

# BETER LEREN

Praktische tips om het leren gemakkelijker te maken

*Studietips*

# Beter leren

---

## Algemeen

Het is niet de bedoeling je leervaardigheden voor te schrijven. Iedereen leert op zijn eigen manier. Zolang je goede cijfers haalt, maakt niemand zich zorgen en moet je gewoon zo doorgaan. Maar wanneer resultaten niet zo goed zijn, wordt het anders.

Meestal hoor je na een proefwerk zeggen dat het geen wonder is dat er geen voldoende gehaald is, want:

- de vragen waren te moeilijk
- de tijd om het proefwerk te maken was te kort
- het was een te groot proefwerk
- ik ben altijd al slecht in ...

Zelden hoor je iemand zeggen dat hij het verkeerd had aangepakt, dat hij te laat was begonnen of verkeerd had gepland. Het lijken altijd omstandigheden van buitenaf te zijn die zorgen voor een slecht cijfer.

Mensen zijn gewoontedieren. Dat geldt ook voor leerlingen. Je leert op een bepaalde manier die vertrouwd is. Zolang de resultaten goed zijn is dat logisch, maar zijn de cijfers niet goed dan wordt het tijd om naar je studiegewoontes te kijken. Er worden verschillende aspecten besproken. Kijk welke voor jou belangrijk zijn.

**De volgende onderdelen komen aan bod:**

- Motivatie
- Concentratie
- Studieaanpak
- Begrippennetwerk en tekstschema's
- Planning
- Taakaanpak
- Memoriseren
- Faalangst
- Lichamelijke conditie

Niet alles is bruikbaar. Ga op zoek naar een voor jou bruikbare en doeltreffende manier van leren. Probeer het een en ander uit. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Zeggen is één, doen en volhouden is iets anders. Leren gaat niet vanzelf. Het kost inspanning.

Wanneer je echt iets wilt, kun je echter heel veel! Weinig leerlingen hebben moeite om voor de 10<sup>e</sup> keer een skihelling af te gaan om een sprong te leren. Sprong mislukt, ze staan op en proberen het weer. Die motivatie en kracht moet je leren op te roepen bij het leren.

## Motivatie

Motivatie heeft te maken met de bereidheid en de zin je in te zetten voor het leveren van goede studieprestaties.

Sommige leerlingen zien school of een bepaald vak totaal niet zitten. Iedere inspanning voor school kost hen moeite, ze vervelen zich voortdurend, zijn met andere dingen bezig. Anderen daarentegen zijn over het algemeen positief, maar hebben zo nu en dan van die aanvallen. Dan ontstaat er een weerstand tegen leren.

Iedereen baalt wel eens, maar school zou veel minder zwaar zijn als je weet waarom je leert, waarom je op school zit, waarom je zelf iets wilt en niet omdat het van anderen moet. Dus met een goede motivatie zie je minder tegen school op. Een aantal tips:

### 1. Bepaal wat je wilt bereiken

Je moet het gevoel hebben dat je zelf verantwoordelijk bent voor wat je kunt bereiken. Natuurlijk stellen leerlingen zich heel vaak doelen, maar vaak te laag of te hoog. Lage doelen: lekker makkelijk te halen, niet kunnen mislukken. Te hoge doelen: dan kan men vaak achteraf een mislukking verklaren of goedpraten. Je kunt zelf bepalen wat je wilt bereiken door de volgende vragen te beantwoorden:

#### a) Wat wil je bereiken?

Schrijf dat zo duidelijk mogelijk op. Dus niet een wens of een vaag doel, maar zo precies mogelijk. Een doel kan soms te groot of te ver weg zijn.

Splits dan het doel op in kleinere doelen. Ieder kleiner doel is dan een stap naar de uiteindelijke bestemming en daarnaast ook een controlemoment.

*Leerling: 'Ik wil een 7 voor Nederlands halen.'*

**b) Waarom wil je dit bereiken?**

Wie wil dat doel? Je ouders, je vrienden of ...? Een doel is iets persoonlijks, niet iets van iemand anders.

*Leerling: 'Ik wil een voldoende hebben op mijn rapport.'*

**c) Wanneer moet dit bereikt zijn?**

Om te kunnen controleren moet er een tijdstip vastgesteld worden. Nu is het meetbaar. Geen tijdstip, dan kun je doorgaan tot ...

