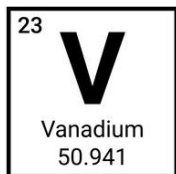


't Chemístje



De Sint keurt goed!



oorwoord

Liefste Chemikaners,

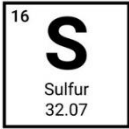
De blok en de examens zijn aangebroken maar laten we het leukste niet vergeten het is bijna Kerstmis. De periode van het jaar wanneer we tijd doorbrengen met familie, onszelf en anderen. De tijd waarbij we onszelf verwennen met cadeautjes en veel te veel eten. Wij willen jullie er dan zeker op wijzen dat je van deze dagen moet genieten en even een break van je examens moet nemen. Maar de examens en de blok zijn natuurlijk ook belangrijk en je moet je hier wel goed op voorbereiden. Als je even pauze nodig hebt van de blok kan je altijd dit Chemistje er even bij nemen en een van de artikels of verhaaltjes lezen. Pauze is belangrijk om je hersenen de rust en de tijd te geven de leerstof te verwerken. Er is niets leuker dan het nieuwe jaar in gaan met goede examen punten om daarna te kunnen genieten van de les vrijeweek.

Een goede gezondheid, blok, examens en natuurlijk een goede kerst en een gelukkig nieuwjaar toegewenst,

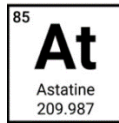
De redactie



Hugo en ik wensen jullie allemaal veel succes met de blok en de examens. Jullie gaan slay'en !!!



feer bij



mosphere

De 24 urenloop van 2024 is achter de rug en het was een schoontje! Van brekende balken, crimescenes, migrerende loopstanden, ons top schachtenteam en VTK die won met 3 meter verschil op Apolloon, deze editie was niets minder dan historisch.



Zoals altijd waren de prioriteiten: 1. Wina verslaan, 2. meer dan 900 rondjes lopen en 3. op de zevende plaats eindigen. We hebben deze dan ook in die volgorde proberen behalen.

Stap één verwezenlijken ging als vanzelf. De praeses van Wina, god bless her soul, ging al onderuit bij haar eerste paar looppassen aan de startstreep. Tegelijk verdween onze eerste loopster aan de horizon. Sinds onze eerste overwinning op Wina een paar jaar terug, was het nog altijd relatief close tussen de twee ploegen, zo had Wina ons vorig jaar nog ingehaald in de nacht.

Dit jaar heeft Atmosphere noch hoop, noch genot aan Wina gegund. Vanaf het startschot bleef onze voorsprong groeien. Ook konden we de wandelclub niet laten vergeten dat ze aan het *wandelen* waren wanneer ze onze stand voorbij jogden. In hun wanhoop hebben een paar Winezen de rangen van Atlas gefiltreerd en mee op onze stand zitten springen totdat die brak, aldus onze bronnen. 't Chemistje heeft zeer professionele journalisten met meestal betrouwbare bronnen.





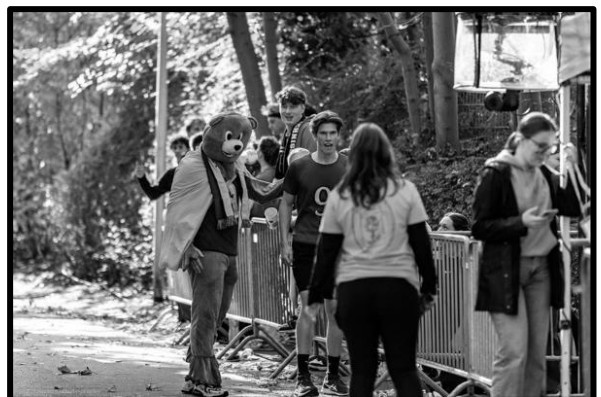
Een gebroken stand ging ons niet tegenhouden! Zelfs wanneer de hulpdiensten overdreven met onze gebroken baby met politielinten in te binden, hielden wij de sfeer aan. Nadat we uit onze stand waren gezet, zijn we twee keer verhuisd. Bij onze eerste migratie hebben we ons naast de stand van UCLL gezet en hun tribune als staanplaats

voor onze supporters gebruikt. UCLL wilde hun stand terug rond 4u 's nachts en toen hebben we ons genesteld in de dode hoek aan de andere kant van het parkour. Ondanks dat we moesten verhuizen, stond onze stok niet stil, wij hebben niet gewandeld!

