



voeding

Voeding

Kern

Het brein heeft voeding nodig, dat wil zeggen: slaap, zuurstof, water, voedsel en beweging, om optimaal te kunnen functioneren. Te veel stress is slecht voor de werking van het brein, maar te weinig is ook niet goed: het heeft wel een beetje stress nodig om geprikkeld te worden. Door meditatie vermindert stress en neemt de concentratie toe.

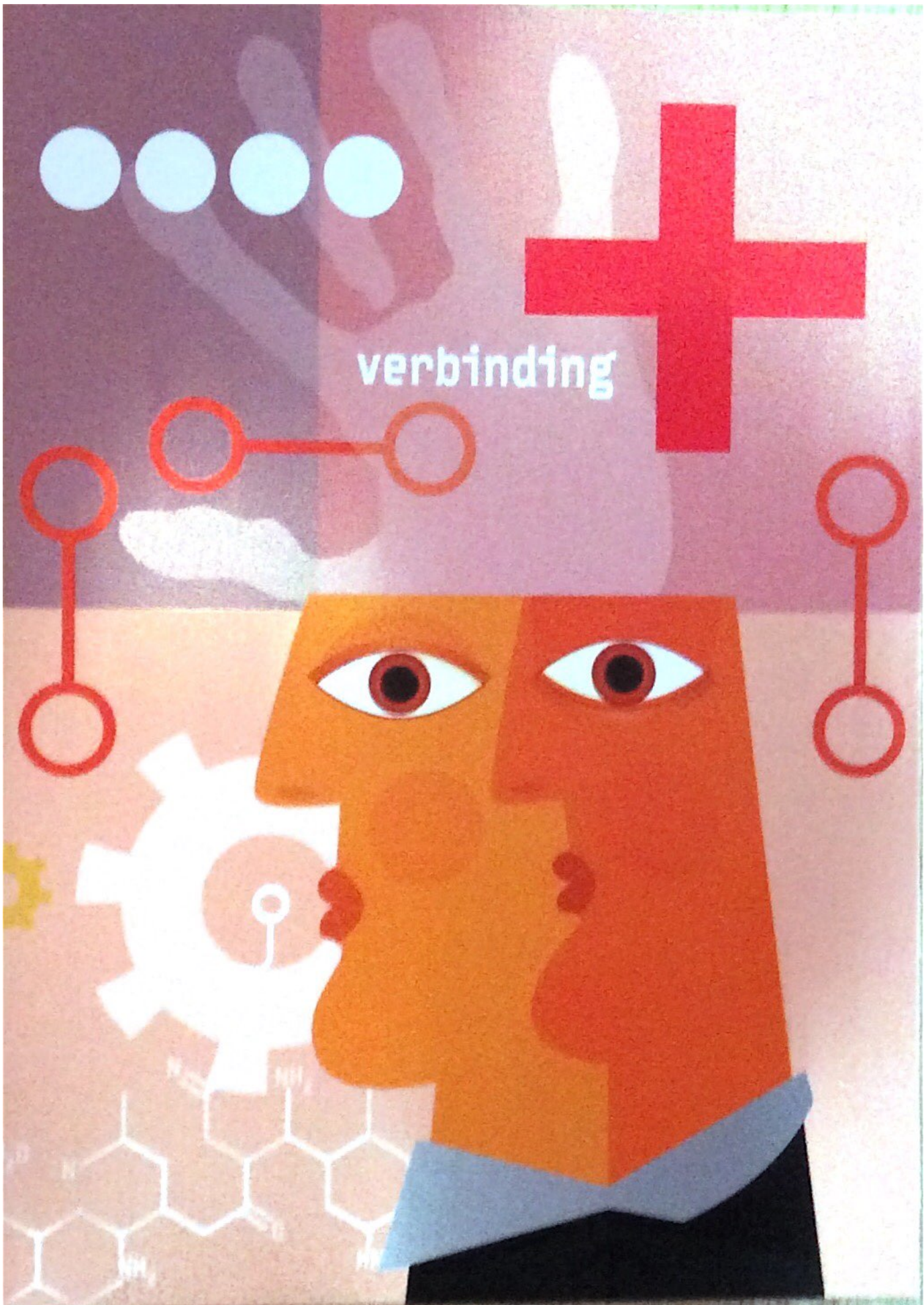
Doen

- Zorg voor een lichte, geventileerde ruimte.
- Bedenk leervormen die beweging en discussie stimuleren.
- Breng afwisseling in de werkvormen aan.
- Draag de kernboodschap op verschillende manieren uit.
- Laat goed voorbeeldgedrag zien en zet daarmee de spiegelneuronen aan het werk.
- Breng de denkvoorkeur van de school of het team in kaart.
- Stimuleer de growth mindset.
- Zorg ervoor dat je studenten voldoende rust nemen en slapen.
- Zorg voor lichaamsbeweging voor het leren start. Dit verhoogt de concentratie.

Vragen

- Wat heb je gedaan en welk effect heeft dat gehad?
- Welke alternatieven kun je nog meer benutten?
- Hoe heb je de denkvoorkeur van de school gebruikt?
- Welk voorbeeldgedrag heb je laten zien?





Verbinding

Kern

Als de neuronen in ons brein nieuwe informatie aangeboden krijgen, vuren ze af en maken verbinding met andere neuronen. De studenten onthouden iets beter als dezelfde neuronen vaker afvuren: hoe meer verbindingen ze maken, hoe beter ze het onthouden. Ook door zich met andere studenten te verbinden leren ze sneller en onthouden ze de informatie beter. Bovendien onthouden ze niet alleen de boodschap, maar ook de context waarin ze zich bevinden. Dat principe kun je gebruiken om studenten nog beter te laten leren.

