



IK VIND HET MOEILIK OM ME TE FOCUSSEN OP DE ONLINE LESSEN. WAT KAN IK DOEN?

Door Teleblok | 14-24 jaar

Online lessen volgen vraagt aandacht en discipline. Afdleiding is nooit ver weg als je thuis of op kot zit. Als je uren naar datzelfde scherm staart, kan je focus snel verslappen. Lijken jouw gedachten steeds af te dwalen? Volg onze tips en blijf geconcentreerd.

Bereid je voor

- Een frisse kop dankzij een **wandeling of douche** kan wonderen doen.
- **Eet niet te veel** of te zwaar voordat je aan je les start.
- Ga nog even naar het **toilet** voordat je begint.
- Zorg dat je genoeg **water** en een **gezonde snack** in je buurt hebt.
- Sluit onnodige tabbladen op je computer.
- Zet je **GSM even uit** of leg hem in een andere ruimte.
- Schakel de hulp in van **apps om je te concentreren**. Denk aan [forest](#), [self-control](#), [cold turkey](#).
- Zorg dat je materiaal zoals stifjes, notablok, rekenmachine, bij de hand hebt.

Kies je studeerplek goed uit

- Breng rust in je hoofd door je **studeerplek netjes** te houden. Ruim die rommel op!
- Zorg er voor dat er **weinig lawaai** is in je buurt.
- Maak onderscheid tussen waar je **studeert en ontspant**. Kies één studeerpeuk aan een bureau of tafel. Dat lokt meer studeergedrag uit.
- Zorg voor een **comfortabele stoel** en een goede rechte houding voor je rug.
- **Verlicht en verlucht** je ruimte voldoende en stook het niet te warm.

Maak goede afspraken

- Spreek duidelijk af met de personen in je omgeving wanneer je online lessen hebt zodat **ze je niet storen**. Hang eventueel je planning of een 'niet-storen'-bordje aan de deur.
- Maak afspraken met je vrienden over **wanneer ze je wél en niet kunnen bereiken**.

Er zijn voordelen en nadelen aan je online lessen. Maar het allergrootste voordeel is dat je lekker kan blijven werken vanuit je comfy jogging, zalig! En lukt het eens niet om geconcentreerd aan de slag te gaan? **Wees dan mild** voor jezelf.

PRAAT EROVER



Chat met Teleblok

Normaal is de Teleblok-chat enkel geopend tijdens de examens. Door het coronavirus is Teleblok nu ook beschikbaar.



Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school

