

STUDEREN IN TIJDEN VAN CORONA

Facultaire Dienst Onderwijsondersteuning Psychologie en Pedagogische wetenschappen

OVERZICHT

1. Aangepaste academische kalender
2. Studeren in de paasvakantie
3. Breng structuur in je dag
4. Langetermijnplanning (vanaf 15/04)
5. Hulp nodig?

1. AANGEPASTE ACADEMISCHE KALENDER

AANGEPASTE ACADEMISCHE KALENDER

- Uitgangspunt: **on campus** examens mogelijk **vanaf 1 juni** met garantie van **social distancing**.
- Volledig nieuwe **examenplanning beschikbaar tegen 15/4**, met overzicht van de on campus en online examens.
- In elk lokaal gaan 3 examens per dag door
(startend om 8u30, 13u00 en 17u30).
- Elke examensessie duurt maximum 3 uur
(langere examentijd wordt toegestaan voor studenten met bijzonder statuut en deze goedgekeurde faciliteit).
- Er worden ook examens afgenomen op 1 juni (Pinkstermaandag) en op zaterdagen.
- De start van de tweedekanse examens wordt niet aangepast; deze starten zoals gepland op 17 augustus.

AANGEPASTE ACADEMISCHE KALENDER

Oorspronkelijke academische kalender per week:

10 FEB	17 FEB	24 FEB	2 MAA	9 MAA	16 MAA	23 MAA	30 MAA	6 APR	13 APR	20 APR	27 APR	4 MEI	11 MEI	18 MEI	25 MEI	1 JUN	8 JUN	15 JUN	22 JUN
-----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------

Aangepaste academische kalender voor 2^{de} semester (dd. 27/3) per week*:

10 FEB	17 FEB	24 FEB	2 MAA	9 MAA	16 MAA	23 MAA	30 MAA	6 APR	13 APR	20 APR	27 APR	4 MEI	11 MEI	18 MEI	25 MEI	1 JUN	8 JUN	15 JUN	22 JUN	29 JUN
-----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------

- Oorspronkelijke examenperiode: 25/5 tot 26/6 →
Aangepaste examenperiode: 1/6 tot 4/7 (inc. inhaalexamens).
- De inhaalexamens worden gepland op 2, 3 en 4 juli.
- De punten worden bekendgemaakt op 6 juli.
- Op 7 juli is er een eerste mogelijkheid tot feedback.

(Op 14 augustus is er een tweede mogelijkheid voor (online) feedback voorzien.)

Legende
Gewone lessen
Examens
Inhaalweek
Lesvrij (blokperiode)
Onderwijs op afstand
Intensieve examenvoorbereiding en booster sessies

*Dit schema geldt enkel voor de Bachelor, Schakel- en Voorbereidingsprogramma's.
Masteropleidingen kunnen een andere regeling volgen!

2. STUDEREN IN DE PAASVAKANTIE

PAASVAKANTIE = BLOK

- Maak een **planning** voor de paasvakantie
 - Bepaal hoeveel dagen je aan welke vakken wil spenderen
 - Focus op wat voor jou persoonlijk 'moeilijke vakken' zijn
 - Maak (eventueel) gebruik van deze [weekplanner](#)
 - Meer uitleg? zie brochure [Efficiënter studeren](#) (p. 5 en 6)
- Gebruik je tijd om te **studeren**
 - Verwerk actief de leerstof = begrijpen én verankeren van de leerstof
 - Herbekijk geen lesopnames (tenzij een kort stukje waar je niet helemaal mee was)
 - Meer uitleg? zie brochure [Efficiënter studeren](#) (p. 7 en 8)
- **Vanaf 15/04:** maak een langetermijnplanning a.d.h.v. het examenrooster

