

## Tip 2: studeer op regelmatige tijden

Je hersens bereiden zich voor op activiteiten van alle dag. Dus als je elke dag op hetzelfde tijdstip studeert, help dat jouw hersenen om zich er alvast op voor te bereiden. Het is effectiever om gespreid te leren. Studeer bijvoorbeeld elke middag uit school een half uur en dan nog een uur na het eten. Hou die tijden dan ook vrij in je agenda en zorg dat je dan ook niet gestoord wordt.