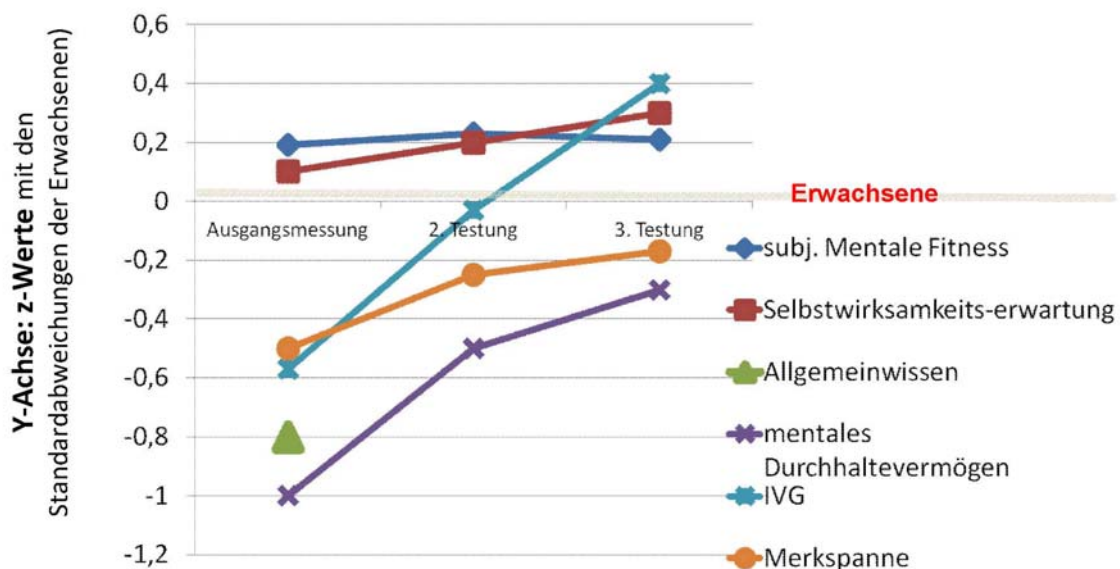


„Sag’ mir, wie du dich ernährst und ich sag’ dir, wie intelligent du bist ...“

Eltern der Fünftklässler des Donau-Gymnasiums lauschen einem höchst interessanten Vortrag

Das Donau-Gymnasium Kelheim ist eines von sechs niederbayerischen Gymnasien, an dem im vergangenen Schuljahr das Projekt „Mental TOP“ als Pilotprojekt durchgeführt wurde. Was ist Mental TOP? Auf einen einfachen Nenner gebracht kann man sagen, dass mit gesundem Essen und Trinken, mit Ausdauersport und gehirngerechtem Lernen in der Schule Teilbereiche der Intelligenz drastisch verbessert werden können. So haben Messungen bei Schülern des Donau-Gymnasiums, die an dem Projekt beteiligt waren, signifikante Steigerungen des mentalen Durchhaltevermögens und auch der subjektiven mentalen Fitness ergeben.

Vergleich der Ergebnisse der Gymnasiasten mit den Normen durchschnittlicher Erwachsener



In der Praxis bedeutete das, dass die Schüler auch außerhalb der Pause trinken durften – Wasser versteht sich, kein Cola, denn Wasser ist, was der Körper und v. a. auch das Gehirn braucht, um gut zu funktionieren. Wasser aus der Leitung wohlgernekt und nicht sprudelndes Mineralwasser. Außerdem wurde der Unterricht immer wieder durch mentale Aktivierungsübungen aufgelockert.

Die Ergebnisse mit dieser Versuchsklasse waren so vielversprechend, dass im aktuellen Schuljahr das Projekt auf alle 5. Klassen ausgedehnt werden soll, mit Schwerpunkt

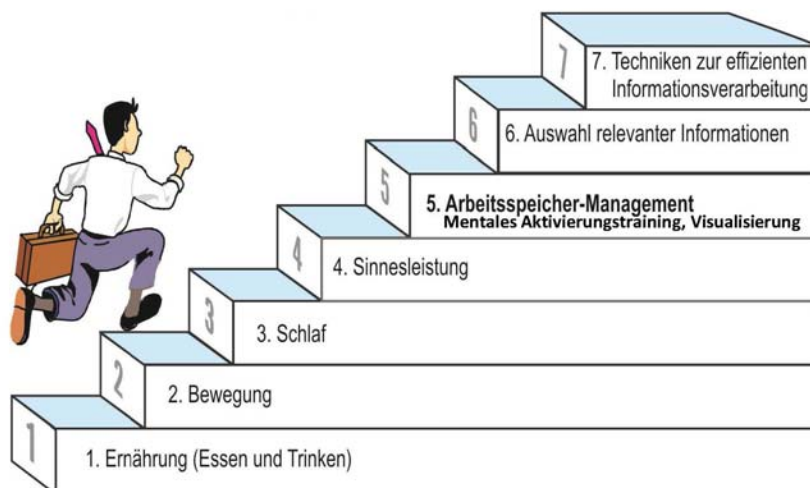
Elterninformation, denn ohne Mithilfe des Elternhauses geht (fast) nichts. Die grundlegenden Bereiche, gesunde Ernährung und Ausdauersport, müssen vorwiegend im Elternhaus angelegt sein, der Unterricht in der Schule baut darauf mit gehirngerechtem Lernen und Visualisierungsübungen (bekannt aus dem Hochleistungssport) auf.



Klaus Drauschke

Beim Elternabend am 6. Oktober 2010 für die 5. Jahrgangsstufe stand die Elterninformation im Mittelpunkt. Der Ministerialbeauftragte für die Gymnasien in Niederbayern, Leitender Oberstudiendirektor Klaus Drauschke kam persönlich nach Kelheim ans DGK, um diese Aufgabe zu übernehmen. Eine Folie aus seinem Vortrag (siehe unten) ...

Erst körperliche und geistige Fitness, dann Wissen und Fertigkeiten aneignen



... zeigt, wie „Mental TOP“ aufgebaut ist. Bei den Stufen 1 – 4 spielt das Mitwirken der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten eine große Rolle. Die Stufe 5, die sich mit der Optimierung der Nutzung des sog. Arbeitsspeichers im menschlichen Gehirn befasst, ist vordringliche Aufgabe der Schule bzw. der Lehrer, die die Schüler unterrichten.

Die Eltern fanden den Vortrag so packend, dass sich viele anschließend spontan beim Referenten bedankten oder ihm das „Daumen-hoch-Zeichen“ signalisierten.