

## Apps voor studiesucces

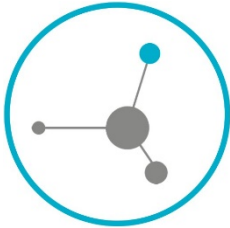
Productiviteit	
<p><b>Wunderlist</b></p> 	<p>Heb je moeite om je wekelijkse takelijst af te ronden? Wunderlist is een simpele app, waarmee je je takenlijst beheert, prioriteiten kan stellen en deze kan delen met anderen. Het delen van je takenlijst kan je motiveren om deze af te ronden. Het kan ook heel handig zijn als je gezamenlijk aan een groepsproject werkt. Deze app werkt tot 6 mei as. Daarna kan je eenvoudig overstappen op Microsoft To Do.</p>
<p><b>Plantie</b></p> 	<p>Heb je moeite om je te kunnen concentreren? Plantie is een app voor concentratie en tijdbeheer. Terwijl jij je concentreert op je schoolwerk en je niet laat afleiden door je telefoon groeien er in de app de mooiste planten. Je kan je prestatie volgen en je wordt beloond als je je niet hebt laten afleiden.</p>
<p><b>Evernote</b></p> 	<p>Aantekeningen maken, notities bijhouden, to-do-lists maken, documenten scannen, een website maken en nog veel meer. Het kan met de veelzijdige en handige app Evernote. Je kan alles opslaan in aparte mappen zodat je overzicht bewaart. Dankzij deze app heb je altijd je aantekeningen en documenten bij elkaar en bij je.</p>
<p><b>iStudiez Pro</b></p> 	<p>Deze app kan je helpen bij het organiseren van je rooster, het bijhouden van je huiswerk, het integreren van je agenda voor school en privé en het bijhouden van je cijfers. De app heeft verschillende types roosters zodat je kan kijken welke je het prettigst vindt werken.</p>
Leren & specifieke vakken	
<p><b>Quizlet</b></p> 	<p>Een handige app om hetgeen wat je moet leren te oefenen en onder de knie te krijgen. Maak je eigen studieset, deel deze, of kies sets die door anderen studenten gemaakt zijn.</p>
<p><b>Mathway</b></p>	<p>Moeite met wiskunde of statistiek? Deze app legt wiskundevraagstukken stap voor stap uit. Typ je vraagstuk of maak een foto van de fomule waarvoor je een oplossing zoekt en deze app berekent voor jou het antwoord. Behalve enkel het antwoord, geeft deze app ook alle stappen aan die je moet doorlopen om tot het juiste antwoord te komen.</p>



*Let op: deze app is beschikbaar in verschillende talen, maar niet in het Nederlands*

## Mentale gezondheid

### Therapieland



Via de app van Therapieland kan je inzicht krijgen in je gemoedstoestand door je gedrag (stemming, slaap en stress) te monitoren en te turven. Ook beschikt de app over ontspanningsoefeningen die je op elk moment kan beluisteren. Op de website van Therapieland kan je programma's volgen om je mentale gezondheid te verbeteren. Denk aan een programma voor jongeren met somberheidsklachten of een programma om piekeren of eenzaamheid tegen te gaan.

### Happify



Dit is een app ontwikkeld door experts in de positieve psychologie. De app bevat verschillende oefeningen en spelletjes om je emotionele welzijn te verbeteren.  
*Let op: deze app is beschikbaar in verschillende talen, maar niet in het Nederlands*

### Meditation moments



Dit is een app waarmee je een moment rust kunt creëren voor jezelf. In deze mindfulness app vind je meditaties en ademhalingsoefeningen die je helpen om te ontspannen.

## Gezonde gewoontes

### Way of life



Met deze app kan je door middel van een dagboek je gewoontes bijhouden zodat je inzicht krijgt in je positieve en negatieve gewoontes. De app is zo ingericht dat het invullen van je dagboek minder van een minuut in beslag neemt. Daarnaast helpt de app je bij het aanleren van gezonde gewoontes door middel van reminders en doelen die je zelf kan kiezen.

### 7 minute workout



Deze app biedt verschillende oefeningen die je in 7 minuten uit kan voeren. Elke oefening duurt 30 seconden met 10 seconden rust tussen elke oefening. Het is een ideale app om wat meer in beweging te komen. Aangezien we weten dat bewegen stress kan verminderen is dit een ideale workout die je even snel tussen alle drukte door uit kan voeren.

