Tips om te ontspannen tijdens de examens!

Tijdens een pauze krijgen je hersenen de tijd om je leerstof te verwerken.

Na een uur 5 minuten pauze. Na het middag- en avondeten een uur. Niet minder maar ook niet langer.

Neem een **frisse neus.**
Ga even buiten of naar een andere kamer.

Bel een vriend(in) op.
Praat met iemand.

Zet je **lievelingsmuziek** op.
Zing en dans mee.

Een glas boordevol vitamientjes geeft je **een energieboost!**
OF: Gedroogd fruit met noten
Crackers met banaan
Hummus en rauwe groenten

Veel succes!

Relax!
Ga gemakkelijk zitten, sluit je ogen, adem rustig diep in en uit. Tel hierbij eerst tot 1, dan tot 2, en zo tot 5.

Enjoy

Sporten.
Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.

Lach en denk **positief.**
Piekerknop uit!

Ga op tijd slapen.
Ga na het studeren niet onmiddellijk naar bed maar **ontspan** je nog even.

Katholieke Scholengroep Regio Aalst
Priester Daens College | VSC