

Workshop Stark mit AD(H)S



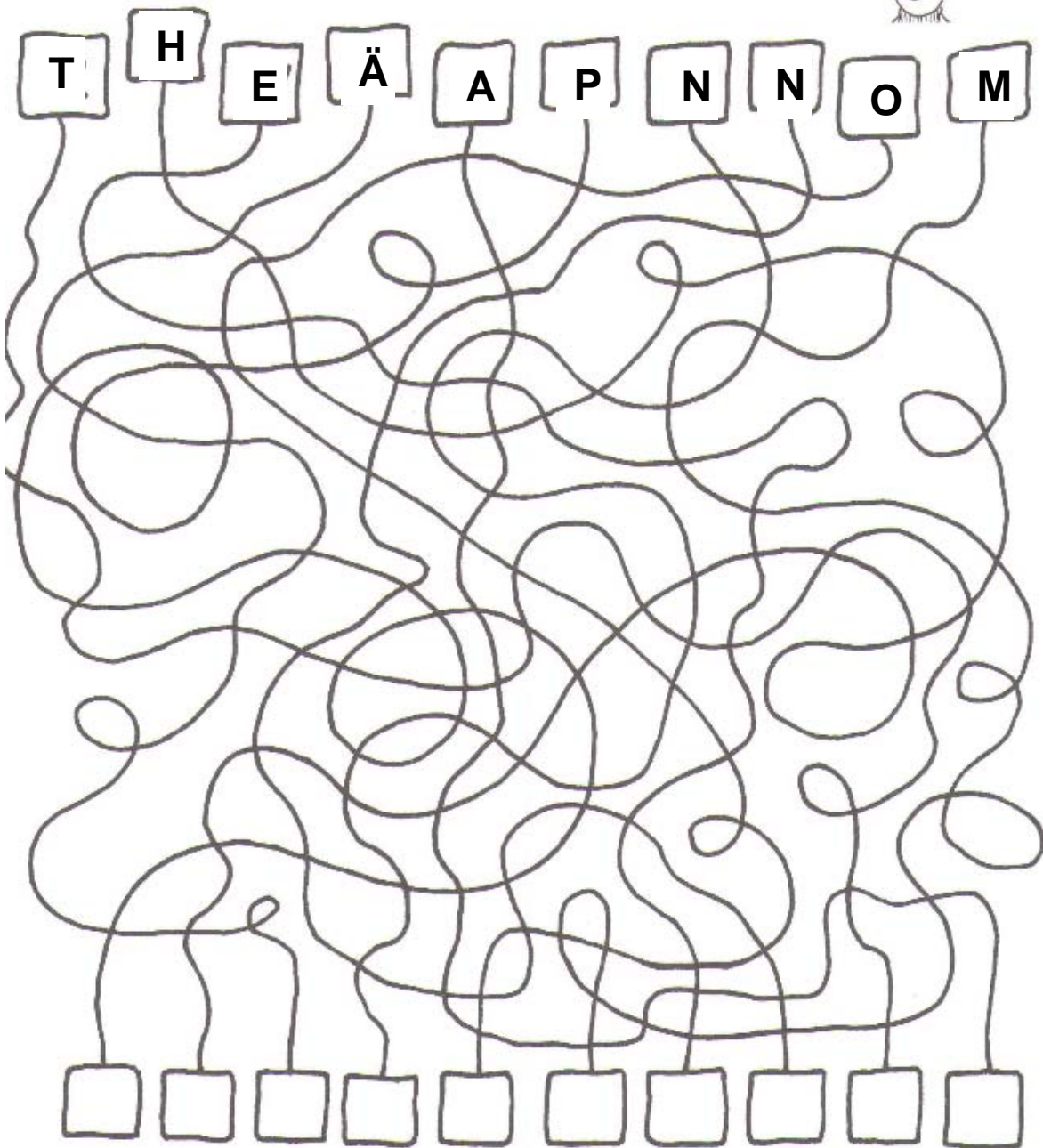


Stark mit AD(H)S

Konzentrationsübungen



Der spannendste Ort der Welt:





Stark mit AD(H)S

Geräusche erkennen

Hör genau hin! Kannst Du erkennen, wer oder was die Geräusche macht?



