

Pubquiz

Ontspanning



- Je krijgt twee keer vijf vragen te zien
- Korte pauze
- Iedereen houdt zijn eigen score bij
- De leidinggevende is de quizmaster

Uitleg



Vraag 1

Welke kleur wordt vaak geassocieerd met een kalmerend effect en ontspanning in de natuur?



Vraag 1

A Blauw

B Groen

C Geel

Vraag 1



Blauw

B

Groen

C

Geel

Kleurpsychologie het bestaat écht!

Blauw staat bekend om een kalmerend effect te hebben op het lichaam en de geest. Het verkleint de hersenactiviteit en helpt het lichaam om te ontspannen.

De kleur blauw werkt rustgevend en is mede daarom ideaal voor in wellnessruimtes, slaapkamers en ruimtes om te ontspannen.

Vraag 2

Hoeveel uur slaap wordt over het algemeen aanbevolen voor volwassen persoon om een gezond niveau van ontspanning te behouden?



Vraag 2

A 5-6 uur

B 7-8 uur

C 9-10 uur

Vraag 2

A 5-6 uur



7-8 uur

C 9-10 uur

Voor veruit de meeste gezonde volwassenen hebben **tenminste 7 uur** slaap nodig, iedere nacht!

Slaap zorgt o.a. voor een beter afweersysteem, een beter herstel en minder depressies.

Baby's, jonge kinderen en tieners hebben extra slaap nodig voor een gezonde ontwikkeling.

Vraag 3

Druk, druk druk!

Met hoeveel procent is de gemiddelde loopsnelheid van de inwoners van Singapore toegenomen sinds de jaren negentig?



Vraag 3

A 15%

B 20%

C 30%

Vraag 3

A 15%

B 20%

 30%

30%!

Het looptempo volgt de mondiale trend van economische groei, welstand, gezondheid en vooral omvang van steden. Hoe groter de stad, hoe hoger het looptempo concludeerde de Amerikaanse psycholoog Marc Bornstein van Princeton University.

Vraag 4

Wat is het meest vredelievende land ter wereld?



Vraag 4

A Nieuw Zeeland

B Denemarken

C IJsland

Vraag 4

A Nieuw Zeeland

B Denemarken



IJsland

IJsland is het meest vredelievende land ter wereld. Voor het 16e jaar op rij op nummer 1!
Denemarken staat op 2 en Ierland op 3.

Nederland staat op plek 16

Vraag 5

Wanneer werkt je brein het meest optimaal?



Vraag 5

A Tijdens focus werk

B Schakelen tussen focus en on-focus

C Tijdens werk zonder focus

Vraag 5

A Tijdens focus werk



Schakelen tussen focus en on-focus

C Tijdens werk zonder focus

Volgens recent onderzoek zijn beide van vitaal belang. **De hersenen werken optimaal wanneer ze schakelen tussen focus en on-focus**, waardoor je veerkracht ontwikkelt, je creativiteit verhoogt en ook betere beslissingen neemt.

Na 1 uur focustijd wordt ook 5 minuten ontspantijd geadviseerd

Break!

Even zwaaien met de armen.

Zitten we er lekker in?

Kunnen we nog door?

Wat is de score tot nu toe?

Iemand al vijf punten?

Wie zijn de runners up?



Vraag 6

Welk muziekgenre leidt tot de meeste ontspanning?



Vraag 6

A Klassieke muziek

B Down tempo

C Ambient

Vraag 6



Klassieke muziek

B

Down tempo

C

Ambient

Het is allemaal fijn en rustgevend om naar te luisteren, maar bewezen is het kalmerende effect van **klassieke muziek**.

En dan vooral rustige en melodieuze composities, vaak zonder zware percussie of opzwepende ritmes.

Vraag 7

Welke activiteit stimuleert creativiteit het meest?



Vraag 7

A Intensief sporten

B Lummelen

C Diepe focus

Vraag 7

A Intensief sporten



B Lummelen

C Diepe focus

Lummelen! Oftewel luieren, lekker niks doen.
Alan Lightman, hoogleraar
menswetenschappen aan het Massachusetts
Institute of Technology (MIT) heeft er een boek
aan gewijd: In Praise of Wasting Time.

Lightman geeft aan dat de drukke leefstijl ons
ontzettend veel kost. Te weinig nikszen levert
schade op aan ons vermogen om na te denken
en te fantaseren.

Vraag 8

Hoe kan diep uitademen bijdragen aan ontspanning?



Vraag 8

A Het verlaagt stresshormonen

B Het verhoogt je bloeddruk

C Het laat je beter nadenken

Vraag 8



Het verlaagt stresshormonen

B

Het verhoogt je bloeddruk

C

Het laat je beter nadenken

Diep uitademen verlaagt stresshormonen. Het stimuleert volledige zuurstofuitwisseling - dat wil zeggen, de voordelige ruil van uitgaande kooldioxide voor inkomende zuurstof. Het is dan ook geen verrassing dat het de hartslag kan vertragen en de bloeddruk kan verlagen of stabiliseren.

Vraag 9

Mensen die af en toe op vakantie gaan zijn gelukkiger met hun baan. Hoeveel procent gelukkiger zijn zij met hun baan?



Vraag 9

A 15%

B 23%

C 28%

Vraag 9

A 15%

B 23%

 28%

Uit onderzoek van de U.S. Travel Association blijkt dat wie af en toe vakantie neemt **28 procent** gelukkiger is met zijn of haar baan én ook succesvoller.

Vakantie is goed voor je gezondheid, je bent meer pro actief en wordt een aangenamere collega!

Vraag 10

In welk jaar kwam de eerste yogaschool in Nederland?



Vraag 10

A 1915

B 1922

C 1930

Vraag 10

A 1915



1922

C 1930

In **1922** werd de eerste yogastudio, 'Hatha Yoga Zelf-geneesinrichting', aan de Amsterdamse Prinsengracht geopend.

De yogaschool maakte destijds reclame door te stellen dat iedereen, ook ernstige en ongeneeslijk verklaarde patiënten, genezen kan worden met yoga.

Leaderbord



Bedankt!

