

Topic: Brein, Leefstijl en Leren

De biologie van goed presteren
Dr. Jérôme Gijsselaers

Welten-instituut
Onderzoekscentrum voor leren, doceren en technologie

Open Universiteit
welten-instituut.ou.nl

De biologie van goed presteren

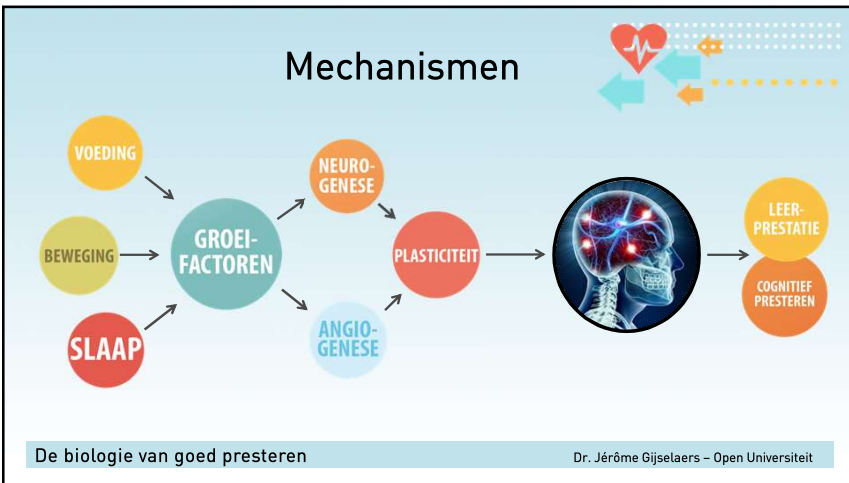
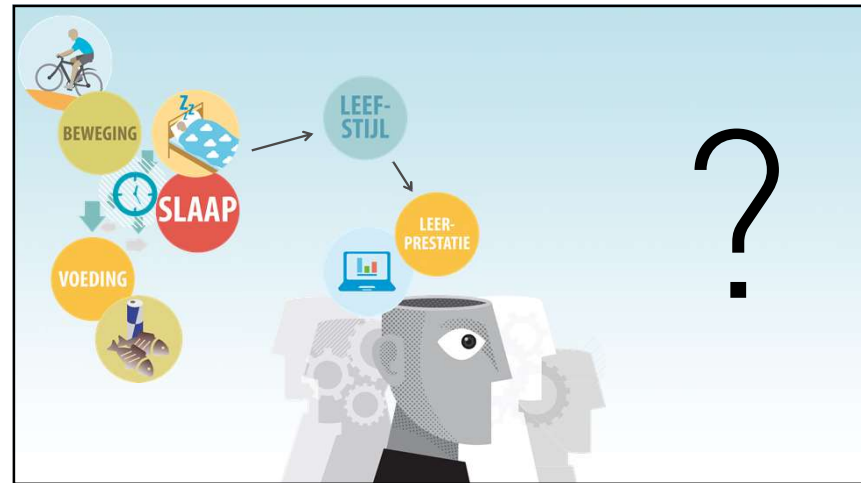
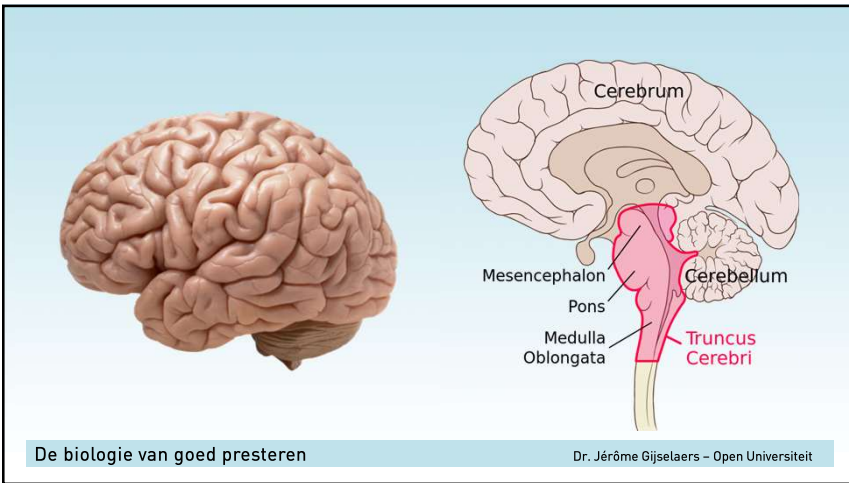
Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