- | | |
|-----------|-----------|
| 1) _____ | 11) _____ |
| 2) _____ | 12) _____ |
| 3) _____ | 13) _____ |
| 4) _____ | 14) _____ |
| 5) _____ | 15) _____ |
| 6) _____ | 16) _____ |
| 7) _____ | 17) _____ |
| 8) _____ | 18) _____ |
| 9) _____ | 19) _____ |
| 10) _____ | 20) _____ |





Stark mit AD(H)S

Konzentrationsübungen



Im Buchstabenlabyrinth sind acht Sehenswürdigkeiten von Bremerhaven versteckt. Findest Du sie alle?

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | A | K | W | I | V | Q | Q | H | G | H | R | Q | B | M |
| Ö | K | B | A | O | H | F | L | A | H | R | P | K | Ä | Ö |
| A | U | S | W | A | N | D | E | R | E | R | H | A | U | S |
| S | D | O | X | Ö | P | G | Ü | F | O | Z | Ä | U | H | E |
| Ä | W | R | H | P | O | Ö | L | H | E | Ä | N | O | K | R |
| T | W | K | I | U | T | R | G | V | Ö | F | O | T | A | Z |
| K | D | L | E | U | C | H | T | T | U | R | M | A | I | P |
| Ä | E | I | Q | Q | A | S | N | Ü | H | A | E | K | S | D |
| S | F | M | V | B | A | E | N | M | T | T | N | C | E | E |
| E | X | A | Q | L | G | U | L | L | Z | N | T | W | R | T |
| V | M | H | Q | I | O | T | R | Ö | N | Q | A | E | S | Ä |
| R | Ä | A | D | E | K | E | Ü | U | B | I | K | B | C | B |
| J | E | U | N | R | A | D | A | R | T | U | R | M | H | A |
| P | Ü | S | L | Ü | Ä | E | C | B | E | Ö | T | B | L | R |
| A | Q | M | H | Ü | I | E | H | Ä | E | P | T | K | E | P |
| W | J | C | K | I | Q | R | W | W | M | W | R | M | U | U |
| N | E | P | J | Ä | B | N | M | T | K | Ö | Y | X | S | Ä |
| D | M | C | D | O | N | A | L | D | S | C | B | E | E | Ö |
| G | Ü | T | Ü | A | B | Ö | Ö | Q | A | S | G | O | I | Ö |
| Q | Ü | O | Ö | K | F | H | W | E | N | H | K | Ä | L | E |





Stark mit AD(H)S

Konzentrationsübungen



Seit Du „dingsda“ sagen kannst, kannst Du über alles sprechen. Aber es gibt noch mehr Wörter ...

Welche Vokale passen in die Lücke?

B__CH

B__CH

T__NNE

T__NNE

W__ND

W__ND

W__TZ

W__TZ

TUB__

TUB__

B__RG

B__RG

H__ND

H__ND

R__TZE

R__TZE

H__SE

H__SE

R__T

R__T

M__ND

M__ND





Stark mit AD(H)S

Konzentrationsübungen



Du kennst Dich aus in der Natur, oder? Wir haben leider ein paar Buchstaben vertauscht. Wie heißen die Tiere richtig?



