

Mein Trainingsplan von Bernadette M.

Das Training soll zukünftig viel bewusster wahrgenommen werden und nicht unangenehme Gefühle hervorrufen. Das Aufmerksamkeitstraining und ebenso die Verbesserung der Aufmerksamkeitsfokussierung spielen eine enorme Rolle für ein erfolgreiches Training. Das Erlernen eines neuen Aufmerksamkeitsbewusstseins kann sich als sehr herausfordernd darstellen. Ebenso das Sprechen über Probleme im mathematischen Bereich, kann sehr hilfreich sein und „Berge versetzen“. Eine gute Vertrauensbasis, Verständnis und Rückhalt bewirken eine Stabilität zwischen Lehrendem und Lernendem, die zu Erfolg führen. Das Umfeld des Lernenden sollte ebenso Verständnis und positive Einstellung ausstrahlen. Unter diesen positiven Aspekten kann der/die Betroffene zu einem rascheren, motivierten Lernfortschritt kommen.

Folgende Bereiche sind betroffen und sollen durch das Training verbessert werden:

- Ziffern, Zahlen, Zählen,
- Elemente von Mengen erfassen
- Grundrechenarten
- Textaufgaben

Es ist wichtig, sich beim Training nicht nur auf die wöchentlichen Einheiten zu beziehen, sondern auch eine kurze, tägliche Trainingseinheit ist förderlich für Erfolgserlebnisse.

Trainingsplan:

27.12.2024- Domino mit Mengenbildern und Zahlen, Eisschollenspiel

10.1.25-Mengen legen mit bunten Steinen (unterschiedl. Aufgaben hierzu)

15.01.25 – Mengenerfassung: Arbeiten mit Centstücken

22.01.25: Grundrechenarten : Kartenspiel (2 Varianten) und Wiederholung

29.01.25: Beschreibung einer Rechenart / Symbole / Arbeit mit Knetmasse /Legematerial

5.2.25: Darstellung der Rechenoperationen

12.2.25: Übungen zur Geometrie

19.2.25-Konzentration verbessern (zb. Durch Rückwärtszählen, Wochentage rückwärts sagen, Malen nach Zahlen /ein eigenes Bild erstellen)

26.2.25-Zahlen im Alltag (Körperteile, Fenster und Türen in einem Haus usw.) kurze Textaufgaben aus Alltagssituationen

5.3.25-Übungen von Grundrechnungsarten (z.B. Wieviel Uhr ist es in 6 Minuten? Wie lange dauert die Zugfahrt? Beim Einkauf einige Preise von bestimmten Dingen zusammenrechnen, einen Preisunterschied finden, usw.)

Jede Woche werden Übungen in einer Trainingsmappe mitgegeben.