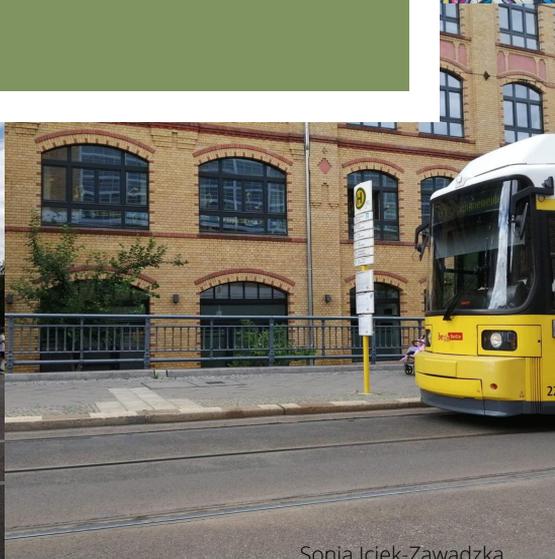
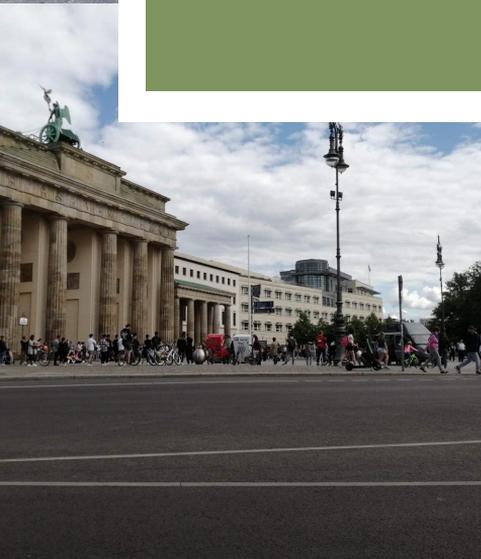




mach mit
und bleib fit in

Deutsch

.....





Tag 1.

Spróbuj nauczyć się poniższych słówek na jutrzejszą lekcję. Słówka te pojawiają się w tekście. Możesz użyć do tego Twojej ulubionej metody nauki lub dołączyć do naszej wirtualnej klasy na Quizlecie i uczyć się z przygotowanych już fiszek. Spróbuj, a może okaże się, że to właśnie Twoja ulubiona metoda :-)

Aby dołączyć do klasy wejdź w linka i bezpłatnie zarejestruj się na platformie Quizlet: <https://quizlet.com/join/3wyw1pdrp>

A potem już tylko korzystaj z fiszek! Znajdziesz tam cały zestaw słówek z naszego wyzwania.

- die Gedächtnisleistung steigern** – zwiększać wydajność pamięci
- das Gedächtnis trainieren** – ćwiczyć pamięć
- die Konzentration verbessern** – poprawiać koncentrację
- die Treppe statt Aufzug nehmen** – iść schodami zamiast jechać windą
- die Hirnaktivität anregen** – pobudzać aktywność mózgu
- die kognitiven Fähigkeiten steigern** – zwiększać zdolności kognitywne
- auswendig lernen** – uczyć się na pamięć
- sich eine Route aussuchen** – wybrać sobie trasę
- zu Fuß abgehen** – przechodzić pieszo
- mit dem Blick folgen** – śledzić wzrokiem
- etw./jdm. bestimmte Inhalte zuordnen** – czemuś/komuś przyporządkować określone treści
- etw. Punkt für Punkt abrufen** – przywołać sobie coś punkt po punkcie
- der Tagtraum; die Tagträume** – sen na jawie
- abschweifen** – odbiegać, zbaczać (z.B. die Gedanken)
- ein regelrechter Jungbrunnen** – solidny zastrzyk energii
- die Sinne schärfen** – wyostrzać zmysły



Tag 2.

Gehirnjogging Was bringt der Denksport?

Gehirnjogging - spezielle Übungen, die uns helfen, die **Gedächtnisleistung zu steigern**.

Ziel beim Gehirnjogging ist, dass durch die regelmäßigen Übungen und Spiele das **Gedächtnis trainiert** wird. Das Gehirnjogging verbessert unsere **Konzentration**.

Kurz gesagt: Es geht beim Gehirnjogging um...

- die Aktivierung der Gehirnleistung.
- die Steigerung der Konzentration.
- die Verbesserung der Denkgeschwindigkeit.
- den Ausbau der Wahrnehmung.
- die Erweiterung des Sprachverständnisses.
- die Erhöhung der Denkflexibilität.
- das Training der Problemlösungskompetenz.
- die Erweiterung des Allgemeinwissens.
- die Vorbeugung vor Demenz.



Aufgabe 1.

