



Konzentrationsübungen für kleine und große Überflieger

Für das Plus an Konzentration

ESPRICO®



Konzentrationsübungen für kleine und große Überflieger

Konzentration ist die Fähigkeit, sich innerlich zu sammeln und alle Kräfte auf ein bestimmtes Ziel zu lenken. Störungen werden ausgeblendet.



Zeitweiliges unkonzentriertes Verhalten kann viele Ursachen haben:

- Unter- oder Überforderung
- mangelnde Bewegung
- unausgewogene Ernährung
- zu viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer



Mit kleinen Übungen lassen sich Konzentration und Aufmerksamkeit gezielt fördern. Dabei ist es wichtig, dass die Übungsprogramme auf die jeweiligen Altersgruppen abgestimmt sind.

Jetzt gezielt die Aufmerksamkeit trainieren!



Weitere Übungen und Lösungen auf
www.esprico.de/loesungen

MANDALA

5-7 JAHRE

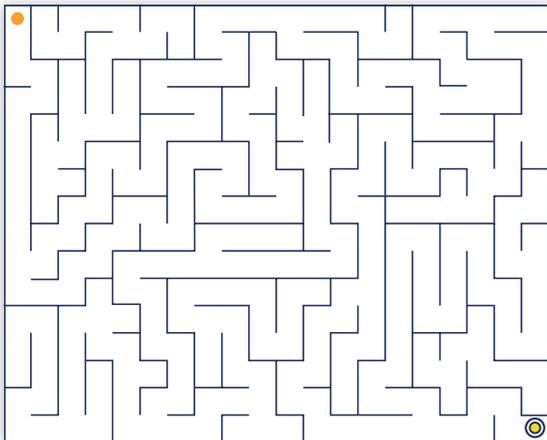
Dieses Bild kannst du in bunten Farben ausmalen, wie es dir gefällt.



LABYRINTH

Zeichne den Weg vom Start zum Ziel mit einem Stift nach.

START



ZIEL

WÖRTERSUCHE

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

Hier haben sich einige Wörter versteckt. Kannst du sie finden und einkreisen?

SUDOKU

Fülle die Kästchen so aus, dass in jeder Zeile (von links nach rechts), in jeder Spalte (von oben nach unten) und in jedem kleinen Sechser-Block die Zahlen von 1 bis 6 stehen. Die Zahlen dürfen aber pro Zeile, Spalte und Block jeweils nur einmal vorkommen.

5					2
				1	
3	6		2		
		2		6	3
	1				
4					5

$650 + \text{☁} = 720$

$320 - \text{☁} = 240$

$435 + \text{☁} = 485$

$620 - \text{☁} = 580$

$160 + \text{☁} = 310$

$460 - \text{☁} = 370$

$340 + \text{☁} = 420$

$280 - \text{☁} = 170$

$410 + \text{☁} = 630$

$550 - \text{☁} = 470$

WIE HEIßEN DIE LÄNDER?

Deutschland = _____

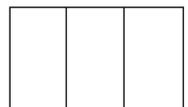
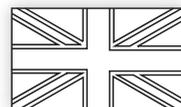
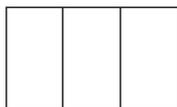
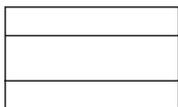
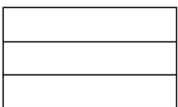
Spanien = _____

Frankreich = _____

England = _____

Italien = _____

Male die Flaggen in den passenden Farben der Länder an.

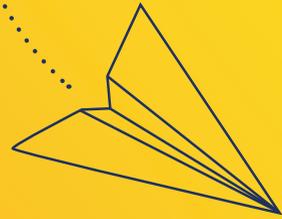


DAS EINSTEIN-RÄTSEL

In einer Straße stehen fünf Häuser nebeneinander. In jedem Haus lebt eine Person. Alle kommen aus jeweils unterschiedlichen Ländern, trinken unterschiedliche Getränke, essen unterschiedliche Speisen und besitzen jeweils ein anderes Haustier.

