

## Coronatijd als uitdaging

De komende tijd zul je veel binnen moeten blijven en zul je online les krijgen. Daar kunnen we niets aan veranderen. Misschien heb je thuis last van het voortdurende lawaai van je broers en zussen of voel je je juist alleen doordat je ouders op hun werk niet gemist kunnen worden. Het is hoe dan ook een lastige periode vol onduidelijkheden. Gelukkig leveren je leraren een topprestatie zodat het onderwijs online door kan gaan. Aan jou nu de taak om hun inzet te benutten en er het beste van te maken.

Structuur en regelmaat zijn nu belangrijk. Hieronder een aantal tips die je kunnen helpen om de komende tijd goed door te komen.

### Weekplanning

Structuur helpt. Deel elke dag van de week op in blokken. Maak blokken voor je online-lessen, voor het maken van huiswerk en voor complete ontspanning. Noteer de momenten waarop je opdrachten moet inleveren en wanneer je een online-toets hebt. In een huiswerkblok van ongeveer een uur werk je een poos geconcentreerd afgewisseld door korte pauzes. Neem na elk blok ongeveer 30 minuten pauze. Zijn je ouders, broers en zussen ook thuis? Maak dan samen zo'n weekplanning en houd rekening met elkaar. Zo'n overzicht geeft structuur en rust want je hoeft minder keuzes te maken. Maak elke week een nieuw schema. En je begrijpt, het gaat natuurlijk niet meteen helemaal goed.

### Dagplanning

Schrijf elke dag op hoe de (volgende) dag er uit gaat zien: hoe laat zijn de online-lessen, hoe laat plan je huiswerkblokken, de pauzes van 30 minuten, welk vak ga je wanneer doen en welke sommen/paragrafen doe je dan? Heb je iets af, streep het door: een vorm van beloning. Kijk of je overhoord wil worden en door wie. Plan in de lange pauzes ook de leuke dingen in: skaten, een vriend bellen, piano spelen enz. Ook weer een vorm van belonen.

Je hebt nog nooit eerder zulke plannings hoeven maken: hulp is nu welkom. Vraag die hulp. Na verloop van tijd lukt het je wel en dan heb je veel geleerd. Coronatijd als uitdaging.

### Rustgevend begin van de dag

Houd door de week zoveel mogelijk een normale dagstructuur aan. Hoe begin je de dag, wat doe je voordat je de eerste online-les volgt of voordat je aan het eerste huiswerkblok begint? Zet je wekker, ontbijt, douche, sport, wandel: je weet zelf waar je 's morgens het meest behoefte aan hebt en in welke volgorde. Schrijf deze dingen een keer op. Zo hoeft je er 's morgens niet over na te denken en loop je (in gedachten) gewoon de lijst af.

### Een vaste en opgeruimde werkplek

Zoek de rustigste plek om te werken. Of je werkplek groot of klein is maakt niet uit, als maar duidelijk is waar. Daar werk je, en nergens anders. Dat onderscheid geeft rust, maakt het makkelijker om te beginnen en bevordert bovendien je concentratie. Ruim je werkplek op, haal overbodige dingen weg. Bedenk: een opgeruimd bureau is een opgeruimd hoofd!

### Actieve houding

Ook al werk je in de bezemkast, ga alsnog met een actieve houding aan de slag. Ga op een stoel zitten en aan een tafel of bureau. Liggend op je bed krijgen de hersenen signalen dat je wilt rusten waardoor je je lastiger kunt concentreren. Dat werkt tegen je en je bent dan langer bezig. Dus rechtop en twee voeten op de grond.

### **Brein aan de slag**

Bedenk een opstartritueel. Dit tilt je over de drempel van uitstelgedrag heen. Ruim bijvoorbeeld je werkplek op, zet iets te drinken klaar en leg boeken en schriften van de vakken waaraan je wilt werken, op volgorde op je bureau. Zorg dat je zo min mogelijk door je digitale media kan worden afgeleid. Je beïnvloedt je brein; die weet 'we gaan aan de slag'.

### **Afleidingsweg**

Als je ouders niet thuis zijn kun je makkelijk vluchten in sociale media en filmpjes. Je schiet daar niets mee op want je schoolwerk moet toch af. Het komt nu meer dan ooit aan op zelfdiscipline. Dus doe tijdens een huiswerkblok alle afleidingsweg, buiten bereik, buiten het zicht en buiten het gehoor. Doe als het kan alle onnodige tabbladen op je pc/laptop dicht. Zo worden je hersenen minimaal afgeleid en kun je in de flow komen. Vraag desnoods je ouders om je hierbij te helpen want digitale media zijn de grootste verslavende afleidingsweg. Je hebt na het lezen van een Appje 5 minuten nodig om weer aan het werk te komen. En je weet multitasken bestaat niet! Je bent veel langer bezig.



### **Slapen, eten en drinken**

Om goed te kunnen studeren heb je voldoende nachtrust, goede voeding en voldoende drinken nodig. Studeren is topsport en dat slurpt energie. Dat kan alleen als je voldoende slaapt en dat is op jouw leeftijd 8 uur. Stop een uur voor je naar bed gaat met digitale media zodat je hersenen in de slaapmodus raken. Bij weinig slaap wordt bestudeerde informatie minder goed vastgelegd en presteren je hersenen de volgende dag slechter. Eet gezonde dingen dus laat te veel suiker (ook in frisdranken) en vetten staan en eet voldoende groenten en fruit. Groene groenten verhogen je weerstand. Water en thee hebben een positieve invloed, ze stimuleren de hersenen. Koffie en energiedrankjes geven een kort durende oppepper maar werken alleen gedurende een korte tijd.

### **Bewegen**

Regelmatig bewegen is van belang voor je gezondheid en je concentratie. Ga bewegen, hang niet tot diep in de nacht voor je laptop. Daar knap je niet van op. Houd door de week je normale dagstructuur vast. Zoek de zon op. Dat is goed voor je bioritme. Nu je niet meer dagelijks naar school fietst, geeft een stevige wandeling van 30 minuten je concentratie een boost tot wel 3 uur daarna. Het zorgt ook voor minder stress en bovendien voor een betere nachtrust. Kortom bewegen is goed. Houd je wel aan de RIVM-richtlijnen.

### **Zorg voor jezelf en voor anderen**

In deze onduidelijke tijd verandert er veel. Jij moet je gedrag gaan veranderen en nieuwe patronen ontwikkelen. En veranderen is moeilijk, neemt tijd en energie. Je kunt daar best hulp bij gebruiken. Trek tijdig aan de bel als je niet weet hoe je het allemaal moet aanpakken. Je kunt je ouders om hulp vragen, je vakdocenten, je klasgenoten en je mentor. Steun ook anderen: bel iemand op waarvan je weet dat die eenzaam is of stuur een berichtje. Moedig elkaar aan. Zoals Rutte zei: Let een beetje op elkaar. Ook jij kunt dat doen.

Lydia Sevenster, 7 april 2020

