

Huiswerkplanner

Week



Ma				
Di				
Woe				
Do				
Vrij				

Week



o v e r l o p				

Afspraken en Deadlines

www.lereniseenmakkie.nl



Ma -	Di -	Woe -
Do -	Vrij -	Za - Zo -

Tip



Wist je, dat je hersens in "slaap vallen" na ongeveer 45-60 minuten hard leren? Ze willen dan de tijd hebben om datgene wat je geleerd hebt over te brengen naar je lange termijn geheugen. Neem daarom van elk uur even rust. Beweeg wat, drink wat(er). Zo kunnen je hersenen (en jijzelf!) weer verfrist verder.

Huiswerkplanner

Week



Ma

Di

Woe

Do

Vrij

Week



o
v
e
r
l
o
p

Afspraken en Deadlines

www.lereniseenmakkie.nl



Ma -	Di -	Woe -
Do -	Vrij -	Za - Zo -

Tip



Zuurstof haal je uit de lucht bij het inademen. Hoe meer je beweegt, hoe meer zuurstof er aankomt in je hersenen. Blijf niet uren achter elkaar op je stoel achter de computer zitten, maar beweeg!

Huiswerkplanner

Week



Ma

Di

Woe

Do

Vrij

Week



o
v
e
r
l
o
p

Afspraken en Deadlines

www.lereniseenmakkie.nl



Ma -	Di -	Woe -
Do -	Vrij -	Za -
		Zo -

Tip



Om te kunnen werken hebben je hersenen vitamines, mineralen en zuurstof nodig. Eet dus zo gezond mogelijk! Studentenhaver is echte brandstof voor het brein: noten voor de vitamine B's en de rozijntjes voor de suikers.