



Psycho-educatie

Wat gaan we doen vandaag?

Terugkijken op Talenten en een compliment geven

Breinmythen of **Breinkeiten**?

Filmpje over je brein ~ aantekeningen maken

Van geitenpaadje naar snelweg

Huiswerk voor donderdag 12 juni



Terugkijken op talenten

Leg je map open op je talentenplaat/totempaal

Plak er een post-it bij

We bekijken elkaars plaat

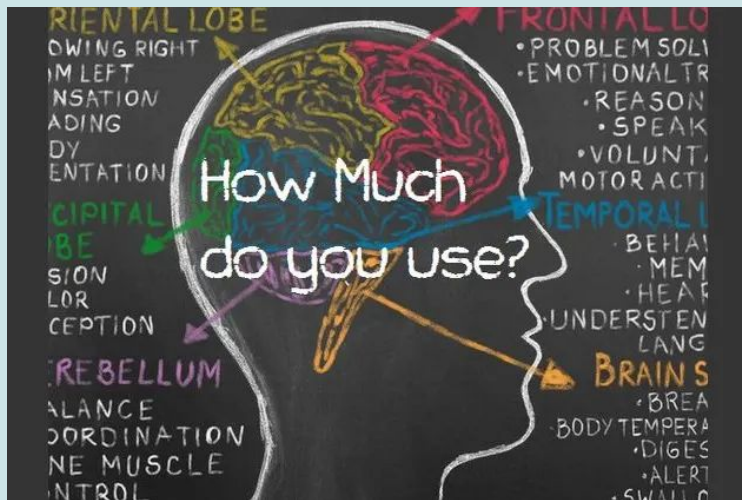
Bij 2 'mappen' noteer je feedback

Ik maak foto's



Breinmythe of Breinfeit?

- Je gebruikt 10% van je brein



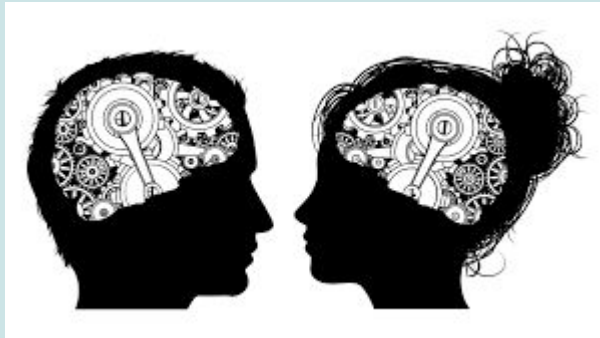
Breinmythe: Je gebruikt 10% van je brein

- Het brein is te kostbaar om maar deels te gebruiken.
- Deze bloemkool weegt iets minder dan 1,5 kilo, maar verbruikt 20 % van onze energievoorraad.
- Het brein slurpt zoveel energie omdat het van vitaal belang is voor ons functioneren. We kunnen het ons dus niet permitteren daarvan maar een klein deel te gebruiken.
- Hersenscans laten zien dat we alle delen van het brein gebruiken, al zijn niet alle onderdelen altijd even actief. Maar als er schade optreedt, bijvoorbeeld als gevolg van een infarct, dan heeft dat bijna altijd gevolgen.



Breinmythe of Breinfeit?

- Hersenen van mannen en vrouwen verschillen



Breinfeit: Hersenen van mannen en vrouwen verschillen

- Mannen groter brein: 'anders bedraad'
- Vrouwenhersenen 2 jaar eerder uitgerijpt
 - Zelfstandig plannen
 - Organiseren
 - Impulsen beheersen
 - Taalfuncties
- Mannen: betere verbindingen binnen één hersenhelft, iets beter in ruimtelijk inzicht en logisch redeneren
- Vrouwen: betere verbindingen tussen twee hersenhelften, iets beter in taal en rekenen



Breinmythe of Breinfeit?

- Activiteiten als muziek luisteren, puzzels maken of hersentraining maken mensen slimmer.



