

# ROUTINE HOUDEN

**Routine houden** is een belangrijke vaardigheid in het hoger onderwijs: Hoe ga je om met de grote vrijheid? Hoe plan je jouw tijd nuttig en efficiënt in? Hoe hou je de routine in het studeren?... Een **duidelijke planning** is dan ook een must! Wij helpen je alvast op weg met onderstaande **Tips & Tricks**.



## PLAN LESSEN IN

- Check je lesrooster. Vallen lessen weg? Gebruik die tijd voor taken/papers/...
- Volg het lesrooster, stel lessen niet uit, ook niet wanneer een lesopname beschikbaar is. Zo kom je later niet in tijdnood.



## PLAN VASTE VERPLICHTINGEN IN

- Ontbijt/lunch/avondeten
- Pendeltijd, huishouden,...
- (Studenten)job



## PLAN STUDEERMOMENTEN IN

- Start je dag steeds op hetzelfde uur.  
*Houd hierbij rekening met je bioritme (ochtend- of avondstudent)*
- Plan realistisch.  
*Ga per opleidingsonderdeel na hoeveel leerstof je kan verwerken in een bepaalde tijd.*
- Zorg voor variatie.  
*Wissel diepgaand doornemen van je cursus af met een minder intensieve leertaak.*



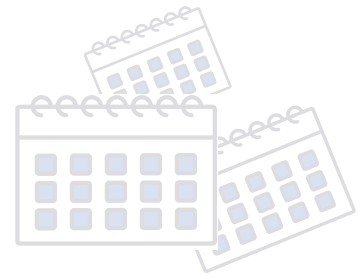
## PLAN ONTSPANNINGSMOMENTEN IN

Regelmatig ontspannen zorgt dat je minder last van stress hebt

- Plan pauzes in.  
*Een korte pauze na elk uur, een langere pauze na bijvoorbeeld drie uur studeren.*
- Blijf in beweging.  
*Wandelen, online yoga-sessies, grote schoonmaak, ...*
- Houd sociaal contact.  
*Een koffie na de les, samen sporten,...*

# Tips & Tricks

## PLANNEN MET STUDIEBEGELEIDING



### Zorg voor een ruimte zonder veel afleiders.

Studeer niet voor tv of in de speelkamer van je jongere broertje/zusje. Maak gebruik van de VUB studeerplekken of een studeerruimte bij jou in de buurt.



### Maak goede afspraken met huisgenoten.

Stem plannings op elkaar af zodat je samen kan werken en samen kan pauzeren.



### Ontwerp je planning op papier, zodat alles visueel duidelijk is.



### Deel je planning met familie, vrienden en medestudenten.

Een extra aanmoediging kan je altijd gebruiken tijdens drukke periodes.



### Stel prioriteiten

	BELANGRIJK	NIET BELANGRIJK
DRINGEND	Meteen uitvoeren.	Plan dit aan het einde van de dag.
NIET DRINGEND	Plan dit op tijd in. Stel deze taken niet uit.	Dit kun je uitstellen tot een rustig moment.



### Neem de tijd om een planning op te stellen

Bekijk rustig wat je de voorbije week hebt kunnen doen en stel op basis hiervan je nieuwe planning op. Doe dit steeds op hetzelfde moment (bv. zondagavond).



### Stel je planning flexibel op

Het kan gebeuren dat je een taak onderschat of dat een onverwachte gebeurtenis je planning verstoort. Bouw iedere week een aantal uur 'reservetijd' in om verloren momenten op te vangen. Evalueer iedere week je planning en pas aan waar nodig.

Realistisch?

Volgehouden?

Nodige aanpassingen?

Haalbaar?

Tevreden?