



EXTRA

IQ-Tester:

Ein COOLES Reaktionsspiel

Mit etwas Übung macht es dich zum Konzentrations-Meister!

So geht's:



1

Aktiviere die Batterie. Dazu ziehst du das weiße Band auf der Rückseite aus dem Batteriefach.



Der IQ-Tester ist einsatzbereit. Drücke den schwarzen Knopf.



3

Der IQ-Tester gibt ein Signal vor! Wiederhole das Signal.



4

Daraufhin gibt der IQ-Tester zwei Signale vor. Wiederhole sie in der gleichen Reihenfolge, indem du auf die gleichen Farbfelder drückst.

5

Die Signalabfolgen werden Runde für Runde länger und komplizierter. Machst du einen Fehler, gibt der IQ-Tester einen Stör-sound von sich. Kommst du sehr weit, hebt er dich auf das nächste Level. Wie weit kommst du?

Challenge!

Der IQ-Tester eignet sich auch zum Spielen zu zweit! Wer schafft mehr Runden?



Konzentrations-Übung

Sich konzentrieren heißt, die eigene Aufmerksamkeit – also was du  siehst oder über was du nachdenkst oder tust – auf eine einzige Sache zu richten. Je besser du dich auf etwas konzentrieren kannst, umso besser wirst du damit verbundene Ziele erreichen. Die Konzentration wird meist durch Ablenkung oder mangelnde Motivation beeinträchtigt, also schlechter. Die Fähigkeit, sich lange zu konzentrieren, kann allerdings durch kleine Kniffe und Tricks verbessert werden: Zum Beispiel helfen Checklisten – mit ihnen weißt du immer, was du wann tun musst. Aber auch Gedichte auswendig zu lernen hilft – **oder eben mit dem IQ-Tester Reihenfolgen zu wiederholen.**

Gute Ernährung

Auch eine gute Ernährung sorgt für mehr Konzentrationsfähigkeit. Vor allem mit Eiern, Nüssen und Fisch lassen sich dabei Höchstleistungen erzielen.

Bewegung, Lesen ...

Joggen und Schwimmen steigert die Hirndurchblutung und damit die Konzentrationsfähigkeit. Ebenso Bücher lesen und Musik hören. Mit erhöhter Konzentrationsfähigkeit lässt sich auch der Intelligenz-Quotient steigern. Der IQ gibt darüber Auskunft, wie schlaue jemand im Vergleich zu seinen Mitmenschen ist.