

### **Tips voor je studeerplek**

- ☐ Ruim je bureau 's avonds terug op
- ☐ Leg materiaal dat je niet nodig hebt in een kast zodat je niet wordt afgeleid
- ☐ Leg je studiemateriaal voor de dag erna 's avonds al klaar
- ☐ Probeer waar mogelijk een apart gedeelte te hebben om te studeren
  - Waar kan je terecht als je geen aparte studieplek hebt?
    - Studeercentra campussen
    - Bibliotheken
    - Tijdens de examenperiode: [STUDY 360](#)
- ☐ Pauzeer niet op je studeerplek

### **Tips voor je GSM of laptop**

- ☐ Installeer forrest op je GSM om minder op je beeldscherm te zitten
- ☐ Installeer [selfcontrolapp.com](#) of [cold turkey](#) op je computer om minder afgeleid te worden
- ☐ Vervang je smartphone tijdens de examens door een oude GSM waarmee je enkel kan bellen en berichten kan versturen

### **Tips om afleiding te minimaliseren**

- ☐ Zorg dat er drinken en een snackje aan je bureau staat zodat je niet nodeloos moet opstaan
- ☐ Gebruik oordopjes om minder afgeleid te worden
- ☐ Hang een bordje 'niet storen' aan je deur zodat je niet wordt gestoord
- ☐ Maak een specifieke afspeellijst speciaal voor het studeren

### **Tips pauzes tijdens het studeren**

- ☐ Pauzeer maximaal 10 minuten
- ☐ Doe iets van beweging ipv op je GSM te zitten
- ☐ Pak een [pauze die eindig is](#)