

Synapsen, Lernen , Demographie

Wie lernen wir?

Graham P Rogers
www.thinktall.com



Broccoli Rau
40 Kalorien

24 Kalorien

8 %



64 Kalorien
Energieverbrauch

Netto



Gekocht
20 Kalorien

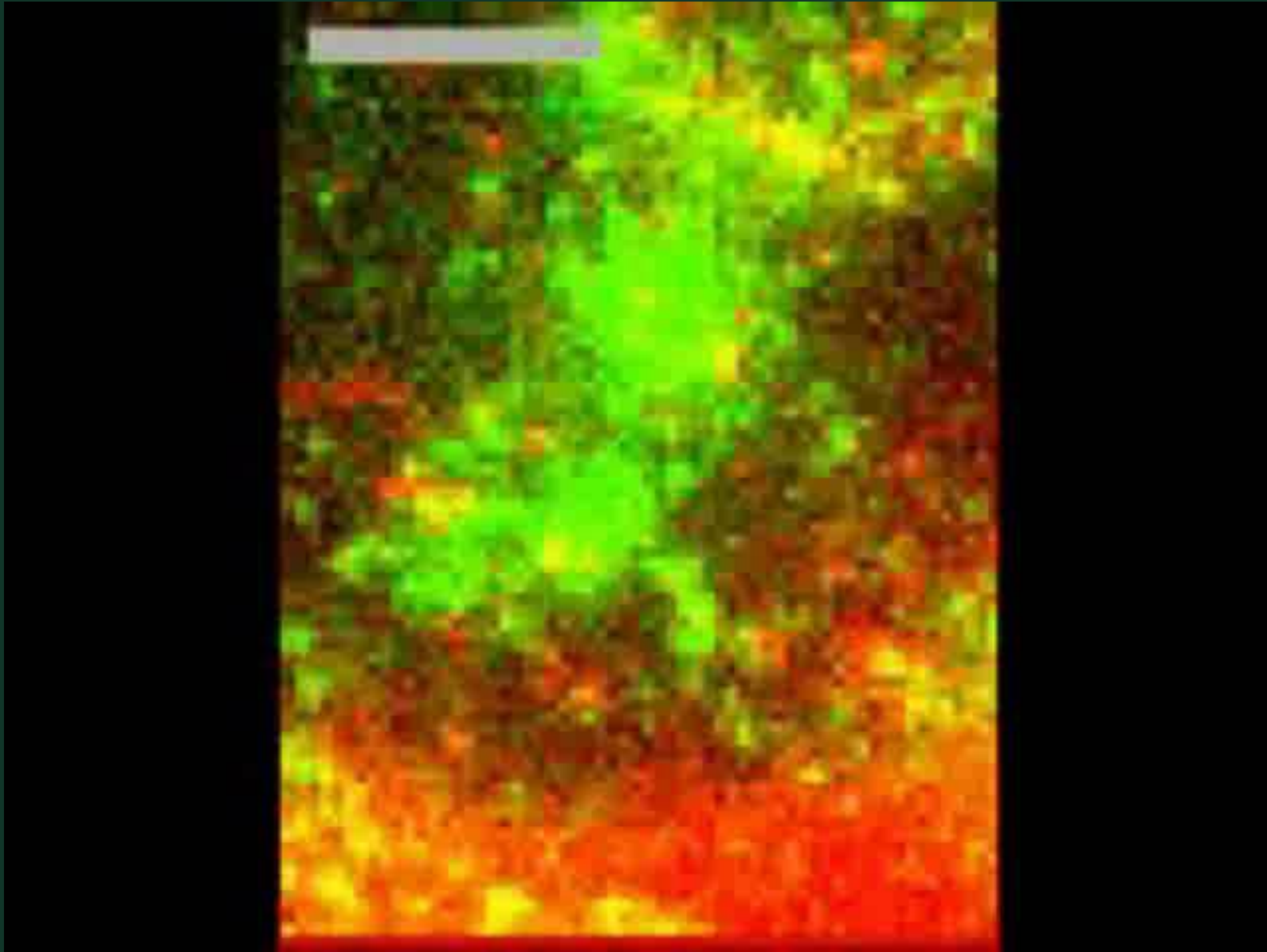
44 Kalorien

25%



Oder war es Fisch?





Ab 2010 ein Rückgang der Bevölkerung ein, der sich spätestens ab 2020 massiv verstärken wird.

Dies wird sich entsprechend in einem rückläufigen Angebot an Erwerbspersonen ausdrücken.

Laut den Angaben des Statistischen Bundesamtes dürfte sich die Zahl der Menschen im Erwerbsalter zwischen 2000 und 2030 um rund 5,4 Millionen auf 45,7 Millionen Menschen verringern.

