

FOCUSLEZEN



JE START GEMIDDELDE

Formule aantal woorden per minuut:

aantal zinnen x gemiddeld aantal woorden

2

OEFENING 1

Ga rechtop staan. Beweeg met gestrekte arm je hand met een pen rustig twintig keer recht voor je van links naar rechts. Beweeg je ogen mee en houd je hoofd stil.

OEFENING 2

Volg hieronder drie keer de lijnen met een pointer op de oefentabel, terwijl je ogen meebewegen en je je hoofd stil houdt.

LEESHouding

Zit rechtop op je stoel. Zorg dat beide voeten vlak op de grond staan. Leg je boek op een boekenstandaard. Lees met je pointer elke dag 10 minuten.