
10-punt plan

Daar is hoop!

In 'n paar maklike stappe kan jy jou studies regruk en sukses bereik.



Jou brein:

- ❖ Het oorgenoeg stoorplek.
- ❖ Dit kan meer as 10 miljoen boeke met 'n 1000 bladsye elk stoor.
- ❖ Dit kan nuwe bane bou tot en met jou sterfdag.
- ❖ Dis van nature nuuskierig.
- ❖ Kan toertjies aanleer...

1 Beplan:

- Dagboek
- Rooster

2 Deel werk in doenbare dele op.

- Skryf in dagboek.
- Op rooster.

3 Elke dag 'n bietjie. ELKE DAG!

4 Nie te lank aaneen.

- 4.1 Werk vir 20 - 25 minute.
- 4.2 Breek vir 10-15 minute:
 - Doen skêrspronge/
 - Push-ups/
 - spring tou/
 - Kry bloedvloei aan die gang
 - Meer suurstof!
- Herhaal 4.1 en 4.2 drie keer.
- Breek vir 1uur en begin weer.

5 Neem **notas** in die klas.

- Skryf dit self.
- Merk dit duidelik.
- Omkring sleutelwoorde.
- Gebruik afkortings.
- Verwerk in opsommings of breinkaarte (mind maps) so vinnig moontlik na klas, terwyl die inligting vars is.
- Meer oor opsommings in sessie 5

6 FOKUS!!!

- Neem alles wat jou aandag aflei weg.
- Geen:
 - Selfoon
 - Tablet
 - Rekenaar
 - Pêlle
- Konsentreer net op jou leerwerk!

7 Wanneer jou gedagtes dwaal:

- kry 'n sleutelwoord
 - herhaal dit oor en oor. Sê nou maar jy studeer wetenskap en jy is besig met atome sê vir jouself: atome, atome , atome, atome!!!, tot jou brein weer in rat skop en op die werk fokus.

8 Leer dit wat belangrik is eerste... dan:

- Stress jy minder
- Werk jy vinniger
- Mens het nie altyd tyd vir ALLES nie

9 Slaap genoeg!

- Skoliere het 8-10 ure slaap nodig
- Studente 6-8 ure.
- Dis broodnodig anders
 - raak jy deurmekaar
 - kan nie lank konsentreer nie
 - slaan maklik 'n 'blank'.

10 Gebruik memoriseringstegnieke.

- Daar is klomp waaruit jy kan kies.
- Dit gee jou brein 'n onthou-boost!

- Bv. dink 'n fliet uit wat by jou opsommings pas, en in die eksamen speel jy die fliet in jou kop. Die res van die klas sit kliphard en dink aan dit wat in die boek staan en jy kyk lekker fliet!
- Nog tegnieke in sessie 6.

■ ■ ■ Droom groot! ■ ■ ■

Dink oor jou goeie punte.
wat jy eendag wil word
waarheen jy wil reis!
Dit ontsluit nuwe moontlikhede vir jou...
hou 'n droomboek aan
skryf jou drome neer
plak prente daaroor
teken daarin...
so word dit makliker 'n realiteit!