Helaas was VRG-Crimen weer te sterk voor ons. Bekend door hun crimineel niveau aan omkoperij met gratis shotjes, is het VRG-Crimen gelukt om van ons hun persoonlijke Wina te maken. De LOKO livestream toonde ons zelfs dat het Chemika schachtenteam er los is afgelopen. Ondanks dat onze shift de verwachtingen van de doopmeesters zwaar heeft overtroffen, liepen we gemiddeld 2 km/u trager dan de criminelen. Wij hielden een 17 km/u aan, net zoals Wina, maar VRG kon 19 km/u aanhouden door de nacht.

De redactie weet waarom onze schachten sneller dan verwacht hebben gelopen. Team PR had namelijk een berg proteïne yoghurtjes gefixt voor Atmosphere. Deze yoghurtjes waren perfect te eten met de lepels die ze hadden voorzien. Ook waren ze goed koud gehouden met twee ventilatoren omdat Atmosphere niet gelooft in koelkasten. Ze waren zo geliefd dat we er geen één hebben moeten weggoien. Je zou het bijna niet geloven.

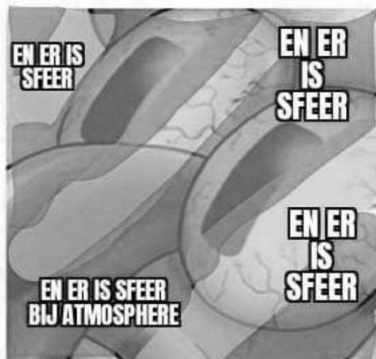
Al bij al was het weer een geslaagde editie voor Chemika op de 24 urenloop. We kijken uit naar volgend jaar en hopelijk jij ook! Tot volgend jaar.

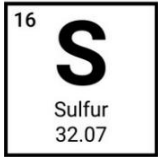




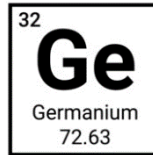
dag na 24uren loop

verwachting: Realiteit:





tudeer



zond

Urenlang aan je bureau zitten, enkel kant- en klare maaltijden eten en je helemaal laten gek maken door faalangst en stress? Dit is de snelste weg naar een crash. We gaan dit dus anders aanpakken!

Stress

Stress is een van de meest voorkomende reacties bij examens. Hoe je hierop reageert en mee omgaat hangt van persoon tot persoon af. Maar een beetje stress kan geen kwaad, voor sommige is dat juist de motivator om te beginnen. Het helpt namelijk om je lichamelijk en geestelijk te focussen en te functioneren



onder druk. De kunst zit hem in de balans te bewaren in je stress meter en de stress dus te beperken. Maar hoe doe je dit? Het is belangrijk om genoeg rustmomenten in te plannen. Deze rustmomenten kan je invullen met verschillende soorten activiteiten die je ontspannen en energie geven. Andere manieren om stress te verminderen zijn stress signalen bij jezelf herkennen en hier snel genoeg op in te spelen. Beweging is een van de beste stress verminders en het brengt structuur in je dagen sta op hetzelfde uur op en ga op hetzelfde moment slapen en eten.

Gezond eten

Drank zoals redbull en andere drankjes die je energie en focus beloven kan je beter links laten liggen. Deze drankjes geven je snelle suikers waardoor je een energie-piek maar ook een onvermijdelijke dip ondervindt. Door de dip slaat de vermoeidheid dubbel zo hard toe waardoor je nog meer van deze drankjes wilt drinken. Deze drankjes zijn dus pepmiddelen die het zenuwstelsel overdadig stimuleren.