Das ist über die Bewohner bekannt:

1. Der Brite lebt im roten Haus.
2. Der Schwede hält sich einen Hund.
3. Der Däne trinkt gerne Tee.
4. Das grüne Haus steht direkt links neben dem weißen Haus.
(vom Betrachter aus gesehen, der vor den Häusern steht)
5. Der Besitzer des grünen Hauses trinkt Kaffee.
6. Die Person, die eine Banane isst, hat einen Vogel.
7. Der Mann im mittleren Haus trinkt Milch.
8. Der Bewohner des gelben Hauses isst Schokolade.
9. Der Norweger lebt im ersten Haus.
(vom Betrachter aus gesehen ganz links)
10. Der Brot-Esser wohnt neben der Person mit der Katze.
11. Der Mann mit dem Pferd lebt neben der Person, die Schokolade isst.
12. Der Apfel-Esser trinkt gerne Bier.
13. Der Norweger wohnt neben dem blauen Haus.
14. Der Deutsche isst gerne Kartoffeln.
15. Ein Nachbar des Brot-Essers trinkt Wasser.



Wem gehört der Fisch?



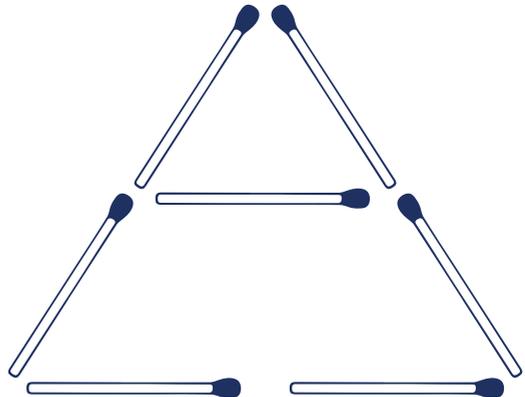
SUDOKU

Der Logik-Klassiker: Ziel ist es, jedes leere Kästchen mit einer Zahl von 1 bis 9 zu füllen. Hierbei ist darauf zu achten, dass jede Zahl nur einmal pro Zeile, Spalte und kleinem Quadrat vorkommt.

	3		5	7		4		
		9		4		2		3
7			9	1			6	
4						3		5
2	6				1	7		
9	8		2	5				
	2				6		1	
								4
		8	7	9			5	

STREICHHOLZ- SPIELCHEN

Tschüss Pyramide, hallo Dreiecke!
Durch Verlegen welcher zwei
Streichhölzer ergeben sich drei
gleiche Dreiecke?



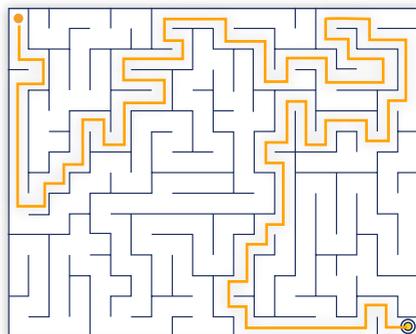


LÖSUNGEN

5-7 JAHRE

LABYRINTH

START



ZIEL

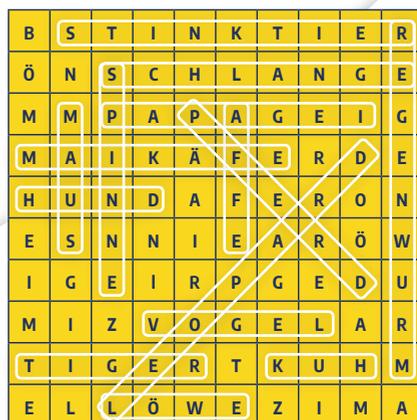
8-10 JAHRE

WÖRTERSUCHE

Waagrecht: Stinktier, Schlange, Papagei, Maikäfer, Igel, Hund, Vogel, Tiger, Kuh, Löwe

Senkrecht: Maus, Spinne, Affe, Regenwurm

Diagonal: Leopard, Pferd



8-10 JAHRE

SUDOKU

5	4	1	6	3	2
6	2	3	5	1	4
3	6	4	2	5	1
1	5	2	4	6	3
2	1	5	3	4	6
4	3	6	1	2	5

11-13 JAHRE

WIE HEIßEN DIE LÄNDER?