Przekształć wyrażenia rzeczownikowe z tabeli tak, aby wyrazić zalety trenowania mózgu pełnymi zdaniami, za pomocą czasowników, jak w poniższym przykładzie. Zwróć również uwagę na to, jak zmienia się przypadek rzeczownika. Zanim zaczniesz, przetłumacz sobie nowe słówka.

*Bei Gehirnjogging geht es um **Aktivierung der Gehirnleistung**.*

*→ Das Gehirnjogging **aktiviert die Gehirnleistung**.*

Es geht beim Gehirnjogging um...	Das Gehirnjogging....
die Aktivierung der Gehirnleistung die Steigerung der Konzentration die Verbesserung der Denkgeschwindigkeit das Training des logischen Denkens den Ausbau der Wahrnehmung die Erweiterung des Sprachverständnisses die Erhöhung der Denkflexibilität die Erweiterung des Allgemeinwissens die Vorbeugung vor Demenz	



Tag 3.

Gehirntraining: 6 einfache Übungen

1. Wortreihen & Assoziationen

Finde jeweils sechs Wörter aus dem Umfeld des Oberbegriffs (senkrecht), die zu diesen Buchstaben passen:

.....G.....

.....E.....

.....H.....

.....I.....

.....R.....

.....N.....

2. Logikrätsel

Welcher Tag ist morgen, wenn vorgestern der Tag nach Montag war?

.....



3. Konzentrationsübungen

Finde sieben deutsche Wörter senkrecht oder waagrecht, die in diesen Materialien auftauchen.

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

4. Gedächtnisaufgaben

Präg dir die folgenden sieben Begriffe gut ein. Versuche die Wörter morgen in der richtigen Reihenfolge anzugeben.

Punkt – Sinn – Route – Fuß – Treppe – Blick - Aufzug

5. Stroop-Test

Sprich laut die Farben der Wörter aus:

(Nicht die Worte vorlesen – nur die Farben sagen! :))

Rot Blau Grün Schwarz Gelb



6. Brainteaser

Die Abbildung zeigt einen Würfel zum Basteln. Aber welcher der fertigen Würfel gehört zum Schnittmuster?

A B C D



Wie kann ich am besten mein Gehirn trainieren?

Schon einfache Übungen und wenige Minuten am Tag reichen dazu. Zum Beispiel:

Anders denken

Und handeln. Putz dir als Rechtshänder deine Zähne mal mit links. **Nimm die Treppe statt Aufzug.** Oder lauf einen anderen Weg durchs Büro. Egal, was du tust – mach es einfach mal anders!

Spazieren gehen

Studien zeigen: Die Bewegung **regt die Hirnaktivität an**, verbessert Reaktionszeiten und die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her zu wechseln.

Tanzen lernen

Tanzen macht nicht nur unseren Körper fitter, sondern **steigert auch unsere kognitive Fähigkeiten.**

Sinne kitzeln

Iss im Dunkeln (oder schließ die Augen). Konzentriere dich ganz auf den Geschmack und die Aromen. Sie schärfen so deine Sinne.

Loci-Methode

Wenn du beispielsweise einen Vortrag vorbereitest oder etwas **auswendig lernen** willst (Vokabeln einer neuen Sprache zum Beispiel), sollst du dir **eine Route aussuchen**, die du entweder **zu Fuß abgehst** oder der du **mit deinem Blick folgst**. Jedem Punkt dieser Route **ordne dann bestimmte Inhalte zu**. So kannst du diese später **Punkt für Punkt abrufen**.

Tagträume nutzen

Nutz regelmäßige Pausen zum **Tagträumen**. Lass dabei **deine Gedanken abschweifen**.

Ausreichend schlafen

Klingt nicht sonderlich aktiv, ist aber **ein regelrechter Jungbrunnen** für das Gehirn. Vor allem regelmäßiger Schlaf in einem festen Schlafrhythmus ist wichtig für unsere mentale Leistungsfähigkeit.



Aufgabe 1.

Sind die Sätze richtig oder falsch?

- | | |
|--|-----|
| 1/ Manchmal anders zu denken, hilft es dem Gehirn nicht. | R/F |
| 2/ Die körperliche Bewegung fördert die Gehirnaktivität. | R/F |
| 3/ Tanzen macht uns fitter, aber steigert unsere kognitiven Fähigkeiten nicht. | R/F |
| 4/ Sinne kitzeln bedeutet sie zu schärfen. | R/F |
| 5/ Die Loci-Methode hilft uns, bestimmte Inhalte besser zu bemerken. | R/F |
| 6/ Es ist gut in den Pausen zu tagträumen. | R/F |
| 7/ Ein fester Schlafrythmus ist für das Gehirn schlecht. | R/F |

Aufgabe 2.

