

De hersenen: door professor Erik Scherder

Professor Erik Scherder vertelt ons in dit tweede filmpje over hersenen en angst. We zijn namelijk allemaal wel eens bang. Maar hoe werkt dat eigenlijk? Kijk goed en probeer ondertussen de vragen te beantwoorden. Bij elke vraag staat wanneer professor Scherder het antwoord bespreekt. **Kijk vanaf 2:50 minuten. Tip: zet het filmpje af en toe even op pauze of spoel een klein stukje terug.**

1. *5:00 minuten.* Hoe heet het onderdeel van de hersenen waar bijvoorbeeld het nieuws over het Coronavirus binnenkomt dat je hoort en ziet op de radio en de televisie?

2. *5:50 minuten.* Professor Scherder laat de amandelkernen zien, twee kleine gebiedjes in de hersenen. Waar zijn deze kernen heel gevoelig voor?

3. *6:50 minuten.* Welk gevoel kun je krijgen als de twee amandelkernen worden geactiveerd?

4. *8:00 minuten.* Is dit waar of niet waar? Als je muziek luistert, komt de muziek in hetzelfde gebied terecht als het vervelende nieuws dat je op de radio hoort.

5. *8:50 minuten.* Als je muziek luistert, komt dat in je hersenen terecht. Hoe heet het gebied waar de muziek doorheen gaat vóóordat het naar de schors toe gaat?

6. *9:50 minuten.* Wat is de functie van de schors? Leg het kort uit.

7. *10:15 minuten.* Is dit waar of niet waar? De schors werkt alleen bij kinderen.

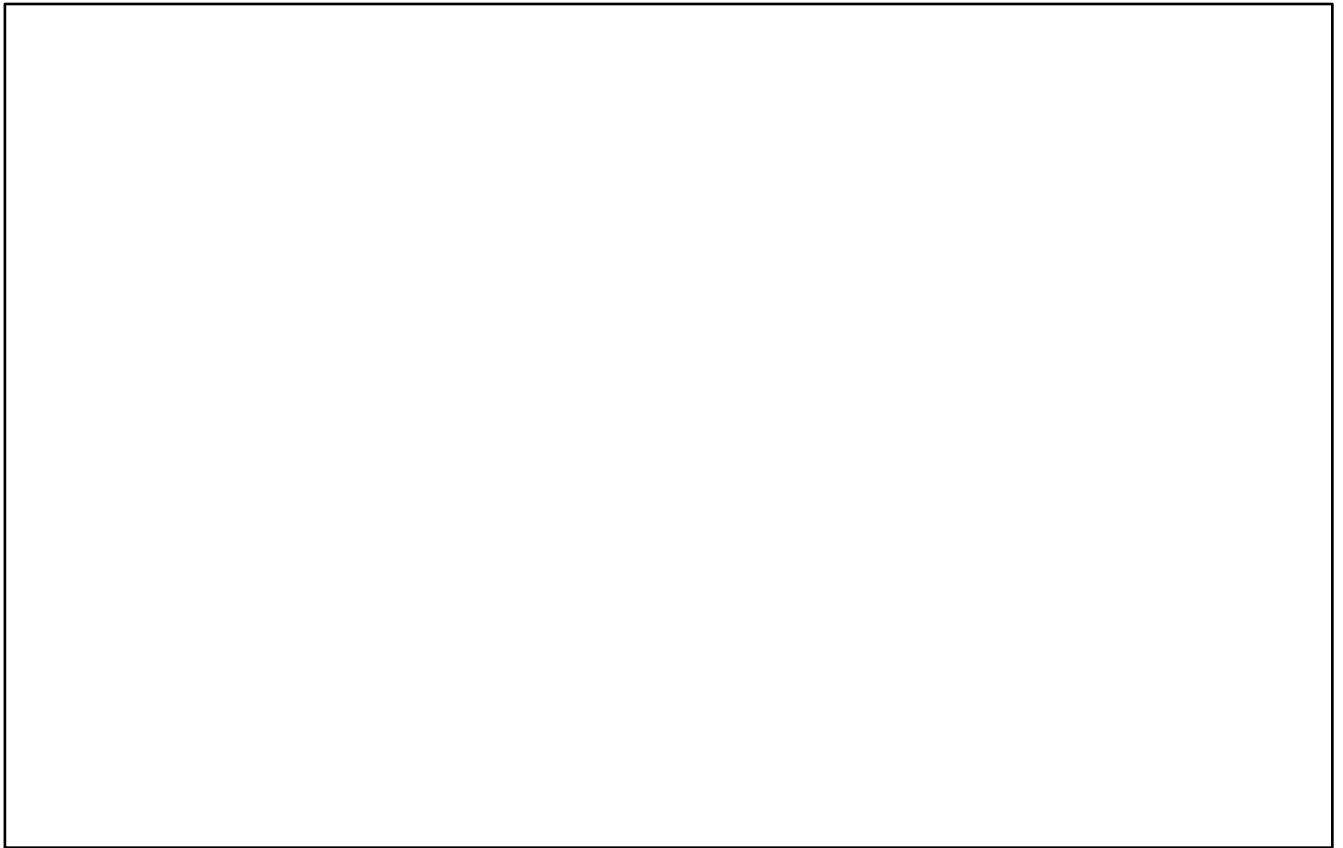
8. *11:15 minuten.* Wat kun je nog meer doen om je wat fijner te voelen behalve muziek luisteren? Hoe lang zou een kind dat ongeveer moeten doen?

