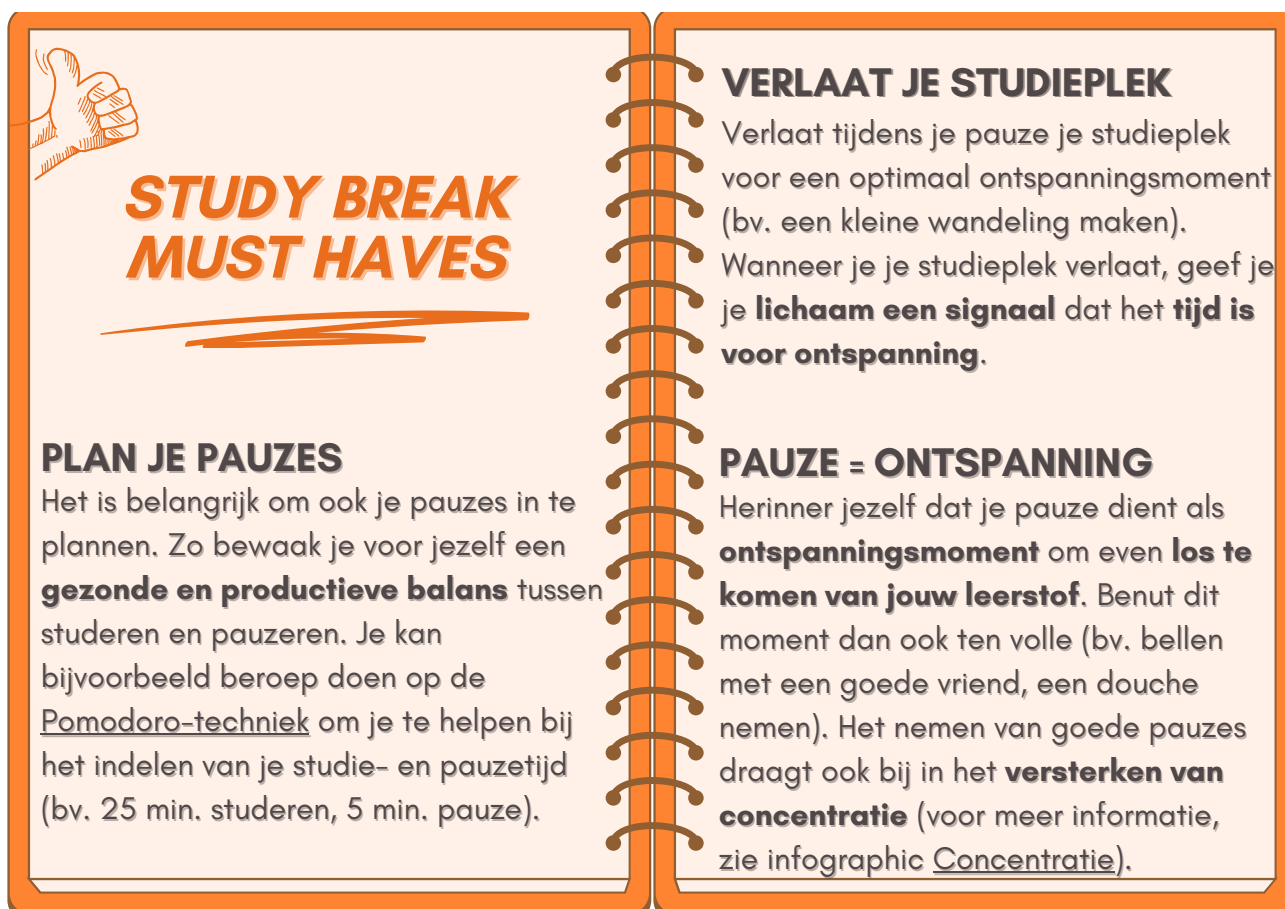


Haal het beste uit jouw ...

