



5 Tips om je beter te kunnen concentreren bij huiswerk:

Begijnestraat 21, 8262 PM Kampen

T 06.422.533.02
contact@cvlokampen.nl
www.cvlokampen.nl

1. Zorg dat je niet gestoord of afgeleid wordt.

- Zet je mobieltje en andere apparaten met bliebjes uit.
- Muziek kan helpen, juist om andere geluiden en afleiding buiten te sluiten, maar denk goed na over wat voor muziek je wilt luisteren. Liefst een beetje 'saai': zonder woorden, gelijkmatig qua volume en ritme, zodat je niet na een minuutje alweer zit mee te swingen.
- Maak ruimte in je hoofd: andere dingen die je bezig houden opschrijven.

2. Weet wat je moet doen.

- Als je niet weet wat je moet doen, kom je niet vooruit. Naar je boek staren helpt niet.
- Stel jezelf vragen: wat moet ik hier doen? Wat zoek ik? Wat moet ik weten om deze vraag te beantwoorden? Welke informatie heb ik? Waar kan ik uitleg vinden? Door deze vragen hardop of in gedachten aan jezelf te stellen, ga je veel beter focussen.

3. Weet waarvoor je het doet.

- Als je met moeilijke opdrachten bezig bent, denk aan wat het je oplevert. Verdeel het werk in stukjes en beloon jezelf.
- Kijk af en toe terug: wat heb ik al gedaan, hoeveel heb ik al af? Neem een momentje om ervan te genieten.

4. Wees actief bezig:

- Als je alleen maar leest, kunnen je gedachten snel afdwalen. Wees daarom actief:
- Stel jezelf voortdurend vragen: waar gaat dit over, wat moet ik doen, snap ik het, wat is hier het belangrijkste?
- Onderstreep belangrijke woorden of passages of schrijf ze op een blaadje. Maak een samenvatting. Bedenk ezelsbruggetjes.
- Visualiseer wat je leest: maak een plaatje van wat je leest.

5. Zorg voor voldoende ontspanning en beweging.

- Als je moe bent en te weinig uitrust of ontspant, kan het gebeuren dat je juist op het moment dat het rustig is en je wilt gaan leren, je erg 'lui' wordt en niet meer vooruit te branden bent. Door goed te rusten (lang genoeg slapen, maar ook een goed ritme van inspanning en ontspanning) blijf je lang fit en lekker bezig.
- Door lekker te sporten of te bewegen voel je je beter en worden er stoffen (o.a. dopamine) aangemaakt waardoor je je beter kunt concentreren en je beter voelt.