*Leerling: 'Voor het volgende proefwerk ga ik een 7 halen.'*

**d) Wat ga je doen om dit te bereiken?**

Hier wordt bepaald wat je gaat doen. Wees duidelijk.

*Leerling: 'Ik ga vanaf nu 3x per week anderhalf uur aan Nederlands werken.'*

**e) Hoe wordt de inspanning beloond?**

Wanneer er een beloning in het vooruitzicht gesteld wordt, werk je gemakkelijker naar het doel toe.

*Leerling: 'Als ik een 7 haal, trakteer ik mijzelf op een grote zak drop.'*

**f) Bij wie zoek je hulp als dat nodig is?**

Je werkt beter als je iemand hebt op wie je een beroep kunt doen.

*Leerling: 'Als ik er niet uit kom, vraag ik de docent om hulp en ik vraag mijn moeder of zij mij wil overhoren.'*

**g) Hoe weet je of het doel bereikt is? Wat is het bewijs? Hoe voel je je dan?**

*Leerling: 'Als ik mijn proefwerk terug krijg en er staat een 7, dan heb ik mijn doel bereikt en ga ik uit mijn dak.'*

**h) Als je je doel niet bereikt, wat is dan het alternatief?**

Mislukken kan en mag ook.

*Leerling: 'Als ik bij dit komende proefwerk geen 7 haal, ga ik voor het volgende proefwerk. Maar ik zál die voldoende halen.'*

## **2. Werk samen**

Samen leren kan zeer motiverend zijn. Zowel om elkaar dingen uit te leggen als elkaar te overhoren. Daarnaast kan het ook gezellig zijn. Wel met duidelijke afspraken. Je kunt elkaar ook aanspreken om het anders te gaan doen.

## **3. Bedenk iets leuks**

Op school moet je ook dingen leren die nutteloos lijken. Wat moet je met die kennis? Niet alles is even flitsend en boeiend. Toch moet ook deze stof geleerd worden. Soms helpt het om met deze stof te beginnen, dan heb je het al gehad en kun je daarna een lekkere koek eten omdat het gedaan is. Alleen al de gedachte dat je na een bepaald vak iets prettigs gaat doen, zorgt ervoor dat je dat huiswerk gemakkelijker maakt.

## **4. Doe mee in de les**

Wanneer je goed oplet in de les, gaat huiswerk maken veel gemakkelijker en veel sneller.

## **5. Gebruik huiswerkschema's**

Als je op vaste tijden werkt, geeft dat rust. Je weet wanneer en hoe lang je bezig bent. Er wordt dan niet gezeurd: 'Heb je nog huiswerk?', 'Ben je nu al klaar?' enz. De tijden worden routine en voordat je het weet, is het vanzelfsprekend dat je op die tijden aan het werk gaat.

# Concentratie

Alles wat je je herinnert, hangt af van de aandacht die je eraan besteed hebt. Het kan gebeuren dat het niet lukt je aandacht bij een taak te houden. Je wordt afgeleid en als je wordt afgeleid vergeet je waarmee je bezig was en is het leren weinig effectief. Die dingen noemt men 'afleiders' en moeten opgespoord en opgeruimd worden wil je effectief kunnen leren.

## 1) Spoor uitwendige afleiders op

- a) Dat zijn afleiders uit de omgeving: ouders, zusjes, radio, tv, enz. Maak duidelijk dat er geleerd wordt. Doe dat op een kamer, deur dicht, tv uit.
- b) Waar staat het bureau? Voor het raam is wellicht niet zo'n goede plek.
- c) Verwijder spullen van het bureau die niet gebruikt worden.
- d) Leren met muziek. Uit onderzoek is gebleken dat het kan. Kies wel muziek zonder tekst. Een praatprogramma is niet goed.
- e) Leg voordat je begint alles klaar wat je nodig hebt voor je taak: pen, potlood, papier, woordenboek.

## 2) Leer om te gaan met 'inwendige' afleiders

Dagdromen en opkomende gedachten kunnen de oorzaak zijn dat je je niet meer herinnert wat je gelezen of gehoord hebt. Als er talloze ideeën of gedachten door je hoofd gaan, moet je daar snel vanaf. Soms lukt dat door de ideeën op te schrijven, soms door een pauze te nemen.