Bechstalze _____

Prentha _____

Gfarefi _____

Hirnesso _____

Grilalo _____

Ponthy _____

Schefpedrene _____

Kirlodok _____

Termfulka _____

Grimämub _____

Echörchienihen _____



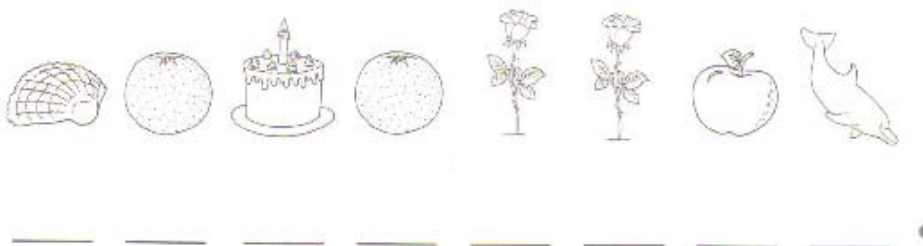
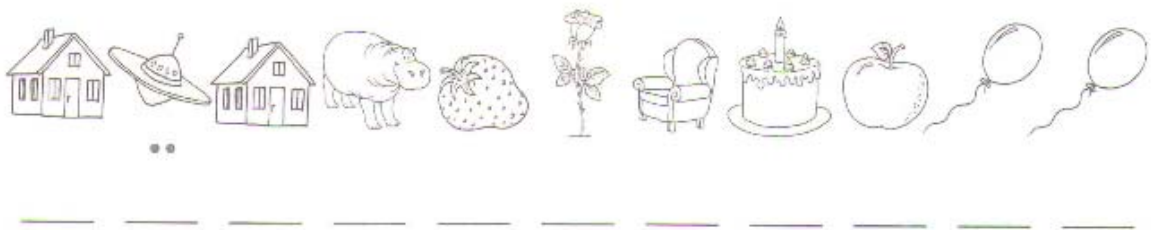
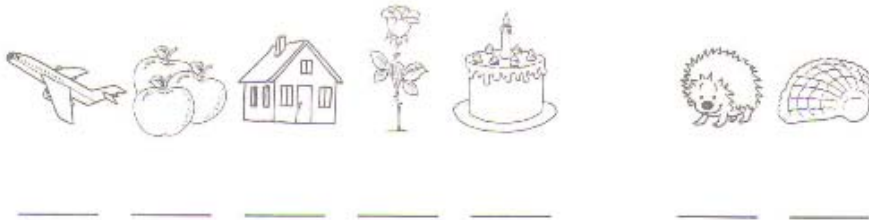
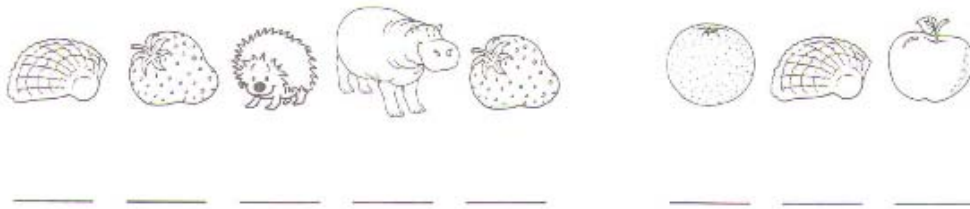


Stark mit AD(H)S

Symbolrätsel



Welcher Satz ist hier verschlüsselt? Nimm jeweils den Anfangsbuchstaben des Symbols.





Stark mit AD(H)S

Konzentration



In diesem Suchsel sind lauter **Schulfächer** verborgen. Findest Du alle elf Fächer?

