



CM. Hoe gaat het met u?

Ruim kwart van studenten vreest slechte resultaten door coronamaatregelen

Bijlage

Hoe pak ik studeren in coronatijden aan? Tien tips van studenten voor studenten.

1. Breng structuur aan in je dag

- Sta op hetzelfde moment op, eet rond hetzelfde uur en stop rond hetzelfde uur.
- Kleed je aan alsof je naar de les zou gaan.
- 'Ik plan mijn Skype-sessies vooral in de ochtend, zodat ik op tijd uit bed geraak.'
- Een voordeel is dat je zelf je dag kan indelen. Zoek uit welk moment je je niet kan concentreren en plan dan een langere pauze in.
- Blijf de structuur van je lessenrooster volgen: blok het vak waarvan je normaal les had.

2. Heb aandacht voor je studieomgeving

- Probeer je werkruimte en ontspanningsruimte te scheiden.
- Zorg dat je niet afgeleid bent (bv. Facebook blokkeren).
- Zet een koptelefoon op met *noise cancelling* of rustgevende muziek.
- Ga aan je bureau zitten en probeer om niet in bed te studeren.

3. Maak een planning

- Maak een planning tot aan de examens. Zo krijg je structuur in je hoofd en zie je visueel dat als je jouw planning volgt, het goed zal komen.
- 'Ik heb een planning met *moetjes* en *magjes*. Elke dag moet ik 1 taak van de lijst schrappen.'
- Formuleer je to do's zo concreet en klein mogelijk, dan kan je ze sneller afvinken.
- Tip: www.teleblok.be/plannen.

4. Varieer

- Wissel vakken, taken en studiemethodes af. Variatie maakt dat je het langer volhoudt.
- Pomodoro-techniek: 25 minuten concentreren, 5 minuten pauze en regelmatig langere pauze.

5. Draag zorg voor elkaar

- Sluit je niet af. Blijf in contact met vrienden en medestudenten en steun elkaar.
- 'Ik laat weten aan medestudenten dat het ok is als het even niet lukt.'
- 'Ik geef aandacht aan mensen die het nodig hebben, bijvoorbeeld vriendin waarvan moeke overleden is.'
- 'Ik heb naar m'n vrienden kaartjes gestuurd om ze een hart onder de riem te steken. Ze waren heel verrast en vonden het heel leuk.'



CM. Hoe gaat het met u?

6. Doe ook leuke dingen

- Neem voldoende pauze zodat je niet al overwerkt bent tegen dat de blok echt begint.
- Zorg voor leuke pauzes: spelletje, naar de radio luisteren, ... iets wat afleidt van corona.
- Ga elke dag even naar buiten voor frisse lucht om je concentratie te verhogen.
- Door regelmatig contact te houden en te bellen heb je het gevoel dat je niet alleen bent. Het kan ook helpen om te lachen met de situatie om het allemaal te relativiseren.

7. Geen kans voor uitstellen

- Bouw sociale controle in. Plan bijvoorbeeld met vrienden in om van 10 tot 12 uur te werken aan hetzelfde hoofdstuk.
- 'Ik probeer ervoor te zorgen dat ik minstens een keer in de week een videochat heb gedaan met medestudenten om een stand van zaken te kunnen bespreken over groepswerken, leerstof, maar ook persoonlijke zaken.'
- Creëer druk door de periode te vergelijken met een blokperiode voor de examens. Beeld je in dat het binnen een week examens zijn en je alles geblokt moet hebben wat je kon doen.
- 'Ik gebruik de app Clockify om te zien hoeveel uur ik gependend heb aan school per dag.'

8. Help elkaar

- Maak een studiegroep met je klasgenoten waar je elkaar onderdelen uitlegt. Zo kunnen inzichten gedeeld worden bovenop de theorie die gekend moet zijn.
- 'Ik heb mijn planning doorgestuurd naar heel mijn klas - zo kunnen ze (visueel) een voorbeeld hebben waarmee ze dan hun eigen planning kunnen maken. Ze waren heel dankbaar.'
- Samenvattingen en notities delen met andere studenten.
- Samen oplossingen zoeken bij oefeningen, elkaar erop wijzen dat er een deadline voor de deur staat.

9. Vraag ondersteuning

- Durf vragen te stellen als je iets niet begrijpt. De meeste proffen en leraren vinden dit niet erg en zijn blij dat iemand hun lessen volgt. Dit is ook voor hen iets nieuws.
- Contacteer de prof als je met iets zit (bv. deadline die je niet haalt).
- Post op de fora indien ze voor jou beschikbaar werden gesteld.

10. We are all in this together

- Onthoud dat iedereen het nu wat moeilijker heeft en dat het voor ons allemaal zoeken is.
- Zorg goed voor jezelf. Slaap voldoende, ga naar buiten, beweeg en eet gezond.
- Maak je niet teveel zorgen over de coronacrisis. De proffen proberen een goede regeling te treffen.

Heb je het even te moeilijk, dan kan je altijd contact opnemen met Teleblok (www.teleblok.be).