



Wat zijn de beste momenten om informatie op te nemen?

- Het eerste uur wanneer je begint
- Halverwege de ochtend
- Na een lunch
- **Na elke pauze**

De behoefte aan pauze is vooral gekoppeld aan het geconcentreerd zijn op één ding.

Even niks doen helpt om de volgende stroom aan input te verwerken.

Daarom is het moment net ná elke pauze het beste moment om weer nieuwe informatie op te nemen.

Wel is het zo dat het brein in de ochtend iets beter in staat is om feiten tot zich te nemen. In de middag staat het brein meer open om op een andere manier naar dingen te kijken, creatiever dus.

Hoe meer pauzes, des te beter dus!

Vaak wordt het brein overprikkeld door een te eenzijdige belasting. Alleen maar luisteren en informatie binnen krijgen is zo'n eenzijdige belasting.

Met de IQL-methode wordt binnenkomende informatie gekoppeld aan lesstof op het eigen niveau en herkenbare informatie. Zo kan het brein met veel minder pauzes toe dan wanneer het alleen maar eenzijdige informatie binnen krijgt.

Het op een casus toepassen van kennis prikkelt andere hersengebieden, gebieden die nog vol glucose en hulpstoffen zitten. Bovendien maak je zo meer en uitgestrektere neurale netwerken aan, waardoor je er later in de praktijk weer beter gebruik van kunt maken.

Het afwisselen van werkvormen is dus leerrijker maar zorgt er ook voor dat het brein minder snel uitgeput raakt.