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | Ö | A | J | B | U | E | T | S | E | Ö | Ü | M | E | R |
| N | M | K | S | D | L | S | G | P | S | Ü | P | C | B | Ä |
| D | A | O | G | M | H | N | Z | O | S | H | L | T | N | B |
| W | T | F | L | Ü | L | O | G | R | C | Ü | B | B | H | E |
| E | H | F | P | K | U | N | S | T | N | N | Q | Ü | E | N |
| L | E | M | L | X | R | U | Q | H | W | G | R | N | I | Ü |
| S | M | U | S | I | K | U | W | D | J | A | N | Ü | M | M |
| F | A | I | H | L | D | E | U | T | S | C | H | A | A | P |
| Ö | T | O | W | Z | M | T | B | N | P | V | F | D | T | B |
| L | I | C | F | E | B | Ö | S | K | W | K | L | Ä | K | H |
| I | K | Ä | Y | S | I | Q | A | Ü | B | L | I | Ü | U | Ä |
| Ü | Ö | M | B | I | O | L | O | G | I | E | O | H | N | O |
| E | B | P | E | Y | M | E | L | Ä | Ü | W | Ä | H | D | I |
| R | Ä | H | A | N | D | A | R | B | E | I | T | H | E | U |
| I | I | P | W | Ö | T | A | W | R | L | C | I | K | F | K |
| O | E | G | Ö | N | M | L | K | Ö | N | Ä | D | A | N | N |
| P | N | A | S | E | N | B | O | H | R | E | N | V | Ö | G |
| I | N | Ö | E | N | P | C | L | Q | R | M | R | Q | W | W |
| Y | Q | D | N | R | P | H | Y | S | I | K | Ä | O | U | H |
| B | T | Ö | Ü | I | Ö | N | E | H | D | E | O | Ö | U | Ü |