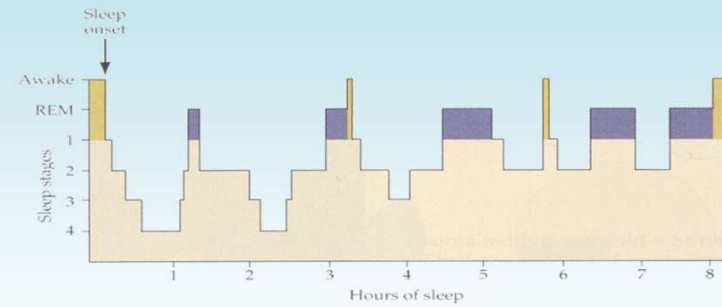


Wat is slaap?

Slaap wordt in de wetenschap gezien als een periode waarin we vrijwel niet op onze omgeving reageren en we ons minder bewust zijn van onze omgeving

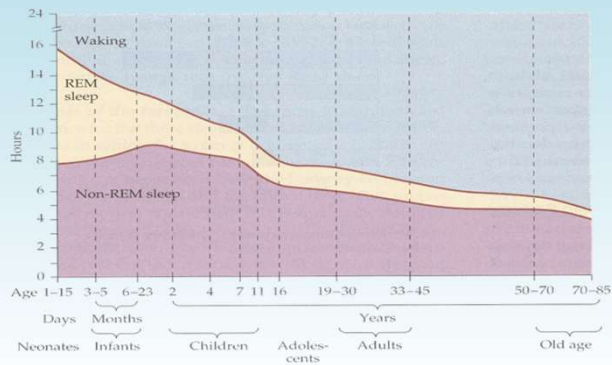
De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



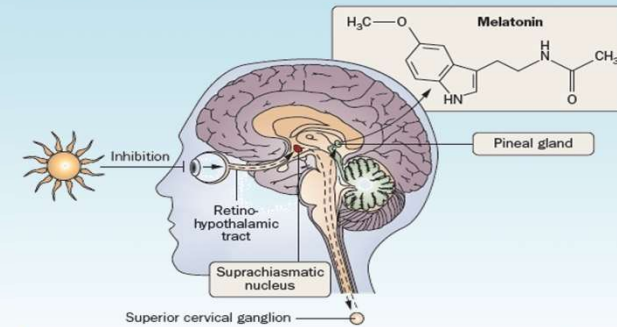
De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

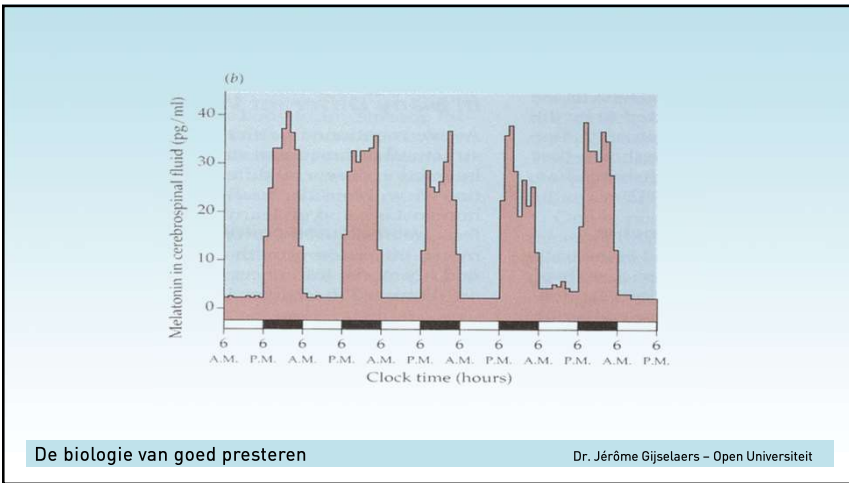


Medscape

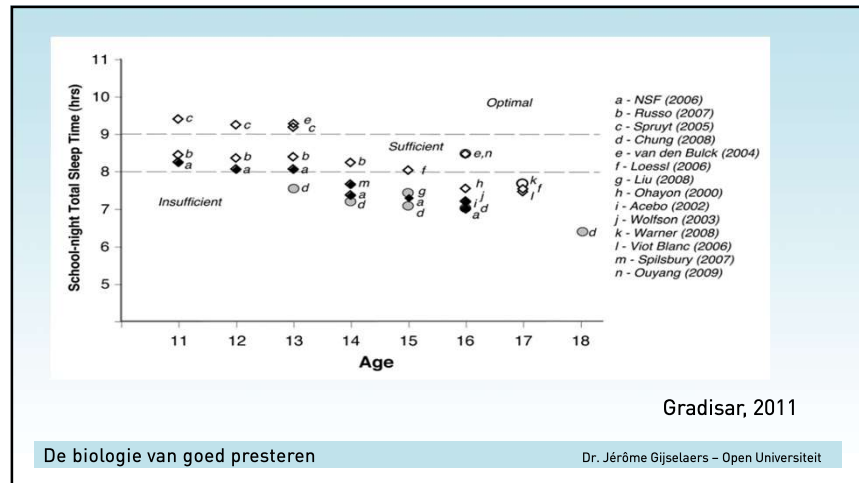
Source: Nat Rev Nephrol © 2009 Nature Publishing Group