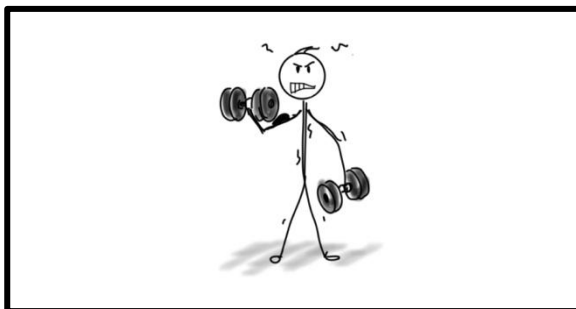
Een tas koffie kan uiteraard geen kwaad maar overdrijf hier niet mee en drink vooral water. Op vlak van eten moet je vooral groenten en fruit binnensteken. Deze bevatten veel vitaminen en mineralen die weldegelijk je concentratie gaan verbeteren. Daarbovenop zijn onverzadigde vetten ook heel belangrijk. Onze hersenen bestaan namelijk 60% uit vetten die regelmatig aangevuld moeten worden. Noten en zaden zijn dus heel goed om op je boodschappenlijstje te zetten. Als je eet, eet dan niet aan je bureau. Eten

is een moment van ontspanning en zou dus niet gerelateerd moeten worden met je studie plek. Wil je lekkere en snelle blok-/kotgerechten kijk dan zeker eens op de website: <https://www.flair.be/nl/chillax/food/recepten-5-x-examenfood-voor-de-blokkende-kotstudent/>.



Bewegen

Te lang stilzitten achter je bureau is niet goed, en al helemaal niet tijdens de blok en de examens. Kleine momentjes van beweging helpen. Sta om het halfuur/uur even recht (bv glas bijvullen), zorg ervoor dat je hersenen genoeg frisse lucht krijgen. Ook kan je even een langere pauze inlassen om intensiever te sporten. Tijdens het sporten komen er namelijk bepaalde stoffen vrij zoals endorfine en dopamine. Deze stoffen zorgen ervoor dat je je goed en gelukkig voelt dit bevordert dan weer de studie-efficiëntie, positieve gevoelens en je slaapt er beter door. Even bewegen tijdens de examens is dus helemaal geen tijdsverlies maar juist heel belangrijk.



Slapen

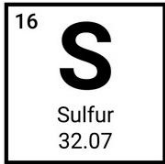
Uit een onderzoek van de UGent en de KULeuven blijkt dat studenten die gemiddeld 7 uur per nacht slapen beter presteren op hun examens. Deze studenten scoren gemiddeld 1,7 punten meer dan studenten die minder dan 7 uur slapen. Dit komt doordat wij in onze slaap informatie verwerken die wij overdag opgenomen hebben. De informatie komt dus terecht in het langetermijngeheugen. Als je droomt over je leerstof is dit dus eigenlijk een goed teken. Om goed te kunnen slapen zijn er een paar regels waar je jezelf aan moet houden. Een van deze regels is dat je jouw bed enkel gebruikt om te slapen en niet om te eten of te leren. Leg je gsm en of laptop optijd aan de kant en vermijd blauw licht. Als laatste sta altijd op hetzelfde moment op en ga op hetzelfde moment slapen.



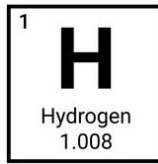
Lief zijn voor jezelf

De druk om te presteren tijdens de examens ligt hoog maar vergeet niet om jezelf eens rust te gunnen en lief te zijn voor jezelf. Leg de lat niet te hoog en wees niet te streng, je kan niet meer doen dan je best. Heb voldoende zelfrespect en selflove en dan gaan de moeilijk momenten zoals de examens en de blok eens zo makkelijk. Veroordeel je zelf ook niet als je fouten gemaakt hebt want niemand is perfect. Wees dus niet te kritisch voor jezelf. Omring je optijd met mensen en activiteiten die je energie en rust geven. Een finale optie voor meer motivatie is een studate plannen met vrienden. Zo zorg je voor sociale druk die kan helpen qua concentratie. Bron: <https://www.gezondleven.be/nieuws/een-gezonde-blok-met-deze-survivaltips-lukt-het-je>





tudie



ulp

Het is alweer december en dat wil zeggen dat de blok en de examens om de hoek staan. Zie je het niet meer zitten, heb je geen motivatie meer of begrijp je simpelweg sommige leerstof niet meer. Niet getreurd je staat er niet alleen voor want de KU Leuven biedt allerlei soorten hulp die je bij jou problemen kunnen helpen.