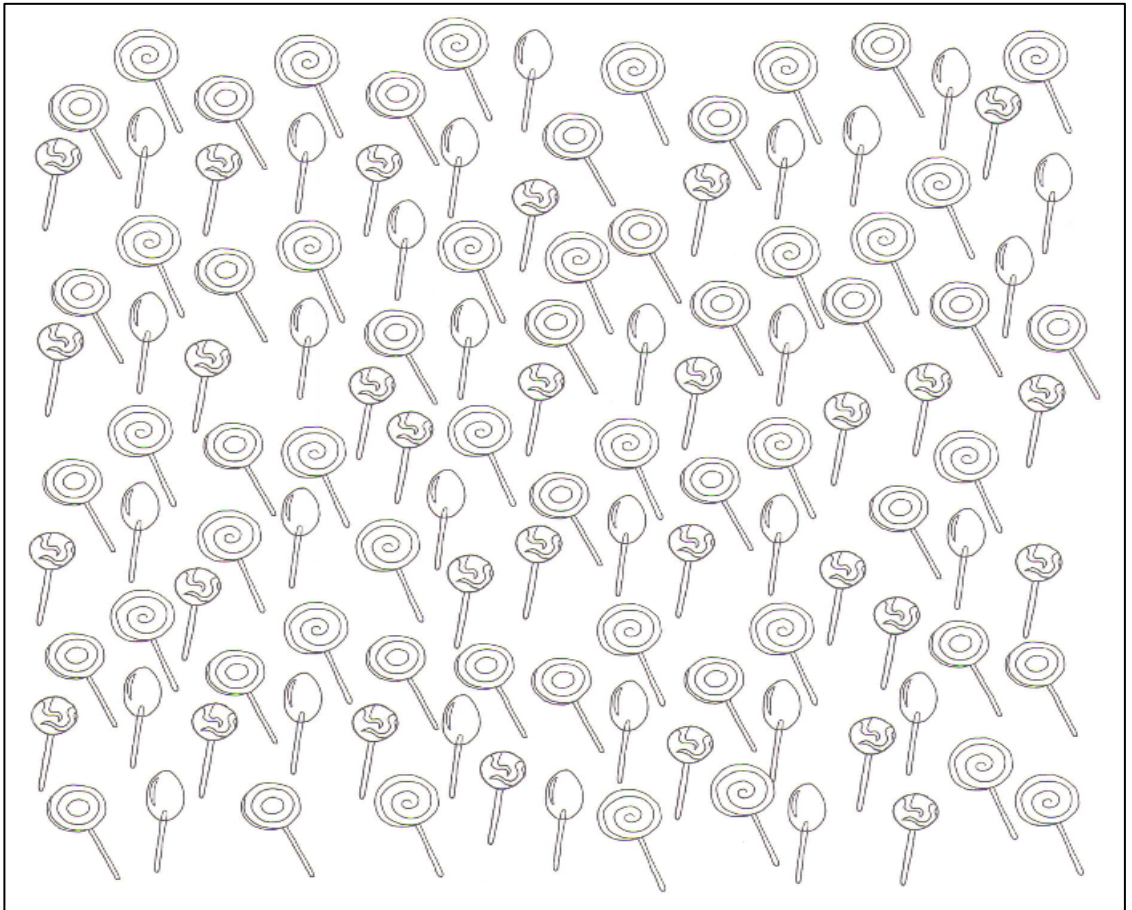


Stark mit AD(H)S

Konzentration



Ein Netz aus Lollis: Wenn wir alle Lollis an die Kinder im Jägerlager verteilen ...



Wie viele Lollis sind es?

Wie viele Kinder sind wir?

Wie viel Lollis bekommt jeder?

Wie viel Lollis bleiben übrig?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |





Stark mit AD(H)S

Gefühle

Welche Gefühle kennst Du? Schreibe jeweils ein Gefühl, das mit dem Buchstaben am Anfang der Zeile beginnt, in die linke (positive) und rechte (negative) Gefühle.

Das fühlt sich gut an:

A _____

B _____

E _____

F _____

G _____

H _____

L _____

M _____

N _____

P _____

S _____

T _____

U _____

Z _____



Das fühlt sich schlecht an:

A _____

E _____

F _____

H _____

N _____

P _____

S _____

T _____

U _____

Z _____





Stark mit AD(H)S



Ich ...

... fühle mich am besten, wenn _____
_____.

Als mein Vater _____,
war ich stinksauer! Meine Lehrer können mich schon
mal _____. Wenn ich
morgens aufstehe, fühle ich mich _____.

Ich freue mich, dass meine Mutter _____
_____. Das Beste an meinem
Vater ist, dass man mit ihm _____
_____.

Es macht mich wütend, dass _____
_____. Um mich selbst zu
beruhigen, _____.

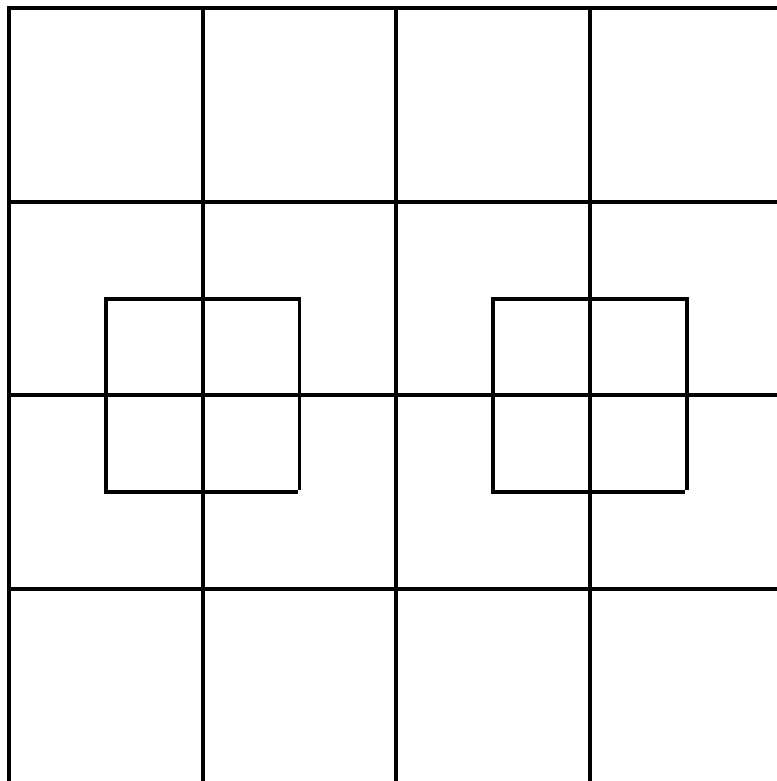




Stark mit AD(H)S

Konzentration

Wie viele Quadrate siehst Du?



Lösung: geschätzt _____ / gezählt _____

