

Studeren is een zeer belangrijke activiteit voor studenten. Hieronder volgen enkele nuttige tips om zowel doeltreffend als gezond te studeren.

Stel een studieplan op

Je hebt meestal maar enkele dagen om de leerstof van een volledig jaar nog eens door te nemen. Maak daarom, vóór je begint te studeren, een **studieplan** op en probeer dit nauwgezet te volgen. Zo zal je nooit het gevoel hebben dat je bedolven wordt onder de leerstof.

Blijf **realistisch** bij het bepalen van je doelstellingen. Denk eraan dat je niet altijd dezelfde energie kunt opbrengen.

Sporten

Vergeet niet om af en toe te ontspannen. Sporten is natuurlijk een ideaal middel tegen stress. Gebruik je pauzes om bijvoorbeeld een eindje te joggen, te fietsen...



Gezond leven

Zorg tijdens het studeren voor een **gezonde voeding en een goede nachtrust**. Om optimaal te functioneren is het belangrijk te streven naar een gezonde geest in een gezond lichaam.

Tenslotte bestaat de uitdaging er niet in dagenlang te studeren, maar wel te slagen voor het examen. Vermijd al je energie in het studeren te stoppen. Ook op het examen moet je immers voldoende energie voor de dag komen!



Diploma op zak

Als de examens erop zitten en uw studies beëindigd zijn, moet je je inschrijven bij een mutualiteit van zodra je een wachtuikering ontvangt. Dat is ook het geval als je **25** wordt, ongeacht of je al werk hebt of een wachtuikering ontvangt.

Omdat lid zijn bij de HZIV **gratis** is, bespaar je zo al jaarlijks een aardige som die je aan leukere dingen kan spenderen!

Meer info?

Voor meer inlichtingen kan je terecht bij één van onze plaatselijke kantoren of onze informatiedienst, die je graag verder helpen.

Je kan ons ook telefonisch bereiken op ons gratis nummer **0800 11 292** of een mailtje sturen naar: **info@caami-hziv.fgov.be** of je vraag stellen via onze website **www.hziv.be**.

Veel succes!