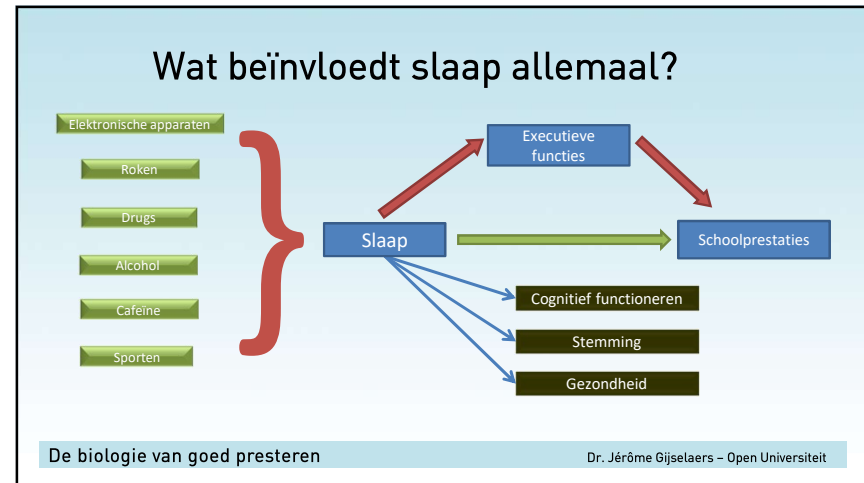
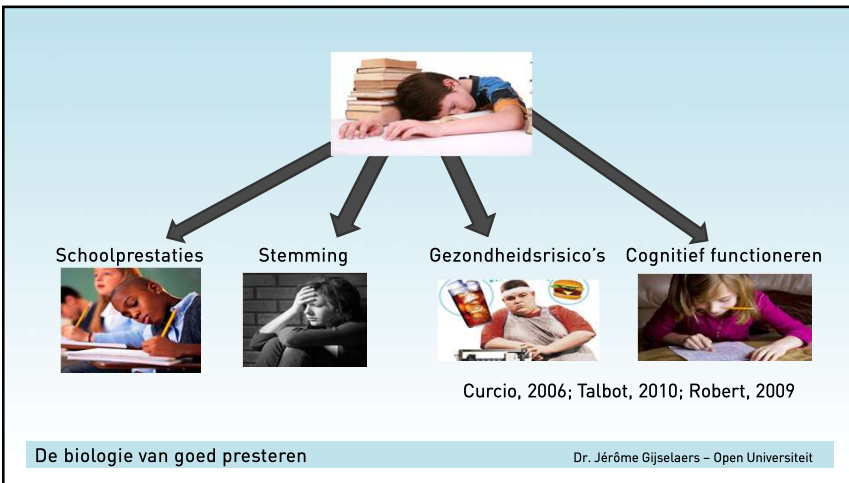
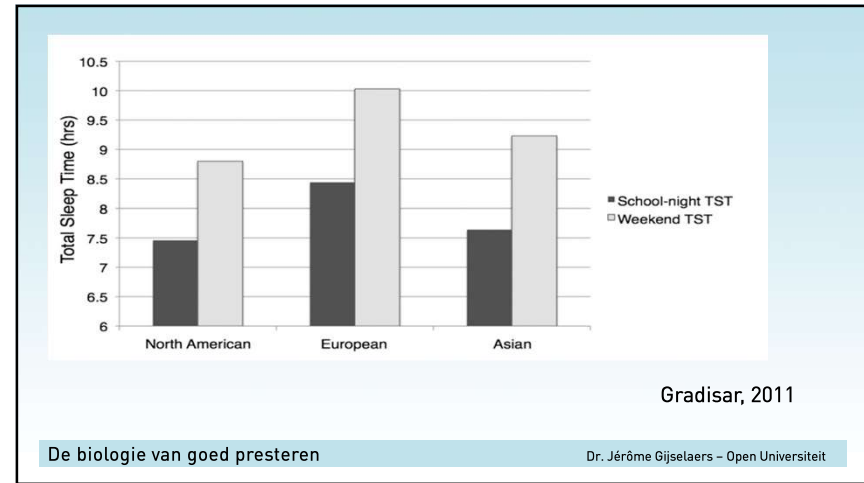
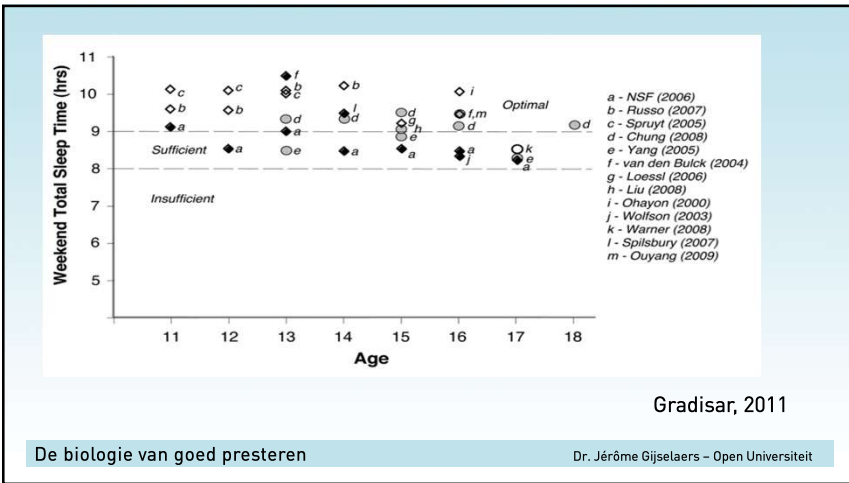
De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



