

Je concentratie de baas!

Het is mooi weer, je broertje loopt de hele tijd je kamer in en die ene groepsapp houdt maar niet op. Pff, je concentratie is ver te zoeken. Je hebt van alles geprobeerd, maar niks helpt. Deze lesbrief helpt je uit de brand met verschillende trucjes en technieken. Zo ben jij straks je concentratie de baas.



➡ Lees en beantwoord de stellingen.

1

Ik maak mijn schoolwerk op een rustige en opgeruimde werkplek.

☐ Ja ☐ Nee

Nee? Doe de concentratie techniek 'Ruim je werkplek op'.

2

Ik zorg voor zo min mogelijk prikkels als ik schoolwerk maak (zoals een telefoon).

☐ Ja ☐ Nee

Nee? Doe de concentratie techniek 'Schakel je meldingen uit'.

3

Ik wissel taken af. Ik lees bijvoorbeeld eerst een tekst voor aardrijkskunde en maak daarna wiskundesommen.

☐ Ja ☐ Nee

Nee? Doe de concentratie techniek 'Wissel taken af'.

4

Ik kan mijn aandacht voor een langere tijd bij een taak houden.

☐ Ja ☐ Nee

Nee? Doe de concentratie techniek 'Pomodoro'.

➡ Overal ja? Bekijk de concentratietechnieken op de volgende pagina. Welke lijkt jou handig? Probeer die eens uit.

Concentratie technieken

Ruim je werkplek op



Doe dit voordat je gaat beginnen aan je taken. Je hersenen worden namelijk geprikkeld door alles wat er op je werkplek ligt.

Wissel taken af



Het kost veel energie om taken achter elkaar te doen waarvoor je je goed moet concentreren. Het is slimmer om taken af te wisselen. Bijvoorbeeld oefenopgaven maken en een hoofdstuk lezen. Wissel taken om het halfuur af. Dat houdt je scherp!

Zorg voor een goede pauze



Door je hersenen even rust te geven, laden ze weer op. Zo krijg je weer nieuwe energie.

De top drie beste pauzes voor je brein:

1. Wandelen
2. Mediteren
3. Tekenen

Schakel je meldingen uit



Misschien wist je het nog niet, maar je brein heeft een verslaving: prikkels! Word je steeds afgeleid door de meldingen op je telefoon? Je brein raakt hier aan gewend. Zo kun je je steeds slechter concentreren. Zet je telefoon daarom op vliegtuigstand.

Helpt dat niet? Deze apps kunnen je helpen:

1. AppBlock (Android)
2. Plantié (iOS)
3. Flipd (iOS & Android)

De Pomodorotechniek



Moet je een grote taak doen? Deel je werk op in taken van 25 minuten. Zet een timer en zorg dat je niet gestoord kunt worden. Daarna neem je een pauze van 5 minuten en begin je weer. Na 4 'pomodoro's' neem je een langere pauze van ongeveer 20 minuten. Een app gebruiken? Download Pomodoro Focus timer (iOS) of Pomodoro Timer (Android). Hier staat de Pomodoro techniek al voor je klaar.

Mediteer



Een voorbeeld van een meditatie:

- Adem in door je neus, adem uit door je mond.
- Bij het uitademen blaas je al je gedachten weg.
- Doe dit ongeveer 10 minuten.

