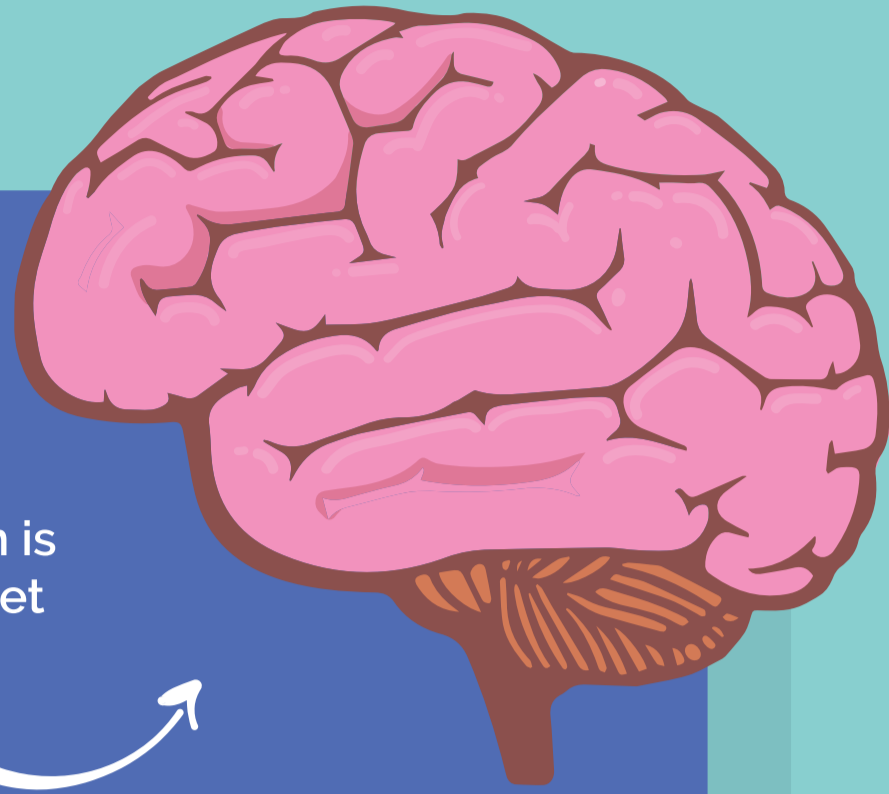


# Je Breintastische Brein

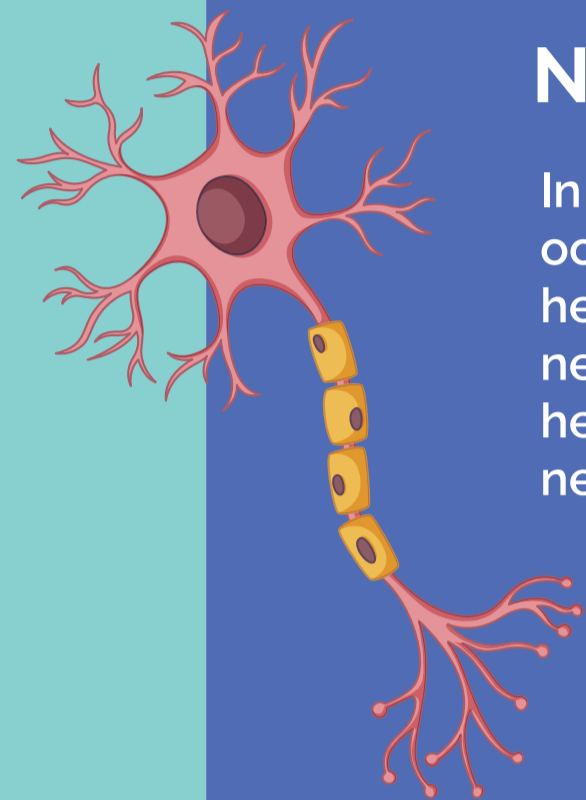
## Brein

Dit is je brein, ook wel je hersenen genoemd. Het brein is een orgaan en bestaat uit allerlei cellen en weefsel. Het regelt alles wat je denkt, doet en voelt. Wow!



### Neuronen

In je brein zitten allemaal neuronen, ook wel hersencellen genoemd. Je hebt er ongeveer 100 miljard! Een neuron ontvangt informatie, verwerkt het en geeft het door aan andere neuronen.



Een neuron met veel sterke verbindingen



Je brein weegt ongeveer 1,5 kilo. Dat is net zoveel als een grote fles water!

Als je iets oefent maken neuronen contact met elkaar. Dit noem je vuren. Vuren kan met een snelheid van wel 360 kilometer per uur gaan. Net zo snel als Max Verstappen!



### Sterke verbindingen

Tijdens het vuren ontstaat er een verbinding tussen beide neuronen. Zo'n verbinding kan heel sterk worden en daardoor kun je sneller denken en meer onthouden.

## Leren

Je wilt natuurlijk dat de verbindingen tussen je neuronen zo sterk mogelijk worden, daar kun je voor zorgen door...

### ... heel veel te oefenen!

Als je iets héél veel oefent, dan worden de verbindingen sterker! Doordat je verbindingen sterker worden zal het oefenen steeds beter gaan, kan je sneller denken en meer onthouden.

$$8 \times 4 = ? \quad 7 \times 9 = ? \quad 6 \times 6 = ?$$

### Nieuwsgierig

Wanneer heb jij voor het laatst iets nieuws geleerd? Nieuwe uitdagingen prikkelen je brein en daar is je brein gek op!

Poets je tanden met je andere hand.

Fiets morgen via een andere weg naar school.

### Slapend leren

Alles wat je overdag geleerd hebt, verwerkt je brein tijdens het slapen. Het is daarom heel belangrijk dat je genoeg slaapt, minstens 9 uur. Tijdens het slapen werkt je brein dus gewoon door. Breintastisch toch?!

### Wist je dat...

tijdens een proefwerk je brein net genoeg energie gebruikt voor een klein lampje?

Zolang je nieuwsgierig bent blijf je leren

## Brein Tips

### Goed ontbijten

Ontbijten is erg belangrijk voor je brein! Een goed ontbijt geeft je namelijk energie en zorgt ervoor dat je je goed kan concentreren in de klas.

Van elke hap die je eet gaat maar liefst 20% energie naar je hersenen.



### Complimentjes

Als je iemand een complimentje geeft (of zelf een compliment krijgt!) dan komt het stofje dopamine vrij in je brein. Van dit stofje word je heel erg blij.

Trouwens, wat heb je leuke kleren aan vandaag! Wie geef jij vandaag een complimentje?

### Vraag om hulp

Als je iets moeilijk vindt, vraag dan om hulp aan bijvoorbeeld je ouders, meester, juf of klasgenootjes. Door samen te werken kan je elkaar helpen!



## ~~V~~Fouten

### Van proberen.. kan je leren!

Fouten maken we allemaal en dat is écht niet erg! Van fouten leer je namelijk heel veel. Zie het als een leermoment om het de volgende keer beter of op een andere manier te doen. Zo word je steeds beter!

### Één taak

Probeer altijd met één taak bezig te zijn. Twee dingen (of meer) tegelijk doen is heel moeilijk voor je brein en dat zorgt ervoor dat je niet nauwkeurig je taak doet. Wanneer je je richt op één taak, zal je veel beter werken.

Kan jij de fout zien?

1 2 3 4 5 6 7 8 9

En...

volg @jufBrein op Instagram voor nog meer breintastische tips!