

Lesplan Voorkomen van Overbelasting

Tijd	Doen	Media	
15'	Introductie Korte kennismaking Onderwijsleergesprek met hulp van de PowerPoint	Dia's 1 t/m 5	
15'	Lichamelijke overbelasting • Presentatie • Onderwijsleergesprek • Oefening	Dia's 6 t/m 10	
30'	Cognitieve overbelasting • Presentatie • Discussie over gebruik social media • Oefening	Dia's 11 t/m 13	
20'	Emotionele overbelasting • Presentatie • Groepsgesprek (o.a. ook wat herken je bij jezelf) • Oefening	Dia's 14 t/m 18	
10'	Samenvatting en afsluiting • Presentatie • Stellingen (bij voldoende tijd)	Dia's 19 t/m 22	



Meterkast



De meterkast nemen we als uitgangspunt. Stel je gaat een huis inrichten
..... (naar volgende dia)

Dit gaan we aansluiten



Bespreek wat er gebeurt als alle drie de apparaten op 1 groep worden aangesloten .

Elk van deze apparaten is minimaal 3000 W. Op een groep mag maximaal 3600 W. Dus zodra je meer dan 1 apparaat aansluit is de groep OVERBELAST. Alles goed werkt, springt de groep er uit of gaat de aardlekschakelaar uit.

Maar als het niet goed gaat:

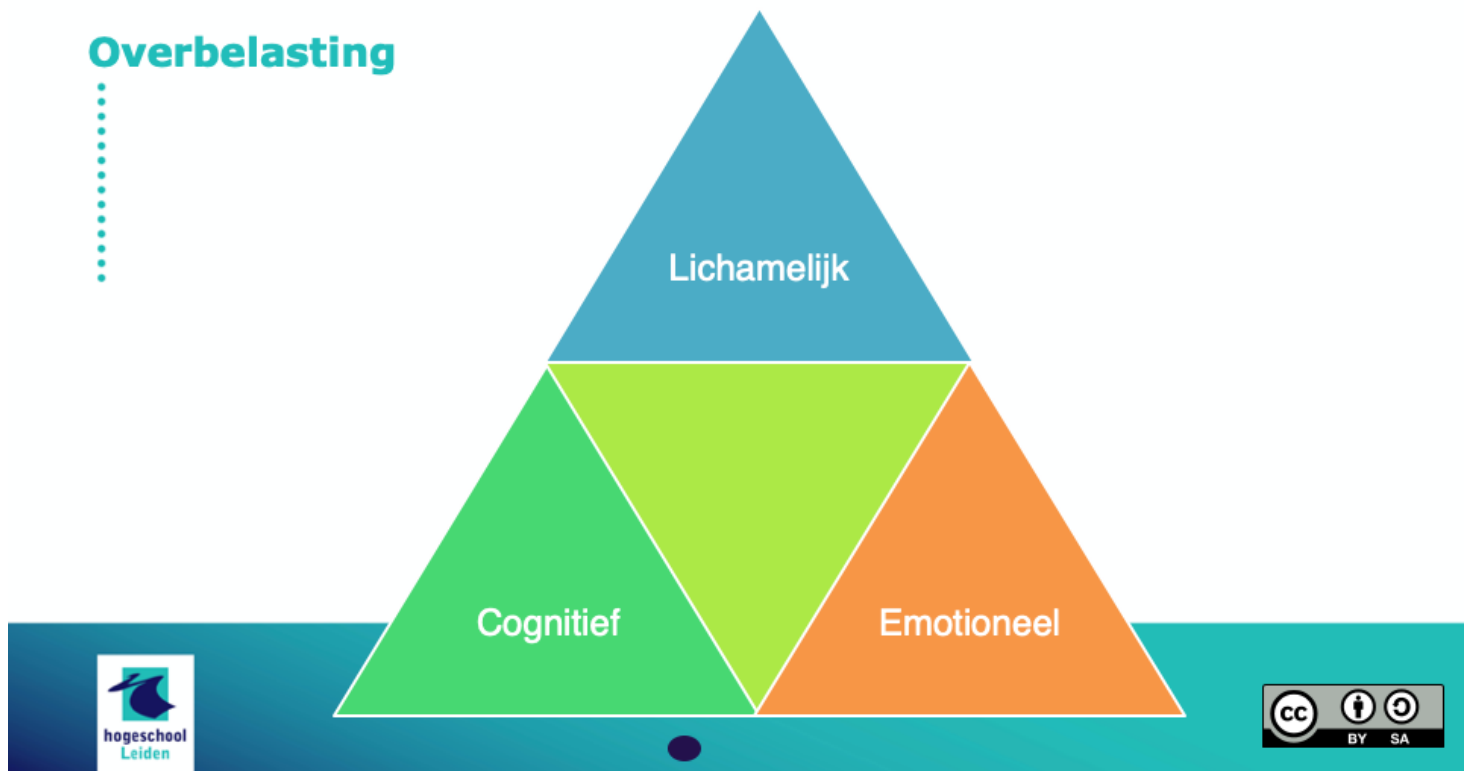
! Kortsluiting

! Brand

Vergelijk dat eens met wat er in jou gebeurt.

