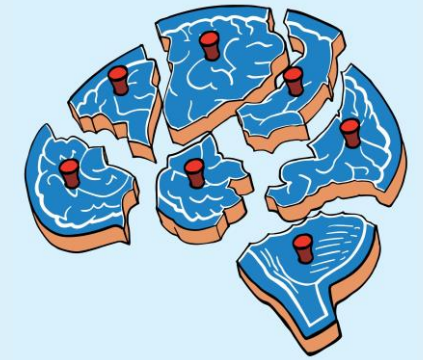


# VAN BROKKELBREIN NAAR FOCUS

tips en ideeën uit webinar 30 juni 2021



## Tijdens de les

- Plan bewust micropauzes of breinbreaks in je les (bijv. elkaars bewegingen nadoen, rondje muziek, dansen...)
- Meer mindfulness en ademhalingsoefeningen tijdens de les
- Laat leerlingen opstaan wanneer ze gaan antwoorden waardoor ze automatisch in beweging komen
- Ga vaker naar buiten met leerlingen want hoe meer zuurstof hoe meer energie (bijv. 's middags met de hele klas rondje om school lopen)
- Voer evaluatie of mentorgesprekken met studenten standaard wandelend
- Maak ieder schooljaar vanaf dag 1 duidelijke afspraken en creëer goede gewoontes
- Breng competitie-elementen in (bijv. een 10.000 stappen-challenge...)
- Bespreek social media gebruik met leerlingen bespreken aan de hand van bijv. de volgende vragen:
  - Hoe werkt jouw brein als je social media gebruikt EN
  - Waarom gebruik je eigenlijk social media (ken jezelf)?
- Geef als docent vaker het goede voorbeeld geven en blijf van je eigen mobiel af
- Metacognitie! Vertel studenten over het brein en de 4 G's uit het boek Brokkelbrein.
- Creëer meer beweging in de klas door inzet van actievere werkvormen zoals 'over de streep'

## Als docent, op school

- Maak als docent wat vaker je hoofd leeg (bijv. gebruik maken van je out of office melding bij concentratieklussen)
- Begin de vergadering eens met een gezamenlijke micropauze (bijv. hoofd op armen leggen)
- Plan bewust pauzes tussen online vergaderingen. Dit voorkomt dat je van het een in het ander doorgaat en de hele dag achter de pc zit
- Ben even een minuutje Zen voordat je een lastig gesprek ingaat met een student of collega
- Introduceer 'Bewust Eerder Stoppen' (bijv. 45 minuten overleg) binnen de organisatie
- Check wat vaker gedurende de dag hoe het met je lichaam, gedachten en gevoel is. Time out, tune in!
- Heb aandacht op school voor smartphone beleid, breng duidelijke kaders aan
- Begin bij kleuters al met het aanreiken van breinkennis!
- Positieve framing richting jongeren is belangrijk op je school: 'Be smart, lock up your phone'

**Klik op ons logo voor meer informatie over ons actueel aanbod aan lezingen en seminars over dit thema**