- ### Welke slaapmaten zijn er?
- Duur (kwantiteit)
 - Kwaliteit
 - Schema (slaap/waaktijden)
 - Chronotype
 - Amplitude
 - Slaperigheid
- De biologie van goed presteren Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit





Wat kun je zelf doen?

Wat zou je als docent kunnen doen om studenten te helpen beter uitgerust in het leven te staan?

De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

Wat is beweging?

elke spierbeweging die een aanzienlijk energieverbruik vereist en die verschillende subcategorieën heeft (bijv. vrijetijdsbesteding of training)

De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

Wat is zitten?

Sedentair gedrag is elk waakgedrag dat wordt gekenmerkt door een energieverbruik $\leq 1,5$ MET, in een zittende, leunende of liggende houding.

MET = metabolisch equivalent

De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

Welke bewegingsmaten zijn er?

- Duur (kwantiteit)
- Intensiteit
 - Licht
 - Matig tot intensief
- Zitten

De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit

Wat kun je zelf doen?

Wat zou je als docent kunnen doen om studenten te helpen actiever in het leven te staan en minder te zitten?

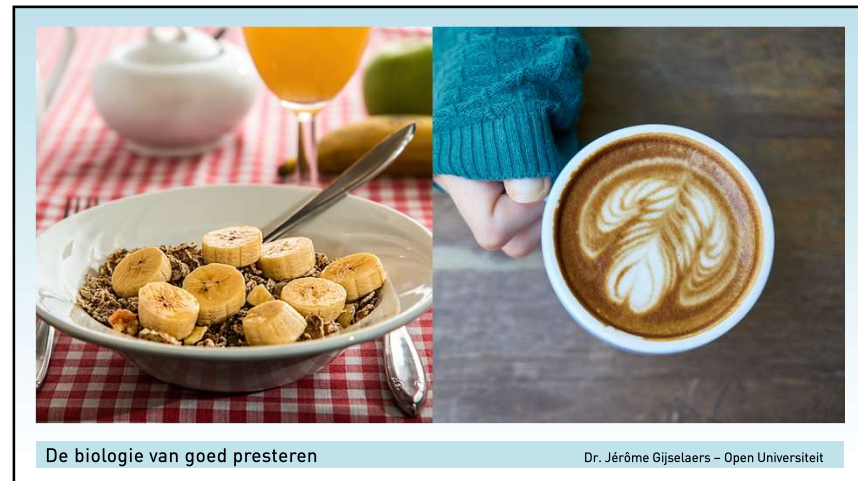
De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



