

Übungen für zu Hause (am Computer und einfache andere)

Aufmerksamkeit:

Ein-Aus: (Augen zu.) Auf den Atem konzentrieren ohne ihn zu beeinflussen, nur wahrnehmen. Beim Einatmen „Ein“ denken und beim Ausatmen „Aus“, oder „Energie einatmen, Sorgen aus.“. (Je nach Kind und Familie auch als „frommere Variante“ denkbar. („Jesus-Gebet“, Luft als „Gottes Atem“ o.ä.)	
10-9-8-...-0: In Gedanken runterzählen. Sich dabei „runterfahren“ (ähnlich wie ein Computer oder wie ein Bürogebäude, in dem abends die Lichter ausgehen.)	
Vorstellungen: Augen schließen, von 10 in Gedanken runterzählen, sich dann irgendetwas möglichst genau vorstellen, z. B. einen Hund, eine Katze, einen Baum, ...	
Baummeditation: Aufrechtstehen, möglichst mit geschlossenen Augen, wie ein Baum ausgestreckt zwischen Himmel und Erde. Sich vorstellen, wie man beim Einatmen Kraft aus der Erde zieht und beim Ausatmen Wurzeln von den Füßen in den Boden schickt.	
Geräusche: Augen schließen, Ohren mit Daumen und Augen mit Handflächen zudecken. Nach ca. 10 Atemzügen freigeben. Auf Geräusche hören. Sich der Hörtätigkeit bewusst werden. Zwischen beidem wechseln.	
Körperwahrnehmung: Wahrnehmung durch den Körper laufen lassen. Nicht bewerten. Spannungen ausatmen.	

Funktionen:

Funktion	Link	Programmteil	
OD	http://www.easy-training-program.com/index.htm (links auf „Spielen“ klicken)	Memory	
	Mit der Familie „Memory“ spielen		
	http://www.easy-maths-program.com/ („Ich will spielen“ anklicken)	Dot2Dot	
	http://www.easy-maths-program.com/	Richtig zählen	
OG	http://www.easy-training-program.com/index.htm	Memory	
	http://og.afs5.com/		
OS	http://www.easy-training-program.com/index.htm	Optiklick Simon mittel oder leicht (auch AS)	
	http://www.easy-maths-program.com/	Dot2Dot	
OG / OS	Spiel „Zicke-Zacke-Hühnerkacke“ (kann man auch selbst herstellen mit Dingen, die geübt werden sollen)		
AD	http://www.easy-training-program.com/index.htm	Simon	
	http://www.ohren-auf.com/		
AG	http://sp.afs5.com/	(Hörmemory)	
	Hörmemory selbst hergestellt: die gelben Plastikbehälter aus Überraschungseiern werden mit verschiedenen Dingen gefüllt, je zwei gleich.		
AG / (OG)	http://musikwissenschaften.de/flash/rm/index.html (Intervall-Memory)		
AS	http://www.easy-training-program.com/index.htm	Simon schwer oder leicht (auch OS)	
	http://musikwissenschaften.de/flash/sr/index.html (Farbmelodiespiel)		
	http://musikwissenschaften.de/flash/dr/index.html (Schlagzeugspiel)		
	Sich verlängernde Rhythmen nachklatschen		
	„Rhythmusfuge“ (Einer fängt an zu klatschen, der zweite fängt mit einem Takt Verspätung an, das Gleiche zu klatschen.)		
	http://www.easy-maths-program.com/	Dot2Dot	

RO	http://www.easy-training-program.com/index.htm	Rotation	
	http://www.easy-maths-program.com/	Tetrablock	
	http://www.dyskalkulie-im-netz.de/spielen/?PHPSESSID=e446e705c7ccda1c145b97b450becfe8		
	http://www.mathematikus.de/2/?PHPSESSID=7d56204129c7c55055dd30cae1ad6e54		
	http://www.geokiste.de/ (Programm muss auf Rechner installiert werden, Bauen und Konstruieren am PC)		
KS	Auf Kommando eine bestimmte Anzahl Finger gleichzeitig (!) herausstrecken. Darauf achten, wie viele dabei noch eingeklappt sind. (Zehnerzerlegung)		
	Fingerspiele, z. B. man sagt dem Kind an, mit welchen Fingern es wackeln soll oder gibt Aufträge für bestimmte Bewegungen. Tanzschritte nachmachen (für Fortgeschrittene bzw- Ältere z. B. https://www.youtube.com/playlist?list=PL82CFE38944482DB5)		

Symptomtraining:

Klasse Themen	Link	
1-4	https://www.schlaukopf.de/grundschule/klasse1/deutsch/ Online-Übungen, oben kann eine andere Klasse gewählt werden, ein anderes Thema usw.	
Fehlerwörter	https://www.abc-spiel.com/	
Buchstaben anordnen	https://www.abc-spiel.com/buchstaben/	
	http://www.grammatikdeutsch.de/html/kreuzwortratsel-1.html	
Rechtschreibung	http://www.flipclass.eu/rechtschreiben/story_html5.html	
Regeln und Übungen	https://online-lernen.levrai.de/deutsch_rechtschreibung_uebungen_5-7.htm	
	https://www.rechtschreibuebungen.com/	
Grammatik, Rechtschreibung	http://www.grammatikdeutsch.de/index.html	
Rechtschreibung	https://www.orthografietrainer.net/uebung/uebungsauswahl.php	
Diktate	http://www.diktat-ueben.de/	
	http://www.diktat-truhe.de/	
Groß- und Kleinschreibung	https://www.frustfrei-lernen.de/deutsch/grossschreibung-kleinschreibung-uebungen.html	
	https://www.rechtschreibuebungen.com/gross-und-kleinschreibung.html	
	https://online-lernen.levrai.de/deutsch-uebungen/rechtschreibung_5_7/39_deutsch_ueben_gross_kleinschreibung/1_uebungen_gross_kleinschreibung_gemischte.htm	
Dehnung / Schärfung	https://online-lernen.levrai.de/deutsch-uebungen/rechtschreibung_5_7/dehnung_und_schaerfung.htm	
	https://www.schlaukopf.de/gymnasium/klasse5/deutsch/rechtschreibung.htm	
Neue Rechtschreibung	https://www.uni-due.de/~lge292/trainer/trainer/seiten/s819.html	
	https://www.akademie.de/wissen/neue-deutsche-rechtschreibung	
Deutsch als Fremdsprache	https://www.deutschakademie.de/online-deutschkurs/	
	http://www.lehrerlenz.de/index.html	