

Bijlage 3: stappenplan

1. Creëer een goede leeromgeving

- Zoek een rustige ruimte waar je plaats genoeg hebt om te studeren. Dit kan je kamer zijn, maar ook de woonkamer of de keuken. Zorg er voor dat er in de woonkamer en de keuken niet te veel afleiding is door TV, radio, broers/zussen, ... Misschien kan je afspreken dat niemand je stoort terwijl je aan het studeren bent.
- Zorg dat je genoeg plaats hebt om je werken. Leg je boeken, schriften en agenda klaar. Zorg dat je comfortabel zit en dat je genoeg plaats hebt om te schrijven. Haal niets overbodig uit! In plaats van je pennenzak boven te halen kan je gewoon het nodige schrijfgerief uithalen.
- Zorg ervoor dat al het nodige materiaal aanwezig is. (woordenboek, rekenmachine, passer, ...) Zo hoef je niet op zoek te gaan naar het materiaal wanneer je bezig bent met je werk. Neem je een drankje of een snack? Leg dit dan ook al klaar voor je aan je werk begint.

2. Huiswerk maken / lessen leren

- Begin bij het begin. Haal eerst je agenda uit. Bekijk welke taken en toetsen je hebt. Bepaal kort hoe veel tijd je aan elke opdracht zal spenderen. Bepaal ook in welke volgorde je de opdrachten maakt.
- Maak een korte planning. Zo krijg je meer overzicht in je opdrachten en kan je beter inschatten wat je allemaal te doen staat. Begin eerst met je taken; zo kom je al in de sfeer. Leer daarna je lessen.
- Moet je heel veel leerstof kennen? Deel het dan op in stukjes en las een korte pauze in na elk stuk. Zo kan je even ontspannen en ben je daarna terug geconcentreerd wanneer je verder werkt.
- Las pauzes in tussen verschillende taken. Deze pauzes hoeven niet zo lang te zijn (5 – 10 min). Ze geven je vooral de kans om even uit te rusten.
- Ben je klaar met studeren? Toets jezelf of laat iemand je ondervragen.

3. Na het huiswerk

- Ruim alles op en leg je boeken voor de volgende dag al klaar.
- Evalueer nog even wat je net hebt gedaan.
 - ➔ Ben ik veel afgeleid geweest? Waardoor komt dit?
 - ➔ Was ik genoeg geconcentreerd? Hoe kan ik dit verbeteren?
 - ➔ Had ik genoeg tijd om al mijn werk te maken?

Door eventjes na te denken kan je eventuele problemen vermijden naar de toekomst toe.