9. *11:30 minuten.* Professor Scherder noemt nog twee gebieden van de hersenen die jouw negatieve gevoelens een beetje kunnen verminderen. Welke twee gebieden zijn dit?

-
-

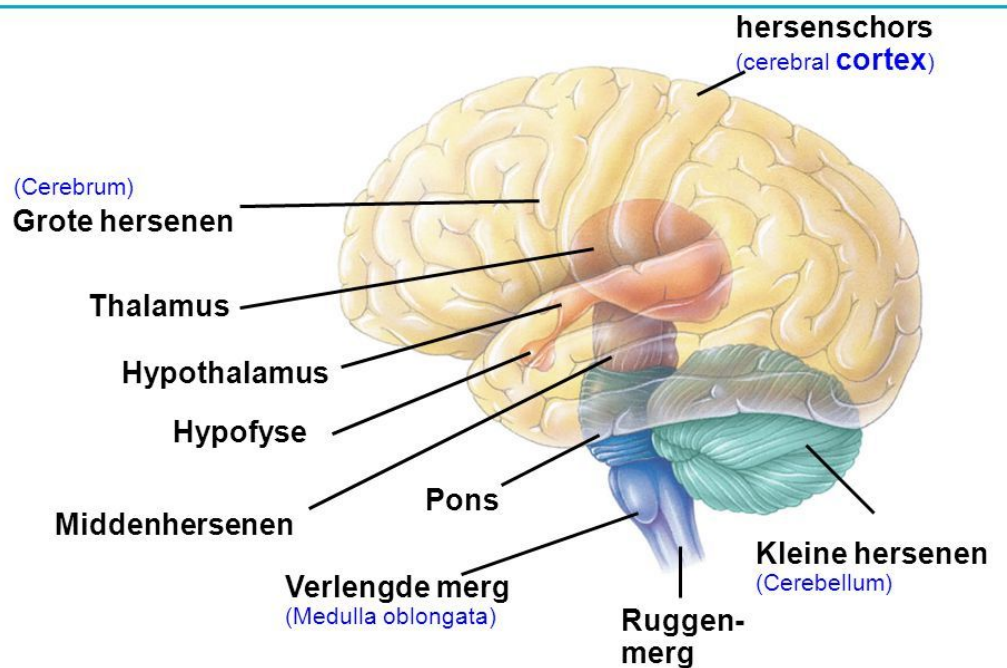
10. Waar ben jij zelf wel eens bang voor? Of misschien wel op dit moment? Waar merk je dan aan dat je bang bent? Schrijf hier een stukje over.

11. Welke tip zou jij geven aan kinderen als ze een beetje bang zijn? Wat doe je zelf bijvoorbeeld als je bang bent om weer rustig te worden? Misschien kun je wel een van de tips van Professor Scherder uit het filmpje gebruiken!



34
Het Brein

12. Teken in het plaatje hiernaast hoe muziek je hersenen binnenkomt en waar het naartoe gaat



Hersenstam = middenhersenen, pons, verlengde merg

Antwoorden

1. Dat onderdeel heet de hersenstam.
2. De amandelkernen zijn heel gevoelig voor angst en negatieve emoties.
3. Je kunt je dan bijvoorbeeld een beetje opgefokt, angstig en gespannen voelen.
4. Niet waar, muziek gaat naar andere gebieden in de hersenen toe die er juist voor zorgen dat je je wat fijner gaat voelen.
5. Dat gebied heet de thalamus.
6. De schors zorgt voor remming van de negatieve emoties. Dat betekent dat de negatieve gevoelens zoals angst of verdriet een beetje minder worden en dat je wat meer tot rust kan worden.
7. Niet waar, de schors werkt bij iedereen: kinderen, volwassenen en ouderen.
8. Bewegen of sporten. Een kind zou dat ongeveer een uur per dag moeten doen.
9.
 - De voorkant van de hersenen (de frontale hersenen).
 - De kleine hersenen (die zitten aan de achterkant).
10. **Eigen antwoord.**
11. **Eigen antwoord.**
12. Muziek komt binnen via de hersenstam (de verlengde merg, de pons en de middenhersenen). Vanaf daar gaat het naar de thalamus en vanuit de thalamus gaat het naar de schors.