

Iedereen wil graag een complimentje krijgen. Welke stof komt er vrij als je een compliment krijgt?



- Endorfine
- Ghreline
- Adrenaline
- **Dopamine**
- Melatonine

Er zijn heel veel stofjes die van invloed zijn op je brein. Je brein is net een chemische fabriek. Om goed te leren zijn er bepaalde stofjes die je hiermee helpen:

Dopamine

Dopamine is een stof waar je blij van wordt. Als je iemand een compliment geeft of je krijgt zelf een compliment, dan maken je hersenen dopamine aan.

Daarnaast heeft het invloed op je bewegingscontrole, het draagt bij aan het denkproces, plannen en doelgericht handelen en het draagt een steentje bij aan emoties en motivatie.

Het ondersteunt dus op verschillende vlakken je lichaam op een positieve manier. Zonder dopamine zou je motivatie om dingen te ondernemen ver te zoeken zijn!

Hoe kun je dit inzetten bij het leren? Wanneer iemand vrolijk is wordt er beter gepresteerd op cognitieve taken, m.a.w. het werkt dus positief bij het leren.

Endorfine

Endorfine kan worden aangemaakt na lichamelijke inspanning. Endorfine maakt je echt vrolijk. Door te bewegen, verbetert de doorbloeding van de hersenen.

Hoe kan je dit inzetten bij het leren? Tijdens het leren bewegen of als break even bewegen en dan weer verder.

Ghreline

Ghreline zorgt ervoor dat je honger krijgt. Als je te weinig slaapt, maakt je lichaam meer ghreline aan en heb je dus eerder honger.

Hoe kan je dit inzetten bij het leren? Simpel, op tijd en gezond eten en daarnaast zorgen voor voldoende slaap.

Adrenaline

Adrenaline wordt aangemaakt wanneer er een spannende situatie ontstaat. Adrenaline maakt je alert. Je krijgt meer energie en je bent zo beter in staat om problemen aan te pakken.

Hoe kan je dit inzetten bij het leren? Zorg tijdens je leerperiode voor een leuke afleiding. Je bent dan weer alert.



Melatonine

Melatonine zorg ervoor dat je slaap krijgt. Daglicht remt de aanmaak van melatonine. Als het donker wordt neemt de aanmaak van melatonine toe.

Hoe kan je dit inzetten bij het leren? Kies een ruimte met voldoende daglicht. Zit je in een donkere ruimte, ga zo mogelijk af en toe even naar buiten.

Heeft dit bij jou geleid tot stof tot nadenken? Deel dan de test met anderen en maak een afspraak met IQ4Learning.

