

✓ Checklist voor het verbeteren van je concentratie

- ☐ Heb ik afleiders, zoals mijn telefoon en social media, uitgezet?
- ☐ Heb ik mijn leerwerk verspreid over meerdere dagen?
- ☐ Heb ik voldoende leertijd ingepland om mijn leerstof te kunnen herhalen?
- ☐ Leer ik maximaal 25 minuten en las ik dan een pauze van maximaal vijf minuten in?
- ☐ Leer ik woordjes, verspreid over dagen, in blokken van drie keer tien minuten?
- ☐ Wissel ik maak- en leerwerk af?
- ☐ Begin ik met het moeilijkste en lastigste huiswerk?
- ☐ Slaap ik voldoende?