Verbinde Synonyme:

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. ausreichend | a. ohne Licht |
| 2. kitzeln | b. genug |
| 3. das Geräusch | c. der Weg, die Strecke |
| 4. die Route | d. kribbeln |
| 5. im Dunkeln | e. der Ton, der Lärm |



Tag 5.

Uzupelnij luki w tekście pasującymi słówkami.

Gehirnjogging - spezielle (1)....., die uns helfen, die **Gedächtnisleistung zu** (2).....

Ziel beim Gehirnjogging ist, dass durch die regelmäßigen Übungen und Spiele das (3)..... **trainiert** wird. Das Gehirnjogging verbessert unsere **Konzentration**.

Schon einfache Übungen und wenige Minuten am (4)..... reichen dazu. Zum Beispiel:

Anders denken

Und handeln. Putz dir als Rechtshänder deine Zähne mal mit links. **Nimm die** (5)..... **statt Aufzug**. Oder lauf einen anderen Weg durchs Büro. Egal, was du tust – mach es einfach mal anders!

Spazieren gehen

Studien zeigen: Die Bewegung **regt die** (6)..... **an**, verbessert Reaktionszeiten und die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her zu wechseln.

Tanzen lernen

Tanzen macht nicht nur unseren Körper fitter, sondern **steigert auch unsere kognitive** (7).....

Sinne kitzeln

Iss im Dunkeln (oder schließ die Augen). Konzentriere dich ganz auf den Geschmack und die Aromen. Sie (8)..... so deine **Sinne**.

Loci-Methode

Wenn du beispielsweise einen Vortrag vorbereitest oder etwas (9)..... **lernen** willst (Vokabeln einer neuen Sprache zum Beispiel), sollst du dir **eine** (10)..... **aussuchen**, die du entweder **zu Fuß abgehst** oder der du **mit deinem** (11)..... **folgst**. Jedem Punkt dieser Route (12)..... **dann bestimmte Inhalte zu**. So kannst du diese später **Punkt für Punkt** (13).....



Tagträume nutzen

Nutz regelmäßige Pausen zum (14)..... Lass dabei **deine Gedanken abschweifen**.

Ausreichend schlafen

Klingt nicht sonderlich aktiv, ist aber **ein regelrechter** (15)..... für das Gehirn. Vor allem regelmäßiger Schlaf in einem festen Schlafrhythmus ist wichtig für unsere mentale Leistungsfähigkeit.



Tag 6.

nachrichtenleicht

Der Wochen-Rückblick in
einfacher Sprache

Nachrichten

Kultur

Vermischtes

Sport

Wörterbuch

Suchbegriff eingeben



Wejdź na stronę <https://www.nachrichtenleicht.de/>

Znajdziesz tam aktualne wiadomości pisane prostym językiem.

Wybierz jedną informację, przeczytaj ją, robiąc przy okazji notatki, a następnie spróbuj streścić sobie na głos to, czego udało Ci się dowiedzieć.

Może mówienie do siebie wydaje się być trochę dziwne, ale zdecydowanie jest bardzo pomocne w ćwiczeniu mówienia :-)

Na bieżąco sprawdzaj w słowniku słówka, których Ci brakuje i zapisuj je. Polecam słownik: www.pons.de



Tag 7.



Drugi tydzień za nami. Dzisiaj czas na powtórkę. Wejdź w linka i sprawdź się!



Teste dich! Klick auf die Ikone und mach einen kurzen Test, die unsere zweite Woche zusammenfasst.



Lösungen

Tag 2.

Es geht beim Gehirnjogging um...	Das Gehirnjogging....
die Aktivierung der Gehirnleistung	aktiviert die Gehirnleistung
die Steigerung der Konzentration	steigert die Konzentration
die Verbesserung der Denkgeschwindigkeit	verbessert die Denkgeschwindigkeit
das Training des logischen Denkens	traniert das logische Denken
den Ausbau der Wahrnehmung	baut die Wahrnehmung aus
die Erhöhung der Denkflexibilität	erhöht die Denkflexibilität
die Erweiterung des Allgemeinwissens	erweitert das Allgemeinwissen
die Vorbeugung vor Demenz	beugt einer Demenz vor

Tag 3.

Aufgabe 1.

Gedächtnis
Konzentration
Hirnaktivität
Sinn
Tagtraum
auswendig

Aufgabe 6.

c

Aufgabe 2.

Freitag

Aufgabe 3.

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



Tag 4

Aufgabe 1.

1. F
2. R
3. R
4. R
5. R
6. R
7. F

Aufgabe 2.

- 1 b
- 2 d
- 3 e
- 4 c
- 5 d

Tag 5.

1. Übungen
2. steigern
3. Gedächtnis
4. Tag
5. Treppe
6. Hirnaktivität
7. Fähigkeiten
8. schärfen
9. auswendig
10. Route
11. Blick
12. ordne
13. abrufen
14. Tagräumen
15. Jungbrunnen