



SCHAVOTJE (december-januari editie)



Download nu de
KBC-Mobile Banking app.



KBC. Wij spreken uw taal.

Scashen

Betalen en direct ontvangen
met uw smartphone.



Inhoudsopgave

Activiteiten december - januari.	4
Voorwoord	5
Praeses dixit	6
Interview met Henri Claes	7
Studie tips	12
Het galabal comité	19
Spelletjes	20
Wedstrijdpagina	22

Activiteiten december - januari

Deze periode heeft Lombrosiana niet zo veel activiteiten op het programma staan omdat het bijna examens zijn.

Daarom willen we je genoeg rust gunnen om goed te starten met 'den blok'.

Toch hebben we nog enkele activiteiten gepland, waar je gerust aan kan deelnemen. Want ontspanning is dan ook zeer noodzakelijk tijdens het studeren. Bij sommige activiteiten is het belangrijk dat je je snel inschrijft, want VOL = VOL.

Meer informatie (omschrijving, kostprijs,...) over alle activiteiten kan je terugvinden op de site www.lombrosiana.be. Op deze site dien je jezelf en je vrienden in te schrijven bij de activiteitenlijst.

Datum	Uur	Naam	Plaats
05-12-2011	16:00	ZWEMMEN	't Strop
06-12-2011	20:00	CLUBAVOND MET SINTERKLAAS (ENKEL VOOR DE BRAVE STUDENTEN)	Café Petrus
07-12-2011	18:00	Men versus Women ! INSCHRIJVEN VERPLICHT !	Gent
12-12-2011	16:00	ZWEMMEN	't Strop
13-12-2011	20:00	CLUBAVOND	Café Petrus
14-12-2011	19:00	MASSACANTUS ! VOLZET !	Flanders Expo
09-01-2012 tem 02-02-2012		Examenperiode 1e semester	Universiteit Gent
03-02-2012	20:00	SKIREIS ! INSCHRIJVINGEN GESLOTEN !!	Les Deux Alpes

Voorwoord

Beste lezers van 't Schavotje,

De maand december heeft ons naast Sinterklaas en de Kerstman jammer genoeg ook iets minder prettig gebracht, namelijk de examens... Laat jullie niet direct afschrikken want in deze editie van 't Schavotje staan massa's studietips die jullie kunnen gebruiken om beter te blokken en de zenuwen onder bedwang te houden.

Voor sommige onder jullie is het misschien de donkerste periode in je leven, £maar vergeet niet dat de examens ook een eind kennen. En hoe kan je dat beter vieren dan op skreis te gaan met Lombrosiana?! Diegene die zich hebben ingeschreven zullen het zich vast en zeker niet beklagen en diegene die niet meegaan zullen met spijt achterblijven.

We hebben ook voor wat ontspanning gezorgd door 2 sudoku's die je kan oplossen en onze wedstrijdpagina waar je mooie prijzen mee kan winnen. Ik wil iedereen dan ook aanspreken om even zijn hersenen te kraken over het raadsel en het juiste antwoord door te sturen.

Dit gezegd zijnde, wens ik jullie veel leesplezier.

Heb je opmerkingen, suggesties of wil je graag meeschrijven aan 't Schavotje? Twijfel dan niet om me te contacteren op scriptor@lombrosiana.be
Dus zet je beste beentje voor en geloof in jezelf dan moeten de examens zeker lukken!

En voor iedereen een (beetje) vrolijk kerstfeest
en een gelukkig Nieuwjaar!
Groetjes van jullie scriptor

Bo Fagardo



Praeses Dixit

Beste studenten,

De laatste maand van het jaar is aangebroken: de tijd om te stoppen met feesten, notities beginnen te verzamelen en een duik te nemen in al dat lesmateriaal. Er zijn nog een paar activiteiten zoals "Men versus Women" waar de mannen en vrouwen apart een gezellige avond beleven en dat 's avonds komen vieren in de Pere Total. Daarnaast staat natuurlijk de jaarlijkse massacantus nog op het menu. En ten slotte zijn er nog de zwem sessies en clubavonden die voor de nodige ontspanning kunnen zorgen tijdens het blokken. Ontspanning is een echt must voor het hoofd cool en gefocust te houden!

U zal het merken, dit schavotje is helemaal toegewijd aan de blok en tracht u zoveel mogelijk bij te staan. Ik wens bij deze iedereen dan ook gigantisch veel succes toe.

Lombrosiana heeft natuurlijk weer voor tal van activiteiten gezorgd in het 2e semester om tijdens de blok naar uit te kijken. Bij deze doe ik de 'Heropeningsweek' wat uit de doeken. Maandag 13 februari beginnen we met onze HERopeningsfuif in de Twitch (Overpoort) om het semester goed in te zetten. Dinsdag (14/02) houden we het kleinschaliger en spelen we "Le Tour de France" op onze clubavond in ons geliefd stamcafé De Petrus. Woensdag (15/02) doen we het rustig aan en trekken we naar de Kinopolis voor een leuke film. En ten slotte donderdag houden we onze jaarlijkse carnavalscantus (16/02). Vier perfecte redenen om geen enkele dag op kot te blijven!

