



3 JAAR JONGER LIJKEN DOOR GEZICHTSOEFENINGEN?

Zal lachen ook een 'gezichtsoefening' zijn? Foto: Pexels

 LISA VERMEIJ

4 JAN 2018



Echte schoonheid zit van binnen, dat weten we. Maar stiekem zitten de meeste mensen niet te wachten op rimpels. Volgens nieuw wetenschappelijk onderzoek kun je met een paar gezichtsoefeningen drie jaar jonger lijken!

Volgens een nieuw onderzoek dat onlangs verscheen in het blad JAMA Dermatology is er nu bewijs dat gezichtsoefeningen het uiterlijk van het gezicht verbeteren en enkele zichtbare tekenen van veroudering beperken, dit meldt Scientias. „De oefeningen vergroten en versterken de gezichtsspieren, waardoor het gezicht steviger wordt en het de vorm van een jonger gezicht krijgt,” concludeert onderzoeker Murad Alam.

WAT VIND JE VAN HET ONDERZOEK OVER GEZICHTSYOGA?

- Wat vind je van het onderzoek?
- Wat vind je van de resultaten?
- <https://www.youtube.com/watch?v=XLPvMZ-aZV4>

MODULE KRITISCHE DENKEN

- Komende 7 lessen gaan we hieraan werken
- Jullie krijgen inzicht en ervaring in wat wetenschappelijk onderzoek doen inhoudt en wat kritisch denken is
- Jullie gaan vooral veel ervaring opdoen in kritisch denken en waarom dit zo belangrijk is
- Jullie krijgen een beeld van het niveau wat van je verwacht wordt op de universiteit
- Practicum esters
- Excursie naar onderzoeksinstelling (Sanquin)

WAT IS WETENSCHAP

- **Wetenschap is elke verzameling uitspraken met een betrouwbare relatie tot de werkelijkheid, een geldige relatie tot elkaar en een kritische relatie tot overige uitspraken in hetzelfde domein.**
- Gedragspatroon waarmee de mens zekerheden/controle probeert te verkrijgen over zijn omgeving
- Het oplossen van praktische problemen via kennis en technologie
- Kennis vastleggen in wetmatige beweringen
- Methodisch onderzoek doen en rekening houden met betrouwbaarheid, representativiteit en relevantie
- Een geheel van kennis/overtuigingen gebaseerd op onderzoek
- De wereld van onderzoekers, universiteiten, laboratoria

WAARUIT BESTAAT WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK?

Voor deze opdracht krijgen jullie 10 minuten de tijd.

Zoek op minimaal **twee verschillende websites** op welke stappen er moeten worden gezet bij wetenschappelijk onderzoek of aan welke voorwaarden een wetenschappelijk onderzoek moet voldoen.

Daarna gaan jullie je gevonden antwoorden vergelijken met die van je groepsgenoten.

WAT IS KRITISCH DENKEN

Edward Glaser

Het vermogen om kritisch na te denken, omvat drie aspecten: (1) een houding van bereid zijn om op een doordachte manier de problemen en onderwerpen te overwegen die binnen het bereik van je ervaringen vallen, (2) kennis van de methoden van logisch onderzoek en redeneren, en (3) enige vaardigheid in het toepassen van die methoden.

De American Philosophical Association (APA) 46 experts uit meerdere disciplines een consensusdefinitie opgesteld.

Kritisch denken wordt in deze definitie omschreven als een doelmatig proces waarbij een oordeel wordt gegeven op basis van interpreteren, analyseren, evalueren, concluderen en uitleggen (Facione, 1990).

Wikipedia

Kritisch denken is een vaardigheid die aangeleerd en gebruikt kan worden om te beslissen of een bewering waar, gedeeltelijk waar, of fout is en of een redenering geldig is. Het biedt handvatten om de natuurlijke aanleg iets te geloven te beteugelen en onlogische redeneringen en denkfouten te herkennen en voorkomen.

SLO/Kennisnet

Een leerling is een kritisch denker als hij uit gewoonte nieuwsgierig is, goed geïnformeerd wil zijn en informatie wil ontvangen, een open houding heeft, flexibel is en zich bewust is van mogelijke persoonlijke vooroordelen. Een kritisch denker is eveneens zorgvuldig bij het nemen van beslissingen, bereid om te heroverwegen en ordelijk in complexe zaken. De leerling zet zich in om relevante informatie te zoeken en juiste criteria te kiezen en streeft naar resultaten die zo nauwkeurig zijn als het onderwerp en de omstandigheden van het onderzoek vragen.

WAAROM IS KRITISCH DENKEN ZO BELANGRIJK?

Bij kritisch denken gaat het om het vermogen om zelfstandig te komen tot weloverwogen en beargumenteerde afwegingen, oordelen en beslissingen. Hiervoor zijn denkvaardigheden noodzakelijk, maar ook houding, reflectie en zelfregulerend vermogen spelen een essentiële rol.

Denkvaardigheden zijn nodig om informatie te doorzien en op waarde te schatten, onjuistheden te signaleren en om een visie of mening tegen het licht te houden. Op basis daarvan kan beargumenteerd een eigen oordeel of standpunt bepaald worden of een beslissing worden genomen. Denkvaardigheden zijn hier onlosmakelijk verbonden met een kritische houding, waarbij het gaat om het verlangen om goed geïnformeerd te zijn, de neiging om redenen en oorzaken te zoeken, ruimdenkendheid, respect voor standpunten van anderen en de bereidheid om die standpunten mee te wegen.

Kritisch denken is een bewuste activiteit waarbij ook reflectie en zelfregulerend vermogen van belang zijn: een kritisch denker onderzoekt het eigen denkproces en stelt zo nodig zijn beslissing, opvatting of handeling bij.

WAAROM IS KRITISCH DENKEN ZO BELANGRIJK

- Taxonomie van Bloom
- opbouw van kennisvergaring
- Kritisch kijken naar je eigen antwoorden

