGFDA**LICHT**BDBDABAIO**LICHT**BAFBNFVDNBDSNB
VDSAVBNASBVSAIOBVNGVBRIUBGZRIBV**LICHT**BVZUR
BQVZHQBVER**LICHT**VNFOAVNURLICHBNRBREUBGRU
EBREWBREHGRUIWHUNBVJEVNFUDZREGBNRUWIO
NVRFEVBE**LICHT**BRULICHBUTREWOLICBTHUWUIOBN
EUWIOBTEWRUOBEUWI**LICHT**BRUEQOQBNUREWIOR
BREUWOLIHCTBNTTEWNBNTUEIWNTUEIPNWUIPNBGU
TRWIULICTHBNTUWNBTUWIRBNWIRUNBWUIONTW
RUIONBTUWIRONBUIEWNUWEINWRUIBNTUWROIN
UIBNTTEWONTRWU**LICHT**NBUTWOIBHTUWINBTUWN
BUWNTUWOINUWINUIWRONWURINWURBNUTWRT

7 mal

Förderziele:

- Konzentration
- Wortfindung
- Ausdauer
- Visuelle Wahrnehmung

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Schloffer, H. & Puck, M. (2013). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.