Als laatste goede raad wil ik nog meegeven aan alle eerstejaars van op tijd er aan te beginnen en eventueel bij moeilijkheden een oudere jaar aan te spreken, zij hebben dit alles al meegemaakt en weten hoe het moet (of hoe het zeker niet moet).

Veel criminologische groeten en succes aan iedereen,

Simon Verschaeren
Praeses Lombrosiana '11- '12



Interview met Henri Claes, ex- werkstudent 'Criminologie' aan Ugent

Beste Lombrosianen, Lombrosianetten en criminologie studenten,

Toen ik in 1991 in Gent aan mijn studies Criminologische Wetenschappen begon, was dat niet zo direct met volle overtuiging. Het waren collega's die mij over de streep hebben getrokken, want "een academische titel zou in de toekomst zeer zeker van belang zijn om nog verder promotie te kunnen maken bij de politie!" Je moet weten dat ik op dat moment al bijna 10 jaar politieofficier was bij de toenmalige gemeentepolitie van Antwerpen.

In het Antwerpen-Noord (Seefhoek en omgeving) zag ik toen dagdagelijks al vele figuren passeren die zo uit de Turijnse gevangenis leken weggelopen waar Lombroso nog maar net voordien hun wenkbrauwen, juk- en neusbeenderen had zitten opmeten. Waarom zou ik me dan nog academisch moeten bijscholen!?

Ik vond het dan ook maar normaal dat ik toen veel liever ging voetballen (o.m. voor het nationale team van de Belgische politie en ook voor het nationale team van de bedrijfssporters), daarenboven nog competitie badminton ging spelen en voorts nog wat ging rondtoeren op de racefiets. Dat leek me veel leuker dan het vooruitzicht om bovenop mijn reguliere job nog eens voor drie jaar van de ene cursus naar de andere te zwalpen (inderdaad slechts 3 jaar voor wie het brevet van politiecommissaris had behaald).

Enfin, enkele collega's wisten me te overhalen en eind september reden we met zijn achten in twee auto's van Antwerpen naar Gent. Twee weken later bleek één autoke met 3 zitplaatsen genoeg. Die drie inzittenden bleken dan ook meer dan gemotiveerd om hun licentie te behalen. And by the way: "licentie" klinkt in mijn oren nog altijd veel sexier dan "master"...

Bij dit alles heb ik de illusie gekweekt dat mijn studie destijds toch wel ten nadele was van de goede politiewerking in Antwerpen. Hoe anders is het te verklaren dat mijn rechtstreekse chef - de toenmalige korpschef - me wel vaak heeft gemist: "Waar zit 'em nu weer?", was toen de meest gehoorde quote op het hoofdcommissariaat..., en op die momenten wist iedereen dat het over mijn persoontje ging...

But now for something completely different...

“Was het zo een beetje leuk in Gent?”

Eigenlijk wel, niettegenstaande we door de rest van het studentenheir steevast werden bestempeld als “die ouwe mannen”. Uiteraard waren wij toen al “ouwe mannen”, want wij draaiden toch rond ons 35ste levensjaar en de eerste symptomen van artrose en parkinson dienden zich aan. Gelukkig combineerden wij die parkinson met een beetje alzheimer. Op die manier vergaten we te bibberen...

Maar ja, het was leuk in Gent. Twintig jaar later zijn er alleszins heel wat dingen bijgebleven:

- kom ik gewoon nog maar **Gent** binnengereden, dan moet ik eraan denken hoe vaak ik daar met een mankepoot heb rondgepikkeld. Toen kon het nog om het eerste model van parkeerkaart voor invaliden te gebruiken om het betalen van parkeergeld te vermijden. Zo konden we een hele dag gratis op straat parkeren. We spraken dan wel af wie van de drie inzittenden die dag de invalide zou zijn als er in de buurt een parkeeragent zou opduiken. Zo hebben we veel geld gespaard ten koste van de Stad Gent; in de kering hebben we het uitgespaarde parkeergeld dubbel en dik teruggegeven aan de plaatselijke horeca, zodat de globale Gentse economie er nog wel bij is gevaan.

- kom ik in de buurt van studentenresto **‘De Brug’**, dan gaan mijn eerste gedachten uit naar de archeducsaus die daar altijd wel over het een of andere onbestemde stukske vlees werd gekieperd, naar mijn collega die er na een saai college te gulzig van zijn flesje oud bruin dronk, daarop het overmatig schuimende vocht niet kon verwerken en alles dan maar als een overrijpe zweer in het rond liet vliegen, ... (dat heb je met ouwe mannen, nietwaar: zij kunnen het niet altijd ophouden.)

- kom ik door de **Overpoortstraat**, dan denk ik toch ook aan die paar fuiven die wij daar als ouderlingen respectloos hebben meegepikt, aan de collega in spé (toen nog fulltime student) die we daar zo zat als een kruk hebben gevoerd en die alle binnengesloeberde pintjer nog een tweede keer door zijn keelgat liet gaan, weliswaar in de foute richting.