Overbelasting! Zeker als je alles tegelijkertijd wilt doen en blijven doen. Denk aan sporttrainingen, bijbaantjes, feestjes, stappen, enz.

Overbelasting



Overbelasting kan op drie gebieden plaats vinden: (***Let op! Animatie***)

- Lichamelijk
- Cognitief
- Emotioneel

Of op meerdere gebieden!

In deze workshop werk we gebied voor gebied uit.

Lichamelijke overbelasting

- Hoeveel bewoog je vroeger?
- En hoeveel beweeg je nu?



Hebben bijvoorbeeld nieuwe woonsituatie, feesten, slaap inhalen, uiteten e.d. invloed op de hoeveelheid beweging?

Beweegnorm (sinds 2017)



Hartstichting

Normen voor volwassenen en ouderen

- zit niet te vaak stil
- beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief: ga bijvoorbeeld meerdere dagen per week wandelen of fietsen
- doe minstens 2 keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, voor ouderen is het advies dit te combineren met balansoefeningen

Lichamelijk

Zijn je spieren sterk genoeg?

- Ga op een halve meter van de muur staan.
- Stap met één been een halve meter naar achter.
- Leun naar voren, en laat de handen even op de muur rusten terwijl je het achterste been gestrekt houdt en beide hielen op grond.
- Doe deze oefening drie keer 20 seconden of twee keer 30 seconden met gestrekt been naar achteren en drie keer 20 seconden of twee keer 30 seconden met gebogen been naar achteren.



Lichamelijk

Meer oefeningen om te kijken of je spieren sterk genoeg zijn via de link in de digitale wijk.

Tips

- Noteer alles in je (online) agenda. Wees eerlijk en kijk of alles in een dag past. Krijg je genoeg **beweging** en heb je voldoende tijd voor je studie.
- Elke dag een half uur bewegen kan misschien ook door naar school, bushalte of station te fietsen of te wandelen.



(**Let op! Animatie**)

Meer oefeningen om te kijken of je spieren sterk genoeg zijn via de link in de digitale wijk.

Voorbeeld van een agenda

< > dinsdag 11 juni 2019 ☀️ 26° / 16° Overwegend zonnig Dag Werkweek Week Maand Vandaag

7	
8	
9	Fietten
10	Monique analyse PLP Wies, Wiebe de
11	Workshop overbelasting (SLB)
12	Lunch
13	Samen HBO lesstof naam aanpassen en formulier invullen
14	
15	Kalibratiesessie 1 en overleg KR Visserskamer Noordijk, Monique
16	Teamoverleg
17	Overleg oriëntatie digitale leeromgeving doorstr Beet, John de
18	IG Student XXX en vriendin Fietten
19	Eten
20	Nederland in beweging Bayenprogramma BHW/TZ 2020 maken
21	
22	
23	

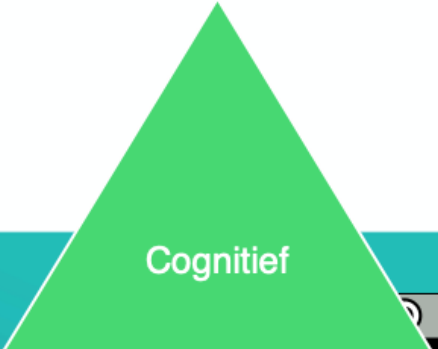
Cognitieve overbelasting

Het is niet jouw schuld, maar van

- Facebook
- Instagram
- LinkedIn
- Etc

Aan de andere kant:

Niet alles hoeft meteen goed te gaan
Herkansen is geen schande



Cognitief



(Let op! Animatie)

Met de wijdverbreide acceptatie van laptops in de klas, is een toenemende cognitieve belasting op school een groot probleem. Met het gebruik van Facebook en andere sociale vormen van communicatie, is het toevoegen van meerdere taken schadelijk voor de prestaties van leerlingen in de klas.

Wanneer er veel cognitieve bronnen beschikbaar zijn, is de kans op overstappen van de ene naar de andere taak hoog en leidt deze niet tot optimaal schakelgedrag.

Als je niet beschikt over goede (leer)strategieën leidt alles tot overbelasting van je geheugen.

Zijn je hersenen soepel genoeg

- Reflecteren op de les tot nu toe
- Flash cards
- **Opgave 1.2.3.4.(HV)²=**



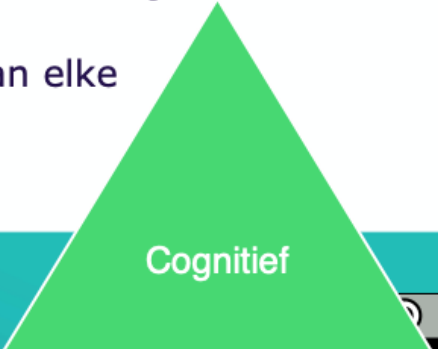
Scan me

(**Let op! Animatie**)

