

BLOKPERIODE

Student afgeleid door Facebook en gsm

Ruim een op de drie studenten die hulp zoeken bij Teleblok, kampt met concentratieproblemen. Meer dan de helft heeft last van slaapmoeilijkheden en vermoeidheid. Teleblok wijst op het belang van een goede nachtrust. ‘We zien vaak studenten met concentratieproblemen’, zegt Hidir Celep van de hogeschool PXL in Hasselt. ‘Dikwijls staat de laptop aan tijdens het studeren en zijn Facebook en andere bronnen van afleiding binnen handbereik.’ De oplossing ligt voor de hand. ‘Wij raden aan om die verleiders uit te schakelen. Zet Facebook uit en laat je telefoon beneden als je studeert.’ (jom)