- kom ik in de buurt van de **Universiteitsstraat**, dan zie ik de legendarische prof. Gijsbrecht daar zijn oude psychologische inzichten komen uitleggen, fijn in het pak, wit hemd met Di Rupo-strikje avant la lettre, en ... op zijn sloefen! Ooit wilde

hij nog wegglijpen toen de goede Sint de aula binnenkwam; onze prof was in zijn laatste academiejaar echter niet meer zo mobiel en moest toen zwaar tegen zijn zin het Sinterklaasgebeuren ondergaan. Dat deze man op het einde van de tweede zit - meteen de laatste dag van zijn academische carrière - twee werkstudenten bedacht met het cijfer "2" en "3", dat kan evenwel niet worden toegeschreven aan de invloed van de goedheilig kindervriend. Dat lag voorzeker aan zijn psychologisch inzicht.

Ook in de Universiteitsstraat probeerde prof. Cliquet zaliger gedachtenis elke donderdagavond zijn gehoor in te wijden in de geheimen van de antropogenetica en nog zo van die dingies. Daarbij ontging het hem in al zijn enthousiasme al eens dat eigenlijk zo goed als niemand nog mee was met het hele verhaal. De ondanks alles toch wel sympathieke man - ook hij gestrikt - gooide er al eens een mop tussen, maar ook op het moment dat hij de pointe vertelde, had hij niet door dat ook dan eigenlijk al lang niemand nog mee was...

- kom ik in de buurt van de **Ledeganck**, dan denk ik onwillekeurig terug aan "de jeannet". Deze prof was in onze ogen helemaal onverdacht op het vlak van de Griekse beginselen, maar omdat hij er altijd opnieuw in slaagde om zich weer eens onsympathiek te gedragen t.g.o. de studenten én omdat wij hem met zijn lange regenjas meermaals richting Citadelpark zagen wandelen, waren wij maar al te enthousiast om hem met zijn verdiende bijnaam te bedenken. Allez, een jeannet zal hij wel niet zijn geweest, maar een autist zeker wel. Het ene bekte echter beter dan het andere. Omwille van de discretie verraden wij noch zijn naam, noch zijn vakgebied.

- naderen we de examenperiode, dan krijg ik soms nog wel eens een zweetaanval. Hadden wij destijds stressmomenten? Toch wel, hé: elk examen brengt stress met zich mee, ook al ben je een huisvader van 35 die toch al wat examens heeft afgelegd in zijn leven. Zo was er die morgen in juni toen we in een gigantische file terechtkwamen, twee afritten vroeger van de autostrade afreden, parkeerden in het centrum van Gent onder het belfort (toen kon dat nog!) en verder naar de Universiteitsstraat liepen om daar buiten adem bij prof. Hebberecht binnen te vallen die net probeerde zijn eerste examenvraag te debiteren. Er zijn inderdaad betere omstandigheden om aan een examen te beginnen, maar achteraf bleek wel dat we op scherp stonden. Dat beetje extra adrenaline had het hem toch maar gelapt!

- En dan was er ook nog die prof die we vanwege zijn haardracht "de ontplofte

matras" noemden. Niks mis mee trouwens, zelfs niet toen wij hem jaren later ontdekten op de lijst van een politieke partij – letterlijk een Lijst - die hem in een denktank had gestoken.

Waren er dan helemaal geen situaties waarvan je achteraf moet zeggen: "Daar was ik liever niet bij geweest!?" Eentje misschien...

Ik denk dan aan die collega die op vrijdagavond tijdens een vak beginnend met een "S" in slaap was gesukkeld, want hij had al een zware werkdag achter de rug. Waarschijnlijk is hij van de prof beginnen dromen, want toen hij midden in het college wakker schrok, riep hij veel te luid: "Klootzak". Dat gebeurde in de grootste Ledeganck-aula en dat zou misschien niet erg zijn geweest als wij helemaal bovenaan hadden gezeten als nobele onbekenden tussen enkele honderden studenten; nu echter zat hij naast mij op de tweede rij; en op de eerste rij... daar zat niemand. Nooit in mijn leven heb ik zo intens gefaket wat het nemen van nota's betreft. Voor een goed begrip: de collega heeft twee maanden later geen examen afgelegd. Toch blijf ik ervan overtuigd dat hij gelijk had met hetgeen hij uitriep.

Alleszins heb ik op de unief van Gent heel wat warme mensen ontmoet. Zo was er die prof die – niettegenstaande hij eerder gespecialiseerd was in koude charcuterie – na zijn laatste college een emotionele afscheidsbrief publiceerde voor zijn studenten.

Zo was er ook ene Joseph die, ondanks dat hij Cnudde heette, er als administratief medewerker alles aan deed om zijn studenten zo goed mogelijk ten dienste te staan. Ne mens in hart en ziel!

