**‘Leren leren’ van de Universiteit van Nederland**

Wat moet je de dag voor je tentamen doen behalve leren?

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UhGl2zAw2CI>

1 Wat is het beroep van Jérôme Gijselaers?

A Hij is leraar.

B Hij is neuropsycholoog.

C Hij is nog student.

2 Wat betekent het woord ‘blokken’ hier?

A Dat betekent bouwen.

B Dat betekent concentreren.

C Dat betekent leren.

3 Hebben alleen studenten voordeel van wat Jérôme gaat vertellen?

A Ja, eigenlijk wel.

B Nee, iedereen die een opleiding volgt.

C Nee, ook mensen die werken en iets belangrijks moeten doen.

4 Als je een drukke dag hebt, kun je beter ***wel / niet*** snoezen.

5 Snoezen zorgt ervoor dat je…

A beter uitgerust aan je dag begint.

B meer melatonine aanmaakt en dat zorgt ervoor dat je sneller moe bent.

C slaperiger wakker wordt, omdat je net uit een diepe slaap komt.

6 Ontbijten is om twee redenen belangrijk. Welke zijn dat?

A Ontbijten activeert je lichaam en zorgt voor voldoende suiker voor je hersenen.

B Ontbijten voorkomt dat je hongergevoel je concentratie belemmert en het zorgt voor

voldoende suiker voor je hersenen.

C Ontbijten zorgt voor energie voor je lichaam en voor suikers voor je hersenen.

7 Je hersenen hebben suiker nodig. Kun je beter zoet eten of koolhydraten? zoet / koolhydraten

8 Na het ontbijt moet je volgens Jérôme…

A bewegen.

B direct gaan leren.

C ontspannen.

9 Wat gebeurt er als je beweegt?

A Door de afleiding kunnen je hersenen het pas geleerde beter verankeren, waardoor

je het beter onthoudt.

B Door de vermoeidheid is het prettig daarna rustig zittend te kunnen leren.

C Door een betere doorbloeding is er meer hersenactiviteit.

10 Na tien minuten bewegen krijg je een betere afgifte van neurotrofines en neurotransmitters. Waarom is dat goed als je wilt leren?

A Er worden meer neurotransmitters aangemaakt en daardoor gaat de hersenactiviteit

omhoog.

B Er worden meer neurotransmittes aangemaakt en daardoor gaat de hersenactiviteit

omhoog, terwijl de neurotrofines zorgen dat de hersenverbindingen sterker worden.

C Er worden meer neurotransmitters aangemaakt. In iedere neurotransmitter zit een

neurotrofine en daarin wordt kennis opgeslagen. Je kunt dus meer onthouden.

11 Hoeveel blikjes energydrank mag je maximaal per dag volgens Jérôme?

A Eén is al te veel.

B twee

C vier

12 Wat houdt de verwerkingstheorie in?

A Tijdens het slapen veranker je de ervaringen van de dag in je hersenen.

B Tijdens het slapen verwerk je het geleerde onbewust in je brein, waardoor je het

beter gaat snappen.

C De verwerkingstheorie zorgt dat je in je slaap ontbrekende kennis aanvult.

13 Hoeveel uur slaap hebben jongeren nodig?

A acht uur

B negen uur

C Dat wisselt per persoon.

14 Met wat voor app kun je volgens Jérôme het blauwe licht van je telefoonscherm

verminderen?

A dag en nacht-app

B flux-app

C lichtfilter-app

Antwoorden

1. B
2. C
3. C
4. Niet
5. C
6. A
7. Koolhydraten
8. A
9. C
10. B
11. B
12. A
13. B
14. B