Doen

- Gebruik alle zintuigen om je boodschap over te brengen.
- Gebruik geuren, kleuren en een goede ruimte met voldoende licht en zuurstof.
- Geef vooral visuele prikkels, want die onthouden we het beste.
- Visualiseer het toekomstplaatje met elkaar.
- Zorg ervoor dat alle studenten actief meedoen.
- Zelf doen = zelf leren.

Vragen

- Wat heb je gedaan en welk effect heeft dat gehad?
- Welke zintuiglijke prikkels heb je gebruikt?
- Welke toekomstvisie delen de studenten?
- Welke actieve rol hebben alle studenten?
- Wat kun je daar nog aan toevoegen?





Verwerken

Kern

Als je een boodschap wilt laten onthouden, moet je haar vaak herhalen. Ezelsbruggetjes komen daarbij van pas. Ook verhalen en beweging kun je goed gebruiken om allerlei verschillende geheugenpaden aan te spreken.

Doen

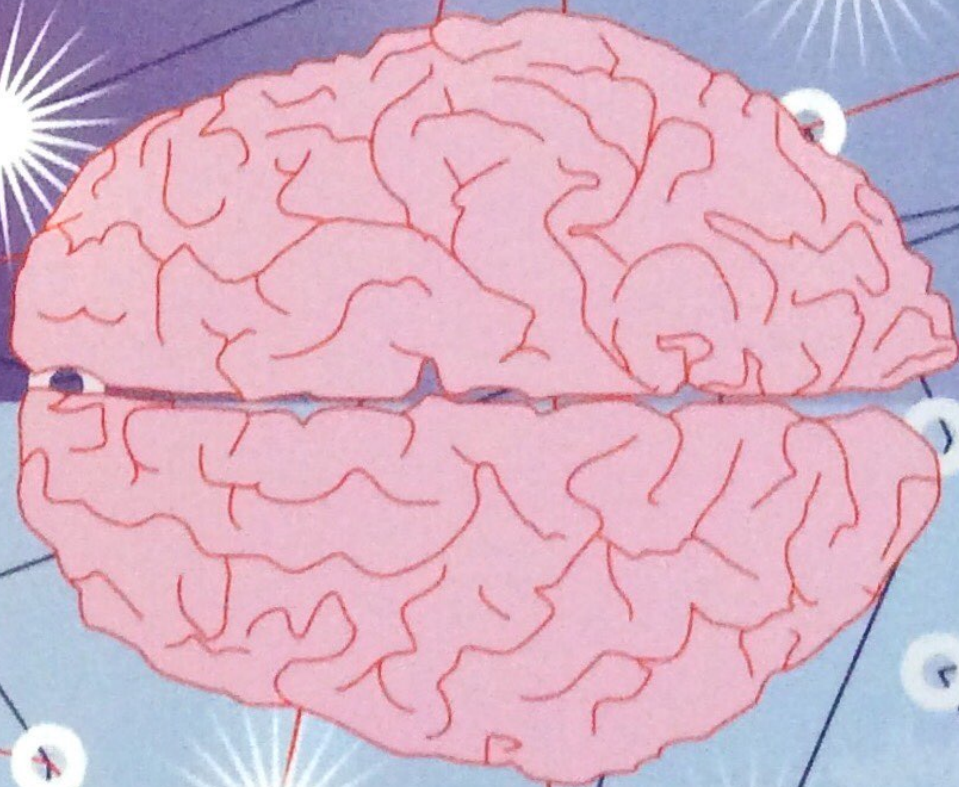
- Herhaal je kernboodschap om de tien minuten.
- Herhaal de informatie die je wilt overbrengen, na 24 uur, een week, vier weken, drie maanden en een halfjaar.
- Richt de aandacht op je boodschap en op je doel.
- Pas op voor een informatieoverload.
- Als we veertig dagen achter elkaar iets elke dag oefenen, vormt dat een nieuw neuraal pad in onze hersenen.
- Probeer ook buiten de les om de stof te herhalen, zodat de studenten de informatie beter onthouden.

