



### Welk tussendoortje geeft voor langere tijd energie?

- **Nootjes met rozijnen**
- Mars
- Cup a Soup
- Snelle Jelle
- Chocolade

Naast bewegen kan je het lichaam ook activeren door de juiste voeding en dranken. De plastic waterflesjes dringen steeds meer door in de lokalen en in de trein. Voldoende water drinken is ook goed voor je concentratie.

Een of twee kopjes koffie is in de ochtend een prima oppepper, maar geeft daarna het tegenovergestelde effect. Hetzelfde argument is ook op de cup a soup, de Snelle Jelle en de chocolade van toepassing. Ze geven allemaal een korte oppepper en daarna wordt je er juist vermoeider van. Of het nu om de suiker of het zout gaat.

Ook vruchtensappen, frisdranken en redbull achtige dranken hebben een korte, te snelle werking waardoor je daarna juist een dip krijgt. Alleen rozijnen met nootjes (en dat gezamenlijk) zijn de juiste extra voeding wanneer je hersenen hard moet werken. Rozijnen voor het snelle effect, de nootjes voor het effect op langere termijn.

Alleen maar denkopdrachten in een stoel en aan een tafel helpen niet om energiek het einde van de dag te halen. Oefeningen waar cursisten met vaardigheden moeten oefenen helpen om meer energie te krijgen.

Het 'doe' aspect zorgt niet alleen voor meer en uitgebreidere neurale netwerken, maar ook voor een betere vertaling naar de praktijk. Ook dat zorgt voor meer energie. Onderzoek wijst uit dat cursisten die bewegingen maken terwijl ze iets leren en dan bij voorkeur bewegingen die passen bij de kennis, het veel beter en langer onthouden dan door alleen maar te lezen en of het te bespreken.

Maar niet elke leerinhoud leent zich voor het toepassen en aanleren van vaardigheden.

Wat het negatieve gezondheidseffect van zitten niet tegengaat, maar wel het slaperig effect van zitten tegengaat, zijn werkvormen waar een competitie-element inzit.

Testen, opdrachten in teamverband en dan strijden tegen de anderen, opdrachten onder tijdsdruk, activeren het stresssysteem een beetje waardoor je weer meer energie in de les krijgt.

Let wel op: Na verloop van tijd heeft adrenaline hetzelfde effect als te veel suiker eten, deze werkvormen zijn daarom vooral in de middag effectief en in de ochtend niet heel erg handig.