Mijn eindconclusie: blij dat ik op latere leeftijd (op het kantelmoment tussen "leeftijd" en "ouderdom") de Universiteit Gent heb willen en mogen meemaken.

Hebben die drie jaren mijn leven verkort? Hopelijk niet.

Hebben die drie jaren mijn leven verrijkt? Alleszins!!

Veel succes toegewenst aan iedereen.

H. Claes.



HURTECANT & PARTNERS

PRIVÉ-DETECTIVES EXPERTEN



WWW.HURTECANT.BE

050/33.69.20

BRUGGE · GENT · KNOKKE · BRUSSEL

CONSILII TATIF MOGFI LIK 7/7 OP AFSpraak · DISCRETIE IS ONS HANDELSMERK
HOOFDKANTOOR : HOORNSTRAAT 4 · 8730 BEERNEM
BEROEPSLICENTIE MINISTERIE VAN BINNENLANDSE ZAKEN 141397.07



Studie tips

Hoe graag we dat ook zouden willen, we kunnen helaas niet elke student persoonlijk assisteren om de blok wat lichter te maken en de examens tot een goed einde te brengen. Wat we wel kunnen doen, is jullie amuseren met nieuwtjes en jullie voorzien van een paar handige bloktips. Hopelijk kunnen we jullie zo op weg helpen naar schitterende resultaten. Veel succes!

Goed begonnen is half gewonnen

1. Verzorg de lay-out van je notities

- Markeer of onderlijn elke pagina die je moet kennen uit je cursus. onderlijnen zorgt voor een lichter geheel aangezien een overmatig gebruik van markeerstiften kan leiden tot een kleurboek.
- Laat een marge aan de linkerkant van je pagina om er de structuur van de cursus (titels) en persoonlijke aanduidingen in te noteren (tips, onvolledige passages, dingen die je niet begrijpt,...).
- Gebruik insprongen om een hiërarchie aan te brengen in je ideeën, laat wat ruimte om de tekst luchtiger te maken (en bij herlezen makkelijker te begrijpen en te onthouden).

2. Noteer de informatie kort

- Het is onmogelijk om te schrijven tegen spreektaal, probeer dus de krachtlijnen te noteren tijdens de les.
- Gebruik afkortingen, tekens en/of symbolen.
- Kies de woorden die je noteert: schrijf niet alles "woord voor woord" (behalve bij definities), maar eerder in telegramstijl (nominale of verbale zinnen).

3. Selecteer je informatie

- Als er een syllabus is, neem dan snel het hoofdstuk door voor de les. Zo zal je makkelijk de elementen terugvinden die door de

docent worden uitgewerkt en kan je enkel de extra informatie noteren (anekdotes, voorbeelden die de leerstof verduidelijken, ...).

- Als er geen syllabus is, probeer dan de structuur van de cursus terug te vinden (in het begin van de les overloopt de docent vaak de leerstof van die dag, op het einde somt hij de belangrijkste punten nog eens op en legt hij uit wat er volgende keer zal worden behandeld).
- Gebruik sleutelwoorden als geheugensteuntje voor belangrijke anekdotes, sprekende voorbeelden,.... Let hierbij op de specifieke woordenschat.

4. Breng orde in je notities

- Herlees je notities snel na de les en ga na of je alles hebt begrepen (zo kan je bijkomende uitleg vragen of zaken opzoeken indien nodig).
- Markeer de algemene structuur door de titels en ondertitels te nummeren en schenk aandacht aan de verbanden tussen de ideeën (gevolgen, tegenstellingen, enzovoort).
- Vul de passages die je in het kort hebt genoteerd aan (de informatie zit dan nog fris in je geheugen) en herschrijf de anekdotes aan de hand van sleutelwoorden.

5. Organiseer je blokdagen

• Elke dag telt 3 periodes (morgen, middag, avond), die onderbroken worden door pauzes (maaltijd of andere).

• Wist je dat je intellectuele prestaties in de loop van de dag variëren? Doorgaans zijn intellectuele prestaties optimaal 's morgens. Ze verminderen in het begin van de namiddag tot 16 uur en komen vervolgens weer op gang tot 21 uur. Hou daar rekening mee in je planning. Memoriseer bijvoorbeeld 's morgens en maak 's namiddags oefeningen.

• Voorzie genoeg pauzes om een luchtje te scheppen (een frisse neus halen helpt je om te onthouden en geeft energie) en om gezond te eten. Op tijd pauzeren is belangrijk. Na een half uur intensief studeren, neem je vijf minuten pauze. Na twee uur studie wordt dat een lange pauze van een half uur.

6. Verdeel je vakken

• Hou rekening met de tijd tussen de examens en met de blokperiode om de studie van je cursussen te spreiden en eventueel de werken die je moet indienen af te werken.

• Wissel de "makkelijke" cursussen af met de "moeilijke".

7. Maak de nodige uren vrij

• Tel op hoeveel tijd je nodig hebt voor al je taken en bepaal op welk moment je zal kunnen werken gedurende de volgende weken.

