

Examen planner



Week van  tot 

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08.00 u.							
08.30 u.							
09.00 u.							
09.30 u.							
10.00 u.							
10.30 u.							
11.00 u.							
11.30 u.							
12.00 u.							
12.30 u.							
13.00 u.							
13.30 u.							
14.00 u.							
14.30 u.							
15.00 u.							
15.30 u.							
16.00 u.							
16.30 u.							
17.00 u.							
17.30 u.							
18.00 u.							
18.30 u.							
19.00 u.							
19.30 u.							
20.00 u.							
20.30 u.							
21.00 u.							
21.30 u.							
22.00 u.							
22.30 u.							
23.00 u.							
23.30 u.							



Focus van de week:



Beloning:

Week van  tot 

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08.00 u.							
08.30 u.							
09.00 u.							
09.30 u.							
10.00 u.							
10.30 u.							
11.00 u.							
11.30 u.							
12.00 u.							
12.30 u.							
13.00 u.							
13.30 u.							
14.00 u.							
14.30 u.							
15.00 u.							
15.30 u.							
16.00 u.							
16.30 u.							
17.00 u.							
17.30 u.							
18.00 u.							
18.30 u.							
19.00 u.							
19.30 u.							
20.00 u.							
20.30 u.							
21.00 u.							
21.30 u.							
22.00 u.							
22.30 u.							
23.00 u.							
23.30 u.							

 No time to waste:

 Niet vergeten:

	MAANDAG 	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG <u>Yes!</u>	ZATERDAG	ZONDAG
08.00 u.							
08.30 u.							
09.00 u.							
09.30 u.							
10.00 u.							
10.30 u.							
11.00 u.							
11.30 u.							
12.00 u.							
12.30 u.							
13.00 u.							
13.30 u.							
14.00 u.							
14.30 u.							
15.00 u.							
15.30 u.							
16.00 u.							
16.30 u.							
17.00 u.							
17.30 u.							
18.00 u.							
18.30 u.							
19.00 u.							
19.30 u.							
20.00 u.							
20.30 u.							
21.00 u.							
21.30 u.							
22.00 u.							
22.30 u.							
23.00 u.							
23.30 u.							

 Memo:

 Kleine gelukjes:

	Pagina's	Voorbereiden	Memoriseren	Herhalen	Ik kan het!
					☐
					☐ 
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

10 GEZONDE VOEDINGSTIPS VOOR STUDENTEN



① Start je dag met een goed ontbijt

Een snelle havermout, yoghurt met fruit of volkoren brood geeft je energie en helpt je focussen.

② Hydrateer genoeg

Drink minstens 1,5 liter water per dag. Vermijd te veel frisdrank en energiedrankjes – ze geven een korte boost, maar daarna volgt een dip.

③ Kies slimme snacks

Vervang chips en snoep door noten, fruit of rauwe groentjes

④ Eet voldoende eiwitten

Eiwitten (zoals eieren, kip, peulvruchten of tofu) geven een lang verzadigd gevoel

⑤ Ga voor volkoren producten

Bruin brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst geven je langer energie dan witte varianten.

⑥ Plan je maaltijden

⑦ Eet voldoende groenten en fruit

⑧ Vermijd te veel fastfood

⑨ Beperk je cafeïne-inname

Koffie is prima, maar te veel kan je slaap en concentratie verstoren. Wissel af met thee of water.

⑩ Wees niet te streng voor jezelf

Balans is key! Geniet af en toe van iets lekkers zonder schuldgevoel!

WAT ETEN WE VANDAAG? EENVOUDIGE EENPANSPASTA (15 min)

Wat hebben we nodig voor 2 porties?

150 g volkoren pasta • 1 blik tomatenblokjes (400 g) • ½ ui, gesnipperd • 1 teentje knoflook, fijngesneden • 1 handje spinazie of courgette in blokjes • 1 eetlepel olijfolie • 1 theelepel oregano of basilicum

Optioneel: geraspte kaas of tonijn

Bereiding

- Verhit olijfolie in een pan en bak de ui en knoflook glazig.
- Voeg de tomatenblokjes en kruiden toe en laat 5 minuten pruttelen.
- Kook ondertussen de pasta en voeg deze samen met de groenten toe aan de saus.
- Meng alles goed en serveer met kaas of tonijn.

CHOCOLADE MUG CAKE (15 min)

Wat hebben we nodig voor 1 persoon?

