



Hoeveel breaks zijn op een volle lesdag voor het brein het meest effectief?

- Endorfine
- Ghreline
- Adrenaline
- **Dopamine**
- Melatonine

Eigenlijk wil het brein na 8 minuten al weer even pauze... Dat je daarmee veel tijd verbruikt door niets te doen lijkt duur, maar is het niet.

De cursist onthoudt hierdoor zoveel meer van wat hij moet leren, met als resultaat dat het uiteindelijk meer oplevert.

Maar praktisch is het natuurlijk niet. Daarom is afwisseling in didactiek met de IQL-methode zo belangrijk.

Het omschakelen van luisteren/informatie verwerken naar het toepassen van het geleerde in een opdracht is ook een prima pauze. Iets uitwerken is niet alleen goed omdat je meer zelf moet doen, maar het biedt ook even een paar minuten 'omschakeltijd'.

Dat is fijn voor het brein.

Eén van de minst bekende en belichte didactische sturingsvormen is het sturen van de ademhaling. Zuurstof in het brein is heel belangrijk om informatie te verwerken en neurale netwerken aan te leggen.

Het brein verbruikt ongeveer 25% van alle zuurstof die in het lichaam wordt opgenomen! Langer dan een paar minuten luisteren en kijken naar een filmpje vervlakt in veel gevallen de ademhaling. De ademhaling wordt licht en oppervlakkig of de uitademing onregelmatig.

Het brein krijgt daardoor minder zuurstof en kan dus minder effectief aan de slag. Een paar minuten je ademhaling observeren is voldoende om je ademhaling te herstellen en zo je hersenen op te frissen.