STUDIEPAUZES

"It's okay to take a break". Goede studiepauzes zijn even belangrijk als goede studiemomenten. **Studiepauzes** hebben namelijk een **positief effect** op **motivatie en welbevinden**, maar ook op **concentratie en focus**. Ons concentratievermogen verschilt van persoon tot persoon en er zijn verschillende factoren die de aandachtspanne kunnen verstoren en de focus tijdens het studeren kunnen bemoeilijken, zoals o.a. stress, vermoeidheid en afleiding. Door middel van een **gezonde balans tussen studeren en studiepauzes** gun je jezelf dus niet alleen de nodige **ontspanning**, maar verhoog je ook de **productiviteit** van je **studiemomenten!**



STUDY BREAK MUST HAVES

PLAN JE PAUZES
Het is belangrijk om ook je pauzes in te plannen. Zo bewaak je voor jezelf een **gezonde en productieve balans** tussen studeren en pauzeren. Je kan bijvoorbeeld beroep doen op de Pomodoro-techniek om je te helpen bij het indelen van je studie- en pauzetijd (bv. 25 min. studeren, 5 min. pauze).

VERLAAT JE STUDIEPLEK
Verlaat tijdens je pauze je studieplek voor een optimaal ontspanningsmoment (bv. een kleine wandeling maken). Wanneer je je studieplek verlaat, geef je je **lichaam een signaal** dat het **tijd is voor ontspanning**.

PAUZE = ONTSPANNING
Herinner jezelf dat je pauze dient als **ontspanningsmoment** om even **los te komen van jouw leerstof**. Benut dit moment dan ook ten volle (bv. bellen met een goede vriend, een douche nemen). Het nemen van goede pauzes draagt ook bij in het **versterken van concentratie** (voor meer informatie, zie infographic Concentratie).

Sociale media = fastfood voor de hersenen

De neiging om je gsm te checken tijdens studiemomenten/-pauzes is vaak groot. Wist je echter dat:

- ▶ **Elke melding** eenzelfde **beloningssysteem activeert** als het eten van chips, bijvoorbeeld. Dit zorgt ervoor dat we **blijven scrollen** en **pauzes soms uitlopen**.
- ▶ Het voor onze hersenen **moeilijker** is om **na sociale media gebruik terug in focusmode** te komen.
- ▶ Je dit **gebruik kan beperken** door bv. een **timer of app** (bv. Forest) te gebruiken en/of je **meldingen uit te zetten**.

INSPIRATIE VOOR ...



... een korte pauze

- **Beweging:** Elke stap telt. Ga eens naar buiten en haal even een frisse neus of beluister al wandelend een podcast.
- **Ontspanning:** Vind een kleine activiteit die jou rust geeft en je snel kan inzetten tijdens deze korte pauzes (bv. muziek luisteren, mediteren, een kop thee, even naar buiten gaan...).
- **Sociaal:** Een klein gesprek met iemand uit jouw omgeving kan wonderen doen. Bel je ouders of beste vriend/vriendin eens op voor een leuk gesprek.



... een langere pauze

- **Beweging:** Koppel eens het fijne aan het praktische. Neem de fiets of wandel naar de supermarkt en bereid daarna je lekkere maaltijd terwijl je luistert naar muziek.
- **Ontspanning:** Ken jezelf. Bedenk voor jezelf op voorhand een toffe, ontspannende activiteit voor tijdens je langere pauze waar je naar kan uitkijken (bv. een boek lezen, gitaar spelen, een serie kijken, een bordspel spelen...).
- **Sociaal:** Spreek eens met vrienden af om samen te pauzeren (bv. lunchen in de Resto) of volg eens een groepsles uit het sportaanbod van de VUB.

TIP

Ontspanning

→ Buikademhaling

Met onze **ademhaling** kunnen we een **invloed uitoefenen** op hoe we ons **voelen**. Het oefenen van de buikademhaling kan helpen om o.a. **stress te verminderen** en **tot rust te komen** (zie infographic [Buikademhaling](#)).

Afleiding

→ "Feel good"-lijstje

Maak een **lijstje van activiteiten** die je leuk vindt om te doen. Dit kunnen zowel ontspannende als energieke activiteiten zijn. Je kan deze activiteiten **categoriseren in "klein" en "groot"**. Op deze manier heb je altijd **ideeën** bij de hand om je **studiepauzes leuk in te vullen!**

STUDIEPAUZE HOTSPOTS OP DE CAMPUS



ETTERBEEK
Resto, 't Complex,
Bar Pilar, Opinio



Basic Fit, atletiekpiste,
zwembad, grastrappen,
BBQ-plaats

JETTE

Resto, The Link, Java
Coffee House

Basic Fit, zeteltjes voor
de bib, Laarbeekbos