Deutschland



Spanien



Frankreich



England



Italien

11-13 JAHRE

KOPFRECHNEN

$$650 + 70 = 720$$

$$435 + 50 = 485$$

$$160 + 150 = 310$$

$$340 + 80 = 420$$

$$410 + 220 = 630$$

$$320 - 80 = 240$$

$$620 - 40 = 580$$

$$460 - 90 = 370$$

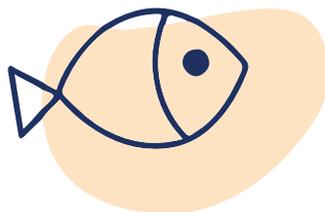
$$280 - 110 = 170$$

$$550 - 80 = 470$$

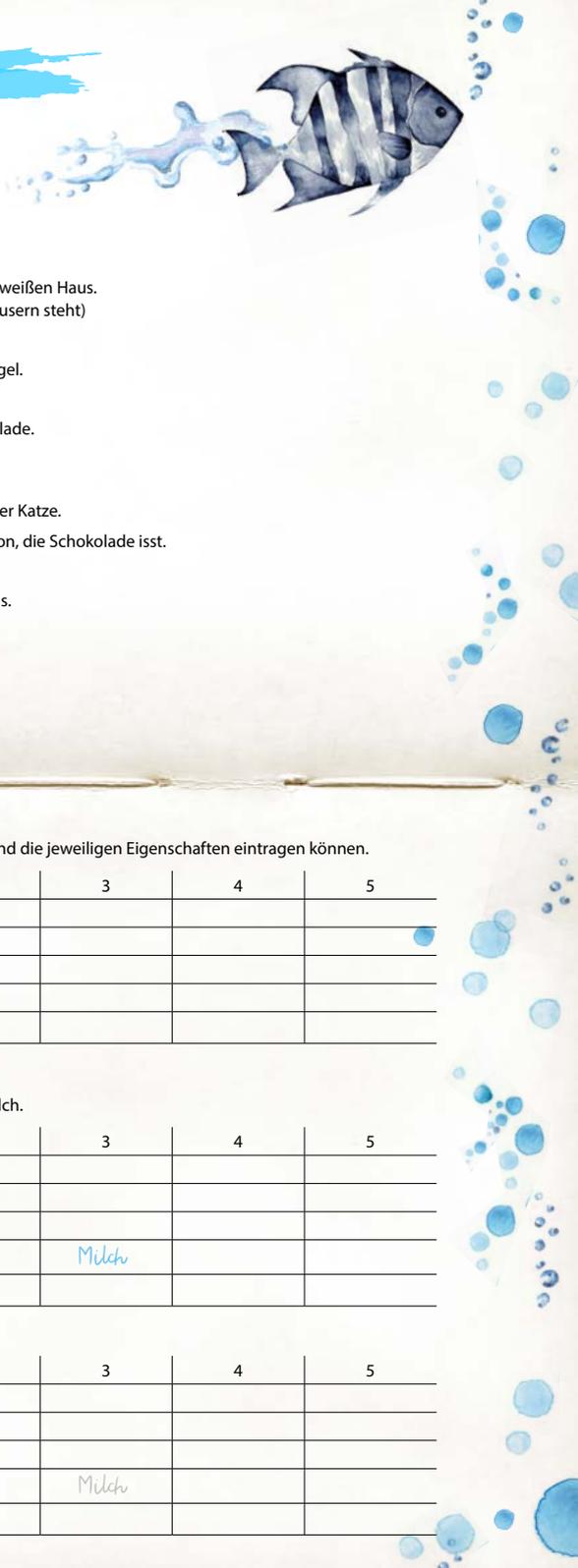
ERWACHSENE

DAS EINSTEIN-RÄTSEL

Der Fisch gehört dem Deutschen. Den detaillierten Lösungsweg finden Sie auf den folgenden Seiten.



