

Studeren kan je leren

Slijp je potlood en hou de fluostiften klaar want binnenkort zijn ze er weer: de toetsen of examens! Ben jij een eeuwige uitsteller? Of bereid jij je altijd heel goed voor?

Iedereen pakt het anders aan. Wat helpt jou om beter te studeren? Je voorbereiden, daar begin je het best op tijd mee. Als je op je kamer studeert, is het belangrijk dat je die inricht als een echte studeerplek. Maak je bureau zo netjes mogelijk. Zorg voor zo weinig mogelijk afleiding. Zet ook zeker de meldingen van je tablet of smartphone uit. Dit kan wonderen doen voor je concentratie!

Plannen en belonen

Om de leerstof **onder de knie** te **krijgen**, herhaal je het best alles grondig. Maak hiervoor een duidelijke planning. Verdeel je studietijd in haalbare tijdsblokken en las regelmatig pauzes in. Heb je je doel bereikt, dan mag je jezelf belonen. Dit zal je motivatie een **boost** geven.

Zorg goed voor jezelf

In een periode waarin je meer stress ervaart, is het nodig om extra goed voor jezelf te zorgen. Let erop dat je genoeg slaapt, gezond eet en regelmatig beweegt. Neem ook zeker de tijd voor ontspanning en hobby's. Hierdoor zal je stress verminderen en kan je **je batterijen** weer **opladen**. Blijf altijd positief, ook als het even wat minder goed gaat. Blijf niet doorwerken als je je niet meer kan concentreren. Na een korte pauze kan je er vast weer tegen! Veel succes!!



Foto iStock - sebz_ra



Foto iStock - South_agency