

HOGESCHOOL 

WEEK PLANNER

Ready... steady... study!



TAKEN PER DAG

Selecteer uit bovenstaande takenlijst voor elke dag 3 taken die je die dag zeker gedaan wilt hebben. Probeer deze uit te voeren. Schrijf ook per dag op wat je gevoel was tijdens het uitvoeren van deze taken (bv. frustratie/geen zin in het begin, maar naderhand blij dat de taak al goed gevorderd is). Helemaal rechts schrijf je de overige taken die je kan uitvoeren als je tijd over hebt. Als je een taak gedaan hebt, arceer deze dan groen. Arceer hem geel als je de taak gedaan hebt, maar niet op de voorziene dag. Dit zal je helpen om meer inzicht te krijgen in je uitstelgedrag. Zo kan je je aanpak eventueel aanpassen.

TAKEN PER DAG	HOEVEEL TIJD VOOR NODIG?	GEVOEL BIJ UITVOEREN TAKEN	OVERIGE TAKEN
Maandag			
1.			
2.			
3.			
Dinsdag			
1.			
2.			
3.			
Woensdag			
1.			
2.			
3.			
Donderdag			
1.			
2.			
3.			
Vrijdag			
1.			
2.			
3.			

TAKEN PER DAG	HOEVEEL TIJD VOOR NODIG?	GEVOEL BIJ UITVOEREN TAKEN	OVERIGE TAKEN
Zaterdag			
1.			
2.			
3.			
Zondag			
1.			
2.			
3.			

Ready... steady... study!

1. Stel wekelijks een planning op.

Een voorbeeld van een planning of to do lijst vind je hierboven. Je kan uiteraard ook een eigen planning op jouw maat maken!

- Hou je aan de 8-8-8 regel: 8 uur voor school werken, 8 uur ontspannen en 8 uur slapen.
- Neem actieve pauzes, bij voorkeur in de buitenlucht.
- Vul je planning concreet in:
 - o naam van het vak (en lector)
 - o welk hoofdstuk, welk lesdeel, welke opdracht (of deelopdracht), ...
 - o dagelijks ook tijd inplannen om je mails te lezen, Blackboard te checken, ...

2. Voer je planning ook uit!

- Organiseer je werkplek: bureau, tafel, ... met zo weinig mogelijk afleiding.
- Schakel websites en apps uit die je afleiden. Tip: <https://selfcontrolapp.com> (Apple) of <https://getcoldturkey.com> (Apple & Windows).
- Volg je planning en schuif niet te veel dingen naar de dag erna. (Tip: zet een wekkertje ter herinnering als je het moeilijk vindt om te beginnen.)

3. Een terugblik

- Elke dag (avond) kijk je even terug naar wat je die dag hebt gedaan: heb ik mijn planning kunnen volgen, zijn de opdrachten gelukt, heb ik de deadline gehaald, ... De to do lijst van hierboven kan daar zeker bij helpen.
- Indien het gelukt is om alles te doen wat je had gepland, kan je gewoon verder doen z oals je bezig bent!
- Indien je niet tevreden bent over het verloop van de dag, ga dan na waarom het niet gelukt is? Was er teveel afleiding? Had je te veel ingepland? Ging het om moeilijke leerstof? ... Pas je planning indien nodig aan!
- Beloon jezelf! Zorg dat je ergens naar kan uitkijken. Telkens als je een taak hebt gedaan, krijg je een beloning (bv. even naar buiten gaan, iets lekkers eten, ...).

Merk je dat je het toch nog wat moeilijk blijft hebben met je studeerwerk? Schrijf je dan in voor een leeratelier! Je kan je zoals voordien je inschrijven via <https://epos.pxl.be> (kies voor SVS > extra studieondersteuning). De leerateliers worden online gegeven. Na je inschrijving ontvang je een mail met meer informatie.

Kijk zeker ook eens naar onze steekkaart: "Eerste hulp bij online studeren".

