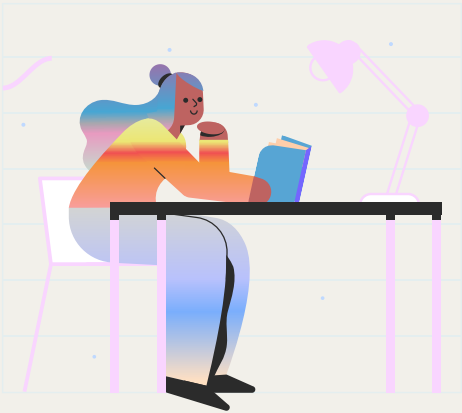


TIPS VOOR GEZOND STUDEREN EN CONCENTREREN

Studenten



Creëer de juiste omgeving zonder afleidingen om je goed te kunnen concentreren.



Zorg voor ritme en regelmaat in je leven. Hoe meer regelmaat in slapen, voeding en studieschema, hoe beter je functioneert.



Zorg dat je afleidende apparaten, zoals je telefoon, uit je buurt houdt.



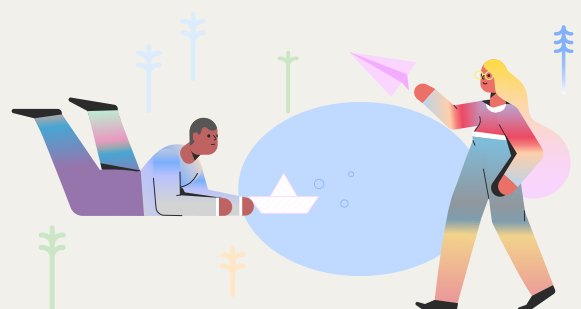
Zoek een studiegenoot.



Schrijf piekeren van je af.



Kies ervoor om actief te studeren.



Beloon jezelf voor je harde werk.

Het Instituut Verantwoord Medicijngebruik (IVM) en het Trimbos-instituut hebben deze infographic gemaakt met subsidie van het Ministerie van VWS. De infographic hoort bij het project Gezonde focus. Iconen zijn gemaakt door ouch (@icons8s-team) via Canva.
December 2022S