Bis 2050 wäre sogar ein Verlust von über 10 Millionen Menschen zu verzeichnen (rund 40,8 Millionen).

Innerhalb von nur fünf Jahrzehnten würde Deutschland demnach also rund ein Fünftel seines produktiven Bevölkerungsteils verlieren.

- Fett ist GUT!
- Erwachsene Gehirn Besteht aus 60% Fett
- Es ist der Turbo
- Ohne Fett Ummantelung 3 m/s
- Mit Fett Ummantelung 35 mal Schneller (100 m/s)

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes

1. 100 Ergebnisse:
25 = 75 Infos

0 – 20 Schnell
20 - ~ Präzise

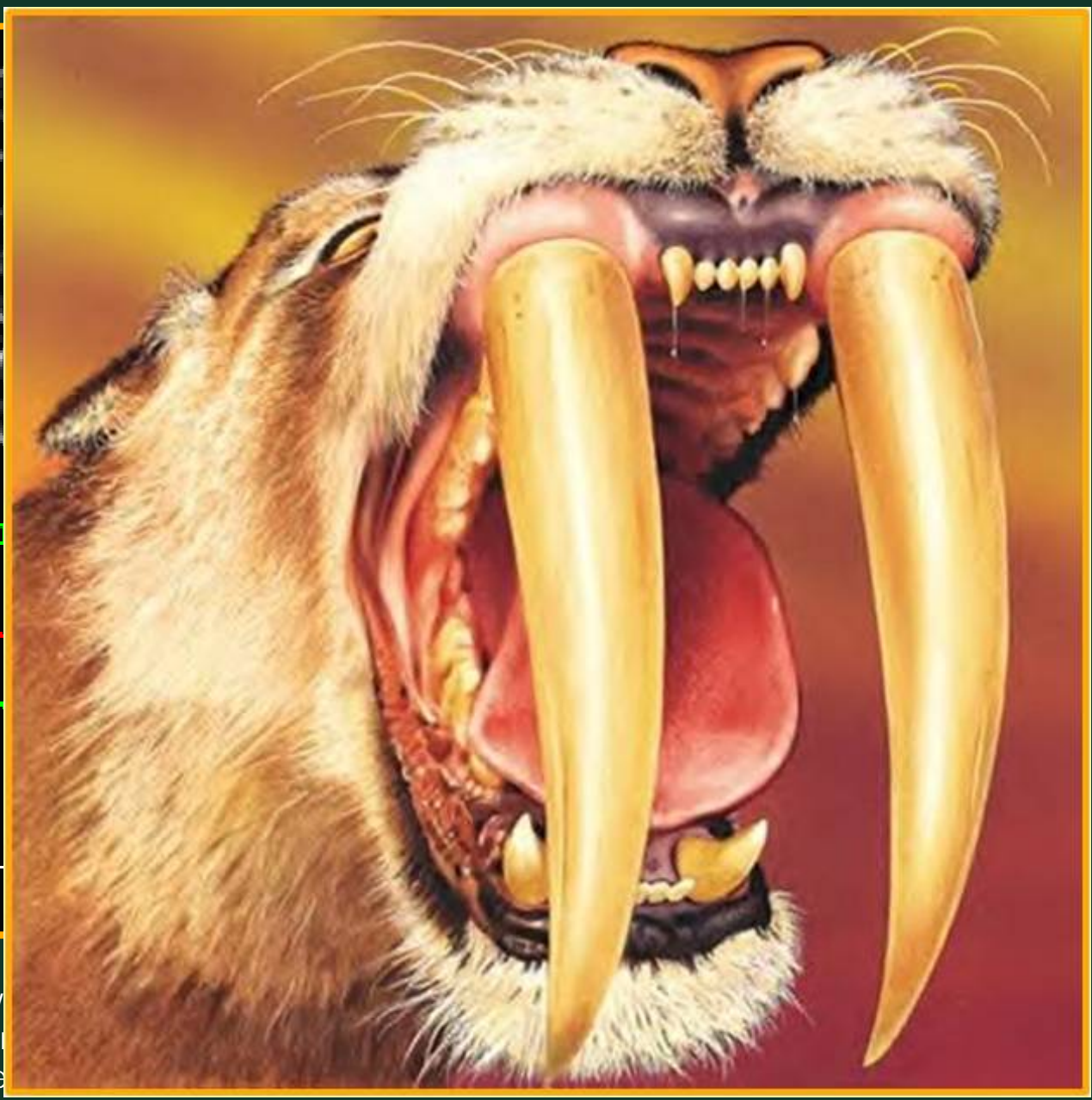
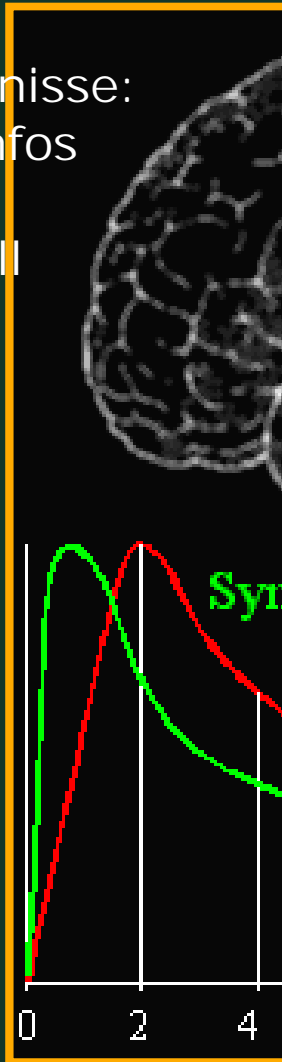


