



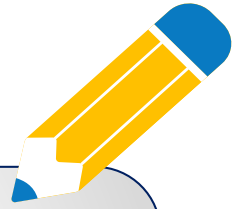
Concentratie

Werkblad 4 Video 3: Wat kan je doen om je te concentreren?

1. Doodlen maar!



2. Wat zijn 3 dingen die jou helpen met concentreren?



01.

02.

03.



Tip: Probeer uit wat voor jouw concentratie het beste werkt – dat is niet voor iedereen hetzelfde

Probeer eens:



Body scan, genoeg pauzes, rust nemen



Nadenken over naast wie je zit in de klas



Niet twee dingen tegelijkertijd doen