• Krijg je er niet alles ingestopt? Er zijn twee oplossingen: ofwel verminder je de werklast die je hebt voorzien voor de volgende weken, ofwel voorzie je meer werkmomenten.

8. Plan elke taak op het meest geschikte moment

• Hou rekening met de rest van je tijdschema en je voorliefde voor bepaalde cursussen.

• Je kan je notities in een halfuurtje in orde

brengen, maar voor een samenvatting heb je op zijn minst anderhalf uur nodig. Begin dus niet samen te vatten tijdens het blokken, zo zal je waardevolle tijd verliezen.

9. Voer de voorziene taken uit

• Je planning is een hulpmiddel om het werk dat je nog moet doen te visualiseren.

• Je planning is geen bevelschrift: wissel gerust taken om, vervang een werkmoment door een vrij moment,....

10. Herhaal!

• Het basismechanisme van het onthouden is de herhaling.

• Een keer als je de informatie die je zeker moet onthouden, hebt geselecteerd en gestructureerd, is het klaar en duidelijk: je moet die info herhalen, opnieuw opzeggen, herlezen en opschrijven.

11. Gebruik mnemotechnische middeljes

• Gebruik mnemotechnische middeljes voor die dingen die je moeilijk kan onthouden. Het principe bestaat erin een element dat je makkelijk onthoudt vast te knopen aan een element dat je moeilijk onthoudt.

• Maak een verhaal met de termen die je vanbuiten moet leren.

12. Toets je kennis

• Te veel studenten denken dat ze de cursus kennen als ze hem herlezen. Maar de situatie is heel verschillend wanneer ze tijdens het examen de cursus niet onder ogen hebben.

• Hou een generale repetitie voor het examen. Creëer zo getrouw mogelijk de examensituatie om te testen of je goede geheugensteuntjes hebt gekozen. Zo kan je ze bijstellen indien nodig.

Wetenschappelijke
Boekhandel
STORY-SCIENTIA

Sint-Kwintensberg 87
9000 Gent

Tel : 09/225 57 57

Fax : 09/233 14 09

info@story.be www.story.be

J.STORY
SCIENTIA



OVERPOORT BOWL

Overpoortstraat 38
9000 Gent
09/224.24.18

Mondeling examen

Met een mond vol tanden of toch niet

Bij mondelinge oefeningen en examens heb je de kans om uit te leggen wat je bedoelt. Soms kan je je zelfs redden uit een bepaalde situatie. Dat geldt niet voor schriftelijke examens. Enkele tips om goed te starten en niet te stressen.

- Hou jezelf onder controle en luister niet naar medestudenten. Meestal zorgen hun zenuwen voor meer stress bij jou.
- Zorg ervoor dat je iets hebt gegeten, maar niet te zwaar. Zo begint je maag niet te grollen en val je niet flauw.
- Drink niets met bubbels (cola, spuitwater...) Meestal gooien deze drankjes je maag overhoop. Dat heb je niet nodig als je al zenuwachtig bent.
- Zorg voor deftige kledij, maar niet overdrijven!
- Zorg voor een frisse adem. De prof zal het niet appreciëren als hij/zij het bier of de lookpita van de vorige avond nog ruikt.

Kom binnen en zet u

En nu het moeilijke gedeelte: je mond opendoen en er geluid uitkrijgen. En dan liefst geen gepiep of krakende stembanden. Adem eens goed in voor je binnengaat, en bedenk dat er zijn ergere dingen zijn in het leven.

- Begin altijd met een beleefde begroeting. Niet een droge 'jeeet', maar liefst iets als 'goedemorgen'.
- Praat correct Nederlands, of doe toch erg veel moeite.
- Pas je stemgeluid aan. Zit niet te roepen tegen de ondervrager, maar zorg wel dat men je verstaat.
- Concentreer je op de vraag. Hou je

zenuwen onder controle en probeer een coherent antwoord te geven.

- Feit: studenten die hikkelen, zinnen niet afmaken en onzeker overkomen, krijgen soms minder punten, ook al is de inhoud ok. Het omgekeerde geldt ook. Een vlotte prater die zelfzeker is, krijgt meer, ook al is niet alles juist.
- Als je redeneert over een bepaalde vraag, doe dat dan luidop. Je kan je vermoedens uiten, maar zorg wel dat je kritisch blijft.

Lichaamstaal van de prof

Het lijkt onmogelijk, maar gedachten lezen kan tot op een zeker niveau. Als je aandachtig genoeg de prof in de gaten houdt, zie je vanzelf of jouw manier van examen afleggen hem of haar bevalt...

- Krabben aan het hoofd + naar boven kijken: duidt op twijfel die neigt naar het positieve.
- Krabben aan het hoofd + vooruit kijken duidt: op onbestemde twijfel.
- Iemand die de handen voor de mond houdt en omhoog kijkt, luistert naar een gesprek en heeft een duidelijke mening.
- Iemand die op zijn bril kauwt denkt na over hoe hij iets moet formuleren.
- Krabben aan het hoofd en de arm als barrière voor zich is een afwerend gebaar. Hieruit blijkt afkeuring.
- Een kin die op een hand steunt, is meestal een teken van vermoeidheid. Er wordt over zware zaken nagedacht en het denken kost moeite.

