

Ganz zu Beginn und als oberste und erste Empfehlung soll jedem Schüler, jeder Schülerin ein Trinkgefäß zur Verfügung stehen, mit dem bei Bedarf wie auch vor anstrengenden Aufgaben und in den Unterrichtspausen **Wasser** getrunken werden kann. Reines Wasser, ohne Zusätze, auch keine gut gemeinten. Ideal wäre natürlich Quellwasser, doch auch das Leitungswasser ist meist von ausreichender Qualität.

Da unser Körper zu einem hohen Prozentanteil aus Wasser besteht, sind seine Körperfunktionen von einer ausreichenden Wasserversorgung abhängig. ( bei weniger als 50% tritt der Tod ein)

Die Sorge, dass zu viel Unruhe im Unterricht entsteht, ist nur in der Einführungsphase berechtigt. Sehr schnell lernen die Schüler, leise ihre Plätze zu verlassen, um zur Wasserleitung zu gehen, wo sich auch das Bord mit den Trinkgefäßen befindet. Nach dem Trinken wird der Becher wieder zurückgestellt, und wer zuvor „auf der Leitung gesessen ist“, kommt nach dem Wassertrinken erfrischt und mit neuer Sicht zurück zur Arbeit. Auch eine Erinnerung an das Wassertrinken in den Pausen ist zielführend.

#### **Wasser unterstützt Lernen und Denken** (nach Dr.Carla Hannaford, Smart Moves)

 **Wasser** fördert die Verdauung und transportiert Verdauungsenzyme

 **Wasser** unterstützt die Atmung, hält die Oberfläche der Lungen feucht , sodass Sauerstoff gelöst und in das Blut gebracht werden kann

 **Wasser** vergrößert die Fassungskapazität für Sauerstoff von Hämoglobin

 **Wasser** bringt mittels der Kalium-Natrium-Pumpe die Zellenergie zum Fließen

 **Wasser** schützt die Polarität der Zellen. Die Folgen sind ein hohes Membranpotential , schnellerer Transport von Informationen, bessere Gesundheit und starkes Immunsystem, schützt vor äußeren Einflüssen elektromagnetischer Felder

 **Wasser** löst lebenswichtige Salze und Mineralstoffe und macht sie verfügbar

 **Wasser** ist ein wesentlicher Bestandteil der Proteinstrukturfunktion für das Wachstum der Nervenzellen und der Entwicklung des Nervengefüges

Zusätzlich helfen erfolgreich erprobte Brain Gym Bewegungsübungen für verschiedene Lernbereiche in exemplarischer Aufführung. Nur ein Beispiel zu nennen:

#### **Übungen für mehr Konzentration: Denkmütze**

Diese Übung schaltet die Ohren ein, und du wirst konzentrierter.

Ziehe die Ränder der beiden Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen, so als wollte man die Ränder ausbügeln. Beginne immer bei den Ohrspitzen und bügeln den Rand bis zum Ohrfläppchen. - Wiederhole diese Einschaltübung für die Ohren mehrmals.



#### Literaturhinweis:

LINKES RECHTES GEHIRN, funktionelle Asymmetrien, Spektrum Verlag  
Das Gehirn, von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung, Spektrum Verlag  
Lehrerhandbuch Brain Gym Dr. Paul Dennison/Gail Dennison, VAK, ISBN 3-924077-24-X  
Die Sache mit dem X. Brain Gym in der Schule, Claudia Meyenburg - VAK, ISBN 3-924077-53-3

Bilder: © Tolchik - Fotolia.com / © Varina Patel - Fotolia.com

#### **Prof. Pia SCHEIDL**

>>fa bene<<



#### **Kontakt:**

Hamburgstr. 23  
A - 4100 Ottensheim  
Tel.: 0664/4039490  
eMail: fabene@a1.net