Abbildung 1.15: Das Synapsenw
der Myelinisierungsgrad der Axon
weißen Gebiete werden als erste

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen

Kannst Du Dir die Zahlenkolonne merken?

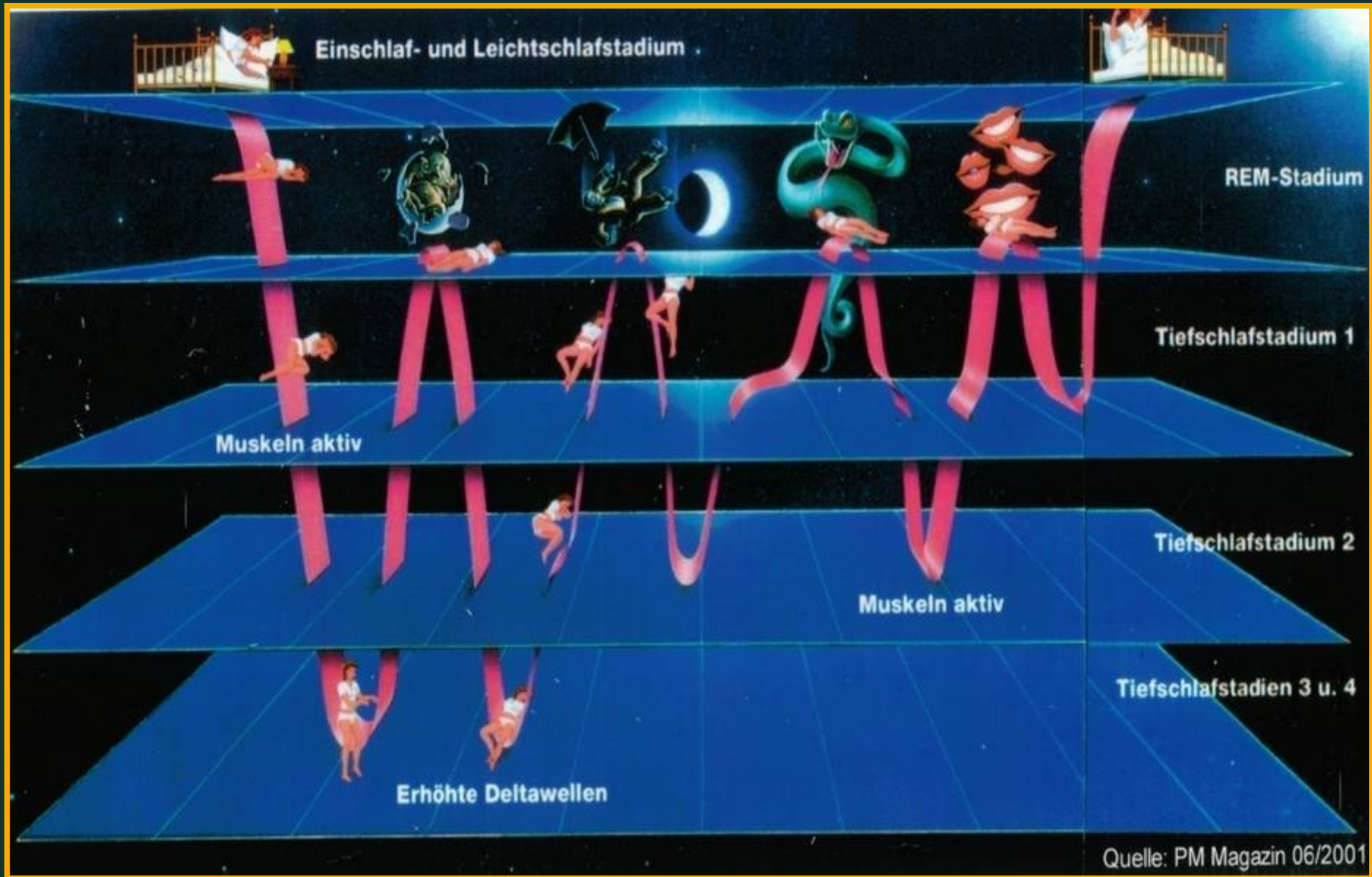
1 2 4 7 4 5 2 3 6 5
4 3 6 6 3 1 3 0 2 8

1 Tag hat 24 Stunden, 7 Tage hat die Woche,
4 Wochen der Monat, 52 Wochen ein Jahr. Das Jahr hat 365 Tage alle 4
Jahre 366 Tage. Manche Monate haben 31 manche 30 und manchmal auch
nur 28 Tage

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“



1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie





Data Points

More Sleep, Less Fat

Lack of shut-eye contributes to the risk of obesity, according to many recent studies. In exploring childhood obesity, Johns Hopkins University researchers