- a) Zorg dat de hersenen tot rust komen, zodat de leerstof weer opgepakt kan worden. Je een paar minuten op je ademhaling concentreren kan je helpen je te ontspannen.
- b) Geef jezelf 'taakgerichte instructies.' Je kunt beter op het goede spoor blijven wanneer je je door een moeilijke taak heenpraat. Doe dat hardop.

- I. Eerst beslis ik wat ik wil onthouden

*'Ik wil mij herinneren wat het biologieboek zegt over erfelijkheidsleer.'*

- II. Hoeveel hoofdstukken gaan er over erfelijkheid?

*'Eén hoofdstuk, dit bestaat uit 12 paragrafen.'*

- III. Welke paragrafen ga ik eerst bestuderen?

*'Laat ik mij eerst concentreren op de eerste 4 paragrafen, daar wordt de wet van Mendel behandeld.'*

- IV. Hoe ga ik deze paragrafen bestuderen?

*'Ik lees de tekst, kijk naar de plaatjes, kopjes, enz. Ik maak een begrippennetwerk en dat bouw ik uit tot een samenvatting.'*

- V. In het begin stapje voor stapje en hardop jezelf instructie geven hoe je het moet doen. Later zachtjes totdat je uiteindelijk niets meer zegt, of alleen voor jezelf.

### **3) Stel een concentratieperiode vast**

Dat is de periode dat je nog geconcentreerd kunt zijn. Ga voor jezelf na wat de beste tijd is. Stel een wekker daarop in en kijk of jou dat lukt. Na een tijdje zul je merken dat je je beste tijd hebt gevonden.

Studeer die tijd dan en neem na zo'n periode een paar minuten pauze. Zoek de tijd waarop jij het minste dagdroomt en het meeste onthoudt.

### **4) Stel tijdslimieten**

Een klokje helpt als concentratiemiddel. Maak een schatting van de tijd die je denkt nodig te hebben om de taak te kunnen doen. Een klokje dwingt je te houden aan je geplande tijden. Soms moet je een moeilijke opdracht verdelen in kleinere doelen en tijdslimieten.

## 5) Verhoog je motivatie

Motivatie en concentratie houden verband met elkaar. Wanneer je gemotiveerd bent zul je beter en sneller leren.

Het mooiste zou zijn alleen vakken te leren die je leuk vindt. Helaas is dat niet mogelijk. Misschien helpt het dan de motivatie te vergroten door jezelf te belonen.

## Studieaanpak

Sta eens stil bij de manier waarop je je werk aanpakt. Weet je wat er van je verwacht wordt? Heb je een vaste volgorde? Duidelijke structuur in je leren? Of doe je maar wat? Welke voorwaarden schep je om goed te kunnen studeren? Hoe studeer je? Je zou hieraan kunnen denken:

### 1) Zorg voor regelmaat

Het beste is om op vaste tijden te werken. Het liefste 's middags zodat je nooit in tijdnood kunt komen. Vaste tijden geven rust en duidelijk en niet alleen voor jezelf, maar ook voor je ouders. Deze hoeven niet meer te zeuren: 'Heb je nog huiswerk?' Iedereen weet wanneer en hoelang er gestudeerd wordt.

Besteed elke dag even veel tijd aan je huiswerk. Het advies is 6 dagen in de week ongeveer 5 kwartier per dag. Ben je eerder klaar dan werk je alvast vooruit. Je hoeft nu ook niet je werk af te raffelen om maar zo snel mogelijk klaar te zijn, want je studeert niet op 'klaar zijn' maar op tijd.

### 2) Zorg voor een goede werkplek

Kijk eens kritisch naar je werkplek. Bekijk wat er verbeterd kan worden. Leren betekent werken en dat kun je het beste op een rustige en opgeruimde plek. Een plek waar je niet steeds naar je liniaal of aantekeningen moet zoeken oftewel een opgeruimd bureau.

Zorg ook voor een goede stoel, want je moet daarin goed kunnen schrijven, onderstrepen, enz. Studeren moet actief en dat betekent rechtop zitten.



### 3) Bepaal de volgorde van je huiswerk

Veel leerlingen beginnen met maakwerk, 'is dat alvast af.' Dat is toch niet verstandig, want sommen of opdrachten maken betekent toepassen. Je moet dus eerst weten waarover het gaat voordat je begint met de opgaven.

Er is nog een reden om eerst met leren te beginnen. Je bent nog fit en hoe fitter je bent hoe gemakkelijker je leert. Dus eerst leren dan pas maken.

