

# Werkplek

Laptop, tablet, mobiel, ga zo maar door. Allemaal afleidingen wanneer je huiswerk moet maken of moet leren.

De meest bekende tip om niet afgeleid te worden bij het huiswerk maken is: zorg dat je niet afgeleid wordt door je laptop, mobiel of XBOX/Playstation.

Zorg dat je thuiswerkplek vrij is van deze stoorzenders als je ze niet nodig hebt voor je huiswerk (is zowel leerwerk als maakwerk). Een stoorzender zorgt er namelijk voor dat je je niet kunt concentreren. Moet je toch persé gebruik maken van een device voor je huiswerk, dan is het misschien slim om de notificaties van Whatsapp, Instagram en/of Twitter tijdelijk te blokkeren.

Hoe zit het eigenlijk met jouw werkplek?

1. Wat stoort je?
2. Wat kun je daar zelf aan doen? Lees de tips en vind hier een oplossing voor.
3. Bespreek dit thuis of in de klas.



## *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.