Wem gehört der Fisch?



Das ist über die Bewohner bekannt:

1. Der Brite lebt im roten Haus.
2. Der Schwede hält sich einen Hund.
3. Der Däne trinkt gern Tee.
4. Das grüne Haus steht direkt links neben dem weißen Haus.
(vom Betrachter aus gesehen, der vor den Häusern steht)
5. Der Besitzer des grünen Hauses trinkt Kaffee.
6. Die Person, die eine Banane isst, hat einen Vogel.
7. Der Mann im mittleren Haus trinkt Milch.
8. Der Bewohner des gelben Hauses isst Schokolade.
9. Der Norweger lebt im ersten Haus.
(vom Betrachter aus gesehen ganz links)
10. Der Brot-Esser wohnt neben der Person mit der Katze.
11. Der Mann mit dem Pferd lebt neben der Person, die Schokolade isst.
12. Der Apfel-Esser trinkt gerne Bier.
13. Der Norweger wohnt neben dem blauen Haus.
14. Der Deutsche isst gerne Kartoffeln.
15. Ein Nachbar des Brot-Essers trinkt Wasser.

Frage:

Wem gehört der Fisch?

Schritt 1 Legen Sie eine Tabelle an, in der Sie die Häuser und die jeweiligen Eigenschaften eintragen können.

	1	2	3	4	5
Nationalität					
Farbe					
Speise					
Getränk					
Tier					

Schritt 2 Aussage 7: Der Mann im mittleren Haus trinkt Milch.

	1	2	3	4	5
Nationalität					
Farbe					
Speise					
Getränk			Milch		
Tier					

Schritt 3 Aussage 9: Der Norweger lebt im ersten Haus.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges				
Farbe					
Speise					
Getränk			Milch		
Tier					

Schritt 4 Der Norweger wohnt neben dem blauen Haus.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges				
Farbe		blau			
Speise					
Getränk			Milch		
Tier					

Schritt 5 Aussage 4 & 5: Das grüne Haus steht direkt links neben dem weißen Haus.
Der Besitzer des grünen Hauses trinkt Kaffee.

Das grüne Haus kann nur Nummer 3 oder Nummer 4 sein. Das weiße Haus ist demnach Nummer 4 oder Nummer 5. Weil im dritten Haus Milch getrunken wird, kann das grüne Haus nur noch an 4. Stelle stehen. Folglich ist das weiße Haus Nummer 5.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges				
Farbe		blau		grün	weiß
Speise					
Getränk			Milch	Kaffee	
Tier					

Schritt 6 Aussage 1: Der Brite lebt im roten Haus.

Da Haus 3 das einzige Haus ist, bei dem Nationalität und Farbe noch unbekannt sind, lässt sich schlussfolgern, dass der Brite im 3. Haus wohnen muss. Der Norweger lebt somit im gelben Haus.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges		Brite		
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise					
Getränk			Milch	Kaffee	
Tier					

Schritt 7 Aussage 8: Der Bewohner des gelben Hauses isst Schokolade.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges		Brite		
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise	Schokolade				
Getränk			Milch	Kaffee	
Tier					

Schritt 8 Aussage 11: Der Mann mit dem Pferd lebt neben der Person, die Schokolade isst.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges		Brite		
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise	Schokolade				
Getränk			Milch	Kaffee	
Tier		Pferd			

Schritt 9 Aussage 12 & 13 & 15: Der Apfel-Esser trinkt gerne Bier.
 Der Däne trinkt gerne Tee.
 Ein Nachbar des Brot-Essers trinkt Wasser.

