

Ontspanning tijdens en na het studeren

Studeren vraagt veel concentratie en energie. Daarom is het belangrijk om voldoende momenten van ontspanning in te bouwen. We kunnen een onderscheid maken tussen **ontspanning tijdens het studeren** en **ontspanning na het studeren**. Hoewel beide vormen belangrijk zijn, hebben ze een ander doel.

Ontspanning tijdens het studeren: bestaat uit korte pauzes die je helpen om daarna weer met frisse energie verder te werken. Het doel is niet om volledig los te komen van het studeren, maar om je concentratie te herstellen en vermoeidheid te voorkomen. Het is daarom belangrijk om activiteiten te kiezen waarbij je de tijd niet uit het oog verliest, even iets van beweging doet en gemakkelijk opnieuw aan het werk kunt gaan.

Ontspanning na het studeren: heeft een ander doel. Hier gaat het erom afstand te nemen van je cursus, je hoofd leeg te maken en nieuwe energie op te doen. Deze activiteiten mogen langer duren en geven je de kans om echt tot rust te komen. Het is niet erg als je hierbij minder op de klok let.

Algemene tip: kies tijdens studiepauzes geen activiteiten waarvan je weet dat het moeilijk zal zijn om ermee te stoppen. Denk bijvoorbeeld aan het bekijken van een aflevering van een spannende serie, scrollen op sociale media of gamen. De kans is groot dat je langer bezig blijft dan gepland, waardoor het moeilijker wordt om terug aan je bureau te gaan zitten.

Ontspanning tijdens het studeren (korte pauzes van 5 tot 15 minuten)	Ontspanning na het studeren (langere ontspanningsmomenten)
1. Een glas water drinken. 2. Even naar buiten gaan voor frisse lucht. 3. Rek- en strekoefeningen doen. 4. Een korte wandeling maken. 5. Luisteren naar rustgevend muziek. 6. Een ademhalingsoefening doen. 7. Kort mediteren. 8. Een gezonde snack eten. 9. Even praten met een huisgenoot, familielid of vriend. 10. 10 minuten touwtje springen. 11. Je bureau kort opruimen. 12. Een paar eenvoudige yogaoefeningen doen. 13. Een plant water geven of even in de tuin zitten. 14. Een korte mindfulnessoefening doen. 15. Een tas thee of koffie maken. 16. Tijd doorbrengen met een huisdier	1. Televisie kijken. 2. Sociale media bekijken op je gsm. 3. Een film of serie kijken. 4. Gamen. 5. Afspreken met vrienden. 6. Sporten of fitnessen. 7. Een hobby uitoefenen, zoals tekenen, schilderen of fotograferen. 8. Een boek lezen voor je plezier. 9. Koken of bakken. 10. Een instrument spelen. 11. Winkelen. 12. Een gezelschapsspel spelen. 13. Naar een concert, bioscoop of evenement gaan. 14. Creatief bezig zijn, bijvoorbeeld knutselen of schrijven. 15. Voldoende slapen en uitrusten. 16. Gaan winkelen

Door tijdens het studeren regelmatig korte, doelgerichte pauzes te nemen en na het studeren bewust tijd vrij te maken voor ontspanning, blijf je gemotiveerd, geconcentreerd en mentaal fit. Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is een belangrijke sleutel tot succesvol studeren.