

WISSENSWERTES ZUM THEMA LERNEN

- **Körperliche Fitness** ist Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen!

Viel **Bewegung** an der frischen Luft fördert nicht nur einen klaren Kopf zum Denken, geistige Ausgeglichenheit und Flexibilität, sondern trainiert auch das Körpergefühl und die Raumwahrnehmung des Kindes – die Balancierfähigkeit wie etwa beim Radfahren steht in engem Zusammenhang mit der Fähigkeit des Schreibens und Lesens!

Seit 1995 ist bei den 10- bis 14-Jährigen die Fitness um 20% gesunken!

- **Gesunde Ernährung** macht unser Hirn beweglicher!
„**Brainfood**“ (wie etwa Nüsse, Hülsenfrüchte, Obst (Äpfel!), Fisch, Vollkornprodukte, pflanzliche Öle,...) liefert unserer Denkkzentrale Nahrung. Aus den einzelnen Eiweißbausteinen (Aminosäuren) bildet der Körper Neurotransmitter, die für die Übertragung von Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle zuständig sind.

Umgekehrt können Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Kuhmilch) auch zu Konzentrationsstörungen führen!

- **Viel Wasser trinken!**

Da unsere Nervenzellen durch elektrische Impulse stimuliert

werden, ist es wichtig, viel Wasser zu sich zu nehmen. Es fungiert als **optimale Leiterflüssigkeit** und bringt unsere Neuronen zum feuern! Süße Getränke (wie etwa Cola) hemmen nachweislich unsere Konzentrationsfähigkeit.

- **Übermäßiger Bildschirmkonsum macht dumm!**

Abgesehen von der Tatsache, dass fernsehende Menschen sich nicht bewegen und oft essen (> Übergewicht!), bekommt das Gehirn ausschließlich **zweidimensionale Bilder** von der Welt geliefert. Die Sinne verkümmern, da die eigenen Erfahrungen fehlen. Studien zeigen, dass Kleinkinder, die viel fernsehen, eine gestörte motorische, auditive und visuelle Entwicklung zeigen: Distanzen/Räume werden falsch abgeschätzt, Töne klingen in Wirklichkeit anders, Farben und optische Reize werden in der Realität anders wahrgenommen als über den Bildschirm.

Manfred Spitzer: Jugendliche verbringen (in einer 7-Tage-Woche im Durchschnitt):

- 7-8 Stunden täglich im Schlaf
- **5-6 Stunden täglich vor dem Bildschirm** (Computer,TV, Gameboy...)
- 4 Stunden täglich in der Schule/beim Lernen...

- **Kreativität**

Nutzen Kinder im Kindergartenalter noch fast 100% ihrer Kreativität, sinkt diese Rate bei Grundschulern auf 50 – 70% und bei Erwachsenen liegt sie bei gerade noch 20%.

Der Grund: Kindergartenkinder lernen ganzheitlicher (mit **beiden** Gehirnhälften!!)

- **Die durchschnittliche Tagesleistungskurve** zeigt, dass die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit normalerweise im Laufe des Vormittags langsam bis zum Maximum ansteigt und anschließend, meist nach dem Mittagessen, kurzfristig stark abnimmt. Ein zweites Leistungshoch baut sich danach bis zum späten Nachmittag bzw. frühen Abend auf. Diese Tatsache sollte in die Planung der Arbeitszeiten und Lerninhalte unbedingt miteinbezogen werden! Auch hier hilft ein Lerntagebuch zur Beobachtung des individuellen Rhythmus.
- **Lernen im Schlaf...**
Es nützt zwar (leider!) nichts, das Mathematikbuch während der Nacht unter dem Kopfpolster liegen zu haben, aber es macht Sinn, das Gehirn **vor dem Einschlafen** mit den „richtigen“ Informationen zu „füttern“! Ein Teil des Gehirns arbeitet während des Schlafes auf Hochtouren und verarbeitet das, was ihm zuletzt geboten wurde. Es liegt also an uns, ob wir einen Actionthriller wählen, ein gutes Buch, oder gegebenenfalls das Englischvokabelheft...
- Es gibt **Musik**, die uns das Lernen erleichtern kann und anregend auf unsere Denkzentrale wirkt. Dazu gehören Musikstücke mit etwa 60 Schlägen/Minute („Wassermusik“ von Händel, „Die 4

Jahreszeiten“ von Vivaldi, Metamusik zur Visualisierung und zur Stoffwiederholung)

- **Anregende Düfte** beleben die Sinne – auch jene, die wir zum Lernen benötigen! Ätherische Öle in der **Duftlampe** wirken ganz gezielt konzentrationsfördernd und machen einen klaren Kopf. Je nach Vorliebe können Rosmarin, Pfefferminze und versch. Zitrusöle eingesetzt werden. Bergamotte, Lavendel und Sandelholz hingegen sorgen für Entspannung.