

Studiesucces in Coronatijd

Goed voor jezelf zorgen & studiemotivatie zijn ook in Corona-tijd twee handen op één buik!

Noteer een **prestatiescore (PS)** op een schaal van **0** (helemaal niet/nooit) tot **10** (altijd/maximum/totaal), waarbij wordt gereflecteerd op de voorgaande 3 maanden van elk item.

Geef ook aan wat jouw **gewenste score (GS)** is, op een schaal van **0** tot **10**.

PS		GS
	1. Begin op tijd: online colleges/werkgroepen volgen en studeren. Dus kom uit je bed, ook als je thuis aan het werk bent!	
	2. Maak een onderscheid tussen je studie- (en werk) ruimte en de ruimte waar je ontspant: creëer een werkplek thuis, waar je alleen maar gaat zitten om te werken; leg alles wat afleidt (telefoon!) uit het zicht.	
	3. Dagindeling: hanteer een vaste starttijd, vaste studietijden en pauzes. Zorg dat dit routine wordt en zorg voor voldoende mogelijkheden te ontspannen (beloon jezelf na geconcentreerd werken).	
	4. Studeer in gelijke blokken van een uur studie en daarna een pauze van 10 tot 15 minuten.	
	5. Maak een gedetailleerde weekplanning. Noteer in deze planning wat je elk uur van plan bent te doen en vermeld ook wat je daarna daadwerkelijk hebt gedaan. Deel jouw plannen in een online-groep met 3 tot 4 medestudenten. (Zo'n gedetailleerd urenschema vind je in deze doe-het-xelf cursus studievaardigheden).	
	6. Werkdagen (ma-vr) zijn bij voorkeur de studiedagen. Op die dagen studeer je gedurende de dag (colleges, werkgroepen, zelfstudie). 'S Avonds en in het weekend heb je vrij om te genieten en te ontspannen.	
	7. Studeer actief en gefaseerd. Het proces van leren gaat het beste stap voor stap : collegevoorbereiding, actief volgen van colleges, maken van een mindmap/samenvatting/overzicht, herhalen, examens oefenen, kritische vragen bedenken, discussiëren over de onderwerpen. De voorbereiding van colleges brengt je in de juiste, pro-actieve mindset!	
	8. Maak een globale planning voor een blok of semester. Focus in deze planning op de balans tussen alle aspecten van je leven (studie, werk, hobby's, sport, familie, vrienden, relatie...).	
	9. Studeer regelmatig samen: dit werkt als een stimulans om vol te houden, biedt de mogelijkheid tot samenwerking en onderlinge hulp. Maak een online groep met 3 tot 4 medestudenten, begin de dag samen (chat) en sluit de werkdag samen af.	
	10. Blijf actief betrokken door deelname aan activiteiten van je opleiding, faculteit en studieverenigingen, lees vaktijdschriften en volg de trends in jouw vakgebied. Zo combineer je de theorie met de praktijk, wat een stimulans kan zijn voor je studiemotivatie.	
	11. Beweeg regelmatig: een gezonde geest in een gezond lichaam; je stemming, concentratie & conditie (fysiek & mentaal) zal veel beter zijn als je in beweging bent. Vooral in Corona-tijden; blijf in beweging!	

Kort overzicht tips voor een goede studie discipline

- Maak een planning van wat je moet uitvoeren, verdeel je taken in kleinere stappen
- Ben je een ochtend- of avondmens? Doe de dingen waar je een goede concentratie voor nodig hebt op de momenten dat je de meeste energie hebt. Werk zoveel mogelijk op dezelfde tijdstippen en in tijdsblokken
- Zorg voor een opgeruimde werkplek, voldoende licht, een frisse ruimte en weinig omgevingsruis
- Do the worst first – Zorg ervoor dat je datgene waar je het meest tegenop ziet als eerste doet
- Voldoende nachtrust is essentieel voor een optimaal concentratievermogen
- Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht, dan houd je je concentratie langer vast
- Doe één ding tegelijk. Zo raak je het overzicht niet kwijt en ben je productief bezig
- Bereid het online college voor/woon het online college bij