- Reflecteren maakt dat je beter begrijpt en je hersenen de informatie beter kunnen plaatsen. Laat studenten in groepjes van 3 kort reflecteren, zonder model maar spontaan.
- Laat een Flash card als voorbeeld zien, leg uit dat dit ook als spel kan en laat ze naar de site gaan.
- $1.2.3.4.(HV)^2 = 1.2.3.4.HVP$: Kan wiskundig opgelost worden: 1,2,3,4 vallen tegen elkaar weg, dus $HV^2 = HVP$, maar kan ook "Een, twee, drie vier, hoedje van, hoedje van; een, twee, drie vier, hoedje van papier. Hoe kijk je er tegen aan

Tips

- Noteer alles in je (online) agenda. Wees eerlijk en kijk of alles in een dag past. Krijg je genoeg **ontspanning** en heb je voldoende tijd voor je studie.
- *Exit multitasking, welcome focus*
- Leg 's-avonds je telefoon weg (anders blijf je kijken op facebook/instagram/snapchat/whatsapp om te kijken wat je vrienden doen)
- Plan vaak een avond voor jezelf, in plaats van elke avond iets doen met anderen



Cognitief



(**Let op! Animatie**)

Exit multitasking, welcome focus: met één ding tegelijk bezig zijn en inspanning en ontspanning afwisselen; wegnemen van overprikkeling door het uitschakelen van apps, piepjes en pushberichten; regelmatig buiten zijn en bewegen.

Twijfel

- **Het is oké om aan jezelf te twijfelen**
- **Kijk naar waar JIJ staat en niet naar hoe ver anderen al zijn**
- **Leef je eigen leven**
- **Own your weirdness**
- **Maak fouten, anders groei je niet.**
- **Alles is subjectief**
- **Vind je signature (Wat maakt jou, jou?)**

Emotioneel

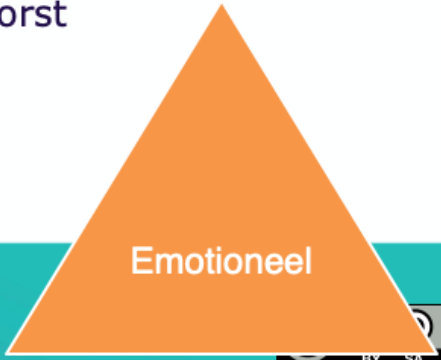
Hoe herken je stress

Psychische klachten

- Hevige moeheid
- Uitgeput gevoel
- Gespannenheid
- Slaapproblemen
- Piekeren
- Prikkelbaar

Lichamelijke klachten

- Duizeligheid
- Hartkloppingen
- Hoofdpijn
- Pijn op de borst



Emotioneel

(*Let op! Animatie*)

Ontspan je wel genoeg?

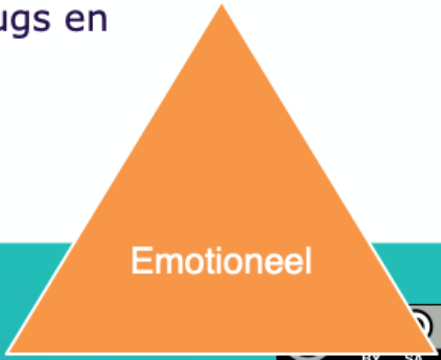
- Adem met behulp van het middenrif
 - Adem door je neus
 - Maak de inademing even lang als de uitademing
 - Adem soepel en rustig
-
- Maak nu de uitademing dubbel zo lang als je inademing.
 - Adem nu gedurende 4 tellen in door de neus, adem vervolgens weer even lang uit door de neus.
 - Als dat lukt verleng je naar 6 of 8 tellen (in en uit).

Emotioneel

Laat de studenten ontspannen zitten en eventueel hun ogen sluiten.
(*Let op! Animatie*)

Tips

- Noteer alles in je (online) agenda. Wees eerlijk en kijk of alles in een dag past. Krijg je genoeg '**ruimte**' en heb je voldoende tijd voor je studie.
- Elke dag een half uur bewegen.
- Quality time met vrienden en familie.
- Diep en langzaam ademenhalen.
- Beperken van middelengebruik (alcohol, drugs en pillen)
- Gezond eten en drinken.
- Slaap voldoende (> 7 uur)
- Lach



Emotioneel

Meer oefeningen om te kijken of je spieren sterk genoeg zijn via de link in de digitale wijk.

Studiesucces

1. Begin op tijd
2. Schakel netwerken in
3. Praat met medestudenten
4. Focus op studie
5. Doe iets naast de studie
6. Niet alles hoeft meteen goed te gaan
7. Maak een goede planning

Stelling

- Studenten zouden in hun vakanties echt vrij moeten nemen en niet een bijbaantje in de zorg moeten hebben, hoe aantrekkelijk dat ook kan zijn vanwege de krapte op de arbeidsmarkt.
- Goede cijfers geven je meer kans op je gewenste baan.
- Gezonde spanning kan geen stress zijn en is nodig om te studeren.

(**Let op! Animatie**)

De stellingen kun je gebruiken ter afsluiting, indien nog tijd beschikbaar.

