

KUN JE JE BETER CONCENTREREN ALS JE BEWEEGT IN DE KLAS?

Wie? 56 kinderen, 10-13 jaar

Wat? Zitten met en zonder bewegepauze (zie figuur 1)

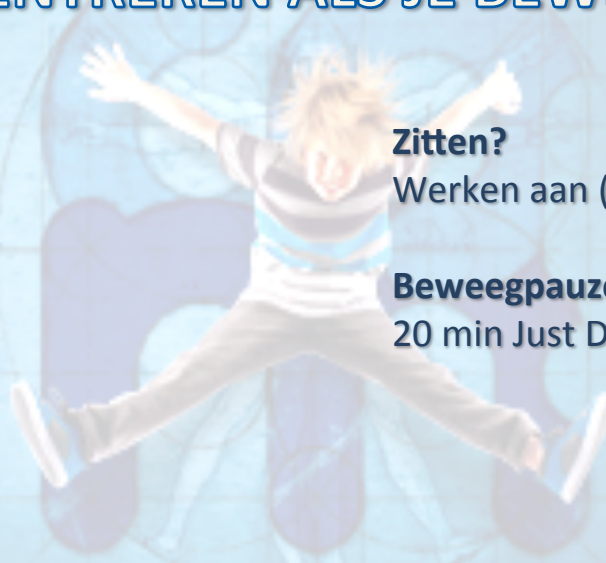
Hoe lang? 1 ochtend (bijna 5 uur)

Zitten?

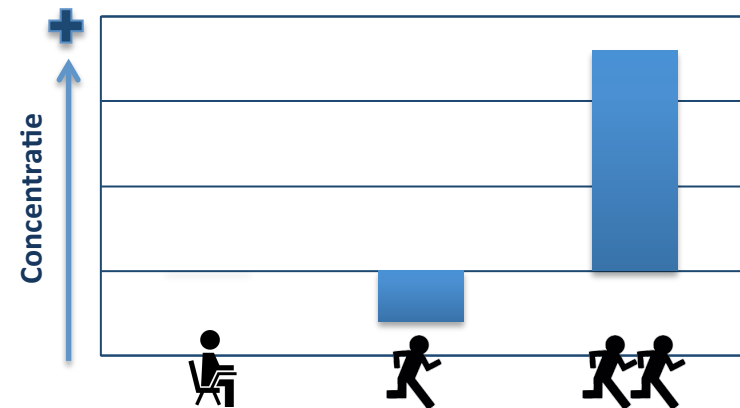
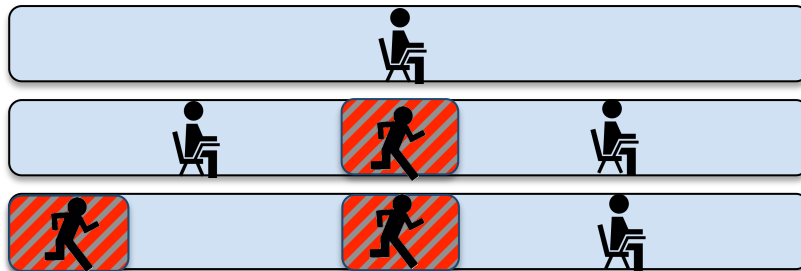
Werken aan (school) taken

Bewegepauze?

20 min Just Dance



Figuur 1: Drie groepen: zitten met en zonder bewegepauze



Resultaten:

Twee keer bewegen (maar niet 1 keer!) tijdens de ochtend zorgt ervoor dat je je beter kunt concentreren.

