

## EEN GOEDE WERKPLEK

Het lijkt verleidelijk om lekker onder de dekens te liggen en in bed te gaan leren, maar je kan echt beter aan een tafel of achter een bureau gaan zitten. Zorg voor veel daglicht en voldoende zuurstof dus gooi af en toe een raampje open.



# THUIS • WERKEN

## MAAK HET LEUK EN EFFECTIEF



## LEER SYSTEMATISCH

Wissel blokken van 25 à 50 minuten geconcentreerd werken af met korte pauzes. Neem na enkele blokken een lange pauze.

## WEES REALISTISCH

De één kan makkelijker thuis leren dan de ander. Misschien heb je wel ouders, broertjes of zusjes om je heen die ook aan het werk zijn. Stem met elkaar af wie wanneer lessen moet volgen en wees niet te streng voor jezelf. Soms doe je enorm je best maar lukt het gewoon even niet.

# 10 TIPS VOOR JOU!

## LAAT JE NIET AFLEIDEN

Misschien een open deur, maar leg je mobiel even weg als je geconcentreerd werkt. Zorg eventueel voor rustige muziek of download een "distraction blocker": een app die bepaalde sites blokkeert voor een bepaalde periode.

## EEN OPGERUIMD HOOFD

Zorg dat je werkplek opgeruimd is zodat je niet steeds tegen stapels werk aankijkt. Maak een planning voor de week en een dagplanning. Als je een beetje op tijd begint, zal je zien dat het niet zo lastig is om je planning vol te houden.

## BEWEEG!

Sporten en bewegen is goed voor je gezondheid en voor je concentratie. Probeer elke dag een frisse neus te halen. Beweging zorgt ook voor minder stress en je slaapt er beter van.



## HOUD ACTIEF CONTACT

Neem actief deel aan de livestreams. Blijf in contact met je medeleerlingen en laat je mentor en docenten merken dat je bezig bent door je weektaken op tijd in te leveren. Lukt dat niet? Laat je mentor en/of docent dat dan even weten.

## EAT, SLEEP, DRINK, REPEAT

Een goede nachtrust en gezond eten en drinken zijn essentieel om goed te kunnen leren. Probeer ritme aan te houden in je eetmomenten en ga op een vast moment naar bed én sta op een vast tijdstip op.



## VRAAG HULP

Kom je ergens niet uit? Vraag om hulp! Je mentor is je eerste aanspreekpunt bij problemen. Heb je een vakinhoudelijke vraag? Neem dan contact op met je docent. Stel vragen, laat je horen.

## VIER SUCCES!

Is het je gelukt? Vergeet niet om jezelf dan te belonen! Ga lekker een aflevering kijken van je favoriete serie of pak een stukje chocola. Het leren wordt een stukje draaglijker als je weet dat je ergens naar uit kunt kijken!

