

Efficiënt studeren in coronatijden?

9 TIPS.

1.

Breng structuur aan in je dag / week.

Probeer te doen alsof het een normale studiedag is. Ga op tijd naar bed, sta op tijd op, kleed je gewoon aan en plan je dag in. In het weekend mag de boog wat minder gespannen staan.

2.

Volg de online lessen op de voorziene uren.

Noteer vragen en moeilijkheden. Stel je vragen aan de docent via Teams of Chamilo (volgens de instructies van de docent).

3.

Maak een to-do-lijst.

- Wat moet je precies doen en tegen wanneer?
- Gebruik een duidelijke lijst op 1 plaats.
- Kies 1 methode (bv. op een whiteboard).

4.

Studeren is een fulltimejob, ook (en vooral) tijdens de quarantaine.

Een voltijds studieprogramma betekent \pm 40 uur werken per week. Concreet: 20 uur les en 20 uur zelfstudie (ordenen cursussen, opdrachten, structureren notities, ...).

Een opleidingsonderdeel van 5 studiepunten = \pm 10 uur werken per week (incl. online lessen).

5.

Maak een concrete planning.

- Plan welke taken je wanneer zal afwerken.
- Deel grotere opdrachten op in kleine taken. Wees realistisch en neem genoeg tijd om een goede planning te maken.
- Deel je planning met je omgeving. Zo weten zij wanneer je niet gestoord wil worden. Ze kunnen je zelfs motiveren je aan je planning te houden.

• Duid prioriteiten aan:

- Prioritaire taken krijgen een **kleurcode rood** of een ++ en moeten die dag klaar zijn.
- Belangrijke taken krijgen **kleurcode oranje** of een +. Ze mogen dezelfde dag klaar zijn, zijn ze dat niet dan dienen ze de dag nadien te worden ingepland en krijgen ze de code ++.
- Mag-taken (**kleurcode groen**) zijn niet prioritair en krijgen een -.

6.

Meer concentratie met de Pomodoro-techniek.

Bij deze techniek werk je gedurende 25 minuten (1 pomodoro) geconcentreerd aan een taak. Neem daarna 5 minuten pauze (drankje halen, toiletbezoek, ...) en begin aan de volgende pomodoro. Na 3 pomodoro's neem je een langere pauze.

- Bekijk [dit filmpje](#) over deze techniek.
- Installeer een add-on, bv. Strict Workflow voor Google Chrome.

HO GENT

7.

Vermijd afleiding.

- Zoek een rustige, ordelijke en ergonomische studeerplek zonder afleiding.

- Vermijd afleiding op je **laptop**.

(Zet notificaties uit, maak snelkoppelingen naar je leermateriaal, personaliseer Chamilo zodat je snel de weg vindt, ...)

- Vermijd afleiding op je **smartphone**.

(Zet notificaties uit, zet je smartphone op 'niet storen', neem je smartphone niet mee naar je werkplek, gebruik eventueel de app Forest, ...)

- Vermijd afleiding door je **omgeving**.

(Deel je planning met hen. Voor wie kinderen heeft: maak hen visueel duidelijk wanneer je geen tijd hebt om samen iets te doen, ...)

8.

Zoek begeleiding.

Hou contact met je medestudenten, ze zitten in hetzelfde schuitje. Help elkaar wanneer het wat minder gaat.

In de Chamilocursus 'Studiebegeleiding 2020-2021' bundelen we tips van geslaagde studenten m.b.t. studiemethode en studieplanning in videoclips. Studenten GO5 vinden deze info in de Chamilocursus 'Info studenten GO5' (studiebegeleiding).

9.

Beweeg, ontspan en slaap.

- Ga elke dag minstens 30 minuten wandelen of fietsen.

- Online Fit en Fun-sportaanbod!

Door de sportdienst is een online sportaanbod uitgewerkt als extra ontspanning voor studenten. Volg het vanaf woensdag 25 november van thuis uit via hogent.be/student/sport/recreatiesport.

- Zorg voor een goede nachtrust.

- Loop tijdens je pauze weg van je boeken of laptop. Ga een frisse neus halen, beweeg of doe iets ontspannends.

- Voorzie een ontspannende beloning na een goede werkdag.

- Pas hartcoherente buikademhaling toe.

5 seconden in- en 5 seconden uitademen, gedurende 5 minuten, 3 keer per dag.

Zie ook [Project HOGENT](#) en [Begeleidende ademcoach](#). Daarnaast zijn er diverse apps gratis ter beschikking die je ondersteunen bij ademhalingsoefeningen.

Zijn deze tips niet voldoende? Heb je extra ondersteuning nodig?

Neem contact op met [studiebegeleiding](#) en samen zoeken we naar een oplossing op maat zodat je optimaal kan studeren.

Studenten met een functiebeperking kunnen terecht bij het team [studentenbegeleiding+](#).

HOGENT [helpt je](#) tijdens deze coronacrisis.

**HO
GENT**