

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.



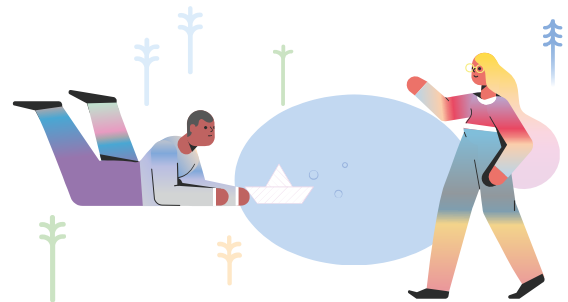
Zoek een studiepartner.



Kies ervoor om actief te studeren.



Schrijf piekeren van je af.



Beloon jezelf voor je harde werk.