



Iedere student leert op een eigen manier en volgens een eigen tempo.

Waarom plannen en herhalen?

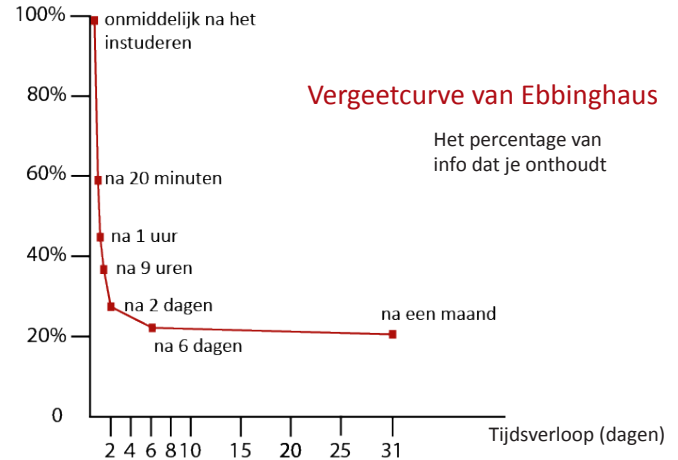
- » om je tijd goed te verdelen
- » om gemotiveerd te blijven
- » om doelgericht te werken
- » om je mentaal rust te geven
- » om stress te reduceren
- » om je focus en productiviteit te bevorderen
- » omdat het je helpt te slagen voor je examens
- » omdat het je helpt omgaan met afleidingen

Succesvol leren = SMART doelen

Om goed te plannen, formuleer je eerst doelen en stel je een lijstje op met 'to do's'.

Je formuleert je doelen best volgens het SMART-principe:

- » **Specifiek:** formuleer je studiedoel zo duidelijk en concreet mogelijk.
Ik ga vanavond voor het eten aan Fysica werken.
- » **Meetbaar:** bepaal op voorhand hoeveel je wil doen.
Ik ga vanavond voor het eten aan hoofdstuk 3 van Fysica werken van p. 20-40.
- » **Aanvaardbaar:** stel je doel zo op dat het voor jou aanvaardbaar/aantrekkelijk is.
Ik ga vanavond voor het eten aan hoofdstuk 3 van Fysica werken van p. 20-40, nog even doorzetten en dan ben ik er van af.
- » **Realistisch en haalbaar:** is het doel uitvoerbaar, met aanvaardbare inspanningen. Leg de lat **nét** iets hoger dan normaal.
Ik ga vanavond voor het eten aan hoofdstuk 3 van Fysica werken van p 20-43.
- » **Tijdsgebonden:** elk doel heeft een start- en eindtijd. Formuleer een deadline.
Ik ga vanavond van 17:00 tot 19:00 aan hoofdstuk 3 van Fysica werken van p 20-43.



