

Tips voor leerlingen tijdens de **ramadan**

Voor jezelf



Mentale welzijn

Tijdens de Ramadan is het niet alleen belangrijk om je te richten op het spirituele, maar ook om voor jezelf en je welzijn te zorgen. Voel je je niet goed? Praat erover met iemand die je vertrouwt of bezoek websites zoals awel.be of watwat.be voor ondersteuning.



Rust

Neem voldoende rustmomenten gedurende de dag. Overweeg bijvoorbeeld na de 'sahur' (laatste maaltijd voor zonsopkomst) een korte rustperiode in plaats van wakker te blijven of te studeren.



Ontspanning

Het is belangrijk om voldoende pauzes in te laten. Na een ontspanningsmoment ben je vaak beter in staat om nieuwe informatie op te nemen.



Respect

Iedereen heeft de vrijheid om wel of niet te vasten. Respecteer elkaars keuze en oefen geen druk uit op anderen.



Dankbaarheid

Neem de tijd om stil te staan bij de zegeningen van Allah en toon dagelijks dankbaarheid. Het verrichten van smeekbedes tijdens de ramadan kan hierbij helpen.



Gezonde voeding

Zorg voor een uitgebalanceerd dieet met voldoende groenten en fruit voor de nodige vitamines en mineralen. Drink veel water en beweeg regelmatig. Beperk de consumptie van junkfood en suikerrijk voedsel.



Empathie

Wees attent en ondersteunend naar elkaar toe. Het tonen van empathie kan een grote steun zijn voor anderen en versterkt de onderlinge band.



Ziekte

Blijf thuis en verzorg jezelf indien je ziek bent. Overweeg om niet te vasten tijdens ziekte en haal de gemiste dagen na de ramadan in.

Voor je studies



Structuur en planning

Verdeel het studeren over een langere periode om de examenperiode minder stressvol te maken. Studeren overdag en rusten 's nachts kan helpen om een goede balans te vinden.



Samen studeren

Moedig elkaar aan en werk samen met vrienden die ook vasten. Als dit te veel afleiding veroorzaakt, overweeg dan om alleen te studeren.



Geef de moed niet op

Geef niet te snel op! Een mindere prestatie hoeft niet direct gelinkt te worden aan de ramadan. Bespreek met anderen hoe je het vasten en studeren het beste kunt combineren voor een positieve ervaring.