recently completed a meta-analysis of 11 studies that looked at children's sleep duration and their body mass. Not getting enough sack time, the scientists confirmed, disrupts hormone levels, which may lead to excessive weight gain.

Minimum sleep recommended for children:

Younger than 5 years: **11 hours**

5–10 Years: **10 hours**

Older than 10 years: **9 hours**

Increase in odds of being overweight if the child sleeps less than the minimum recommended hours by:

1 Hour: 43 percent

1–2 Hours: 60 percent

More than 2 hours: 92 percent

SOURCE: Obesity, February 2008

Wo ist der Nachweis?

Sommerzeit Anfang 7% Mehr Umfälle (Vor)

Sommerzeit Ende 7% Weniger Umfälle (Zurück)

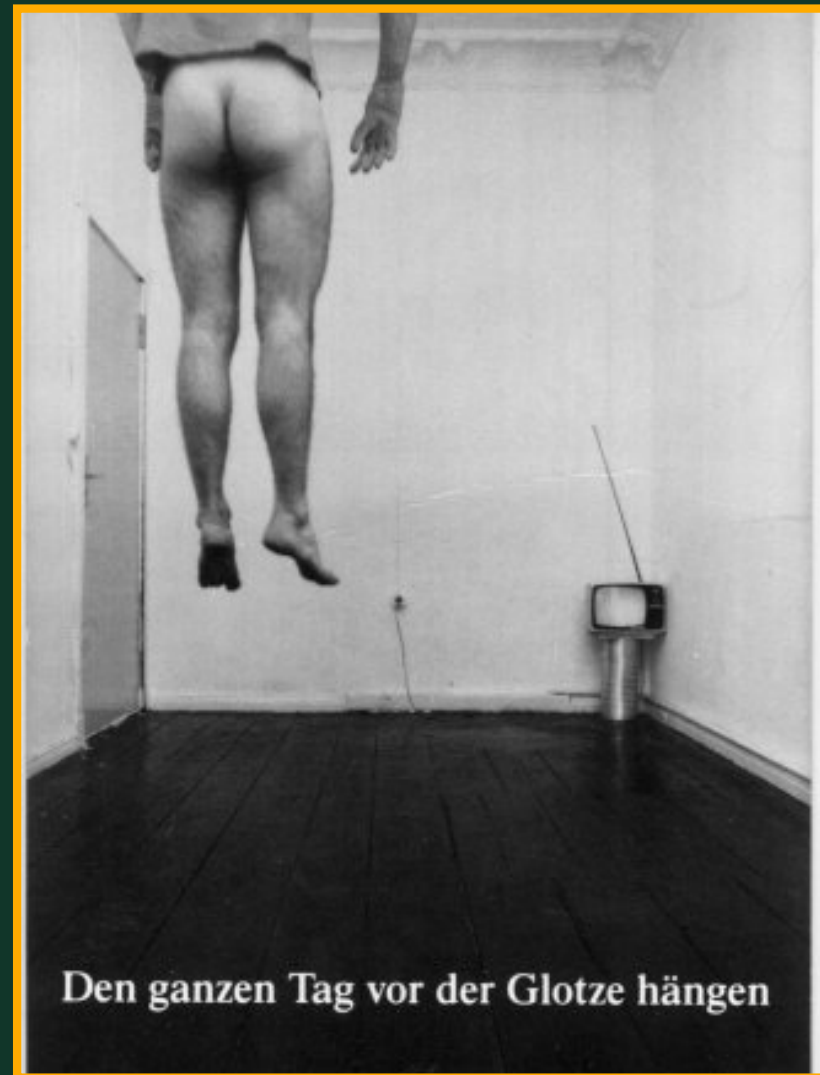
Seit dem Glühbirne für die Massen verfügbar ist ca. 1911

