

# Opdracht: benut je focus momenten

Weten op welk moment van de dag je focus het beste is, kan helpen bij het maken van je persoonlijke studieplanning. Sta je snel fris en wakker uit je bed? Dan kun je die moeilijkere sommen wellicht plannen voor de ochtenduren. Heb je 's middags een duidelijke dip? Plan op die moment dan activiteiten die minder concentratie vergen, zoals emails versturen of opruimen.

Beantwoord onderstaande vragen om erachter te komen hoe jouw focus is op een gemiddelde dag. Je kunt ook een week bijhouden hoe goed je focus is op verschillende momenten op een dag. Gebruik vervolgens deze informatie om jouw eigen studieplanning aan te passen.

1. Wat is mijn ritme op de dag als het gaat om focus?

Mate van  
focus



2. Wanneer heb ik een optimale focus op de dag?

3. Na welke activiteiten is mijn focus verminderd en wat doe ik om mijn focus te verbeteren? (denk aan voeding, slaap, in- en ontspanning, koud/warm, licht/donker, geuren, beweging, omgeving, andere prikkels)

4. In welke situatie ben ik alert/duf?

5. Wanneer kan ik het beste welke soort studieactiviteiten uitvoeren, passend bij focus?