Wanneer je moe wordt, begin je met maakwerk. Leren en maken wissel je af. Wissel ook moeilijke en makkelijke vakken af. Net zoals het leerwerk, kun je beter met je moeilijke vakken beginnen. Je bent nog fit.

Eindig je huiswerk met je gemakkelijkste vak, wat meestal ook een leuk vak voor je is.

Veel leerlingen doen hun maakwerk altijd en vergeten de bijbehorende stof echt te leren, waardoor het echte leerwerk pas begint bij het leren voor het proefwerk en dan is het meestal te veel en te laat. Leer altijd de stof die bij het maakwerk hoort.

Dus:

- a) eerst het leerwerk, dan het maakwerk van het vak
- b) eerst moeilijke vakken, dan makkelijke vakken
- c) leer- en maakvakken afwisselen
- d) nooit twee vakken achter elkaar die op elkaar lijken, bijvoorbeeld Franse en Engelse woordjes leren
- e) pauzes inlassen

### 4) Studeer actief

Leren is vooral doen, toepassen. Actief leren betekent dus: hardop lezen, aantekeningen maken, begrippennetwerken maken, vergelijkingen

bedenkingen, gelezen tekst in eigen woorden vertellen, naar plaatjes kijken en verklaren waarom die bij deze tekst staan, kopjes verklaren, enz.

### **5) Leer van je proefwerken**

Nadat je een proefwerk of overhoring terug hebt gekregen, ga je kijken wat er goed ging, wat beter kan en hoe je het de volgende keer gaat aanpakken.

## **Begrippennetwerk en samenvatting**

Maak vanaf de start van een nieuw hoofdstuk een begrippenschema en een samenvatting. Probeer elke week je schema en netwerk uit te breiden met de nieuwe stof. Op deze manier heb je aan het einde van het hoofdstuk je samenvatting al klaar voor het proefwerk.

Laat je schema en begrippennetwerk ook aan klasgenoten zien. Kijk of ze op elkaar lijken en praat er met elkaar over. Of laat het aan je vakdocent zien om te kijken of jij de belangrijkste dingen eruit gehaald hebt.

## **Plannen**

Het goed indelen van je tijd is een basisvoorwaarde bij studeren. Studeren betekent ook plannen. Plannen wil zeggen dat je van tevoren bepaalt wanneer je wat gaat doen. Wat doe je op school en bij wie, wat doe je thuis.

### **1) Maak een weekplanning**

Je hebt dan een goede kijk op je beschikbare tijd en je persoonlijke verplichtingen van de week en je weet de hoeveelheid leerstof die je hebt opgekregen voor de komende week.

Spreek vaste tijden met jezelf af te wanneer je het huiswerk gaat doen. Dat geeft regelmaat, structuur en rust. Na een tijdje wordt het een automatisme om op die tijden te gaan werken.

### **2) Maak een dagplanning**

De dagelijkse planning geeft aan wat jij die dag wilt, kunt en moet doen. Eerst bepaal je de stof, vervolgens de volgorde (denk daarbij aan tips 'volgorde huiswerk') en tenslotte hoe lang je ermee bezig denkt te zijn. Hierdoor kun je beter plannen.

### **3) Houd niet op wanneer je 'klaar' bent**

Iedereen is het liefst zo snel mogelijk klaar, waardoor je het werk mogelijk gaat afraffelen. Dus werken op tijd en niet op 'klaar zijn'. (Of je bent na 5 kwartier nog niet helemaal klaar, dan zul je natuurlijk wel door moeten gaan.)

### **4) Begin op tijd**

Zorg ervoor dat je ruim op tijd klaar bent. Plan je werk, het liefst in kleine stukjes. Heb je een proefwerk, dan lees je voor de laatste les alle stof door, zodat je nog dingen kunt vragen.

### **5) Maak keuzes**

Heb je te weinig tijd om goed je huiswerk te doen dan zul je moeten kiezen. Schrijf eens op hoeveel tijd je aan verschillende zaken besteedt. Aan de hand van deze lijst zul jij keuzes moeten maken en dus dingen moeten afstoten of er minder tijd aan moeten besteden.

## **Taakaanpak**

Iedereen heeft een bepaalde manier om taken aan te pakken. Er volgen nu tips die je kunt gebruiken om taken gestructureerd aan te pakken.