Je bent er bijna

En dan is het zover. Het moeilijkste gedeelte is voorbij... NOT. Je moet nog met enkele dingen rekening houden.

- Ook al is het slecht gegaan, blij vriendelijk.

Het is verboden om 'tot in augustus' te zeggen als je zeker bent van een tweede zit. De prof uitschelden is het domste wat je kunt doen.

- Hou in je achterhoofd dat er nog anderen staan te wachten. Onthoud dus de vragen die je hebt gekregen. Wie weet help je er een ander mee.
- Het is ook beter voor jezelf om te onthouden wat er verkeerd is gegaan. Zo weet je waar je de volgende keer op moet letten.
- Kick af! Je hebt er een stressy moment opzitten. Nu is het de bedoeling om even te rusten, zodat je er volle bak weer in kan vliegen!

Hé word eens wakker

Het examen nadert en je moet er nog een halve syllabus indrammen. Een nachtje wakker blijven dan maar. Je hebt je studeerkamer fris gehouden, kruidig gegeten, je zit mooi recht achter je bureau, je hebt je gezicht gewassen met ijskoud water en het raam staat open. Toch nog slaperig? Probeer dan volgende middeltjes...

Wat je al in huis hebt

Iedereen heeft wel iets cafeïnehoudend en een reep chocola in de kast liggen en in eerste instantie kan dat echt wel volstaan.

- **Koffie**
De cafeïnebron bij uitstek. Hoe sterker de koffie, hoe hoger het cafeïnegehalte.
- **Thee**
Ook thee bevat cafeïne, dat bovendien wordt aangevuld met gelijkaardige opwekkende bestanddelen als theobromine en theophylline.
- **Cola**

In cola zit cafeïne, zij het in een veel kleinere concentratie dan in koffie of thee.

• **Chocolade**

Hoe zwarter, hoe effectiever. Theobromine en cafeïne werken opwekkend, en fenylethylamine verhoogt de concentratie en... de potentie.

Wat je overal kan kopen

Ideaal voor wie geen koffie of thee lust: de energy drinks. Niet alleen discotheekgangers kunnen er hun voordeel mee doen, ook blokkers! Let op de ingrediënten op het blikje en maak je keuze.

• **Drinks met cafeïne**

De meeste energy drinks moeten het hebben van de cafeïnestoot, die je al krijgt na het drinken één zo'n luttel blikje.

• **Drinks met taurine**

Als je een drink neemt waar ook taurine in zit, zou je je zenuwen beter de baas moeten kunnen, want het is een product dat stress tegengaat.

• **Drinks met glucuronolactone**

Zeg nooit zomaar suiker tegen dit edele koolhydraat dat je ook terugvindt in granen en rode wijn.

• **Drinks met guarana**

Het wonderkruid uit de Amazone! In Brazilië wordt het evenveel gedronken als cola, het is heel lekker en je wordt er geweldig fit van!

Wat je bij de apotheker kan kopen zonder voorschrift.

- **Cafeïnepilletjes**
Hebben net hetzelfde effect als de cafeïne die je inneemt door een cafeïnehoudende drank te drinken, maar ze werken sneller en je moet er niet om de haverklap van naar de wc.
- **Vitaminepreparaten**
Pilletjes, capsules of poeders met een

vitaminepreparaat, om langer fit te blijven. Dit is eerder iets om de hele blok lang te nemen, want een onmiddellijk effect hoef je hier niet van te verwachten. vb: Vis olie capsules, ToniXx, Newton...

Mythe en waarheid over energy drinks: waar of niet waar?

		NIET WAAR	NIET WAAR
1	Taurine wordt gehaald uit de testikels van een stier		
2	Je kan als blokbeest beter een sportdrink nemen dan een energy drink		
3	Een energy drink mix je niet met alcohol		
4	Een energy drink bevat evenveel cafeïne als drie koppen sterke koffie		
5	Cafeïne veroorzaakt slapeloosheid		
6	Je mag zeker nooit meer dan 1 blikje guarana drinken per nacht		
7	Van cafeïne word je nerveus		
8	Om te kalmeren na te veel energy drinks drink je best een kopje thee		
9	Alle energy drinks zijn dezelfde		
10	Als je een energy drink op een bord giet en laat verdampen, kun je het opgedroogde poeder snuiven.		

Kijk na hoeveel keer je NIET WAAR hebt aangevinkt.

Minder dan 3: weet wat je drinkt.

Energy drinks zijn geen gevaarlijke drugs of zo, maar het kan toch geen kwaad je wat beter te informeren. Weet wat je drinkt!

Tussen 3 en 7: trek maar een blikje open.

Je hebt tenminste toch een idee van wat er in die energy-blikjes zit, dus: gezondheid!