Durchschnittliche Schlaf Verhalten hat sich geändert
9.5 Hours – 7.5 Hours

- Sozialen Jet-Lag
- Konzentration
- Gedächtnis Kapazität
- Flexibilität
- Kreativität

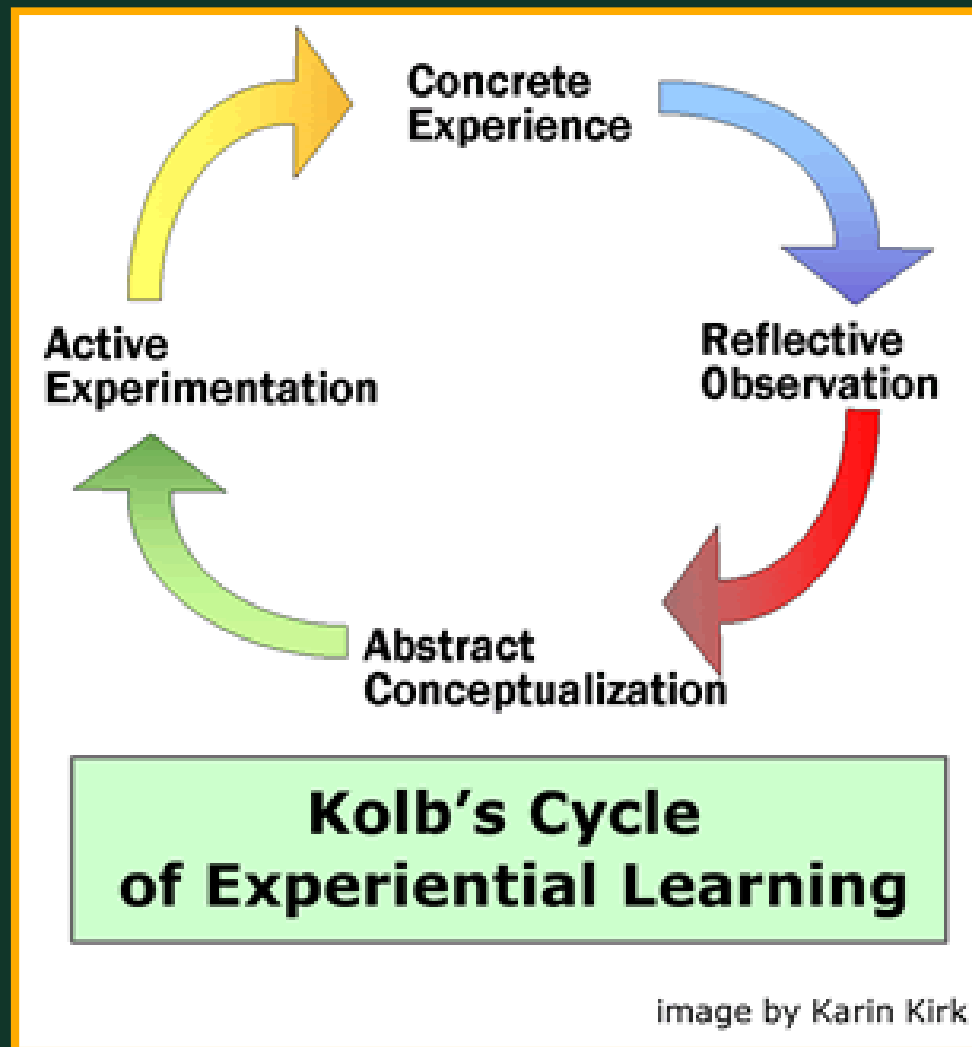
State Ballet Berlin – Sleep room – Reduzierte Verletzungen.

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie
5. Gelerntes nicht Überlagern



Den ganzen Tag vor der Glotze hängen

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie
5. Gelerntes nicht Überlagern
6. Aktiv mit einbinden –Erlebnis



1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie
5. Gelerntes nicht Überlagern
6. Aktiv mit einbinden –Erlebnis
7. Sport Treiben

