










Studietips


 Maak een overzicht van je taken, en maak er    deeltaken van. Daardoor wordt het makkelijker om je takenlijst af te werken én neem je niet te veel hooi op je vork.

 Wees bewust van wat voor jou goed werkt. Kan je bijv. beter concentreren als je thuis alleen bent of in de bibliotheek?


 Slapen is belangrijk! Leer niet ten koste van je - slaap, dit werkt je alleen maar tegen.




 Zorg dat je voldoende water bij je hebt. Wanneer je te weinig drinkt zal dit gevolgen hebben voor je aandacht en geheugen. Je hersenen bestaan voor een groot deel uit water, laat ze dus niet uitdrogen.

 Vermijd energydrinks. Deze geven je in het begin een kick, maar zorgen na een tijdje voor meer vermoeidheid met als gevolg dat je minder leert.










 Voel je veel druk op je, heb je privé een probleem, of ben je bang om te falen? Probeer het te bespreken met een vertrouwenspersoon. In zo'n situatie heeft leren nauwelijks zin omdat je met je andere dingen aan je hoofd hebt.

 Wil je bereikbaar zijn tijdens het leren maar heb je steeds je smartphone in je handen? Download (gratis) app Mattie!





Wist je dat ...

-  Een mens gemiddeld 221 keer op zijn smartphone kijkt. Dit begint al vroeg in de ochtend als je in bed ligt. Gemiddeld besteden wij 3 uur en 16 minuten per dag aan de smartphone;
-  Je met een pauze tijdens het leren beter onthoudt? De hersenen hebben dan een moment om te verwerken wat je hebt gelezen;
-  Facebook is wereldwijd de meest gebruikte sociale media; Ook onder de jongeren in Nederland is Facebook het populairst;
-  Dopamine zorgt voor een ontspanning en geeft je een goed gevoel. Dopamine is onder andere te vinden in chocola. Hetzelfde effect wordt ook veroorzaakt als je likes en comments krijgt op sociale media;
-  Multitasken niet bestaat en wordt sterk afgeraden tijdens het leren door wetenschappers! Wat je doet is je aandacht verdelen én dat betekent dus dat je alles half doet;
-  Je hersenen bestaan voor 72% uit water. Een uitdroging van 2% heeft consequenties voor je aandacht, geheugen en meer;
-  De aanwezigheid van je smartphone en laptop ook je omgeving beïnvloedt? Je klasgenoten raken afgeleid als jij je smartphone in je handen hebt of typt op je laptop.

