

Examenplanning zorgt voor betere resultaten

Ruim drie kwart van de studenten maakt een studieplanning op voor de examens. Dat blijkt uit onderzoek van Teleblok, de gratis anonieme chatlijn van CM. Jammer genoeg gebeurt dat niet altijd tijdig en gaat niet elke student er even actief mee om. 'Nochtans heeft een goede planning invloed op resultaten en gemoed tijdens de examenperiode', zegt Teleblok-coördinator Griet Speeckaert.

De een houdt het eenvoudig en schrijft per dag op welk vak hij gaat studeren. De ander maakt er veel werk van en plant op voorhand voor elk uur welke hoofdstukken hij onder handen zal nemen. En nog iemand anders zet niets op papier. Als het op examenplanning aankomt, houdt elke student er een eigen methode op na. Teleblok vroeg aan ruim achthonderd studenten op welke manier ze hun examens voorbereiden. Wat blijkt, studenten die tijdens de blokperiode werk maken van hun planning, zijn achteraf veel vaker tevreden over hun examenresultaat.

Zo is 54 procent van de studenten die actief werkt met een examenplanning (score 5 of 6 op een schaal van 6) achteraf (heel) tevreden met het resultaat van de examens. Bij degenen die dat veel minder doen (score 1 of 2) is dat maar 7 procent. 'Een planning is sowieso een levend document', verklaart Griet Speeckaert. 'Plannen moet je al doende leren. Bij 35 procent van de studenten lukt het niet goed om in te schatten hoeveel tijd het kost om iets te leren. Studenten die minder goed zijn in plannen, gooien hun planning sneller overboord als ze achter zitten op schema. Door je planning regelmatig te evalueren en bij te sturen, leer je stelselmatig beter plannen. Het is belangrijk om niet te snel op te geven.'

Uitstelgedrag is menselijk. 63 procent van de studenten bezondigt zich er af en toe tot heel vaak aan. Het gebeurt echter vaker bij studenten die zonder planning werken. Van alle studenten die tijdens de examenperiode al eens treuzelen voor ze een vak beginnen te blokken, is er 28 procent die geen planning opmaakte. Bij de studenten die niet uitstellen daalt dat naar 15 procent.

Nochtans heeft uitstellen impact op de examenresultaten. Studenten met uitstelgedrag zijn in 18 procent van de gevallen (helemaal) niet tevreden met hun resultaten. Bij studenten die meteen de koe bij de horens vatten, is dat maar 7 procent.

'Uitstellen heeft ook impact op het moreel van de student', gaat Griet Speeckaert verder. 'Wie uitstelt, heeft het gevoel tijd te verspillen, verwijt zichzelf dat hij vroeger had moeten beginnen en is sneller afgeleid. Het zorgt voor stress en schuldgevoel, gevolgd door onzekerheid, paniek en teleurstelling. Wie niet uitstelt, voelt zich gemotiveerder, zelfs als hij achter staat op schema. De productiviteit ligt een stuk hoger.'

Niet alleen de manier waarop je ermee omgaat, ook het tijdstip waarop je een planning opstelt, is belangrijk. Eén maand voor de start van de examens is ideaal. Bijna twee derde van alle studenten die ermee werkt, houdt zich daaraan. Griet Speeckaert: 'Begin mei is dan ook het ideale moment voor studenten om een planning op te maken. Om hen daarbij te helpen deelt Teleblok de komende dagen 15.000 examenplanners uit via hogescholen en universiteiten. Ze zijn ook te downloaden via www.teleblok.be.'

Wie met vragen zit, kan op het einde van de blokperiode en tijdens de examens ook terecht bij Teleblok, de gratis anonieme chatlijn van CM. Teleblok is bereikbaar van woensdag 27 mei tot en met donderdag 27 juni, elke dag tussen 18 uur en 23 uur, via de website www.teleblok.be.

Bijlage:

- Meer cijfers in tabellen en grafieken
- Tips voor een goede planning
- [Link naar examenplanner](#)

Voor meer info:

- Griet Speeckaert, coördinator Teleblok, 02 246 48 78 of 0486 96 25 72

- www.teleblok.be

Meer dan 4,5 miljoen leden schenken hun vertrouwen aan de Christelijke Mutualiteit (CM). CM ijvert voor een toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg, en behartigt de solidariteit die daarvoor nodig is. Om haar doelstellingen te bereiken geeft CM mee vorm aan het gezondheids- en welzijnsbeleid, biedt ze een professionele dienstverlening aan haar leden, en zet ze mensen aan tot gezond leven.



CM. Hoe gaat het met u?