Kalorienverbrauch

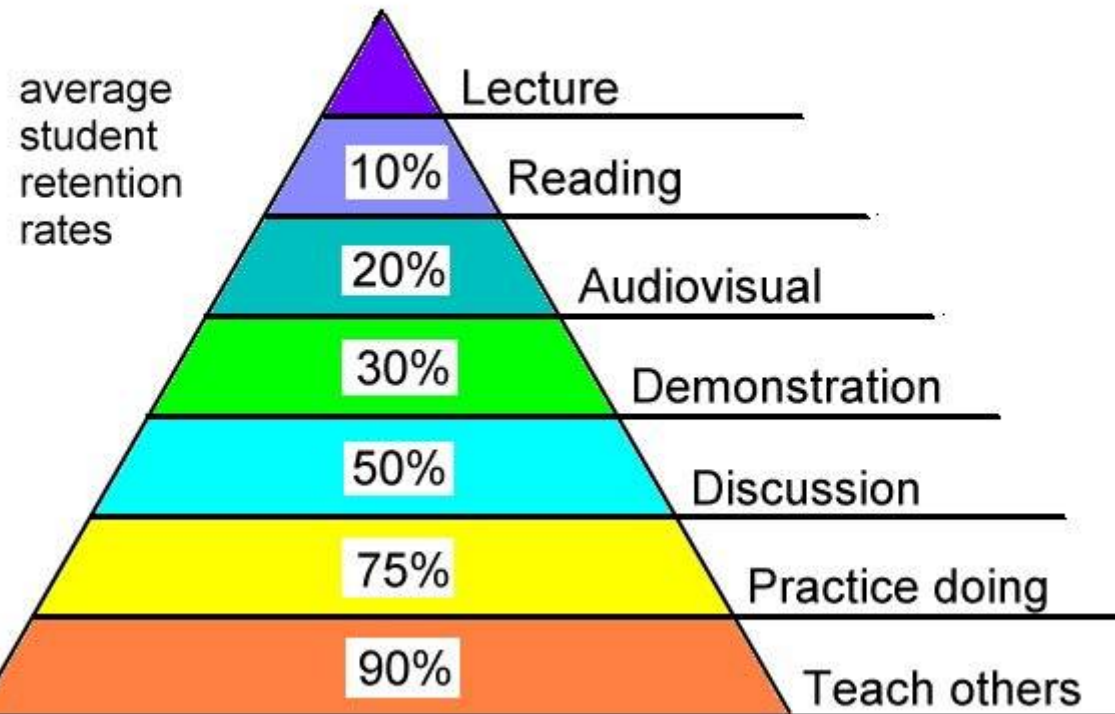
So viele Kalorien (kcal) verbrauchen Sie innerhalb von 30 Minuten bei den folgenden Tätigkeiten ...



Grafik:
Techniker
Krankenkasse

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie
5. Gelerntes nicht Überlagern
6. Aktiv mit einbinden –Erlebnis
7. Sport Treiben
8. Selbst Unterrichten

Learning Pyramid

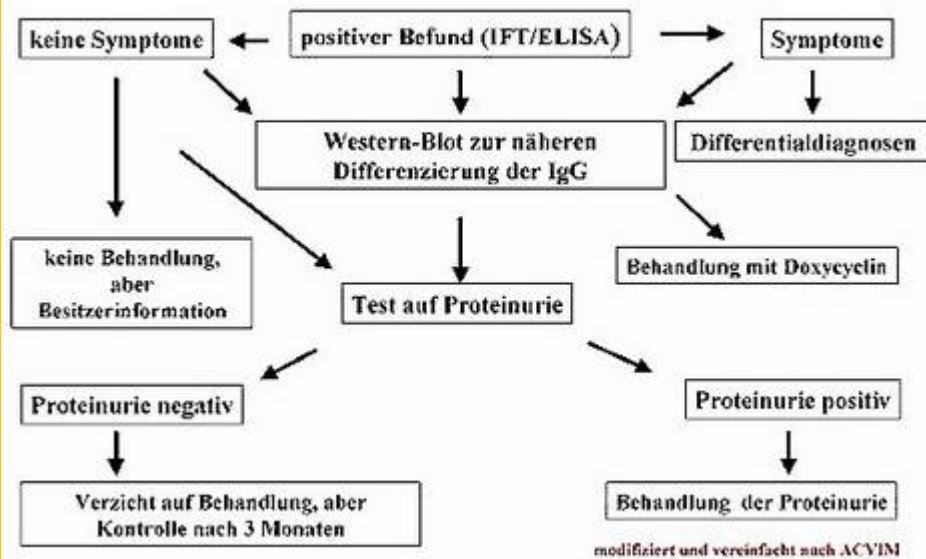


Source: National Training Laboratories, Bethel, Maine

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie
5. Gelerntes nicht Überlagern
6. Aktiv mit einbinden –Erlebnis
7. Sport Treiben
8. Selbst Unterrichten
9. Organisieren – Entwürfe eigene Leitfaden