De stappen:

### **1) Oriënteren**

Bepaal wat de taak is en hoe je deze gaat aanpakken, wat is de kennis die je al hebt, enz.

### **2) Een strategie kiezen**

Doe wat voor jou het beste werkt.

### 3) Het uitvoeren van de taak

Ga aan de slag en houd in de gaten of je nog op de juiste weg zit.

### 4) Controleren

Kijk of de oplossing goed is en of je tevreden bent over je aanpak.

## Memoriseren

Een duur woord voor iets uit je hoofd leren. Misschien niet zo leuk en toch is het heel belangrijk en voor veel vakken noodzakelijk dat je zaken uit je hoofd leert.

Bij het stampen van woordjes, jaartallen of formules gebeurt het volgende:

- Na 1 uur al 45% vergeten
- Na 8 uur al 65% vergeten
- Na 1 dag 70% vergeten
- Na 2 dagen 75% vergeten
- Na 3 dagen 80% vergeten

De volgende tips zorgen ervoor dat je de leerstof beter onthoudt:

#### 1) Leer actief

Hoe meer zintuigen je gebruikt hoe beter de leerstof blijft hangen. Bijvoorbeeld als je woordjes leert, probeer dan te denken aan het ding of voorwerp die ze voorstellen. In boeken staan vaak tekeningen of foto's. Spreek ze hardop uit en schrijf ze op. Leren doe je met je ogen, oren, handen en je mond.

#### 2) Leer kort maar krachtig

Het gaat niet om lang maar om vaak! Echt stampen kun je niet langer dan 30 minuten. Daarna moet je of maakwerk gaan doen of pauzeren. Vaak een beetje leren is veel effectiever dan één keer veel. Leer nooit twee talen na elkaar. Ken je het na 20 minuten niet, ga dan iets anders doen en ga later weer verder met die woordjes.

### 3) Herhaal de leerstof

Leren kost tijd, toch is de investering meer dan de moeite waard, zeker op lange termijn. Hier volgt een systeem:

- a) Van de 1<sup>e</sup> keer 15 minuten leren, ben je een dag later 70% vergeten.
- b) De 2<sup>e</sup> keer leren kost 11 minuten, een dag later ben je 55% vergeten.
- c) De 3<sup>e</sup> keer leren kost 8 minuten, de dag erna ben je 40% vergeten.
- d) De 4<sup>e</sup> keer leren kost 6 minuten, de dag erna ben je 23% vergeten.
- e) De 5<sup>e</sup> keer leren kost 4 minuten, een dag erna ben je 18% vergeten.
- f) De 6<sup>e</sup> keer leren kost 3 minuten, een dag erna ben je 10% vergeten.

Eigenlijk valt het dus mee. De eerste dag wat langer en de volgende dagen slechts een paar minuten.

### 4) Maak gebruik van voorbeelden

Wanneer je met betrekking tot de leerstof twee voorbeelden kunt geven, snap je het beter en onthoud je het beter. Probeer het zo levend mogelijk te maken. Iets wat voor jou heel herkenbaar is. De leerstof moet voor je gaan leven. Dus geen voorbeelden uit het boek maar zelfbedachte voorbeelden.

### 5) Maak gebruik van memo's

Schrijf moeilijke leerstof op een klein blaadje en doe dat in je zak. Elke keer als je even tijd hebt, kijk je er naar. Iedere keer dat je het leest, onthoud je het beter.

### 6) Varieer met leren

Variatie werkt stimulerend. Hier volgen enkele voorbeelden.

- Leer een woordenrij van achteren naar voren
- Gebruik een rijmpje om het te onthouden

- Verzin een verhaaltje eromheen
- Gebruik ezelsbruggetjes
- Vraag aan klasgenoten hoe zij het doen

## Faalangst

Wanneer er echt sprake is van faalangst, moet je contact opnemen met je mentor. Deze kan wellicht tips geven.

### 1. Voorkom paniek

Het grootste probleem is paniek. Hoe voorkom je die?

- a) Je werk ruim plannen. Je weet niet waar je moet beginnen. Je ziet het niet meer zitten. Paniek heeft vaak te maken met gebrek aan overzicht. Door systematisch te werken, kun je er voor zorgen dat de leerstof wel overzien wordt. Dat gebeurt door goed en nauwkeurig plannen. De tijd die je daar in steekt, krijg je dubbel terug.
- b) Zoek een effectieve manier van leren. Zoek jouw eigen studieaanpak.
- c) Relativeer opmerkingen van klasgenoten: 'Ik heb maar 15 minuten geleerd.' 'Ik snap er niets van.' 'Ik heb het verknald.' Geloof niet zomaar iedereen.

