

Concentratietips

- De hersenen zijn het orgaan dat het meest behoefte heeft aan zuurstof. Bij gebrek aan zuurstof vermindert onze concentratie. Als we geconcentreerd geestelijk werk moeten doen hebben we vijftien procent meer zuurstof nodig dan bij normale bezigheden. Dus: veel beweging in de frisse lucht en degelijke ventilatie van de werkruimte bevorderen de concentratie.
- De juiste verlichting van de plaats waar u studeert is erg belangrijk. Het is niet goed als het licht schuin van voren of loodrecht op de boeken valt. Het licht moet van achter over de linkerschouder op het studieboek vallen. De lamp moet zo zijn aangebracht en gevormd zijn dat zij haar lichtkegel slechts op een beperkte plek van de plaats waar u werkt werpt, zodat alleen het eigenlijke werkobject goed verlicht wordt. De niet noodzakelijke voorwerpen blijven zo in het donker en kunnen geen nadelige uitwerking op uw concentratie hebben.
- Het concentratie- en prestatievermogen hangen ook sterk van de temperatuur af. In te warme vertrekken neemt de arbeidsintensiteit af. Onderzoekingen tonen aan dat voor zeventig procent 21 graden de optimale temperatuur is. Vijftien procent voelt zich bij 20 graden beter. Vijftien procent heeft 22 graden nodig.
- De plaats waar u werkt moet ruim genoeg zijn zodat het werk waar u mee bezig bent, overzichtelijk kan worden neergelegd.
- Het geheugen houdt van orde. Naarmate u de nieuwe informatie ordelijker opbergt in uw geheugen, zult u deze ook sneller kunnen terugvinden.
- Indirect speelt ook de zithoogte een rol. Deze moet zo zijn dat de bovendijen volledig op de zitting rusten en dat u de voeten plat op de vloer kunt zetten. Ga ook niet teveel voorovergebogen zitten. Dit kan aanleiding geven tot nek- en schouderklachten. Maak een schuine standaard, waar u uw boek tegenaan zet, zodat u rechtop kunt zitten. Dit is ook beter voor uw ogen. Er wordt beweerd dat overbelaste ogen het prestatievermogen van het lichaam met negentig procent kunnen verminderen.
- U onthoudt beter als de nieuwe informatie u op een of andere manier raakt. Uw nieuwsgierigheid is bijvoorbeeld gewekt, of u voelt zich aangesproken of verontwaardigd over de aangeboden informatie. Probeer "droge stof" toch levendig te maken. U kunt bv boeiende vragen verzinnen over het onderwerp, of in uw fantasie er een boeiend beeld bij denken. Gun uzelf dan een belangrijke plaats in die voorstelling. En als dat allemaal niet werkt om u over uw tegenzin heen te helpen, maak dan de leersituatie zo goed mogelijk voor uzelf. Zet een mooi achtergrondmuziekje op, of verzin een kleine beloning voor uzelf na afloop van een onderdeel. Hoe dan ook, probeer uw aandacht met positieve gevoelens bij de stof te houden. U onthoudt namelijk alles tegelijk. Als u met veel verveling en tegenzin leert, onthoudt u die verveling ook. Daardoor kan het onthouden van de stof zelf ernstig belemmerd worden.
- Een verkeerde gedragshouding geeft eveneens aanleiding tot storingen. Degene die zich over pech en mislukkingen ergert en daardoor, zoals het woord reeds zegt de zaak

alleen maar erger maakt betekent voor zichzelf een storende factor. In een toestand waarin u dergelijke negatieve gevoelens heeft, kunt u zich niet op iets concentreren, ook niet op hoe u in de toekomst dergelijke mislukkingen kunt vermijden. Veel auto-ongelukken worden overigens veroorzaakt doordat men zich over de een of andere tegenslag ergert, niet meer geconcentreerd is en daardoor een nieuwe tegenslag te verwerken krijgt.

- Concentratieproblemen kunnen ook ontstaan omdat u niet actief genoeg met het onderwerp bezig bent. Een te gering of te langzaam aanbod van informatie belast de hersenen niet.
Je zou kunnen zeggen dat de hersenen tijd over houden om zich met andere zaken bezig te houden. Actief studeren betekent dat u uzelf vragen stelt, u verbaast u, u vergelijkt de nieuwe kennis met de oude.
- Een andere oorzaak van concentratieproblemen is dat de nieuwe kennis te weinig houvast biedt. De stof is te onbekend voor u en vindt in uw hersenen te weinig steun. Probeer dan steeds te zoeken naar aanknopingspunten die wel bekend zijn. Stel uzelf ook vooraf vragen over het onderwerp dat u nu gaat bestuderen. Schrijf deze vragen op om uzelf te dwingen om heel actief dit nieuwe, nog onbekende onderwerp te gaan bestuderen.
- In het algemeen is het zo dat u zich het beste kunt concentreren als u verschillende zintuigen tegelijk inschakelt.
Overigens is uw visuele voorstellingsvermogen bijna onbegrensd en kan haast niet overbelast raken. We maken hier veel te weinig gebruik van en zijn vaak teveel met woorden bezig.
- Onderscheid dringende en minder dringende zaken: maak een lijst van klusjes die u nog moet doen en door uw hoofd gaan en u zo afleiden.
- Maak heldere afspraken met uw omgeving over de tijden waarop u niet te storen bent en houdt hen daaraan.
- Als er zaken zijn die voor u zo belangrijk zijn dat ze u in sterke mate afleiden bij uw studie, accepteer dat dan en handel eerst die zaken af.
- U bevordert uw concentratie als u, voordat u gaat studeren, eerst 5 minuten stil, “meditatief” aan niets probeert te denken. Voordat u stopt met studeren vat u in een zin samen wat u heeft geleerd. Vervolgens bladert u de leerstof voor de volgende studiesessie door, u oriënteert zich daarop en formuleert een vraag over deze vervolgstof. Met deze vraag start u bij aanvang van de volgende studiesessie.
- Concentratie vraagt om rust en stilte. Op werkzaamheden waarbij een beroep gedaan wordt op het geheugen en het logisch denken hebben luidruchtige geluiden een ongunstige invloed. Een koptelefoon met rustige muziek kan onvermijdelijke geluiden buitensluiten.
- Onthouden gaat beter als u na het studeren ontspanning neemt. Dit kan betekenen dat u beter 's avonds dan 's morgens kunt studeren. Houdt echter wel rekening met de tijd die u nodig heeft om uw hersenen tot rust te laten komen. Dus eerst ontspanning en

dan pas gaan slapen.

- Breng variatie aan in leeractiviteiten: wissel bijvoorbeeld periodes waarin u intensief studeert met bekijken van tabellen of illustraties.
- Op tijd pauzeren moet. Voor de student die lange tijd niet meer gestudeerd heeft is de stelregel: een half uur intensief studeren, dan vijf minuten pauze. Na twee uur studie een grote pauze van een half uur. Zie het uitgereikte “concentratieschema”.