3. BRENG STRUCTUUR IN JE DAG

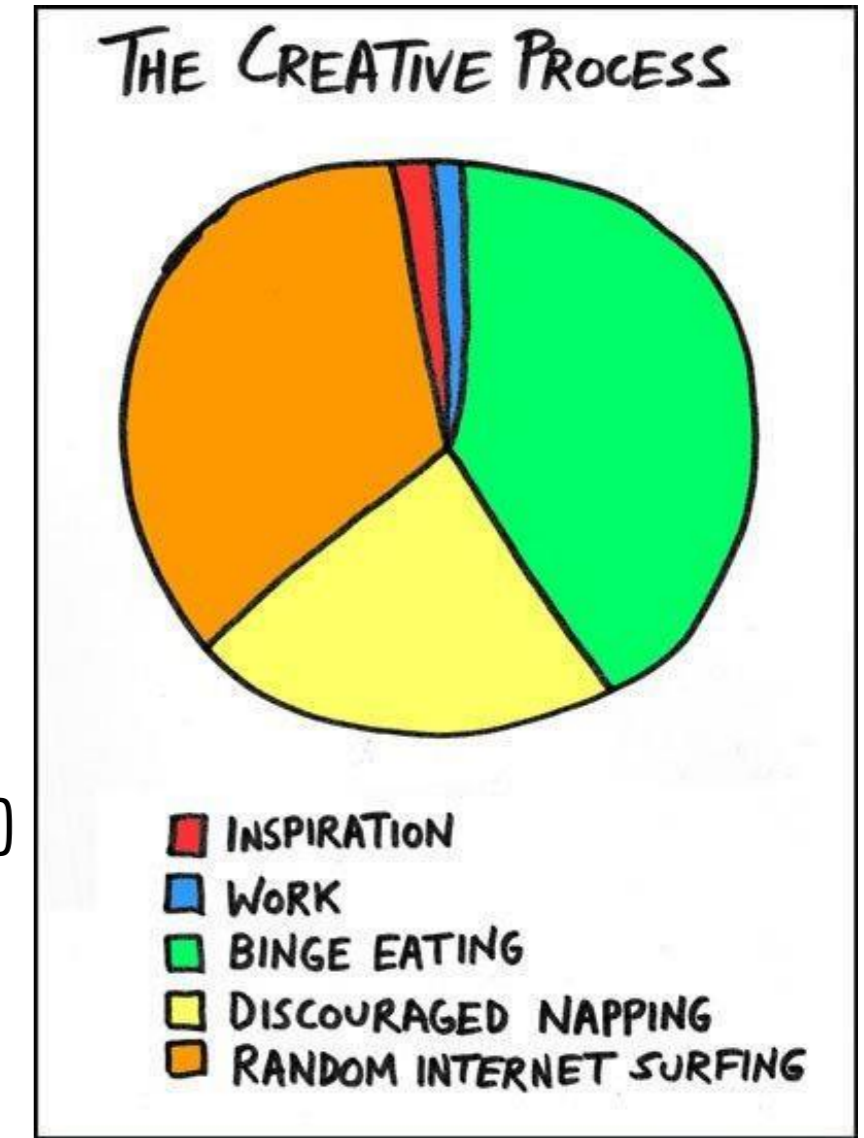
BRENG STRUCTUUR IN JE DAG

Zorg voor structuur en regelmaat.

Deel de dag op in blokken en bouw routines in (opstaan, eten, studeren, ontspannen, bewegen, slapen...).

Denk hierbij na over:

- **Wanneer** ben jij productief doorheen de dag?
(Ochtendmens vs. avondmens? Gebruik die uren maximaal voor geconcentreerde studeerwerk)
- Maak concreet **wat** je gaat doen.
(Bepaal op voorhand welk vak en welk deel je zal aanpakken)
- Bepaal ook **waar** je gaat studeren.
(Richt je 'studiehoekje' in. Zorg ervoor dat je deze plek niet gebruikt om te eten, ontspannen of slapen)



BRENG STRUCTUUR IN JE DAG

Nog enkele tips:

- Denk na over 'tijd alleen' vs. 'tijd met anderen'

(Maak duidelijk aan je huisgenoten/omgeving welke momenten je studeert en op welke momenten je ontspant)

- Plan **contactmomenten** met je studiegenoten

(Whatsapp, Facebook, videobellen... Bespreek zowel je studies als niet-studie-gerelateerde zaken)

- Vermijd **afleiding**

(Leg je smartphone in een andere ruimte, zet je meldingsgeluiden af op je laptop...)

- Zorg voor structuur, maar ook voor afwisseling in je dagen. Iedere dag hetzelfde doen, creëert monotone dagen en kan demotiverend werken.

