

# Take - messages docent



## Structuur, regelmaat, en plannen

- Werk volgens een vaste structuur
- Lever informatie steeds op dezelfde wijze aan en stem dit af met collega's
- Check aangeleverde planning met planning voor het inleveren van opdrachten
- Werk met vaste momenten om nieuw materiaal aan te leveren

## Effectieve studeerstrategieën



- Zorg voor herhaling in de stof (netwerkformatie en competentiegevoel)
- Bied afwisseling in taken (opdrachten, virtuele klas, filmpjes, audio, etc.)
- Houd rekening met primacy en recency effecten
- Houd rekening met spacing effect

## Tijd, energie, en gezondheid

- Houd het reguliere dag-/nachtritme aan
- Eet gezond, inclusief ontbijt
- Plan beweging in, liefst buiten (ontspanning, vitamine D, beloning)
- Slaap voldoende
- Ga offline, tenminste één uur voor het slapen gaan
- Geen elektronische media in de slaapkamer

## Motivatie

### Verbondenheid

- Maak online contact met studenten
- Reageer in de chatfunctie en mail of plaats een filmpje
- Organiseer een virtueel klasmoment

### Competentie

- Geef feedback (overweeg audio feedback)

### Autonomie

- Spreek de student gericht en concreet aan op autonomie
- Heb oog voor het individu

