

# Concentratie

Het is heel fijn wanneer je je goed kunt concentreren. Heel veel mensen hebben echter moeite om zich te concentreren.

Vaak helpt het om in een rustige, vertrouwde ruimte te gaan zitten wanneer je echt geconcentreerd moet werken of leren. Ook helpt het om je telefoon in een andere ruimte te leggen of uit te zetten. Het is verder voor iedereen verschillend waardoor je je laat afleiden. De een kan prima werken wanneer er muziek op staat terwijl een ander dan niet tot werken kan komen. Vaak weet je zelf wel hoe jij het beste geconcentreerd kunt werken.

## Beantwoord de volgende vragen:

Ik kan me het beste concentreren door

- 
- 
- 

Wat mij gegarandeerd uit mijn concentratie haalt is:

- 
- 
- 

In de klas hebben we de oefening 'Britse Wachters' gedaan. Ik was goed in (markeer wat voor jou geldt):

- Anderen aan het lachen maken
- Niet reageren op wat anderen deden

Het moeilijkst vond ik:

Vertel wat je van deze les vond: