



Concentratietips bij huiswerk maken

Vorbereiding

Drinken

Eten en drinken is heel belangrijk voor je concentratie. Daarom is het aan te raden om van te voren één of meerdere glaasjes (mineraal)water te drinken, en ook (mineraal)water in de buurt te hebben om onder het huiswerk maken ook te kunnen drinken. Waarom water? Omdat sowieso een goed vocht gehalte belangrijk is voor concentratie. Ook is water een van de drankjes wat goed voor je is (en voor je concentratie). Als je bijvoorbeeld cola of andere dranken gaat drinken met veel suiker, kan dit juist weer je concentratievermogen om laag helpen.

Plaats

De plaats waar je gaat studeren of huiswerk maken is ook erg belangrijk. Het is aan te raden om op een rustige plek te gaan zitten waar je niet wordt gestoord, en waar er geen televisie en/of computer in de buurt is. Als dit wel het geval is, heb je snel de neiging om daar naartoe te gaan, en het huiswerk snel te vergeten.

Orde

Ook orde is heel belangrijk voor je concentratie. Als je kamer rommelig is, en alles ligt overhoop, kan je moeilijk je spullen vinden, en raak je snel uit je concentratie tijdens het zoeken van de benodigde spullen. Het is dus erg prettig wanneer je een opgeruimd bureau hebt, en alles binnen handbereik hebt. Je hoeft dan ook niet op te staan, en blijf je in de geconcentreerde fase.

Mobiele telefoon

Het is ook erg handig om je mobiele telefoon uit te zetten, of op stil te zetten. Zo raak je niet uit je concentratie tijdens het huiswerken. Als je voor de noodgevallen wel je telefoon aan wilt houden, kan je met jezelf afspreken om hem alleen op te nemen als bijvoorbeeld een van je ouders belt.

Afspraken

Met jezelf

Om het leren of huiswerk maken 'officiëler' te maken, is het handig om na alle voorbereidingen afspraken met jezelf te maken. Deze afspraken kunnen gaan over tijden, pauzes etc. Als deze allemaal zijn nagekomen, voel je je trots en voldaan.

Met je ouder(s)

Door afspraken te maken met je ouders, heb je ook zekerheid wat controleren betreft. Als je met jezelf afspreekt om een uur te leren, en je doet het maar een half uur, kan niemand het controleren. Als je met je ouders afspreekt dat je een uur leert, kunnen zij dat altijd controleren en nakijken.

Alles op een rijtje

- Drink genoeg en zorg dat er drinken in de buurt is.
- Zorg dat je op een rustige plaats zit waar je niet gestoord wordt
- Zorg dat de plaats netjes op orde is
- Laat je niet afleiden door je mobiele telefoon e.d.
- Maak afspraken met jezelf of met je ouder(s).

Mocht u vragen over het opvoeden en opgroeien van uw zoon of dochter dan kunt u een afspraak maken bij het Opvoedspreekuur in uw gemeente bij het volgende telefoonnummer: 088-0100555, dagelijks tussen 9.00-12.00 uur. Ook kunt u kijken op www.positiefopvoeden.nl.

| Plaats | dagdeel | week | locatie | adres |
|---------------|-------------------------------|----------|--|------------------------------------|
| Alkmaar | dinsdagochtend | alle | Centrum voor jeugd en gezin Noord | Arubastraat 2 Alkmaar Noord |
| | woensdagochtend | alle | Centrum voor jeugd en gezin Zuid | Ruusbroeochof 96 Alkmaar Zuid |
| | woensdagochtend | alle | Centrum voor jeugd en gezin Oost | Merwedestraat Alkmaar Oudorp |
| | donderdagmiddag | alle | Centrum voor jeugd en gezin Oost | Merwedestraat Alkmaar Oudorp |
| Heerhugowaard | maandagochtend | Even | Brede school de Horst | Van Eedenplein 7 |
| | | Oneven | Brede school Molen/Rivierenwijk | Standerdmolen 2 |
| | woensdagochtend | Even | Centrum voor Jeugd en Gezin | Taxuslaan 34 |
| | | Oneven | Brede School Stad van de Zon | Zonnegloren 1 |
| Heiloo | vrijdagochtend | 1e en 3e | Centrum voor Jeugd en Gezin | Holleweg 94 |
| Bergen | dinsdagochtend | even | Huisartsenpraktijk | A. d.Ruyterweg 1 Egmond aan Zee |
| | | oneven | Gebouw Kinderopvang De Egmonden | Herenweg 72c Egmond Binnen |
| | donderdagochtend | alle | Basisschool Lucebert | Zakedijkje 38a |
| Castricum | dinsdagochtend | 1e en 3e | Basisschool Augustinus | Dr v. Nieveltweg 20 Castricum |
| | | 2e | Basisschool Sint Maarten | Lage weide 2 Limmen |
| | | 4e | Basisschool Rembrandt | Mozartlaan 65 Akersloot |
| Langedijk | Dinsdag- en vrijdagochtend | alle | Centrum voor Jeugd en Gezin Binnemikke | Pompesloot 8 Broek op Langedijk |