Stuvo

Bij de studentenvoorzieningen of kort stuvo kan je terecht met allerlei soorten vragen. Zo is er **Griet Brems de zorgcoördinator** voor onze faculteit. Bij haar kan je terecht met alle vragen over leerstoornissen die gaan van dyslexie naar een stressstoornis. Zij gaat ervoor zorgen dat je je examens op de beste manier gaat kunnen afleggen. Bij stuvo zitten ook psychologen die je kunnen begeleiden met allerlei soorten mentale klachten. Zo is er een sociale begeleider die je kan helpen als je je even niet op je studies kan focussen en als je concentratie problemen hebt maar niet weet hoe deze tot stand zijn gekomen. Ook zijn er eerstelijnspsychologen die je kan contacteren voor motivatie verlies of als je vast loopt met jezelf. Als laatste zijn er ook nog psycholoog-psychotherapeuten die je het beste contacteert als je kampt met hoge stressgehalten en hierdoor dan ook fysieke klachten krijgt. Wil je nu niet met iemand gaan praten geen probleem op de website van Stuvo staan allerlei tips die je kunnen helpen voor als je zelf eerst de problemen wilt proberen aan te pakken.

Nog een hulp dat stuvo aanbied zijn de studieloopbaanbegeleiders zij helpen je met alle vragen over hoe je aan de blok begint en al die leerstof van 13 weken in slechts een paar weken kan studeren. Ook kan je bij ze terecht als problemen hebt met je studiemethode en ze kunnen je tips meegeven van wat de grootste struikelblokken zijn tijdens de blok en de examens (faalangst, perfectionisme, studiestress, uitstelgedrag,...). Als je tijdens deze kerstexamens het gevoel hebt dat je iets anders wilt gaan doen of de studie is toch niet wat je er had van verwacht dan kan je hierbij ook terecht bij de studieloopbaanbegeleiders. Zij gaan met jou bekijken wat het beste studietraject is en of welke richting het beste bij jou past.

Studiebegeleiding

We kennen het allemaal wel we doen ons boek open om te beginnen studeren en we snappen de leerstof niet. Wat nu? Niet leren of gewoon buizen? Nee, gelukkig zijn er voor al onze vakken studiebegeleiders die ons met alle plezier een handje willen helpen terug op schema te komen. Heb je een vraag maak gewoon een afspraak bij de studiebegeleider van dat vak. Deze afspraken kunnen ON CAMPUS gebeuren maar ook ONLINE. Deze afspraken duren een half uurtje en dan gaan deze begeleiders (hopelijk) op al je vragen een antwoord geven. Waar moet je een afspraak maken? Je kan via toledo bij elk vak bekijken wie je studiebegeleider is voor dat specifiek vak of via de website van de KU Leuven staat ook al deze informatie voor je klaar.

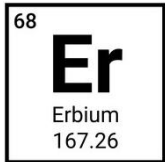
Medestudenten

Heb je nu geen zin of tijd om een afspraak te maken bij een van deze hulpkanalen dan kan je ook altijd naar je medestudenten gaan en je vragen en zorgen aan hun voorleggen. Vaak is het advies van een medestudent sneller aanvaardbaar dan van iemand die je waarschijnlijk nog niet kent. Ook kunnen medestudenten tips ans tricks doorgeven voor het leren van bepaalde hoofdstukken of vakken.

Blijf dus niet met je vragen zitten en stap op een van deze hulpkanalen af want je staat er niet alleen voor!

