

# Tips voor Thuis Avond 26 November

Beekdal Lyceum Arnhem



## De werkplek

- Richt een werkplek in die alleen voor het leren gebruikt wordt
- Neem de tijd om de werkplek op te ruimen
- Bewaar schoolspullen in één keer
- Leer toetsen in dezelfde situatie als waarin deze gemaakt worden

## Actief leren

- Leren is een werkwoord
- Voorbeelden van een actieve
- Leermethoden:
  - Samenvatting
  - Formuleoverzicht
  - Flitskaartjes
  - Mindmap
  - Tijdlijn
- Draai de rollen om: uw kind als docent

## Beweging

- Genoeg beweging draagt bij aan een goede nachtrust
- Beweging helpt bij het leren
- Beweging motiveert

## Plannen

- Noteer al het huiswerk, maar ook andere activiteiten, in één overzicht
- Deel de leerstof op in kleine stukjes
- Bepaal voor iedere to-do wat, hoe en hoe lang:
  - Wat moet er precies gedaan worden
  - Hoe pak je dit aan?
  - Hoe lang ben je daarmee bezig?
- Stel prioriteiten: toetsen, onvoldoendes, moeilijke vakken

## Slaap

- Veel daglicht = goede nachtrust
- Frisse lucht in de slaapkamer
- Verduisterende gordijnen
- Schermen verhinderen de aanmaak van melatonine...

## Voeding

- Voeding heeft veel invloed op de hersenen
- Vermijd energy-drinks
- Ontbijt
- Drink voldoende water

