



CM. Hoe gaat het met u?

6 op de 10 studenten zonder planning naar examens **Bijlage**

Vijf tips om je examens goed te plannen

1. Bepaal per examen de tijd die je nodig hebt om de leerstof te verwerken. Plan hierbij in functie van je examenrooster.
2. Bepaal per dag wat je wil studeren. Plan niet enkel je vakken maar probeer ook een inschatting te maken van het vakonderdeel of het hoofdstuk dat je wil studeren.
3. Maak een realistische planning. Overdrijf niet en hou rekening met je eigen mogelijkheden. Als je niet gewoon bent om tien uur per dag te studeren, plan dit dan ook niet. Je raakt alleen maar gefrustreerd als je je planning niet afgewerkt krijgt. Bij het plannen hou je dus het best rekening met je eigen ritme en zorg je ervoor dat je moeilijke leerstof studeert op momenten waarvan jij weet dat je het best functioneert.
4. Zorg voor afwisseling. Wissel moeilijke stukken af met makkelijkere of leukere leerstof. Daarnaast is ook een goede mix van inspanning en ontspanning belangrijk. Plan vrijetijdsmomenten structureel in je examenplanning in. Probeer je planning af te stemmen op die van je vrienden zodat er in je strakke schema ook ruimte blijft voor sociaal contact.
5. Deel je examenplanning met je omgeving. Op die manier kunnen ook zij hiermee rekening houden en zullen ze je niet storen op cruciale momenten.