

7 Zintuigen
KvK 6990825

monique@7zintuigen.nl
www.7zintuigen.nl



Je lichaam wakker schudden tijdens huiswerk

Verslapt de aandacht een beetje? Zit je met je hoofd in je handen een beetje naar het plafond te staren, denkend aan wat je allemaal voor je verjaardag gaat vragen? In plaats daarvan moet je eigenlijk nog meer huiswerk maken, maar het lukt je maar niet om je daar op te concentreren. Meerdere pogingen om weer aan het werk te gaan zijn al mislukt. Vrees niet, daar kun je echt wat aan doen!

Het lichaam heeft soms wat extra's nodig, om het er van te overtuigen dat er doorgewerkt moet worden. Er zijn verschillende manieren waarop je je lijf daarmee kunt helpen. Er passen vast wel wat van deze strategieën in jouw situatie:

- Wanneer je graag muziek aan hebt tijdens huiswerk maken, zorg er dan voor dat het muziek is die je door en door kent en die niet teveel tempowisselingen heeft die af kunnen leiden. Dus niet het nieuwste album van je favoriete groep, bewaar die voor een vreugdedansje wanneer je eindelijk je huiswerk af hebt;
- neem tussendoor knapperige snacks, die weinig of geen suiker bevatten. Van suiker wordt je suf. Denk aan worteltjes, appel, nootjes en crackers. Denk aan fris en knapperig of aan flink kauwwerk zoals suikervrije kauwgum of gedroogde mango; zonder toevoegingen;
- wanneer je honger hebt of moet plassen is je lijf helemaal gericht op deze prikkels en is ergens anders op concentreren geen prioriteit meer. Dus eerst even goed voor jezelf zorgen voordat je aan de slag gaat. En let op, met een hele volle maag beland je eerder in een hangmat voor een siësta dan achter je huiswerk...;
- voor een oppepper tussendoor kun je water met citroen of limoen er in drinken, zure limonade (zonder suiker) of ijswater. Drink je door een rietje dan activeert dat nog eens extra;
- ben je rijtjes of rekentafels aan het stampen? Ga staan en loop heen en weer terwijl je hardop de leerstof opzegt. Nog beter; gooi met een bal tijdens het opzeggen van de rijtjes;
- wanneer je al een tijdje zit, verander dan van houding (alles behalve onderuit op bed, op de bank, of in die hangmat); ga staan aan het aanrecht of een hoge tafel om iets te schrijven; ga op je buik liggen, leunend op je ellebogen om iets te lezen; loop heen en weer;
- ben je makkelijk afgeleid?
 - Maak je huiswerk aan een lege tafel;
 - bedenkt goed wel uitzicht het beste helpt, een saaie muur of misschien toch het uitzicht naar de tuin of de straat;
 - kies een ruimte waar je alleen kunt zijn, of maak afspraken met je huisgenoten over een tijd waar niet gesproken en minimaal heen en weer gelopen wordt;
 - maak je huiswerk zoveel mogelijk op dezelfde plek;
- misschien ben jij wel iemand die een drukker omgeving nodig heeft om je te kunnen blijven concentreren. Loop dan af en toe heen en weer, wiebel op je stoel, kauw ergens op (zie verderop) of ga op een grote bal zitten in plaats van op een comfortabele stoel;
- ergens mee friemelen (een touwtje, Tangle, elastiekje) kan je helpen alert te blijven terwijl je ergens naar kijkt, luistert of aan het lezen bent;
- bijt ergens op tijdens het leren. Speciaal daarvoor gemaakte bijtmaterialen zijn bijvoorbeeld verkrijgbaar bij senso-care.nl en sisigma.nl. Dat voorkomt dat je je potlood of pen op eet :-);
- draag een gehoorbeschermer wanneer geluiden storend zijn. Of zet muziek op waar je aan gewend bent om achtergrondgeluiden te maskeren;
- wissel af tussen soorten huiswerk (opdrachten maken, lezen, leren, rijtjes stampen);
- plan pauzes vooraf en beweeg tijdens die pauzes;
- meteen na school hoeft niet voor iedereen de juiste tijd te zijn om huiswerk te maken. Voor de één helpt het om even te ontspannen met een kop thee, de ander gaat het liefst vanaf de fiets direct aan het huiswerk. Wanneer je met de bus van school naar huis gaat, ben je waarschijnlijk een beetje

in slaap gesust en moet er eerst even bewogen, gestoeid of gezongen worden om je lichaam wakker te schudden;

- activeer je spieren af en toe door je platte handen heel hard tegen elkaar te duwen, stoel push-ups te doen of je even flink uit te rekken. Kijk op www.7zintuigen.nl bij 'video's' en kijk de video *Diepe Druk; Door eigen beweging* voor voorbeelden;
- adem diep in en uit voordat je met elke taak begint;
- wanneer je huiswerk achter de computer maakt; het programma f.lux zorgt ervoor dat het licht van je computer zich aanpast aan de tijd. Heel wat rustiger voor je ogen! Klik [hier](#) voor informatie (Engels) (Voor Windows, Mac, Linux, iPhone en iPad). Met dank aan Mieke Hartog, ouderbegeleider/opvoedingsondersteuner, die de informatie over f.lux vond op eetgoedvoeljegoed.com.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over wakker blijven tijdens het huiswerk maken, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Groetjes,

Monique

Januari 2018