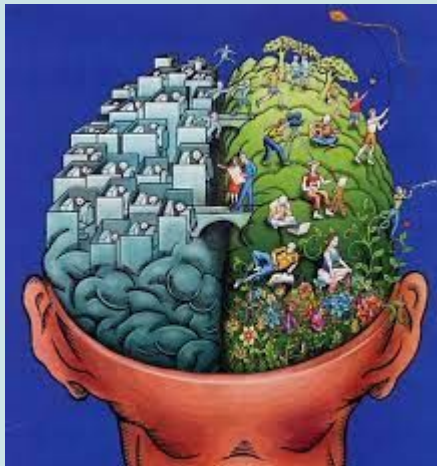
Breinmythe: Activiteiten als muziek luisteren, puzzels maken of hersentraining maken mensen slimmer.

- Er zijn nog geen eenduidige bewijzen die op het nut daarvan wijzen. Onderzoekers lieten studenten naar Mozart luisteren en vonden dat ze beter presteerden op een IQ-test, maar deze bevinding kon in vervolgonderzoek niet gerepliceerd worden.
- Kruiswoordpuzzels oplossen lijkt geheugenverlies iets te kunnen beperken bij mensen tussen 75 en 84, maar heeft geen invloed op het tegengaan van dementie.
- Als je van puzzelen houdt, moet je het vooral blijven doen, maar niet voor je brein.
- Ten slotte lijkt beweging wel goed voor het brein.



Breinmythe of Breinfeit?

- Je hebt een dominante linker- of rechterhersenhelft



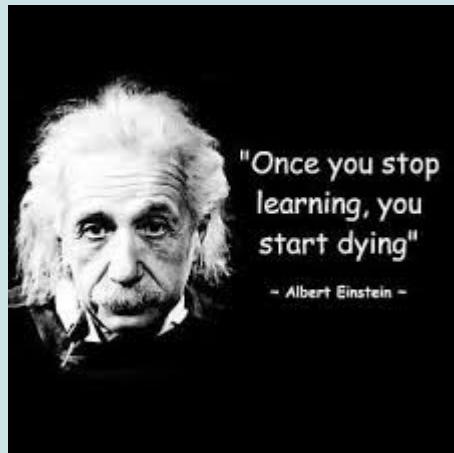
Breinmythe: Je hebt een dominante linker- of rechterhersenhelft

- Mythe: bij concrete specialistische taken is er meer activiteit zichtbaar in één van de twee hersenhelften.
- Links
 - taal
 - logica
 - analytisch denken
 - positieve emoties
- Rechts
 - beelden verwerken
 - denken in hele plaatjes
 - negatieve emoties
- Linker hersenhelft stuurt rechterkant van ons lichaam aan en v.v.
- Bij complexere taken werken beide helften samen en zijn beide helften actief.



Breinmythe of Breinfeit?

- Je bent nooit te oud om te leren



Breinfoit: Je bent nooit te oud om te leren

- Hersenen zijn plastisch: gedachten, ervaringen en gevoelens veranderen ons brein.
- Naarmate de jaren vorderen worden ze wel minder plastisch, waardoor ouderen vaak minder goed ingewikkelde mentale bewerkingen uitvoeren en nieuwe feiten leren.
- Je brein blijven gebruiken en oefenen helpt om dit 'verval' tegen te gaan.
- Ouderen hebben vaak wel meer ervaring, waar hun brein beter in staat is tot patroonherkenning.



Breinmythe of Breinfeit?

