

Take - messages student



Structuur, regelmaat, en plannen

- Schrijf een dagplanning
- Houd je reguliere rooster zoveel mogelijk aan
- Plan (een week) vooruit
- Houd rekening met verschillende taken
- Vraag hulp bij het plannen

Effectieve studeerstrategieën



- Herhalen, herhalen, herhalen!
- Zorg voor afwisseling in maak-/leerwerk en vakken
- Doe moeilijke taken eerst
- Spreid je werk, beter 3 x 20 minuten, dan 1 x 1 uur

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

- Zoek online contact met medestudenten en docent(en)
- Reageer in een chat
- Mail of plaats een filmpje

Competentie

- Vraag actief feedback

Autonomie

- Je eigen dag (zoveel mogelijk) indelen
- Plaats onafhankelijk studeren
- Eigen tempo aanhouden