Bron: <https://www.kuleuven.be/stuvo>





JW Peptalk

Emre

Gefeliciteerd! Het eerste semester is bijna afgerond. Voor we plannen maken voor de vakantie, staat er echter nog een grote uitdaging voor de deur: de blok- en examenperiode. Geen zorgen! Jullie hebben je hierop voorbereid door alle ervaringen en lessen van de afgelopen weken. De maand december is dan ook dé tijd om eventuele achterstanden weg te werken, zodat alle kennis paraat staat om ingestudeerd te worden.

Hierbij enkele tips om je optimaal voor te bereiden:

Herhaal, herhaal en herhaal: Repetitie is de sleutel tot onthouden.

Zorg voor voldoende rust: Creëer een duidelijke scheiding tussen studeren en ontspannen.

Blijf gezond: Academische wapens, maar geen robots. Beweeg regelmatig, ga naar buiten, adem die frisse (koude) lucht in. Eet gevarieerd, denk aan al die macromoleculen die je moet binnen werken.

Wees niet bang: Leren gaat niet altijd soepel. Obstakels maken deel uit van het proces en dragen juist bij aan diepgaand begrip. Durf vragen te stellen, aan vrienden, je peters/meters, ouderejaars, EJW, ...

Veel succes allemaal! Jullie kunnen dit!

Tiago

Beste eerstejaars, het is zover: de eerste examens komen eraan! Dat brengt natuurlijk wat spanning met zich mee, maar maak je geen zorgen – dit hoort erbij, en jullie zijn zeker niet de enigen. We gaan allemaal samen door deze periode heen. De blok kan pittig zijn, maar weet dat alles goed gaat komen als je je inzet, hard werk wordt beloond. De blok is een periode van discipline en doorzettingsvermogen, maar het is ook een tijd waarin je jezelf beter leert kennen. Ontdek wat werkt voor jou: een strakke planning, dagen in de bib, of juist op jezelf studeren. Dit is de periode om te weten te komen welke studiemethode juist voor jou werkt! Vergeet niet dat iedereen om je heen hetzelfde doormaakt. Als je merkt dat jij of andere het even moeilijk hebben, praat erover met elkaar – jullie steunen elkaar door deze eerste moeilijke tijden. Ik wens jullie allemaal veel succes! Zet 'm op en geloof in jezelf. De blok kan

uitdaging zijn, maar aan het einde wacht de voldoening. Alles komt goed, en voor je het weet heb je die eerste examens achter de rug. Heel veel succes!

Rani

De blok en examen periode, pijnlijk en vermoeiend, een betere omschrijving bestaat er niet. Zeker voor je 1ste keer is dit een uitdaging en een leer proces maar zolang je een planning hebt en ook paar welverdiende rustdagen inplant komt dit zeker in orde. Nu het weer wat kouder wordt is het ook ideaal om naast een haardje en met een chocomelkje te studeren. En na een harde blok periode doet die ene lesvrije week super deugt zeker als je harde werk resulteert in goede puntjes. Geef dus zeker niet op maar smijt je er juist 100% voor. Het is geen sprint maar een marathon.

Simon


Die verdomde examenperiode komt er weer aan. De lelies gaan dicht en de cursussen gaan open. Het is dan echt tijd om te gaan studeren, maar laat de moed niet tot in de schoenen zakken want de blok brengt ook heel veel leuke dingen met zich mee zoals kerst en nieuwjaar en tal van andere leuke feestjes... maar meest van al de lesvrije week. Of je nu plannen hebt met vrienden, familie, skiën met scientica of gewoon een weekje rust. De lesvrije is iets waar elke student naar uitkijkt en dit jaar zijn jullie deel van die gezellige bende. En als jullie problemen zouden ondervinden staat mijn deur altijd open (figuurlijk dan althans)

Ik wens jullie veel succes, goeie moed en alvast warme kerstgroetjes en vele nieuwjaarswensen

