**Test je aandacht:**

|  |
| --- |
| **Test en oefen jezelf bij het studeren:**   * Heb je je aandacht er nog bij? * **Hoe lang** kun je je aandacht erbij houden? * Als je dat niet weet: **meten!!** Je kunt leren met tijd erbij. Als je begint zet je de tijd aan. Als je merkt dat je wegdroomt of iets anders gaat doen, stop je de tijd. Als je niet merkt dat je afdwaalt, kun je je ouders vragen de tijd voor je op te meten. * **Train je aandacht**: probeer eens een minuut langer. Dit heeft echt effect. Aandacht kun je net als spieren trainen door te oefenen. * **Neem een pauze tussendoor.** Ga even lopen/bewegen. Ga echter niet gamen of iets anders waar je moeilijk mee kunt stoppen. Je **pauzeert** het studeren, je bent **nog niet gestopt**. * Hoe ziet je werkomgeving eruit? Rommelig? Dan ben je misschien wel sneller afgeleid. **In een opgeruimde omgeving kun je je aandacht beter richten op je werk.** |

**Algemeen testje met betrekking tot de concentratie:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hoe geconcentreerd werk jij? | waar | Niet  waar |
| Ik kan mij in de klas goed concentreren |  |  |
| Ik vind het lastig om lang naar de docent te luisteren |  |  |
| Ik kan mijn gedachten goed bij mijn huiswerk houden |  |  |
| Het kost mij veel moeite om met mijn werk te beginnen |  |  |
| Als ik in de klas iets hoor, wil ik meteen weten wat er is |  |  |
| Ik laat me bij mijn (huis)werk niet snel afleiden |  |  |
| Ik zit in de les veel te kletsen |  |  |
| Ik kan wel een uur doorwerken als ik huiswerk maak |  |  |
| Tijdens de les doe ik vaak mee met lol maken |  |  |
| Als de docent iets uitlegt, let ik extra goed op |  |  |
| Tijdens de les zit ik vaak te dromen |  |  |
| Als ik mijn huiswerk maak, rommel ik ook veel |  |  |
| Ik let meestal goed op |  |  |
| Als ik aan mijn huiswerk ben, wil ik vaak iets anders doen |  |  |
| Als ik in de klas werk, kan ik mijn gedachten erbij houden |  |  |
| Bij de meeste lessen kan ik moeilijk opletten |  |  |

Schrijf hieronder op wat je ontdekt hebt:

|  |
| --- |
| **Wat heb je over je concentratie en aandacht ontdekt?** |

**Bewaar deze test goed. De uitslag komt in Hoofdstuk 2 Resultaten.**