

CHECKLIST PLANNEN EN TIPS

Tips	Pas ik toe	Probeer ik uit
Ik neem de taken van mijn to-do lijst op in mijn planning		
Ik bepaal (schriftelijk) vaste begin- en einduren		
Ik zorg ervoor dat mijn planning steeds overzichtelijk is (bv. door kleuren te gebruiken)		
Ik vergeet niet mijn vaste verplichtingen (bv. hobby's, doktersbezoek) in te plannen		
Ik voorzie voldoende reservetijd om het hoofd te bieden aan onverwachtse taken/deadlines...		
Ik neem voldoende pauzes/ontspanning op in mijn planning		
Ik plan alles zo concreet mogelijk in (vak X, hoofdstuk Y, pagina Z)		
Ik zorg ervoor dat mijn planning voldoende afwisselend is (bv. eerst een moeilijk vak, dan een makkelijker; eerst denkwerk, dan praktisch werk)		
Ik maak mijn planning flexibel en stuur bij/pas aan wanneer nodig		
Ik stem mijn planning af met mijn semester-/jaarplanning		
Ik maak mijn planning realistisch en haalbaar (ik plan bv. geen zwaar vak meteen na een drukke lesdag)		
Ik volg mijn bioritme en hou rekening met momenten waarop ik doorgaans beter (bv. 's ochtends) versus minder goed kan werken voor school.		
Ik zorg voor voldoende regelmaat in mijn planning (bv. elke dag op ongeveer hetzelfde uur eten, gaan slapen...)		
Ik plan snipperuren, pendeltijd... in als tijd om oriënterend te lezen, de hoofdpunten nog eens door te nemen, een hoofdstuk te structureren...		
Ik voorzie voldoende tijd tussen studeren en het slapengaan . Dit bevordert de nachtrust.		
Ik plan voldoende herhalingsmomenten in wanneer ik een vak studeer		
Ook in het weekend plan ik tijd in die ik vrijmaak om voor school te werken		
Ik evalueer geregeld mijn planning. Wat werkt (niet) en wat zal ik in de toekomst anders aanpakken?		