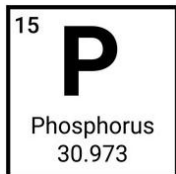
Anouk

Beste eerstejaars ,

Jullie eerste blok en examen periode aan de unif kan heel spannend zijn en veel stress met zich meebrengen. Maar denk eraan je staat er niet alleen voor. Iedereen aan de universiteit heeft dit meegemaakt en voor iedereen verloopt deze anders. Als je vragen hebt blijf dan niet met je vragen zitten en vraag optijd hulp. Wij EJW en het praesidium helpen jullie maar al te graag. Ik wens jullie veel succes en alvast veel plezier met de les vrije week!!! <3 ps. Wenen is een teamsport ;)



Deze peptalk is niet af zonder dat ik zelf een woordje toespreek aan de eerstejaars. **HEEL VEEL SUCCES** ik duim voor jullie. Jullie zullen mij nog zien verschijnen op de socials tijdens de blok.



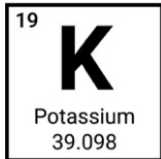
laning

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
2 dec	3 dec	4 dec	5 dec
Studate	Studate		Sintquiz
9 dec	10 dec	11 dec	12 dec
Kerstfeestje	Zumba x Wina	Duocantus Volley vs Wina Zaal vs Apolloon	
16 dec	17 dec	18 dec	19 dec
Kerstmarkt	Schaatsen		
23 dec	24 dec	25 dec	26 dec
Start Blok	kerstavond	Eerste kerstdag	Tweede kerstag

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
3 feb	4 feb	5 feb	6 feb
Skireis	Skireis	Skireis	Skireis
10 feb	11 feb	12 feb	13 feb
	Rolstoelbasket x peda		Scienticafé
17 feb	18 feb	19 feb	20 feb
Spelletjesavond	Lezing KVCV		Duocantus x peda
24 feb	25 feb	26 feb	27 feb
Basket vs Medica	beerpong	Proffentap TD Zaal VS Wina	Jobfair

31 Januari – 9 februari: skireis

14-16 Maart: Chemikaweekend



erst Quiz

Wat is de betekenis van een kerstkrans?

- a. Teken van geluk, leven en bloei
- b. Omdat de pastoor ook altijd een rode plek op zijn voorhoofd heeft
- c. Iedereen zit met kerst altijd in een kring om tafel
- d. Omdat een bakker het een keer in een krans heeft gebakken

Waar woont de kerstman?

- a. De Zuidpool
- b. Op de Kreeftskeerkring
- c. De Evenaar
- d. In Lapland

Wat is de traditionele kleur van Kerstmis naast rood en groen?

- a. Blauw
- b. Geel
- c. Zilver
- d. Paars

Wat is eigenlijk helemaal geen kerstliedje?

- a. Jingle bells
- b. Last Christmas
- c. All I want for Christmas is you
- d. Stille nacht



Hoe zeg je "fijne kerstdagen" op zijn Spaans

- a. Buon Natale
- b. Fén fistdaoge
- c. Feliz Natal
- d. Feliz Navidad

Waarom zetten wij een piek op de kerstboom?

- a. Als herinnering aan het lijden van jesus
- b. Omdat kerst het hoogste punt is van het jaar
- c. Het verwijst naar die ster dat de drie wijzen volgden
- d. Gewoon voor de versiering

Welke rendier heeft een rode neus?

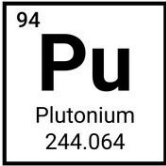
- a. Dasher
- b. Dancer
- c. Prancer
- d. Rudolph

Als je met iemand onder een maretak staat met kerst, wat betekent dit dan?

- a. Dat je elkaar mag zoenen
- b. Zeven jaren samen geluk
- c. Financiële voorspoed voor beiden
- d. Je mag samen drie wensen doen

Welke boomsoort wordt het meest gebruikt voor kerstbomen?

- a. Den
- b. Lariks
- c. Spar
- d. Berk



zzels

THERMOMETERS: Vul de thermometers met kwik beginnende van de bol en gaande richting het einde zonder onderbrekingen. De nummers buiten het rooster tonen het aantal gevulde cellen zowel horizontaal als verticaal.