(Bouw een weekend in, varieer in je sporten, ontspanningsmomenten, prikkel jezelf met nieuwe uitdagingen bijv. koken...)

BRENG STRUCTUUR IN JE DAG

- Stel zelf je eigen dagplanning op
- Enkele voorbeelden:

8.00 – 8.45	Opstaan en ontbijt
8.45 – 10.15	Studeren
10.15 – 10.30	Ontspannen
10.30 – 12.00	Studeren
12.00 – 13.00	Eten
13.00 – 15.00	Studeren
15.00 – 16.00	Bewegen
16.00 – 18.00	Studeren
18.00 – 19.00	Eten
19.00 – 20.00	Studeren
20.00 – 23.30	Ontspannen/ contactmomenten

7.00 – 7.30	Opstaan en ontbijt
7.30 – 9.30	Studeren
9.30 – 9.45	Ontspannen
9.45 – 11.15	Studeren
11.15 – 11.30	Ontspannen
11.30 – 12.30	Studeren
12.30 – 13.30	Eten
13.30 – 16.00	Ontspannen/ contactmomenten
16.00 – 19.00	Studeren
19.00 – 20.00	Eten
20.00 – 22.00	Sport en ontspannen

10.00 – 10.30	Opstaan en ontbijt
10.30 – 11.20	Studeren
11.20 – 11.30	Ontspannen
11.30 – 12.20	Studeren
12.20 – 13.00	Eten
13.00 – 15.30	Sporten
15.30 – 16.30	Studeren
16.30 – 16.45	Ontspannen
16.45 – 18.15	Studeren
18.15 – 19.15	Eten en ontspannen
19.15 – 20.15	Ontspannen/ contactmomenten
20.15 – 22.15	Studeren
22.15 – 22.30	Ontspannen
22.30 – 00.30	Studeren
00.30 – 01.00	Ontspannen

4. LANGETERMIJNPLANNING

(VANAF 15/04)

WAAROM (LANGETERMIJN)PLANNEN?

- Kostbare tijd goed besteden
- Valselijk gevoel van teveel tijd counteren
- Overzicht bewaren
- Haalbaarheid bewaken
- Paniek, stress en uitstelgedrag vermijden
- Jezelf monitoren en goed voorbereiden op examens

*Deel grote taken op in kleine (concrete en haalbare) stappen en zet dit op papier,
dan ben je effectiever in het bereiken van je doel!*

MAAK JE PLANNING

Maak ev. gebruik van de [blokplanner](#) van de UGent met bijhorend stappenplan:

1. Vul je examenrooster in
2. Bereken hoeveel dagen je nog hebt
3. Verdeel die dagen over je verschillende vakken
4. Vul aan welke vakken je wanneer zal studeren
5. Volg je planning

Blanco semesterplanning en examenplanner terug te vinden op [Ufora](#).

EFFICIËNTER BLOKPLANNEN Hoeveel dagen heb je om kwalitatief te studeren? Do the math!

		APRIL 2020			MEI 2020			JUNI 2020		
WO	1		week 8	VR	1		MA	1	PINKSTERMAANDAG	
DO	2			ZA	2		DI	2		
VR	3			ZO	3		WO	3		
ZA	4			Kwalitatief studeren per week:			dagen	uren	DO	4
ZO	5			MA	4		week 11	VR	5	
Kwalitatief studeren per week:			dagen	uren	DI	5		ZA	6	
MA	6	PAASRECES		WO	6		ZO	7		
DI	7			DO	7		MA	8		
WO	8			VR	8		DI	9		
DO	9			ZA	9		WO	10		
VR	10			ZO	10		DO	11		
ZA	11			Kwalitatief studeren per week:			dagen	uren	VR	12
ZO	12			MA	11		week 12	ZA	13	
Kwalitatief studeren per week:			dagen	uren	DI	12		ZO	14	
MA	13	PAASMAANDAG		WO	13		MA	15		
DI	14			DO	14		DI	16		
WO	15			VR	15		WO	17		
DO	16			ZA	16		DO	18		
VR	17			ZO	17		VR	19		
ZA	18			Kwalitatief studeren per week:			dagen	uren	ZA	20
ZO	19			MA	18	INHAALACTIVITEITEN		ZO	21	
Kwalitatief studeren per week:			dagen	uren	DI	19		MA	22	
MA	20		week 9	WO	20		DI	23		
DI	21			DO	21	O.L.H. HEMELVAART		WO	24	

