

Attentie is goed als je

- je niet laat afleiden van wat je aan het doen bent
- door kunt praten al komt een ander er tussendoor
- de ander ook ruimte geeft om wat te zeggen
- niet snel gefrustreerd raakt
- opdrachten afmaakt en doet wat je beloofd hebt
- na een (plotse) onderbreking gewoon weer door gaat met waar je mee bezig was
- pauzes neemt en weer verder gaat
- aandacht op een goede manier kunt verdelen over alle opdrachten in een vak
- de NOA test helemaal serieus hebt afgemaakt
- beloning uit kunt stellen omdat je het eerst af wilt aken
- energie goed kunt verdelen over de gehele taak
- aandacht kunt richten op iets wat je niet leuk vindt
- prikkels die je afleiden kunt negeren
- huishoudelijke klussen kunt afmaken zonder onderbreking

Alertheid is goed als je

- de les kunt volgen
- goed kunt luisteren tijdens de les en herinnert wat er gezegd is
- in kunt zoomen op details
- zo kunt concentreren dat je afleidingen kunt wegfilteren
- niet uitgeput raakt bij een tentamen
- lessen van 3 uur aan kunt
- binnen de gestelde tijd opdrachten af kunt maken