

SUDOKU FÜR ÄLTERE

Beschreibung

Sudoku ist ein klassisches Zahlenrätsel, das sowohl unterhaltsam als auch förderlich für die Stärkung der numerischen Intelligenz ist. Es geht darum, ein Quadrat mit 9x9 Kästchen so mit Ziffern zu füllen, dass jede Spalte, jede Zeile und jedes der neun Teilquadrate alle Ziffern von 1 bis 9 enthält. Diese Aktivität ist besonders für ältere Menschen geeignet, da sie die kognitiven Funktionen wie Konzentration, Problemlösung und logisches Denken fördert und gleichzeitig einen unterhaltsamen und ansprechenden Zeitvertreib bietet.



Benötigte Zeit

15-30 Minuten pro Sudoku

Allein oder gemeinsam?

Ideal für kleine Gruppen, auch einzeln gut möglich



Benötigtes Material

- Sudoku-Rätselbücher oder -ausdrucke (in verschiedenen Schwierigkeitsgraden erhältlich)
- Bleistifte oder Kugelschreiber

Praktische Tipps

- Beginnen Sie mit leichteren Rätseln und erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad allmählich, wenn die Teilnehmenden sich sicherer fühlen.
- Fördern Sie die Zusammenarbeit und Diskussion unter den Teilnehmenden, um Strategien und Tipps zum Lösen von Sudoku-Rätseln auszutauschen.
- Sorgen Sie für eine gut beleuchtete und angenehme Umgebung, um jegliche Unannehmlichkeiten während der Aktivität zu minimieren.

Quelle

GrowthCoop.

[Kostenlose Sudoku-Blätter zum Ausdrucken](#)

Lernziele



- Verbesserung der numerischen Intelligenz und der Problemlösungsfähigkeiten
- Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Förderung des logischen Denkens und der Argumentationsfähigkeit

Anleitung

1. Geben Sie allen Teilnehmenden ein Sudoku-Rätselheft oder -ausdruck.
2. Erklären Sie die Sudoku-Regeln und zeigen Sie, wie man das Gitter mit den Zahlen 1-9 ausfüllt, ohne dass sich eine Ziffer in einer Zeile, Spalte oder einem Untergitter wiederholt.
3. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, mit den leichteren Rätseln zu beginnen und sich zu den schwierigeren vorzuarbeiten.
4. Bieten Sie bei Bedarf Hilfe und Anleitung an, aber ermutigen Sie die Teilnehmenden, die Rätsel selbstständig zu lösen.
5. Ermöglichen Sie die Diskussion und den Austausch von Strategien unter den Teilnehmern.
6. Wenn die Teilnehmenden ein Rätsel gelöst haben, besprechen Sie die Lösung gemeinsam, um das Gelernte zu festigen und alternative Ansätze zu diskutieren.

Erwartete Ergebnisse

- Verbesserte numerische Intelligenz und Problemlösungsfähigkeiten.
- Bessere Konzentration und Fokussierung.
- Gesteigertes Selbstvertrauen beim Lösen von Zahlenrätseln.