

## Concentreren

Concentreren betekent dat je je aandacht bij iets kunt houden. Bijvoorbeeld bij je huiswerk of bij het maken van een toets. Hoe zorg je ervoor dat je je goed kunt concentreren?

Concentreren doe je in acht stappen:

- 1.** Neem regelmatig een pauze.
- 2.** Focus op één ding.
- 3.** Zet stoorzenders uit.
- 4.** Werk op een rustige en opgeruimde plek.
- 5.** Denk positief.
- 6.** Zorg voor afwisseling.
- 7.** Maak het leuk voor jezelf.
- 8.** Zorg goed voor jezelf.

## Concentreren

### 1. Neem regelmatig een pauze.

Als je te lang achter elkaar leert, sla je niets meer op. Neem daarom af en toe pauze. Bijvoorbeeld na een uur leren, neem je een kwartier pauze. Of als je merkt dat je niet zo veel meer opneemt.

### 2. Focus op één ding.

Als je een toets leert, denk dan niet aan andere dingen. Bijvoorbeeld aan wat je je vriend(in) nog moet vertellen. Dat werkt storend. Schrijf dat eerst op voor je verder gaat met leren, dan vergeet je het niet.

### 3. Zet stoorzenders uit.

Als iets je concentratie verstoort, doe er dan iets aan. Zet muziek uit. Voor Twitter/Facebook/WhatsApp geldt hetzelfde; als je er last van hebt, zet het dan uit.

### 4. Werk op een rustige en opgeruimde plek.

Ruim voor je begint eerst je bureau en je kamer op. In een opgeruimde omgeving kun je je beter concentreren.

### 5. Denk positief.

Negatieve gedachten kunnen je ook uit je concentratie halen. Draai negatieve gedachten om. In plaats van: 'Ik heb geen zin', kun je ook denken: 'Als ik even doorzet, ben ik ervan af.'

### 6. Zorg voor afwisseling.

Als je heel lang achter elkaar leert, verslapt je concentratie. Wissel daarom leeren en maakwerk af. En ook moeilijk en gemakkelijk huiswerk of talen en exacte vakken.

### 7. Maak het leuk voor jezelf.

Huiswerk maken is niet (altijd) leuk, toch moet het gebeuren. Door jezelf te belonen als je een belangrijke taak af hebt, maak je het leuker.

### 8. Zorg goed voor jezelf.

Als je moe bent, kun je je meestal slechter concentreren. Dus ga op tijd naar bed als je de volgende dag een toets hebt. En neem 's morgens een goed ontbijt. Dan kun je je ook beter concentreren.

#### Tips:

- Wat voor sommige mensen goed werkt, is hardop leren.
- Als je niet gestoord wilt worden, hang dan een bordje 'Niet storen' op je deur.
- Begin met het moeilijkste of belangrijkste huiswerk. Als je begint ben je nog fris.
- Als je muziek op hebt, kies dan voor muziek die je kent en waar niet doorheen gesproken wordt. Liever niet de radio.