

12

HANDIGE



STUDIETIPS

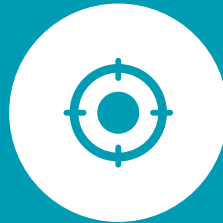


VLAAMS-
BRABANT

STUDEREN IS ...



**EEN GOEDE
LEEROMGEVING**



**HET STELLEN VAN
KLEINE DOELEN**



**VOLDOENDE PAUZE NEMEN
VOORAL BEWEGING**



**YES I CAN!
GELOVEN IN JEZELF**

**KEEP
CALM
AND
STUDY
ON**

**MOTIVEER
JEZELF**

A GOAL
WITHOUT
A PLAN
IS JUST A
WISH

STUDEREN BEGINT

MET EEN GOEDE PLANNING

- 1** Schrijf per **onderdeel** op hoeveel **tijd** je hiervoor nodig denkt te hebben.
- 2** Schrijf op je **planning** de momenten van je examens.
- 3** Bekijk per dag **hoeveel uur** je kan **studeren** (houd rekening met ontspanning, hobby's, ...).
- 4** Maak de **puzzel**. Maak de planning zo concreet mogelijk (van 8u tot 12u studeer ik geschiedenis)!

Studeer je het beste in de ochtend, overdag of 's avonds?

STEL JEZELF ELKE DAG DEZE VRAGEN

Hoever zit ik?

Wat wil ik vandaag gedaan krijgen?

Heb ik mijn doelen vandaag gerealiseerd?

Moet ik mijn planning aanpassen?



PIEKEREN HELPT NIET VOORUIT

WAAROVER
PIEKER JE?

Doorstreep nu alles waar je zelf niets of nu niets aan kan veranderen.

Degene die overblijven, zijn die nu belangrijk? Ja, zoek een moment in je agenda om ze aan te pakken.

POMODORO TECHNIEK

1

Besluit **welke taak**
je gaat doen

2

Stel je **alarm** in op
25 minuten (= één pomodoro)

3

Werk aan de gekozen taak
tot het **alarm gaat**

4

Neem een **korte pauze**
(3 minuten)

5

Herhaal en neem na
vier 'pomodoros'
een langere pauze

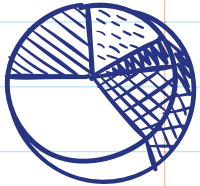
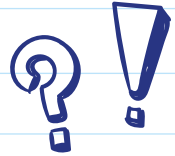


**MY
GOAL LIST**

**DIT WIL IK DEZE
EXAMENPERIODE BEREIKEN**

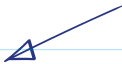
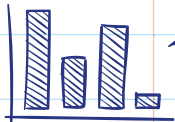
BRENG RELIËF AAN IN JE CURSUS

ONDERSTREPEN



KLEUREN

KANTTEKENINGEN



SYMBOLLEN



EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM



Vul 's ochtends
een **hervulbare
fles** met
kraantjeswater



Eet een **gezond
tussendoortje**
(seizoensge-
bonden fruit en
groenten)



Kook 's avonds
samen. Dat is
gezonder,
goedkoper en
leuker!



Ga met de **fiets**
naar
het examen

MAAK EEN GOEDE TIJDSINSCHATTING

Lees eerste **alle vragen**.

Welke vragen zijn
makkelijk/moeilijk?

Begin met de vragen die
je **makkelijk** vindt.



Voor welke vragen ga je
veel tijd nodig
hebben?

Kijk naar de **puntenverdeling**.
Houd hiermee ook rekening bij
het verdelen van de tijd.

ANTWOORDEN

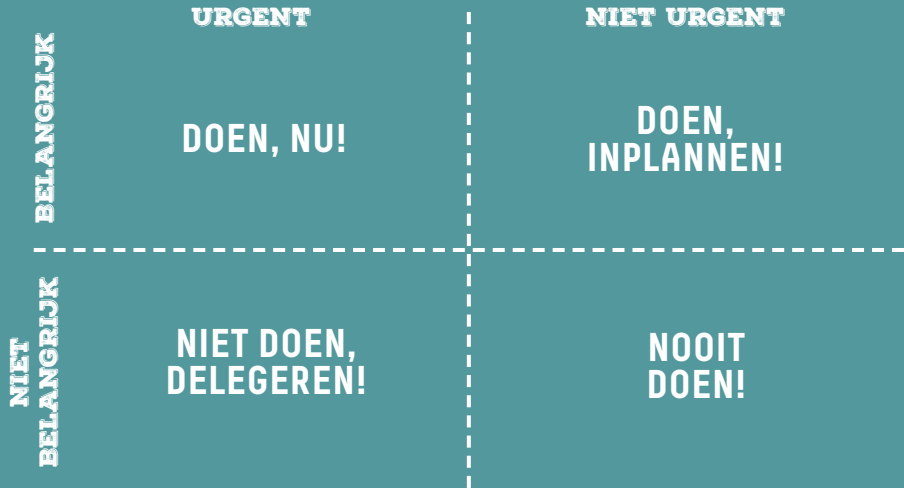
OPEN VRAGEN

- 1** Duid eerst de **kernwoorden** aan (geen, niet, verklaar, som op, ...)
- 2** **Schematiseer** je antwoord op een kladblad
- 3** **Herlees de vraag:** Heb je alles beantwoord wat gevraagd wordt?
- 4** Schrijf je **definitieve antwoord** op je antwoordblad

MEERKEUZE VRAGEN

- 1** Lees de vraag **zorgvuldig**
- 2** **Bedenk** eerst zelf een **antwoord** (bedek de antwoordalternatieven)
- 3** Zoek het beste **antwoordalternatief** (vaak ga je moeten kiezen tussen twee antwoorden die alle twee juist lijken)
- 4** Houd de **tijd** in het oog en gebruik hem efficiënt

PRIORITEITEN STELLEN VIA HET EISENHOWER MODEL



MEER INFO

Provincie Vlaams-Brabant, dienst jeugd

Provincieplein 1 - 3010 Leuven

016 26 76 87 - jeugd@vlaamsbrabant.be

Beleidsverantwoordelijke

Tie Roefs, Gedeputeerde voor jeugd

www.vlaamsbrabant.be/jeugd