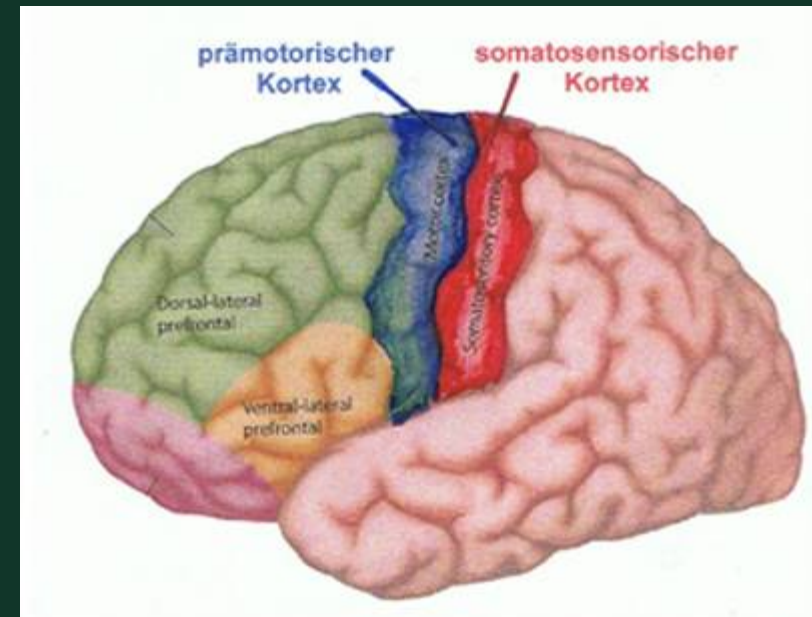


Diagnostischer Leitfaden Borreliose

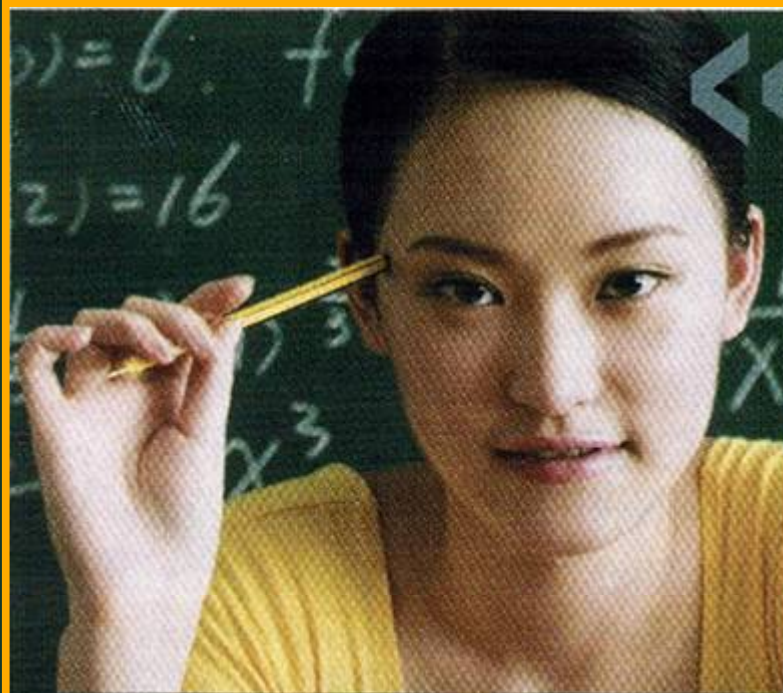


1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie
5. Gelerntes nicht Überlagern
6. Aktiv mit einbinden –Erlebnis
7. Sport Treiben
8. Selbst Unterrichten
9. Organisieren – Entwürfe eigene Leitfaden
10. Berücksichtigen Alter und Geschlecht
 - i. Sowie Ihre Glaubensätze

Da Jungen fast doppelt so viel Muskelfasern wie Mädchen zu vernetzen haben, dauert die Myelinisierung dieses Areals bis zum Beginn der Pubertät, während Mädchen bereits im Grundschulalter das prämotorische Areal myelinisieren.