8 of meer: Je bent specialist

Een geïnformeerde consument als jij hebben we niets meer te leren over dit onderwerp.

Doen en laten

DO

- Gebruik je bureau enkel en alleen om te studeren. Zorg dat er geen afleiding op te vinden is en hou 'm netjes.
- Zorg dat je je eigen lesnotities beter kent dan de inhoud van de syllabus. Uit goeie notities kan je de klemtonen van de prof afleiden.
- Arriveer een halfuur te vroeg aan het examenlokaal en ga onmiddellijk na je examen naar huis.
- Maak geen oefeningen voor je de theorie hebt ingestudeerd. Voer in je hoofd een dialoog met jezelf: herformuleer belangrijke gedachten en maak er vragen van. Zo lees je niet alleen wat er staat, maar oefen je meteen al voor het examen.
- Los op een examen eerst de vragen op waarop je het antwoord goed weet en begin dan pas aan de moeilijker vragen.
- Als je een blokdoelstelling hebt bereikt, of je hebt een goed examen achter de rug, verwen jezelf dan met een beloning.

DON'T

- Studeer niet half liggend in bed omdat je bureau vol beschimmelde potten en pannen staat.
- Maak geen superambitieuze planning die resoluut mikt op de grootste onderscheiding, maar na een week in de vuilnisbak belandt.
- Studeer niet in een maagdelijke syllabus. Als je geen eigen notities hebt, duid dan tenminste de hoofd- en bijzaken aan met een marker.
- Kom niet juist op tijd of te laat, die extra stress kun je nu wel missen. En blijf achteraf niet urenlang praten over de vragen met je medestudenten, het is nu toch te laat
- Begin niet met de oefeningen omdat je geen zin hebt om de theorie te leren. Zo lijken oefeningen veel moeilijker dan ze zijn.
- Verspil je tijd niet aan een vraag waarop je het antwoord toch niet weet, zodat je in tijdsnood komt.
- Ga niet naar de film als je eigenlijk zou moeten studeren: je zult er uit schuldgevoel toch niet van genieten. Studeer eerst, en ga daarna naar de late voorstelling.
- Vermijd nog verse leerstof in je hoofd te moeten pompen de dag voor het examen. Als het toch moet, concentreer je dan op de structuur.
- Drink geen alcohol tijdens het studeren. Een teveel breekt namelijk hersencellen af.

Met Lombrosiana kom je verder

Via de website www.lombrosiana.be kan je doorklikken naar het forum. Hierop kan je samen met je medestudenten discussiëren en examenvragen uitwisselen. Er staan ook enkele voorbeeldvragen op, waarmee jezelf kan testen op je kennis.

Het Galabal comité

Het Galabal der Criminologie behoort al enkel jaren tot één van de hoogtepunten van feestjes georganiseerd door Lombrosiana.

Zoals elk jaar proberen we via het galabal een grote groep mensen aan te spreken die zich een hele avond amuseren op goede muziek, lekkere hapjes en koele drankjes. Maar dit alles vraagt ook veel voorbereidend werk en daarom is Lombrosiana opzoek naar een 'Galabal comité'.

Draai nu niet direct deze pagina om omdat je denkt dat dit niets voor jou is. Het 'Galabal comité' houdt zich bezig met de algemene praktische zaken van een bal. Ze beslissen in groep welke DJ's er geschikt zijn, in welk thema het bal wordt ingericht, welke hapjes er zullen worden uitgedeeld en natuurlijk welke drank er zal geschonken worden.

Aangezien 'criminologie' een opleiding is, verdeeld onder verschillende jaren, zou het fijn zijn als van elk jaar (1/2/3 bachelor en 1master) een paar mensen zich verenigen en hun ideeën uitwisselen zodat we een bal kunnen geven dat op ieders niveau aantrekkelijk is.

Het bal zal hoogstwaarschijnlijk plaatsvinden op 16 maart dus zorg ervoor dat er zeker niets anders in je agenda genoteerd staat die avond want het bal zorgt voor heel hele avond plezier, met je vrienden en eventueel je partner!

