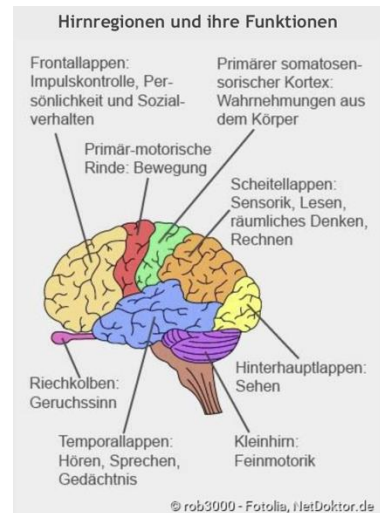


In der diesjährigen Projektwoche haben die Leistungskurse der EF und Q1 im Fach Biologie einen spannenden Workshop an der Uni Bielefeld besucht. Eine Woche lang drehte sich alles um die **Exekutiven Funktionen** und den Aufbau des Gehirns. Unter Exekutiven Funktionen werden unsere kognitiven Fähigkeiten verstanden, die das eigene Verhalten unter Berücksichtigung der Umweltbedingungen steuern. Exekutive Funktionen werden vom Frontallappen gesteuert.

Am **Montag** haben wir größtenteils theoretisch gearbeitet und uns intensiv mit den Teilen des Gehirns beschäftigt. Danach haben wir noch einige Tests durchgeführt, um zu schauen, wie gut unsere exekutiven Funktionen sind.



**Dienstag** wartete eine sehr spannende Aufgabe auf uns. Mit Headbands haben wir in kleinen Gruppen die elektrischen Ströme des Gehirns gemessen, ähnlich wie bei einem EEG. Anschließend führten wir einige Aufzeichnungen durch, um zu überprüfen, wie und ob sich die elektrischen Ströme im Gehirn bei Belastung verändern. Dabei haben alle Gruppe interessante Ergebnisse erzielt.

Am **Mittwoch** und **Donnerstag** haben wir viel Zeit in der Sporthalle verbracht, um aktiv unser Gehirn zu trainieren. Wir haben verschiedenste Übungen gemacht, die jeweils unterschiedliche exekutive Funktionen angesprochen haben. Besonders gut hat uns dabei gefallen, dass wir uns in kleinen Gruppen selbst Übungen ausdenken durften und diese dann gemeinsam durchgeführt haben. Auch der Spaßfaktor ist nicht zu kurz gekommen. :)



Am **Freitag** führten wir erneut die Tests durch, die wir bereits am Montag durchgeführt haben. Bei vielen Mit-schülerInnen hat sich schon nach der kurzen Zeit eine positive Entwicklung gezeigt. Was wir definitiv mitnehmen ist, dass man die exekutiven Funktionen ganz einfach zu Hause selbst trainieren kann und sie wichtiger sind als wir am Anfang vielleicht dachten.



Uns allen hat diese Woche sehr gefallen und es war eine schöne Abwechslung zum normalen Unterricht.