



10 TIPS VOOR EFFECTIEVER STUDEREN

Rust in je hoofd, meer uit je tijd.



- 1 Maak een haalbare planning**
Werk met blokken en plan ook pauzes.
- 2 Stel duidelijke doelen**
Klein & concreet werkt het best.
- 3 Zorg voor een rustige studieplek**
Minimaal afleiding, maximaal focus.
- 4 Gebruik actieve leermethoden**
Samenvatten, oefenen, testen ...
- 5 Neem regelmatig pauzes**
Bijvoorbeeld de 25/5-methode.
- 6 Drink water en eet voedzaam**
Een fitte hersen werkt beter.
- 7 Leg je gsm even weg**
Minder meldingen, meer concentratie.
- 8 Gun jezelf voldoende slaap**
Goed slapen = beter onthouden.
- 9 Vraag hulp als het nodig is**
Je hoeft het niet alleen te doen.
- 10 Wees trots op wat je al doet**
Elke stap vooruit telt!

Focus
op wat je
wél kunt,
niet op wat
nog moet.



Zorghouvast

PRAKTIJKERVARING. BEGRIP. HOUVAST.

Samen verder.