

Oefeningen

Opdracht A - Digitale afleiders analyseren

1. Maak een lijst van je **top 5 grootste afleiders** tijdens schoolwerk.
2. Noteer per afleider:
 - Waarom het je afleidt
 - Wat je eraan kunt doen (meldingen uitzetten, vaste kijktijd, enz.)
3. Bespreek je lijst kort met een klasgenoot en deel tips.

Opdracht B - Focuschallenge van 1 week

1. Kies één techniek: Pomodoro, time blocking of meldingen beperken.
2. Pas deze techniek een week lang toe bij je schoolwerk.
3. Schrijf daarna een korte reflectie (±200 woorden):
 - Wat werkte goed?
 - Wat vond je lastig?
 - Zou je deze techniek blijven gebruiken?

Revision #1

Created 26 August 2025 18:35:35 by Admin

Updated 26 August 2025 18:36:16 by Admin