TIPS BIJ PLANNEN

- Maak een realistische planning (overschat of onderschat jezelf niet)
- Maak je planning op papier
- **Laat ruimte voor veranderingen, voorzie voldoende “buffermomenten”**
- Als je achter zit, **pas dan je planning** die avond nog aan (Omdat dit vak trager gaat, omdat er onverwacht iets tussen kwam, omdat je net iets te lang naar Netflix keek...)
- Zorg voor voldoende **ontspanning** en **slaapuren**
- Ga de confrontatie aan en herpak je indien nodig

Examen-planner

Vermijd afleiding Voorzie ontspanning Plan realistisch en schrijf concreet wat te doen per studieblok Voorzie tijd om te herhalen

	MAANDAG .../.../...	DINSDAG .../.../...	WOENSDAG .../.../...	DONDERDAG .../.../...	VRIJDAG .../.../...	ZATERDAG .../.../...	ZONDAG .../.../...
VM							
NM							
AV							
VM							
NM							
AV							
VM							
NM							
AV							
VM							
NM							

PLANNING KLAAR? LET'S GO...

- Een cursus 'blokklaar' maken is 'uitstel van executie'. **Weet je het nu of niet?** Bovendien geeft het 'nu weten' veel meer voldoening.
 - De leerstof begrijpen en verankeren doe je in één beweging. Wacht niet tot de examenmaand om de leerstof te onthouden.
 - Door **op tijd te beginnen** maak je optimaal gebruik van je langetermijngeheugen.
 - Veranker de leerstof meteen en herhaal voor het examen krachtig en op een **actieve manier**.
- Lees **alle tips** om **efficiënter te studeren** nogmaals na in deze [brochure!](#)

5. HULP NODIG?

LOOPT HET EVEN NIET ZOALS JE HOOPT...

Check deze Ufora-pagina: student@warmUGent

Ben je aan het piekeren? Valt het alleen zijn je zwaar? Of heb je andere zorgen?

- Bel iemand op en deel je zorgen met elkaar! Praten lucht op en het biedt je misschien een andere kijk op de situatie.
- Heb je nood aan een gesprek: contacteer de [afdeling Studieadvies](#), ze brengen je in contact met onze studentenpsychologen.
- Heb jij [KLIK](#) al geïnstalleerd? Het is niet het moment om elkaar in real life te ontmoeten, maar onderling afspreken om een chatgroepje te starten of een online yogasessie opzetten is zeker een optie.
- Neem ook eens een kijkje op de webpagina [welinjevel](#). Weet dat je voor élke kwestie - hoe klein of 'onschuldig' ze ook lijkt - wel ergens terecht kan. Blijf er dus niet alleen mee zitten!
- Ben je bezorgd om een medestudent, een vriend of vriendin: [dit kan je zelf doen](#).
- Chat met één van de [JAC](#)-medewerkers of met [Teleblok](#).

WIJ ZIJN ER VOOR JE!

Hulp nodig bij aanpak van je studies? Vragen over je studievoortgang? Nood aan een luisterend oor?

- Heb je hulp nodig bij je studiemethode of -planning?
- Heb je vragen over je studietraject?
- Bezorgd over je studievoortgang?
- Andere vragen of bezorgdheden?
→ [Contacteer](#) ons!*



*Door de maatregelen die genomen zijn n.a.v. het Coronavirus is een gesprek in levende lijve op dit moment niet mogelijk. Online contact via een audio- of videochat kan wel!

Facultaire Dienst Onderwijsondersteuning PP

Telefonische permanentie (Ma-Vrij: 9u-15u):

09/264 63 60

Of mail naar:

- psychologie.pp@ugent.be
- pedawet.pp@ugent.be
- sociaalwerk.pp@ugent.be
- educatievemaster@ugent.be

www.fppw.ugent.be/studenten

 FDO FPPW