Vragen

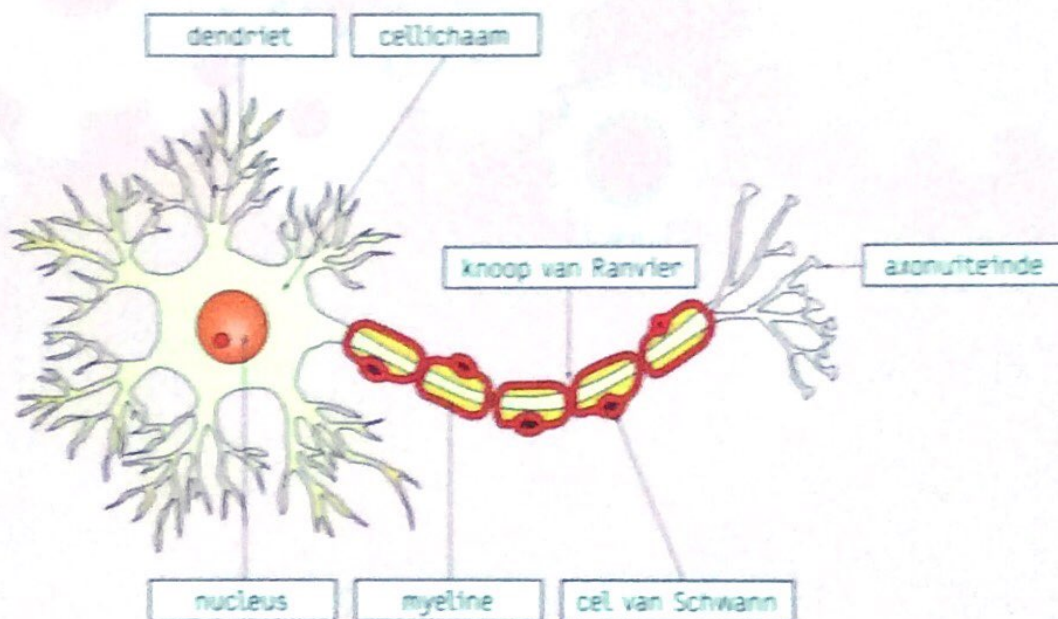
- Wat is je kernboodschap?
- Weet je zeker dat je boodschap duidelijk is voor de ontvanger?
- Hoe heb je de verschillende geheugenpaden aangesproken?
- Wat kun je nog meer doen?
- Hebben de studenten het geleerde kunnen toepassen in de werksituatie op de stageplek?



hersen en neuronen



hersenen en neuronen



In onze hersenen bevinden zich 100 miljard neuronen. De uitlopers van neuronen, de dendrieten, maken contact met andere neuronen via het axonuiteinde.

Het aantal neuronen is niet zo van belang, het aantal verbindingen tussen neuronen wel.

Onze hersenen wegen tussen de 1000-1500 gram.

Hersenen maken 2% uit van ons lichaamsgewicht.

Hersenen gebruiken 20% van alle zuurstof en 25% van de totale energie.