8 4 6 2 1 6 5 6 6 5

5
3
4
3
6
6
8
4
7
3

5 5 6 5 3 4 8 6 5 2

2
2
5
7
3
5
7
5
7
6

SLITHER LINK: Je moet lijnen trekken tussen de stippen om een enkele lus te vormen zonder de lus te kruisen of takken te vormen. De cijfers tonen door hoeveel lijnen ze worden omringd.

TENTS: Per boom grent er één tent horizontaal of verticaal tegen de boom. In totaal moet dit een 1 op 1 relatie zijn. Tenten raken elkaar nooit, zelfs niet diagonaal. De aanwijzingen buiten het raster geven het aantal tenten op die rij/kolom aan

	1	1	1	2	0	2
3						
0						
1						
2						
0						
1						

	1	1	2	1	1	1
3						
0						
2						
0						
1						
1						

MOZAÏC

De getallen laten zien hoeveel ingekleurde cellen er in de aangrenzende 9 cellen zijn (horizontaal, verticaal, diagonaal en de cel van het getal zelf). Een “4” in de hoek betekent dus dat alle cellen rond die “4” en de cel van de “4” zelf ingekleurd zijn, aangezien er maar drie aangrenzende cellen zijn.

	2		4	4
	7	6		2
			5	
1				

	2			1
		4		
	2	4		5
	5	5		
4				2

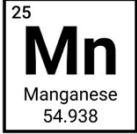
31

Ga

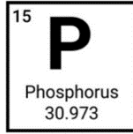
Gallium
69.72

t van Chemika





r.



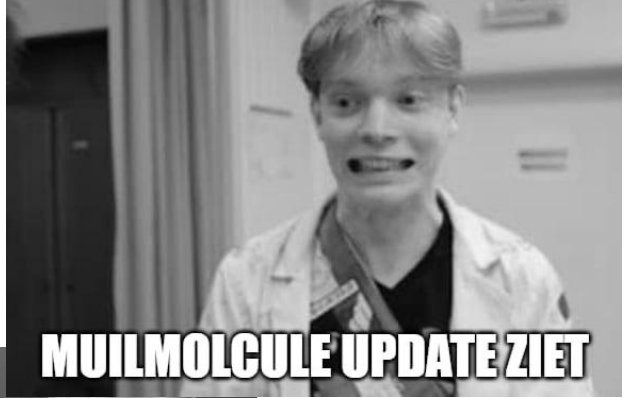
raeses Man

WANNEER GE U EXAMEN



**GAAT IN KIJKEN EN
ER EEN ACHTERKANT WAS**

ELKE ZONDAG ALS GE DE



MUILMOLCULE UPDATE ZIET



 - **BASF**

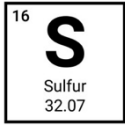
We create chemistry

acco

MAAKT KENNIS MET U







teun Chemika

Door het gebruiken van onderstaande links krijgt Chemika een klein centje!



we fynd

We fynd is de digitale matchmaker voor studenten. Gedaan met eindeloos zoeken door vacatures. Breng je talenten en interesses in kaart in onze app en ontdek direct welke toffe stages, traineeships en jobs matchen met jouw profiel. Bye bye, eindeloos zoeken, hallo perfecte match!

Gebruik de QR-code en vul je profiel in. Per profiel gelinkt aan deze QR-code, krijgt Chemika een kleine compensatie. He duurt vijf minuten en we zijn je eeuwig dankbaar!



BijlesHuis

Op zoek naar een flexibele bijverdienste die veel voldoening geeft? Geef bijles! Schrijf je in als bijlesdocent, word uitgenodigd op intakegesprek en ga aan de slag met studenten uit jouw buurt. We nemen je alle werk, administratie, betalingen, zoeken naar studenten etc uit handen. Zo kan jij je focussen op wat écht telt: leerlingen helpen hun maximale potentieel te bereiken.

Gebruik de QR-code en vul je profiel in. Per profiel gelinkt aan deze QR-code, krijgt Chemika een kleine compensatie BIJ JE EERSTE GEGEVEN LES. Chemika is je eeuwig dankbaar!





FINDING
NEON