### 2. Werk doelgericht tijdens een proefwerk

- a. Zorg dat je uitgerust bent. Leer niet tot heel laat.
- b. Kijk eerst globaal je proefwerk door. Je weet hoeveel vragen er zijn en hoeveel tijd je hebt.
- c. Lees daarna de opgaven nauwkeurig en rustig door.
- d. Blijf niet te lang hangen bij iets wat je niet weet. Werk liever door en kom later op die vraag terug.
- e. Weet je het niet, bedenk dan het meest waarschijnlijke antwoord of vul in ieder geval iets in bij een meerkeuzevraag.

- f. Werk netjes. Geef nooit alleen een antwoord, maar ook de berekening, de reden of de redenering erbij. Dat kan zelfs een fout antwoord goed maken. Zorg er wel voor dat het antwoord gaat over de vraag.

### **3. Doorbreek beperkende gedachten**

Het zijn de gedachten, de gevoelens of dat wat je tegen jezelf zegt waardoor je in paniek raakt. Dergelijke gedachten kloppen meestal niet met de werkelijkheid. Gedachten zijn niet altijd waar. Wanneer je hier last van hebt moet je echt naar je mentor gaan.

### **4. Houd goede gedachten vast**

*‘Ik leer goed, dus ik heb een goede kans op een voldoende’ i.p.v. ‘Het zal wel weer een onvoldoende worden.’*

*‘Een onvoldoende kan ik compenseren’ i.p.v. ‘Een onvoldoende is een ramp!’*

Je kunt je gedachten sturen.

### **5. Ontspan je lichaam**

Zolang de zenuwen door je lijf gieren is concentreren heel moeilijk. Maar als je de lichamelijke spanning onder controle kunt krijgen, beheers je ook je geestelijke spanning, de angst om te mislukken.

- a) Let op je ademhaling.

Goed rechtop gaan zitten, beide voeten op de grond. Schouders iets naar achteren, zodat je borst en middenrif ruimte krijgen. Leg een hand op je buik en adem diep in en uit. Voel je hand op en neer gaan.

- b) Spanning zit in je spieren.

Bij spanning zit je vaak met opgetrokken schouders, je knijpt in je pen, enz. Nu moet je via spierspanning ontspanning krijgen. Eerst maak je spanning in bijvoorbeeld je schouders, houd deze spanning 10 tellen vast en vervolgens laat je die opeens los en je ontspant. Vuisten

maken met je handen (spanning) en vervolgens plotseling los laten. Je kunt zo je hele lijf doorwerken.

## Lichamelijke conditie

Studeren kost energie. Zorg voor het volgende:

### 1) Slaap voldoende

Kom je moeilijk in slaap, dan kun je het volgende proberen:

- a) Zorg voor regelmaat. Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op.
- b) Drink een glas warme melk met honing voor het slapen.
- c) Neem een warme douche of bad voor het slapen.
- d) Loop een blokje om, ga spullen opruimen, spullen pakken voor morgen; iets doen zodat je hoofd leeg wordt voordat je gaat slapen.
- e) Zorg voor voldoende frisse lucht.
- f) Lees geen spannende boeken, kijk geen griezelfilms, speel geen inspannende computerspelletjes.
- g) Eet iets zoets, zoals een appel of banaan voor het slapen.
- h) Ontspan je door inspanning. Ontspan je lichaam via ademhaling en positieve gedachten.

### 2) Eet regelmatig en gezond

Drink in ieder geval veel water en neem zo nodig extra vitamine B en C. Deze bevorderen de concentratie tijdens spanning.

### 3) Zorg voor een goede zithouding

- a) Een ontspannen zithouding, je hele zitvlak gebruiken, je beide voeten op de grond, je rug tegen de leuning. Dit geeft je lichaam steun.



- b) Let op je ademhaling. Een rustige, diepe ademhaling is de beste.
- c) Leer bij een temperatuur tussen de 18 en 20 graden. Zorg voor voldoende frisse lucht.
- d) Zorg voor voldoende licht op je werkplek.

#### **4) Neem tijd voor ontspanning**

Ga iets leuks doen, kom in beweging.