

ZAHLEN-GEDÄCHTNIS

Beschreibung

Diese Aktivität zielt darauf ab, die numerische Intelligenz älterer Menschen zu trainieren und zu verbessern. Den Teilnehmern wird eine Reihe von Zahlen präsentiert, die sie sich merken und dann der Reihe nach abrufen müssen. Diese Aktivität fordert das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit für Details und die kognitive Verarbeitungsgeschwindigkeit heraus.



Benötigte Zeit

Ungefähr 30-45 Minuten

Benötigtes Material

- Stift und Papier oder ein Whiteboard und ein Marker für den Moderator.
- Zahlenkarten oder eine ausgedruckte Liste mit Zufallszahlen (z. B. 10-15 Ziffern lang)



Allein oder gemeinsam?

Diese Aktivität wird am besten in einer entspannten und angenehmen Umgebung durchgeführt, die Konzentration und Fokussierung fördert. Sie kann in einer kleinen Gruppe durchgeführt werden.

Lernziele



- Steigerung der Aufmerksamkeit für Details
- Steigerung der kognitiven Verarbeitungsgeschwindigkeit
- Steigerung der mentalen Agilität und Flexibilität

Erwartete Ergebnisse

- Verbessertes Kurzzeitgedächtnis
- Verbesserte kognitive Fähigkeiten beim Erinnern von Zahlen
- Erhöhtes Vertrauen in die Gedächtnisleistung
- Soziale Interaktion und Engagement unter den Teilnehmern

Practical Tips

- Achten Sie darauf, dass die Zahlen in großer, gut lesbarer Schrift dargestellt werden.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich auf die präsentierten Zahlen zu konzentrieren.
- Sorgen Sie während der gesamten Aktivität für positive Verstärkung und Ermutigung.
- Lassen Sie den Teilnehmern Zeit, in ihrem eigenen Tempo vorzugehen, und drängen Sie sie nicht zur Eile.
- Sorgen Sie für eine lockere und angenehme Atmosphäre.

ZAHLEN-GEDÄCHTNIS

Anleitung

1. Erklären Sie den Teilnehmenden zunächst den Zweck der Aktivität und ihre Vorteile.
2. Verteilen Sie die Zahlenkarten oder ausgedruckten Listen an alle Teilnehmenden.
3. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, die Zahlen auf ihren Karten oder Listen für eine bestimmte Zeit (z. B. 2 Minuten) zu studieren und bitten Sie sie, sich die Zahlen in der genauen Reihenfolge einzuprägen.
4. Sammeln Sie nach Ablauf der Lernphase die Karten oder Listen ein.
5. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, die Zahlenfolge nach bestem Vermögen aufzuschreiben oder aufzusagen.
6. Geben Sie jeder Person ausreichend Zeit, sich an die Zahlen zu erinnern, bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen.
7. Sobald alle Personen versucht haben, sich an die Zahlen zu erinnern, geben Sie die richtige Reihenfolge zum Vergleich bekannt.
8. Geben Sie positives Feedback und Anerkennung für die Bemühungen und Leistungen der Teilnehmenden.
9. Wiederholen Sie die Aktivität mit verschiedenen Zahlenfolgen, um die Gedächtnisleistung der Teilnehmenden weiter zu fordern.

Quelle

My Training Box.

In Anlehnung an kognitive Trainingsübungen für ältere Erwachsene.