

2

Inspiratieblad in gesprek met de leerling over aandacht en concentratie, thuis en op school

Concentratie studeerplek thuis

- Waar kun je thuis het best geconcentreerd werken en je aandacht richten?
- Als je thuis geen plek hebt om je goed te kunnen concentreren, heb je dan een alternatieve studeerplek, zoals de bibliotheek of mediatheek op school?
- Wanneer en/of waar raak je thuis afgeleid? Of door wat raak je afgeleid?
- Heb je een goede werkplek om te leren? (denk aan voldoende werkoppervlakte, comfortabele stoel enzovoort)
- Hoe lang duurt het voor je thuis aan een schoolopdracht begint?
- Wat leidt je snel af? Wat zou je daaraan kunnen doen?
- Wie of wat kan je helpen om sneller aan de slag te gaan?
- Wie of wat kan je helpen je beter te concentreren?
- Werk je met een planning en een tijdschema?
- Is de ruimte waar je studeert voorzien van voldoende zuurstof?
- Drink je voldoende water tijdens het studeren?
- Heeft de ruimte waar je studeert de juiste temperatuur; niet te warm en niet te koud?

Concentratie leerstof thuis

- Weet je hoe je je huiswerk moet aanpakken?
- Weet je hoe je een goede planning maakt?
- Weet je hoe je de leerstof kunt oefenen? (denk aan een oefentoets of opdrachten in je werkboek opnieuw maken)
- Weet je hoe je een samenvatting van de lesstof maakt? (denk aan twee kolommen-samenvatting of een mindmap maken)
- Weet je hoe je de lesstof kunt verdelen in kleinere taken?
- Wat doe je als je afdwaalt in gedachten?
- Welke oplossingen helpen jou om je weer te kunnen concentreren als je bent afgeleid?

Concentratie op school

- Hoe geconcentreerd ben je in het algemeen op school?
- In welke les kun jij je goed concentreren? Hoe komt dat, denk je?
- Hoe ziet opperste concentratie er bij jou uit? Hoe bij een medeleerling?
- In welke les kun jij je minder goed concentreren? Hoe komt dat, denk je?
- Hoe kun jij je aandacht het best richten? Wat heb je daarvoor nodig?
- Wat ziet een docent aan jou als je geconcentreerd bent?
- Wat ziet een docent aan jou als je ongeconcentreerd bent?
- Wat kun jij doen om ervoor te zorgen dat de docent ervaart dat jij met aandacht bij je werk bent?
- Wat heb jij van de docent nodig om je te kunnen concentreren?
- Wat heb jij van je medeleerlingen nodig om je te concentreren?
- Wat kun je zelf doen om je concentratie te verbeteren?
- Op welke manier versterkt of verstoort een lesruimte je concentratie?
- In welke omgeving kun jij je het beste concentreren? En in welke niet?
- Heb je hulpmiddelen nodig om te kunnen concentreren zoals een Tangle, mindfulness, muziek of een goede stoel?
- Maakt het uit waar je zit of naast wie je zit? Zo ja, is dat veranderbaar?
- Als concentreren een probleem vormt, wie kan jou dan helpen?

10 tips goede leeromgeving

1. Zorg voor een opgeruimde werkplek.
2. Gebruik een stoel waar je comfortabel en actief op zit.
3. Studeer op een rustige plek.
4. Zorg voor een studeerruimte met voldoende licht en zuurstof.
5. Gebruik op je bureau alleen de spullen van het vak waar je aan werkt.
6. Is een schooltaak klaar? Ruim eerst alles op.
7. Zorg dat de temperatuur in je kamer niet te warm is, want dat maakt sloom en daardoor verlies je concentratie.
8. Zet tijdens het leren afleiders, zoals mobiele telefoon en televisie, uit.
9. Gebruik een kladblok om ideeën, uitwerkingen en 'niet vergeten' notities op te schrijven.
10. Drink voldoende water tijdens het studeren.

12 Tips bij het leren

1. Stel huiswerk niet uit. Begin meteen. Het liefst voor het avondeten.
2. Start na een warming-up met een maakoefening van 15 minuten met het moeilijkste of lastigste vak.
3. Maak een weekplanning voor je leerwerk en projecten.
4. Door leerstof te herhalen onthoud je beter. Leer dus verspreid over een paar dagen.
5. Maak samenvattingen in je eigen woorden of formuleringen.
6. Leer woordjes in blokken van 3 x 10 minuten.
7. Gebruik de pauzes voor het checken van social media.
8. Geen leerwerk meer laat op de avond.
9. Leer maximaal 25 minuten en las dan een pauze van 5 minuten in. Doe dat in totaal 4 keer tot aan een langere pauze.
10. Wissel leer- en maakwerk af.
11. Gebruik de oefentoets van het vak om je kennis te testen.
12. Begrijp je iets niet? Niet overslaan, maar hulp vragen aan de docent of je ouders.

* Leren en aandacht zijn onlosmakelijk verbonden. Toch is juist het tijdig inbouwen van ontspanningsmomenten bevorderend voor de aandacht en concentratie. Bouw korte ontspanningsmomenten na inspanning in. Van bewegen tot meditatie, alles is inzetbaar.