Ben je geïnteresseerd?
Stuur dan een mailtje naar

feest@lombrosiana.be

Spelletjes

Sudoku easy

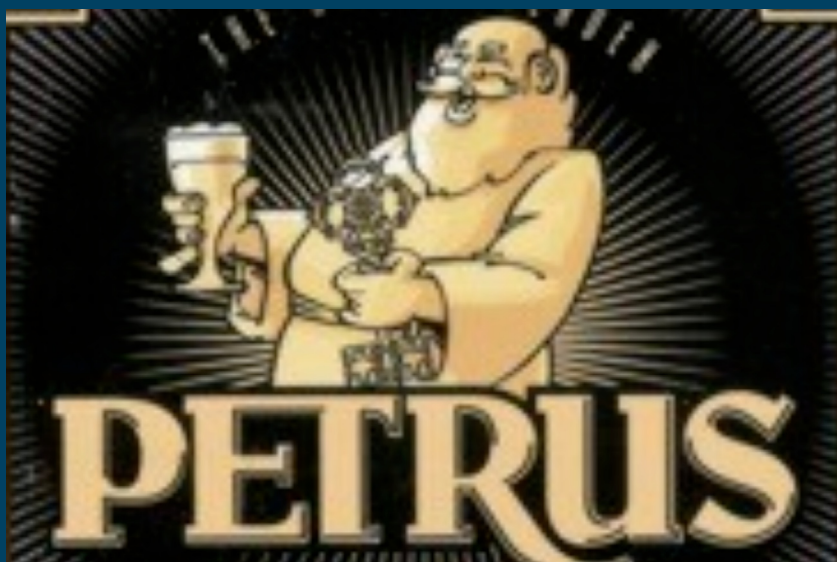
	2		4	8			9	
	8		1	6			3	
4								2
							5	9
2	4			7			1	6
1	7							
3								5
	1			4	7		2	
	9			5	3		8	

Sudoku medium

	8		6					
			8	3				7
		4		5		9		
							6	1
	5	7				3	8	
2	3							
		9		8		4		
7				4	9			
					6		1	



Overpoortstraat 17 - 9000 Gent



Sint-Amandsstraat 15 - 9000 Gent

Wedstrijdpagina

De verzonnen diefstal

Omdat mevrouw Degreef heel erg rijk was, kreeg ze bijna altijd haar zin. Slechts één wens was nog niet in vervulling gegaan: ze had dr. Goochem nog nooit in de war kunnen brengen. Daarom wist Goochem dat het spelletje 'detective pesten' weer was begonnen toen hij om twee uur 's nachts door haar bediende werd geroepen. Mevrouw haar juwelen waren gestolen.

De beroemde speurder ging mevrouw Degreefs slaapkamer binnen, sloot de deur en keek heel snel het vertrek rond. De ramen stonden open. Links van het bed stond een nachtkastje met daarop een boek en twee kaarsen die branden. De kaarsen waren bijna opgebrand en het kaarsvet was er allemaal aan de kant van de deur afgedropen. Een lade van de kaptafel stond open.

'Wat is er gebeurd?' informeerde Goochem.

'Ik lag in bed te lezen bij het licht van de kaarsen toen de deur openwaaide,' zei mevrouw Degreef.

'Dat geeft een enorme tocht zoals u daarnet misschien wel voelde. Daarom riep ik mijn bediende om de deur weer dicht te doen. Voor hij er was, kwam een gemaskerde man binnen met een pistool en dwong me te zeggen waar ik mijn juwelen bewaarde. Net toen hij ze in zijn zak liet glijden, kwam mijn bediende binnen. De dief knevelde hem en bond mijn armen en benen vast,' zei ze.

'Toen hij vertok verzocht ik hem zo goed te zijn de deur te sluiten. Hij lachte en liet hem opzettelijk openstaan. Het kostte de bediende twintig minuten om zichzelf te bevrijden en mijn boeien los te maken. Straks ben ik natuurlijk snipverkouden!' besloot mevrouw Degreef haar verhaal.

'Mijn complimenten,' zei Goochem, 'voor zo'n aardig gespeeld misdaadverhaal waarin duidelijk te zien is dat er iets niet klopt!'

Wat klopt er niet?

De winnaar van het vorig raadsel: 'Poging tot moord' is Charlotte Van der Maelen.

→ Goochem kwam tot de slotsom dat Hendriks verrast was door de komst van de man van de stomerij terwijl hij zijn vrouw aan het wurgen was. Snel was hij daarop terug gerend naar de tuin waar hij verder ging besproeien. Wanneer hij dit daadwerkelijk zou hebben gedaan zou hij al snel ontdekt hebben dat er iemand om de tuinslang stond geparkeerd. Dit was dus niet het geval aangezien het een tijdje duurde voor hij naar de oprit kwam om te kijken.

Denk je het antwoord te weten, mail dan zo snel mogelijk het juiste antwoord naar scriptor@lombrosiana.be en wie weet maak jij kans op een mooie prijs!



OFFICIEEL SPONSOR

VAN JOUW STUDENTENCLUB

Lombrosiana

**OP VERTOON VAN CLUBLIDKAART
VOLGENDE VOORDELEN:**

- **2€ KORTING OP HET PIZZA BUFFET**
(elke middag tussen 12:00 en 14:00)
- **-5€ KORTING OP ELKE LARGE PIZZA**
- **2de PIZZA GRATIS BIJ TAKE AWAY VAN 2 PIZZA'S
(medium of large)**

elke korting is niet cumuleerbaar met andere kortingen

ALLE VOORDELEN ZIJN GELDIG BIJ:

PIZZA HUT GENT CENTRUM
Korenmarkt 34
9000 Gent
Tel: 09 224 42 42

PIZZA HUT GENT-DE STERRE
Pacificatielaan 6
9000 Gent
Tel: 09 221 22 68



LOMBROSIANA



Verantwoordelijke uitgever: Simon Verschueren



SHAVOTJE (december-januari editie)