

| |
|--------------------------|
| CHECKLIST PLANNEN |
|--------------------------|

| Tips | Pas ik toe | Probeer ik uit |
|---|-------------------|-----------------------|
| Ik neem de taken van mijn to-do lijst op in mijn planning. | | |
| 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 rekening te houden met onverwachte 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 (bijv. '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 om mijn nachtrust te bevorderen. | | |
| Ik plan voldoende herhalingsmomenten in wanneer ik een vak studeer. | | |
| Ik evalueer geregeld mijn planning. | | |