4 eetlepels bloem • 2 eetlepels cacaopoeder • 2 eetlepels suiker (of honing) • ¼ theelepel bakpoeder • 4 eetlepels melk (of plantaardige melk) • 2 eetlepels olie (bv. zonnebloem of kokos)

Optioneel: ½ theelepel vanille-extract • 1 blokje pure chocolade (voor een gesmolten kern)

Bereiding

- Meng alle droge ingrediënten in een grote mok.
- Voeg melk, olie en vanille toe en meng goed tot een glad beslag.
- Duw het blokje chocolade in het midden voor een smeukige kern.
- Zet de mok 1 à 1,5 minuut in de magnetron op vol vermogen (800W).
- Laat even afkoelen en geniet!

 **Tip** werk af met een schepje yoghurt, banaan of noten voor een extra twist!

TIPS VOOR EEN GEZONDE EN PRODUCTIEVE STUDENTENTIJD

Slaap = je geheime wapen

Probeer een vast slaapritme aan te houden en geef je brein de rust die het nodig heeft.

Beweeg (ook al is het maar even)

Een korte wandeling of wat stretchen tussen het studeren door doet wonderen voor je focus.

Plan, maar wees realistisch

Maak een studieschema met haalbare doelen en vergeet die broodnodige pauzes niet!

Stress? Adem in, adem uit

Mindfulness of ademhalingsoefeningen helpen je kalm te blijven. Check deze tips www.aandacht.be/mindfulness/teens/tips-voor-teens/

Ontspan met muziek

Luister naar rustgevendende muziek of lo-fi beats om je te ontspannen en je focus te verbeteren. Maak je eigen chill playlist voor studie of pauzes!

Blijf sociaal

Studeren is belangrijk, maar contact met vrienden en familie houdt je mentaal in balans.

Studie ≠ alles

Gun jezelf ontspanning met een hobby, serie of sport. Een frisse geest leert beter!

Denk positief

Focus op wat je al bereikt hebt en wees niet te streng voor jezelf.

Leer 'nee' zeggen

Bewaak je grenzen en laat je niet constant afleiden door feestjes of sociale media.

Vraag hulp als het nodig is

Loop je vast? Praat met docenten, vrienden of zoek professionele ondersteuning.



Awel www.awel.be

Teleonthaal www.tele-onthaal.be

“ inspirerende quotes ”

“De beste tijd om te beginnen was gisteren.
De op één na beste tijd is vandaag.” – Unknown

“Het maakt niet uit hoe langzaam je gaat,
zolang je maar niet stopt.” – Confucius

“Je hebt alles in je om te slagen.
Het enige wat je hoeft te doen, is geloven.” – Unknown

“Geloof in jezelf, zelfs als niemand anders dat doet.” – Unknown

“Het pad naar succes is altijd in aanbouw.” – Lily Tomlin

“Studeren is niet het vullen van een emmer,
maar het ontsteken van een vlam.” – W.B. Yeats

“Je grootste kracht ligt in het niet opgeven,
zelfs als het moeilijk wordt.” – Unknown

WAAROM FREEZBE?

- ✔ **Gratis lidmaatschap** voor studenten!
- ✔ Praktische info over **studentenjobs, stages, vakantiewerk en studietoelagen**.
- ✔ **Eerlijke en onafhankelijke hulp** bij contracten, lonen en je rechten.
- ✔ Toegang tot **exclusieve kortingen en voordelen** via www.voordelen.aclvb.be.
- ✔ Altijd iemand die naar je luistert en je écht helpt!

WORD LID EN WIN EEN PIZZA!

Alsof al die voordelen nog niet genoeg zijn, maken FreeZbe-leden ook elke maand kans op 1 van de 5 gratis pizza's die we bezorgen! Want zeg nu zelf, alles wordt beter met pizza, toch?

JOUW TOEKOMST BEGINT HIER!

Heb je vragen over je studentenjob of je eerste stappen op de arbeidsmarkt? Wil je zeker weten dat je krijgt waar je recht op hebt? Bezoek www.freezbe.be en ontdek alles wat je moet weten!

HULP NODIG?

Stuur ons een e-mail via freezbe@aclvb.be en we helpen je meteen verder.

Volg ons op social media en blijf op de hoogte van de laatste updates, tips, voordelen én natuurlijk... onze pizzawedstrijd!

[freezbeaclvb](https://www.instagram.com/freezbeaclvb)

[Ilikefreezbe](https://www.facebook.com/freezbe)

09 242 39 39



www.freezbe.be

FREEZBE
ACLVB JONGEREN
VLIEGEN HOGER