



Welke houding blijkt de beste houding te zijn om even energie te tanken?

- A
- **B**
- C
- D

Even geen enkele prikkel toelaten (B) blijkt de meeste effectieve manier te zijn om daarna weer te kunnen leren. Deze momenten worden ook wel microslaapjes genoemd.

Het hoeft maar twee á drie minuten te duren en het brein is weer helemaal opgefrist.

Deze methodiek is ook op lagere scholen uitgetest en kinderen varen er wel bij.

Wanneer je het zelf uitprobeert zal je merken hoe druk je hoofd is wanneer je je ogen en oren afsluit.

Gedachten razen door je heen, mogelijke spanning voel je ineens ergens in je lijf.

Sommigen merken hun ademhaling ineens op en hoe snel of licht die gaat. Simpelweg even je gedachten uit laten razen is dus voldoende om daarna weer verder te kunnen!

De achteroverleunhouding (A) is ook een hele goede houding om energie te tanken, maar prikkelt meer je creatieve hersenen, dus andere hersengebieden. Het is een prima houding om even te dagdromen en daardoor problemen die onoplosbaar leken op te lossen.

Houding C zorgt ervoor dat je geconcentreerd aan de slag kunt (wel concentratie maar geen frisse blik), maar verbruikt daardoor indirect ook veel energie.

Houding D maakt je gejaagd en kortademig en is in alle gevallen langer dan 2 minuten. Het helpt niet om een goed leerresultaat te behalen.

Hoe activeer je nu het lichaam

De alarmerende kreet: 'Zitten is het nieuwe roken' komt steeds vaker langs in kranten en op TV. Medewerkers zitten te veel, ouderen zitten te veel... het lichaam is er niet voor gebouwd.

Naast het feit dat het brein overprikkeld en overbelast wordt door te veel informatie in te korte opeenvolgende tijd, is het de hele dag op dezelfde plek zitten een van de grootste boosdoeners van vermoeide deelnemers. Veel deelnemers klagen dan ook terecht dat een hele dag in het klaslokaal te veel gevraagd is en dat ze dat niet gewend zijn. Ze weten nog niet half hoe gelijk ze daarin hebben!

Zitten vertraagt je lichaam waardoor je minder energie aanmaakt. Door zitten verslechtert je ademhaling en daar hebben al je cellen last van. Je hart, vaten en organen, je spijsvertering en ook je brein werken minder goed wanneer je de hele dag zit.



Door te bewegen verspreidt glucose zich beter door je lichaam, maak je meer hulpstoffen aan die de verbranding van energie mogelijk maken en neem je meer zuurstof op in je bloed. Dat heb je allemaal nodig om te leren.

Dat een beetje stress je helpt om beter te presteren is omdat je activerende systeem in je lichaam ervan aanslaat. Dat heb je nodig wanneer je te veel zit.

Kortom:

Zitten is slecht voor je gezondheid en zeker ook voor de studieresultaten.

Je hebt dan stress nodig om weer actief te worden!

