

Tien concentratietips voor studenten

Doen	Niet doen
1. Houd rekening met je concentratieboog. Bij de meeste gezonde mensen is deze zo rond de drie kwartier. Zorg dat je steeds na deze tijd een korte pauze houdt van 10 minuten.	1. Je concentratieboog overspannen. Doorgaan tot je niet meer kunt
2. Zorg voor ritme en regelmaat in je leven. Hoe meer regelmaat in slapen, voeding, studieschema, hoe beter je functioneert	2. Je bioritme omdraaien, vergeten tijdig te eten, te weinig slapen
3. Studeer actief: stel jezelf vragen over de stof ('Waar gaat het over?', 'Wat begrijp ik ervan'), maak aantekeningen, onderstreep en vat samen.	3. Studiestof een beetje doorkijken en geen idee hebben wat op het tentamen gevraagd gaat worden
4. Bevorder aandacht voor de studiestof: maak schema's, doe oude tentamens, maak vragen, bespreek de stof met medestudenten	4. Niet verdiepen in de stof (niet durven of niet nodig vinden) en studeren uitstellen
5. Vind een werkplek die studeren ondersteunt	5. Plek met veel lawaai / afleiding of zo stil dat je insuift
6. Beperk afleiding (ruim op, alleen studiespullen in de buurt, 'niet storen' bordje, telefoon uit, enz.)	6. Passief afwachten op wat zich aandient (telefoon, email, buurman/vrouw)
7. Werk met een duidelijke en haalbare taakstelling	7. Het beste er van hopen of de spanning laten oplopen en maar zien waar je uitkomt
8 Wissel studietijd en vrije tijd af: zo hou je het beter vol en laad je weer op	8. Stuurloos zijn: aan vrije tijd denken tijdens het studeren en andersom
9 Stuur jezelf bij afdwalen tactvol weer terug naar wat je doet. Als je aan andere dingen denkt, schrijf ze dan kort op en breng je aandacht weer terug naar je stof.	9. Piekeren dat je je <i>MOET</i> mij concentreren: door te piekeren is je aandacht niet bij je taak
10. Geef <i>op het juiste moment</i> aandacht aan afleidende gedachten of personen	10. Op ieder moment en altijd ingaan op afleidende gedachten of personen