

Concentratie

Zelfdiscipline wint van intelligentie. Scholieren die aan het begin van het schooljaar meer zelfdiscipline hebben, halen hogere cijfers in de loop van het schooljaar dan hun medeleerlingen die hoger scoren op een intelligentietest.

Als je leert, kun je je het beste concentreren in het begin en aan het eind. Zorg voor voldoende 'focus': ervoor zorgen dat je met 1 ding tegelijk bezig bent. Zakt je concentratie weg, dan besteed je die tijd dus niet optimaal.

Door pauzes te nemen fris je jezelf weer op. Je maakt een nieuw begin en kunt je weer een tijdje goed concentreren. Op sommige dagen zit je misschien al 50 minuten te leren zonder dat je het zelf door hebt. Misschien is het interessant of ben je die dag erg helder, of allebei. Heb je een nacht slecht geslapen of voel je je niet lekker, dan kun je je aandacht misschien na 10 minuten al niet meer bij je boek houden. In dat geval kun je beter even rusten of slapen en daarna verder gaan. Ga daarom voor het tijdstip voor het nemen van pauzes niet alleen af of de klok, maar ook op je gevoel af!

Checklist voor het verbeteren van je concentratie:

1. Heb ik afleiders, zoals mijn telefoon en sociaal media, uitgezet?
2. Heb ik mijn leerwerk verspreid over meerdere dagen?
3. Heb ik voldoende leertijd ingepland om mijn leerstof te kunnen herhalen?
4. Leer ik maximaal 25 minuten en las ik dan een pauze van maximaal vijf minuten in?
5. Leer ik woordjes, verspreid over dagen, in blokken van drie keer tien minuten?
6. Wissel ik maak- en leerwerk af ?
7. Begin ik met het moeilijkste en lastigste huiswerk?
8. Slaap ik voldoende?

Beter leren concentreren kun je doen door hierin te blijven oefenen/trainen. Zorg ook voor een rustige werkplek, stel jezelf haalbare doelen en wissel vooral af met je werk!

Tips voor concentratie en werkplek:

1. Zet je mobiel op stil tijdens het studeren (geluid en trilfunctie uit!).
2. Leg je mobiel uit het zicht en check je berichten na je taak of voordat je een andere leeractiviteit gaat doen.
3. Zorg dat je alle benodigde materialen en boeken klaar hebt liggen voordat je begint.
4. Werk je met een studieschema? Spreek met jezelf een minimale en maximale studietijd per onderdeel af.
5. Zorg voor voldoende licht en zuurstof in je kamer. En drink voldoende water.
6. Leer 25 minuten achter elkaar en neem dan vijf minuten pauze. Beweeg genoeg tijdens zo'n pauze.
7. Kauwgom kauwen helpt om je te concentreren tijdens het leren.
8. Stel jezelf een doel, bijvoorbeeld: na twee maal tien minuten wil ik dertig Engelse woordjes uit mijn hoofd kennen.
9. Zet geen tv, YouTube-filmpjes of harde muziek tijdens het leren aan op de achtergrond.
10. Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht als je leertaken hebt. Bijvoorbeeld: na het leerwerk van geschiedenis mag ik vijftien minuten gamen of ga ik even voetballen.
11. In de ochtend nemen je hersenen meer op dan later op de dag. Gebruik de zaterdag- of zondagochtend voor huiswerk leren.
12. Na een extra lange dag op school of later op de avond is het moeilijker om je te concentreren. Zorg dat je dan geen leerwerk meer hoeft te doen.
13. Wissel leerwerk en maakwerk af.
14. Wissel moeilijke en makkelijke leertaken af.
15. Hang een bordje 'niet storen' op je deur en zet je WhatsApp en Facebook op 'even afwezig' als je je huiswerk doet.