Aussage 12 und 3 könnten beide in Haus 2 und 5 stattfinden. Würde der Däne in Haus 5 wohnen und der Apfel-Esser somit in Haus 2, wäre das Getränk in Haus 1 Wasser. Da der Nachbar des Brot-Essers Wasser trinkt, kann dies jedoch nicht sein. Somit muss der Däne in Haus 2 wohnen und der Apfel-Esser in Haus 5.

Logischerweise wird dann im 1. Haus Wasser getrunken, im 2. Brot gegessen:

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges	Däne	Brite		
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise	Schokolade	Brot			Apfel
Getränk	Wasser	Tee	Milch	Kaffee	Bier
Tier		Pferd			

Schritt 10 Aussage 14: Der Deutsche ist gerne Kartoffeln.

Dies kann nur in Haus 4 sein, da hier sowohl Land als auch Speise noch frei sind.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges	Däne	Brite	Deutsches	
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise	Schokolade	Brot		Kartoffeln	Apfel
Getränk	Wasser	Tee	Milch	Kaffee	Bier
Tier		Pferd			

Schritt 11 Somit können wir die Nationalität von Haus 5 bestimmen und mit Aussage 2 arbeiten:

Aussage 2: Der Schwede hält sich einen Hund.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges	Däne	Brite	Deutsches	Schwede
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise	Schokolade	Brot		Kartoffeln	Apfel
Getränk	Wasser	Tee	Milch	Kaffee	Bier
Tier		Pferd			Hund

Schritt 12 Aussage 6 & 10: Die Person, die eine Banane isst, hat einen Vogel.
 Der Brot-Esser wohnt neben der Person mit der Katze.

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges	Däne	Brite	Deutsches	Schwede
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise	Schokolade	Brot	Banane	Kartoffeln	Apfel
Getränk	Wasser	Tee	Milch	Kaffee	Bier
Tier	Katze	Pferd	Vogel		Hund

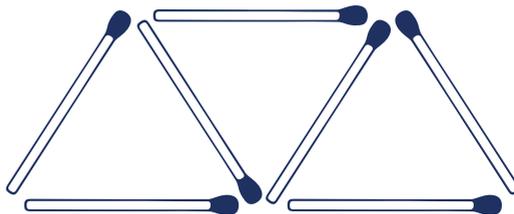
Somit ist nur noch der Deutsche ohne Tier: Der Fisch gehört also dem Deutschen!

	1	2	3	4	5
Nationalität	Norweges	Däne	Brite	Deutsches	Schwede
Farbe	gelb	blau	rot	grün	weiß
Speise	Schokolade	Brot	Banane	Kartoffeln	Apfel
Getränk	Wasser	Tee	Milch	Kaffee	Bier
Tier	Katze	Pferd	Vogel	Fisch	Hund

SUDOKU

8	3	6	5	7	2	4	9	1
1	5	9	6	4	8	2	7	3
7	4	2	9	1	3	5	6	8
4	7	1	8	6	9	3	2	5
2	6	5	4	3	1	7	8	9
9	8	3	2	5	7	1	4	6
5	2	4	3	8	6	9	1	7
6	9	7	1	2	5	8	3	4
3	1	8	7	9	4	6	5	2

STREICHHOLZ- SPIELCHEN



ESPRICO®

Für das Plus an Konzentration

Esprico® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Magnesium und Zink.

Wenn es darum geht, optimal für die täglichen Anforderungen gerüstet zu sein, kann Esprico® unterstützen.



Mit Zink
für eine normale
kognitive Funktion
(Konzentration, Denkfähigkeit)



Mit Docosahexaensäure
(DHA) für eine normale
Gehirnfunktion



Mit Magnesium
für eine normale
psychische Funktion



Apothekenstempel