- Vrouwen zijn beter in multitasken dan mannen



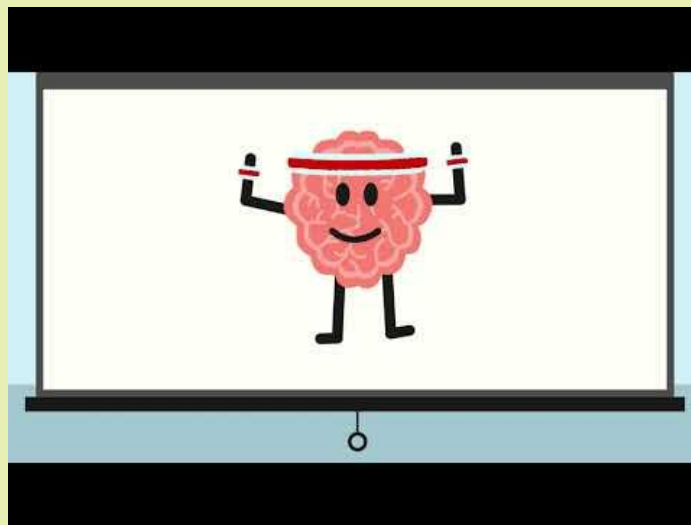
Breinmythe: Vrouwen zijn beter in multitasken dan mannen

- Multitasken bestaat überhaupt niet: ons brein kan maar aan één ding tegelijkertijd bewust aandacht schenken (dus fietsen en bellen is levensgevaarlijk).
- We kunnen wel snel onze focus verleggen en switchen van taak: dit kost een aantal tienden van een seconde per keer en leidt vaak tot fouten.
- Onderbrekingen leiden vaak tot twee keer zoveel tijd en 50% meer fouten.



Filmpje over je brein

- 1: Goed luisteren
- 2: Belangrijke woorden noteren
- 3: Verbanden leggen tussen woorden



Filmpje over je brein

- Hersencellen/Neuronen ontvangen signalen met dendrieten.
- Via myeline wordt het signaal geleid
- Wortels ontvangen de signalen
- Contact verloopt via de synaps



3 Delen van je brein

- **Mensenbrein**

- Het rationele of denkende brein.
- Vooral verantwoordelijk voor het bewust verwerken van informatie.
- Het stelt ons in staat om rationele keuzes te maken en activeert wat we echt willen. Hier komen je visies, normen en waarden tot stand.

- **Zoogdierenbrein**

- Het limbische of emotionele brein.
- Hier komen onze emoties en gevoelens tot stand.
- Het regelt het veel onbewuste processen, zoals onze persoonlijkheid en het onthouden van bepaalde kennis: gebeurtenissen en acties worden opgeslagen, zodat je ze kunt herhalen of vermijden.