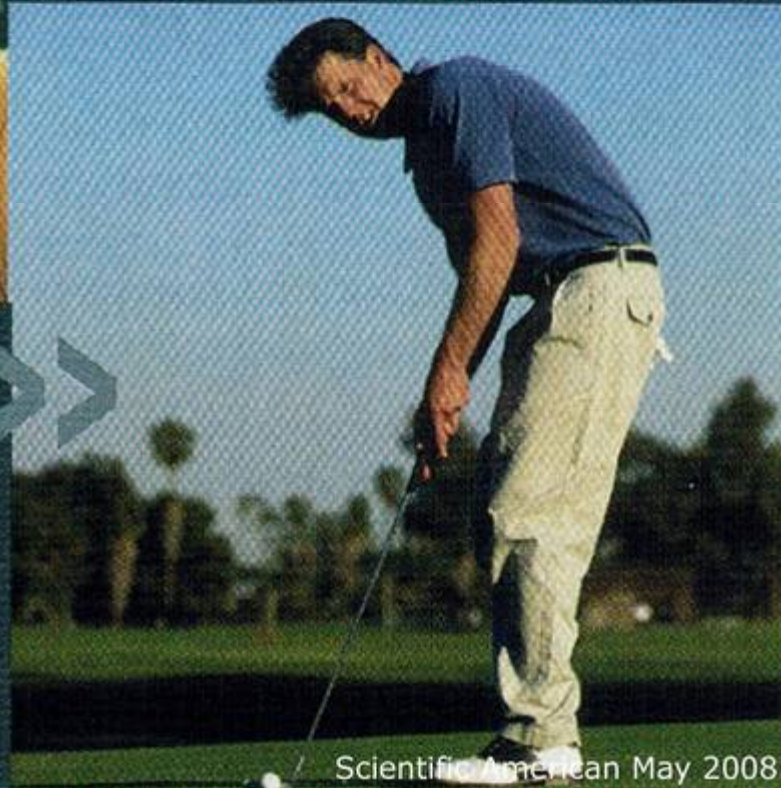


Besonders in dem deutschen dreigliedrigen Schulsystem, das bereits nach der Grundschule über den weiteren Werdegang entscheidet, sind Jungen daher durch den auf Schrift basierenden Lehrplan gegenüber Mädchen deutlich benachteiligt.



Asian or female? Research at Harvard University by Margaret Shih and her colleagues suggests that Asian women perform better on math tests if they think of themselves as Asians rather than as women.

Strategy or athletic ability? Research by Jeff Stone and his colleagues at the University of Arizona indicates that if white golfers believe they are being compared with black golfers, they perform better if they think golf tests strategy but worse if they think it tests athletic prowess.

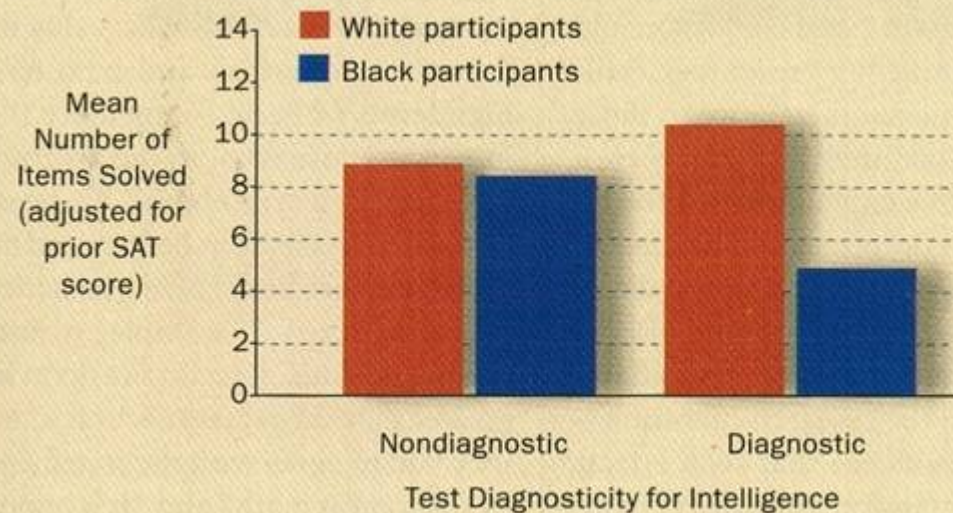


Scientific American May 2008

Beliefs Cut Both Ways

When taking the Graduate Record Examinations (GRE), black participants do significantly worse if they are led to believe that testing reveals a person's level of intelligence. Such findings are evidence of the powerful impact of "stereotype threat," whereby (in this case for black participants) a sense that behavior may confirm stereotypes of inferiority about a group to which we belong can disrupt otherwise competent performance. The pattern of findings also provides some indication of "stereotype lift," in which white participants' performance is enhanced when they believe the GRE assesses intelligence, because, for them, the relevant stereotype is associated with in-group superiority.

—S.A.H., J.S., T.K. and S.D.R.



Scientific American May 2008

1. Ältere Lernen Anders (Über 17!)
 - a. Knüpfen Sie an bekanntes
2. Nicht „Auswendig Lernen“
 - a. Stell Sicher das Sie den Material Verstehen
3. Suchen Sie empathische „Lehrer“
4. Schlafen Sie
5. Gelerntes nicht Überlagern
6. Aktiv mit einbinden –Erlebnis
7. Sport Treiben
8. Selbst Unterrichten
9. Organisieren – Entwürfe eigene Leitfaden
10. Berücksichtigen Alter und Geschlecht
 - i. Sowie Ihre Glaubensätze

Graham P. Rogers

THINKTALL

Mental Training

g.rogers@thinktall.com

Tel: +49 (69) 63307107

Cell: +49 (171) 1421019

www.thinktall.com