



### Hoe lang duurt het voordat je brein in de tv/slaapstand schiet wanneer je naar een filmpje kijkt?

- 1 minuut
- **2 minuten**
- 5 minuten
- 10 minuten

Filmpjes zijn prima leermiddelen omdat ze aantrekkelijk zijn en abstracte informatie verstrekken. Helaas is de input die het brein krijgt zo overweldigend dat het brein in een soort tunnelvisie terecht komt zodra het beeld start.

Al na twee minuten kijken raakt het lichaam in een zware, passieve stand en worstelt het brein zich door de informatiestroom heen zonder de mogelijkheid er veel van te kunnen onthouden. Het werkt verslavend op het brein.

Filmpjes zijn dus alleen goed en werkzaam wanneer je er vooraf uitermate concrete kijkopdrachten bij geeft, ze heel kort duren en je ze actief nabespreekt.

De IQL-methode combineert micro-learning met herkenbaar actief leren op eigen niveau, brein prikkelende korte onderwerpen en voldoende ruimte voor rustmomenten.

Dit alles tijd en plaats onafhankelijk.