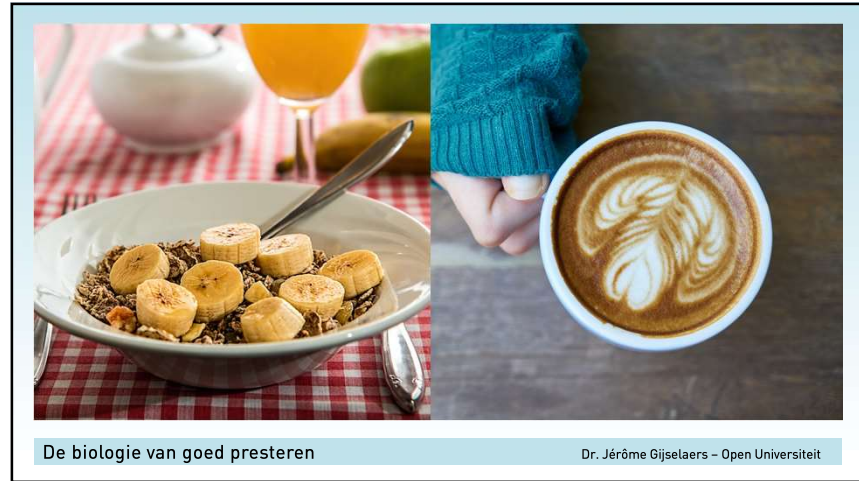
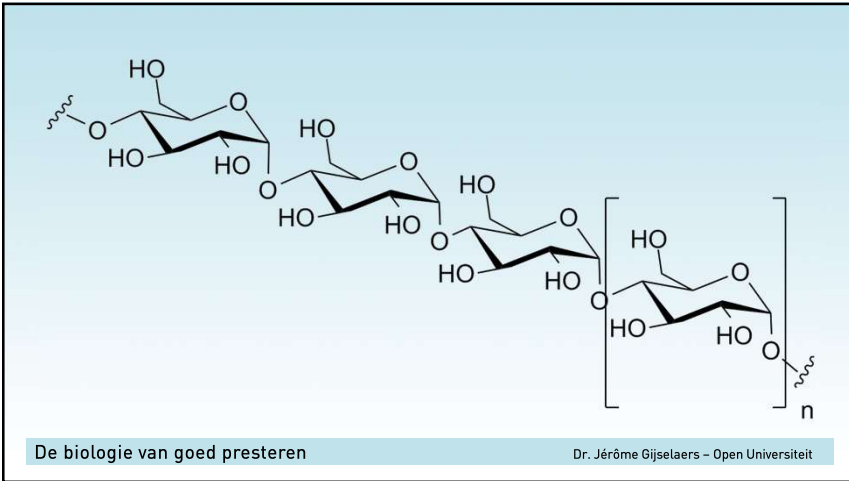
De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



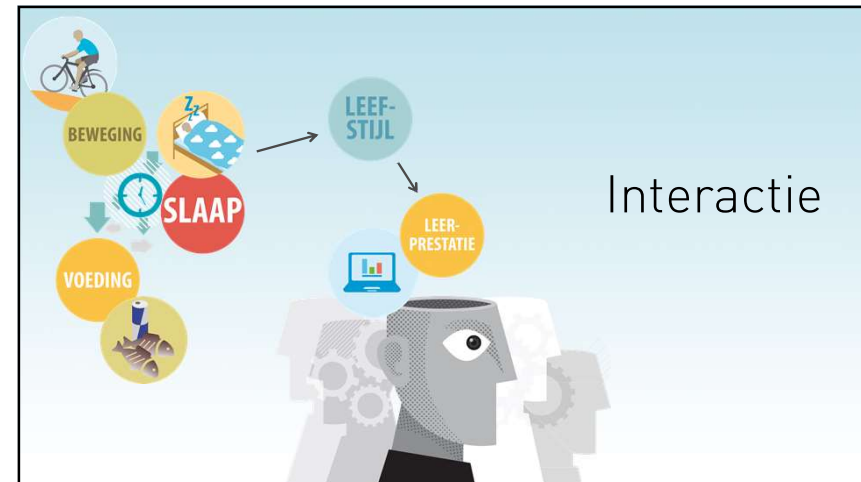
De biologie van goed presteren

Dr. Jérôme Gijsselaers – Open Universiteit



Wat kun je zelf doen?

Wat zou je als docent kunnen doen om studenten te helpen een gezonder voedingspatroon aan te meten?



Samenvatting

- 's ochtends ontbijten
- weinig zitten, regelmatig bewegen,
- normaal cafeïnegebruik
- zorgen voor een goed slaapregime
- en zorg voor een gezond voedingspatroon

Succes!



Topic Brein, Leefstijl en Leren