- **Reptielenbrein**

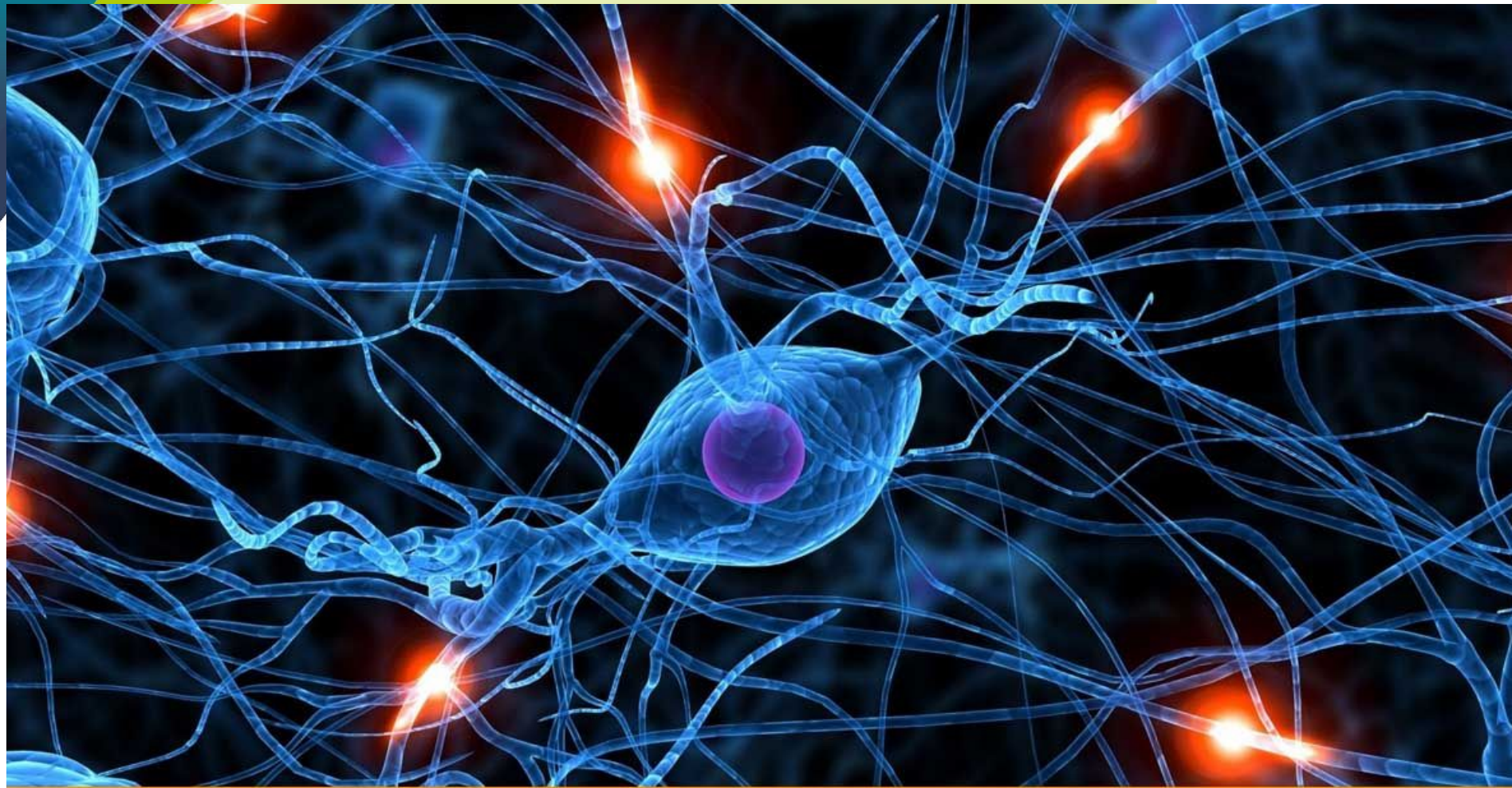
- Het instinctieve of oerbrein genoemd, het oudste deel van onze hersenen.
- Verantwoordelijk voor onze primaire overlevingsdrang: vechten, vluchten, bevriezen of pleasen.
- Dit gedeelte denkt niet na en onthoudt ook niets – het reageert puur instinctief en jij hebt hier zelf geen bewuste controle over.
- Het reptielenbrein heeft onder andere de controle over onze ademhaling, hartslag en bloedsomloop en is verantwoordelijk voor ons overleven en voortplanting.



Extra info over je brein

- Je brein
 - is plastisch: wordt gevormd door wat je doet, denkt en voelt (oefenen en je inspannen kan 33% verschil maken)
 - ontwikkelt zich tot je 23e
- Adrenaline
 - Stresshormoon → actie!
- Dopamine
 - Beloning en motivatie
- Spiegelneuronen
 - intenties en emoties aanvoelen
 - inlevingsvermogen
 - Gaan aan bij iets zien, horen, ruiken, doen etc. → geitenpaadje





Jouw geitenpaadje of snelweg

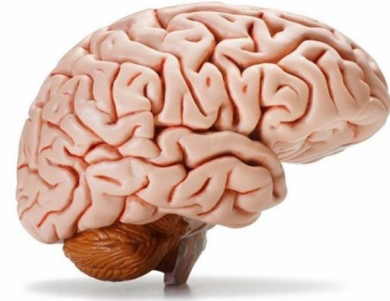


Je brein is lui

- Energie-efficiënt
- Wat vaker voorbij komt, wordt geautomatiseerd → kost minder energie
- Wat je niet gebruikt 'verdwijnt'



**USE IT
OR
LOSE IT**



Een geitenpaadje: het is net als leren fietsen

Huiswerk voor 12 juni:

- Bekijk het filmpje 'The Backwards Brain Bicycle'
- Welk 'ding' ga jij 'Backwards' doen deze week?
- Noteer je bevindingen: wat gaat goed, wat is lastig, hoe vind je het?