Maak per semester een week- of examenplanning

2. Contacturen (lessen)
– let op: bij wisselend uurrooster

3. Buitenschoolse activiteiten aanduiden
(werk, sport, hobby,...)

1. Vakantie, feestdagen, vrije lesdagen aanduiden

7. Duid aan wat je echt gerealiseerd hebt

Weekplanning

| | maandag 1/05 | maandag 1/05 | din 2/05 | din 2/05 | woe 3/05 | woe 3/05 | doe 4/05 | doe 4/05 | vrij 5/05 | vrij 5/05 | za 6/05 | za 6/05 | zo 7/05 | zo 7/05 |
|-------|------------------|--------------|--------------------|----------|-----------------|----------|---------------|----------|-------------|-----------|------------------|---------|----------------|---------|
| Uur | Planning | Realisatie | Planning | Real. | Planning | Real. | Planning | Real. | Planning | Real. | Planning | Real. | Planning | Real. |
| 7:30 | uitslapen | ✓ | | | | | | | | | | | | |
| 8:00 | uitslapen | ✓ | naar school | | | | naar school | | naar school | | | | uitslapen | |
| 9:00 | uitslapen | ✓ | les | ✓ | naar school | | les | ✓ | les | ✓ | | | uitslapen | |
| 10:00 | zelfstudie fr. | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | | | uitslapen | |
| 11:00 | zelfstudie eng. | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | verwerken psy | ✓ | uitslapen | |
| 12:00 | zelfstudie psy. | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | middagpauze | ✓ | les | ✓ | middagpauze | | franse teksten | ✓ |
| 13:00 | middagpauze | | middagpauze | | middagpauze | | les | ✓ | les | ✓ | zelfstudie recht | ✓ | | |
| 14:00 | zelfstudie soc. | ✓ | groepswerk frans | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | middagpauze | ✓ | zelfstudie recht | ✓ | jeugd Beweging | ✓ |
| 15:00 | zelfstudie stat. | ✓ | groepswerk frans | ✓ | les | ✓ | les | ✓ | bi/baantje | ✓ | papier mechanica | ✓ | jeugd Beweging | ✓ |
| 16:00 | pauze | | pauze | | groepswerk soc. | ✓ | les | ✓ | bi/baantje | ✓ | | | jeugd Beweging | ✓ |
| 17:00 | papier ergals | ✓ | oef. Statistiek 1 | ✓ | groepswerk soc. | ✓ | les | ✓ | bi/baantje | ✓ | inkopen | | | |
| 18:00 | papier ergals | ✓ | oef. Statistiek 2 | ✓ | | | monitoraat ps | ✓ | bi/baantje | ✓ | | | | |
| 19:00 | avondeten | | Tekst frans voorbe | | avondeten | | monitoraat ps | ✓ | bi/baantje | ✓ | | | | |
| 20:00 | | | avondeten | | | | | | bi/baantje | ✓ | | | naar kot | |
| 21:00 | ontspanning | ✓ | | | fitness | ✓ | avondeten | | bi/baantje | ✓ | feestje | ✓ | | |
| 22:00 | ontspanning | ✓ | tv | ✓ | tv | ✓ | | | bi/baantje | ✓ | feestje | ✓ | | |
| 23:00 | ontspanning | ✓ | slapen | ✓ | slapen | ✓ | | | café | ✓ | feestje | ✓ | | |
| 00:00 | slapen | ✓ | | | | | | | café | ✓ | feestje | ✓ | | |

6. Reservetijd

5. Vrije tijd en ontspanning

4. Zelfstudie

- » Studiewerk: momenten aanduiden wanneer je gaat werken voor welke cursus.
- » Deadlines noteren: taken, voorbereidingen stage, samenvatten van cursussen, examens en je eigen deadlines.
- » Grote taken verdeel je in deeltaken indien nodig.
- » Instuderen: momenten aanduiden wanneer je welke cursus gaat instuderen.
- » Herhaling: voorzie voldoende tijd om te herhalen.

Beloon jezelf als iets af is!

Hou jezelf niet voor de gek!

Om een **realistische planning** te bekommen, noteer in het begin **eerlijk**:

- » hoelang je je kan concentreren;
- » hoeveel tijd je nodig hebt om een bepaald onderdeel te bestuderen.

Een ‘gemiddelde’ student besteedt 45 à 55 uren per week aan zijn studie (uitz. van examens)

Noteer nadien wat je **feitelijk** gedaan hebt, **vergelijk** en **evalueer**.

Heb je minder tijd besteed aan je studie dan je van plan was? Wat is er gelukt en wat niet?

Laat je niet ontmoedigen, onderzoek de oorzaak en ga na wat je er aan kan doen. Oefening baart kunst!

⚠ **Let op:** een planning is heel persoonlijk, het moet voor jou werken, niet voor je medestudenten!



Vragen? contacteer je **studentenbegeleider**

Meer info en apps te ontdekken op **stap.ap.be**