

## Voor jezelf



### Mentale gezondheid

Tijdens de Ramadan is het niet enkel belangrijk om je te focussen op het spirituele maar ook om zorg te dragen voor jezelf en je lichaam. Voel je je slecht in je vel? Praat erover met iemand die je vertrouwt of surf naar:

[awel.be](http://awel.be) of [watwat.be](http://watwat.be)



### rust

Spreid je rustmomenten. Neem in de dag eventueel een powernap. Ga na sahur (laatste moment dat je mag eten en drinken voor zonsopgang) onmiddellijk terug slapen in plaats van wakker te blijven of te studeren.



### ontspanning

Niemand kan zich uren aan een stuk concentreren.. Na een ontspanningsmoment kan je gemakkelijker nieuwe leerstof opnemen



### respect

Iedereen beschikt over de vrijheid om wel of niet te vasten. Respecteer elkaars keuze en dwing niemand.



### wees dankbaar

Veel zaken die we als vanzelfsprekend achten zijn niet meer toegestaan. Neem tijd om de gunsten van Allah nog meer te beseffen en elke dag dankbaarheid te tonen tegenover Allah. Verricht nog meer smeebedes tijdens de ramadan.



### gezonde voeding

Eet groenten en fruit om voldoende vitamines en mineralen op te nemen. Drink water en beweeg voldoende. Vermijd junkfood en voedsel met veel suiker.



### empathie

Draag zorg voor elkaar. Wees empatisch en vraag naar elkaar hoe het gaat. Samen zijn we sterker!



### ziekte

Blijf thuis, verzorg jezelf en overweeg om niet te vasten als je ziek bent.

## Voor je studies



### structuur en planning

Spreid het verwerken van grote hoeveelheden leerstof. Zo onthoud je de leerstof op langere termijn en maak je de examenperiode minder zwaar. Studeer overdag en benut de nacht om uit te rusten.



### samen studeren

Studeer online (corona-maatregelen) samen met je vrienden die ook aan het vasten zijn om elkaar te motiveren. Als dit voor teveel afleiding zorgt dan doe je dit beter niet.



### geef de moed niet op

Geef niet meteen op! Link een slecht resultaat of een slechte dag niet meteen aan de Ramadan. Bespreek met anderen hoe je het vasten in combinatie met studeren beter kunt organiseren.

## Corona



### fake news

Als je een doorstuurbericht krijgt via WhatsApp of dergelijke, panikeer dan niet maar verifieer de bronnen en waarachtigheid van het bericht. Lees de "Check" op [vrtnws.be](http://vrtnws.be).



### social distancing

Hou je aan regels met betrekking tot social distancing. Het is niet mogelijk om een iftar, gezamenlijk gebed of Eid te vieren met personen buiten je gezin. Bid thuis en verricht vrijwillige gebeden zoals het Tarawih gebed.

Wees een verantwoordelijke en bewuste moslim. Bescherm jezelf, je naasten en de gemeenschap. Ook de profeet Mohammed S.A.W. nam maatregelen in crisissituaties en zijn terug te vinden in overleveringen.



vragen? raadpleeg een expert

Heb je een vraag? Je ouders, (godsdienst)leerkrachten en experts helpen je graag verder. Neem contact op met het Netwerk Islamexperten bij twijfel over religieuze richtlijnen.