

10 TIPS

om succesvol thuis te studeren

Kun jij wel wat tips gebruiken om je aandacht bij je studie te houden nu het onderwijs online is gegaan? Lees dan onderstaande tips van het lectoraat Studiesucces. Deze tips zijn samengesteld op basis van wetenschappelijke inzichten uit de cognitieve psychologie, neuropsychologie en onderwijskunde en uit onze eigen onderzoeken naar motivatie, stress, bevoegenheid en studie-uitval. Heb jij een online studietip die je wilt delen, mail deze naar studiesucces@inholland.nl of twitter @Inhstudiesucces.



1 Je brein in startmodus

Door rituelen stel je je brein alvast in op een startklare modus, je conditioneert je brein in zekere zin en zegt 'we gaan zo aan de slag'. Als je een ritueel kiest dat direct nuttig is voor je studie, bijvoorbeeld je bureau opruimen, dan sla je twee vliegen in één klap. Een ritueel kan ook zijn dat je kort je favoriete website checkt of een (meditatie) oefening doet en daarna aan de slag gaat.



2 Een opgeruimd hoofd

Een opgeruimd hoofd zorgt voor een betere concentratie. Stapels werk op je werkplek kunnen afleiden, omdat je ziet wat je allemaal nog moet doen. Opruimen van je bureau geeft dan ook een opgeruimd hoofd. Verder geven 'to-do's' die constant door je hoofd vliegen, veel onrust. Geef deze een plek in de tijd door ze op te schrijven in je agenda. Of schrijf ze op een takenlijst. Je onderbewuste vinkt ze dan af als 'gedaan'. Daarnaast kunnen lijstjes helpen om de dag in te delen en taken te prioriteren.



3 Systematisch en regelmatig studeren

Deel je dag op in blokken en neem regelmatig pauze. Een goede methode om dit te doen is de podorotechniek. Je wisselt blokken van 25-50 minuten geconcentreerd werken af met korte pauzes. Na enkele blokken volgt een langere pauze. Onze maximale spanningsboog is overigens 50 minuten. Dus als je dat kunt, dan werk je optimaal.



4 Omgaan met afleiders

In je eentje studeren kan een uitdaging zijn. Je kunt makkelijk 'vluchten' in social media of Netflixen. Zie onze infographic met 10 tips voor meer focus, minder afleiding en betere prestaties. Daarnaast kan het handig zijn om naar een digitale studieruimte te gaan: je ziet daar anderen die ook studeren (bijv. Study Vibes). Zo kun je elkaar motiveren en stimuleren.



5 Wees realistisch

De één kan makkelijker thuis studeren dan de ander. Zeker als er meer personen tegelijkertijd thuiswerken (huisgenoten/familie), kan dit een uitdaging zijn. Stem met elkaar af wanneer er bijvoorbeeld online colleges zijn en wees niet te streng voor jezelf als je even tijd nodig hebt om te wennen aan de nieuwe situatie.

Moeite met thuiswerken?
Weet dat je niet de enige bent: [kijk maar](#).



6 Eet, slaap, drink, herhaal

Onmisbaar om effectief thuis te kunnen studeren zijn een goede nachtrust, gezonde voeding en voldoende drinken. Je prefrontale cortex (het gebied waarmee je informatie verwerkt en beslissingen neemt) heeft voldoende rust nodig en dat bereik je met zo'n acht uur slaap per nacht. Ook blijkt uit onderzoek dat voldoende vochtinname goed is voor je concentratie. Een vochttekort van 5% zorgt al voor een afname van je concentratie met 25%! Bovendien hebben water en thee een positief effect op de werking van neurotransmitters in je hersenen. Koffie en energiedrankjes zorgen alleen voor een tijdelijk effect, dus daar heb je minder aan.



7 Beweeg!

Regelmatig sporten of bewegen is cruciaal voor je gezondheid en concentratie. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat bewegen, al tussen de 10 en 40 minuten, positieve effecten laat zien. Zelfs een korte, stevige wandeling kan al een positieve invloed hebben. Zo versterkt beweging je concentratie hierna tot wel 3 uur. Daarnaast vergroot beweging het zelfvertrouwen in je kunnen om (lastige) taken af te ronden, zorgt het voor minder stress en een betere nachtrust. Win-Win dus!

Veel (sport) scholen bieden online mindfulness, fitness en yoga courses aan. Plan elke dag deelname aan een online course in en stimuleer minimaal elke dag één medestudent om dat ook te doen (doe het samen).



8 Neem actief deel aan digitale colleges en werkgroepen

Studenten die alle (werk)colleges en lessen volgen én de lessen voorbereiden, halen hogere cijfers, hebben minder herkansingen nodig en behalen meer studiepunten. Het beste dat je kunt doen! Deze tip geldt uiteraard ook voor leren in een online leeromgeving. Doe mee, doe het samen.



9 Doe het samen en houd contact

Maak samen goede afspraken over wie wat doet en wanneer jullie online aan het werk gaan. Maak ook duidelijke afspraken over wanneer jullie contact hebben. Voor samenwerken zijn er diverse online tools (zie praktische tips). Houd tevens contact met je docenten en studieloopbaanbegeleider en doe mee met online hangouts/vergaderingen/sociale events.

"Let een beetje op elkaar"
(Mark Rutte, 16 maart 2020)



10 Vragen om hulp is geen zwakte

Er wordt van je verwacht dat je in staat bent om zelfstandig te studeren. Trek echter op tijd aan de bel als je vastloopt. Afhankelijk van waar je tegenaan loopt (inhoudelijk, motivatie, stress) kun je altijd bij je studieloopbaanbegeleider, medestudenten of een decaan terecht. Bied elkaar steun en moedig elkaar aan; een luisterend oor is vaak al voldoende.

Nog enkele praktische tips

- Let op je houding bij langdurig achter een beeldscherm zitten.
- Sluit alle online applicaties die je niet gebruikt af, voordat je inlogt bij een online college.
- Ga minimaal een uur voordat je gaat slapen offline. [Meer info](#).
- Gebruik een [Kanban](#) planmethode. Een Kanban planbord laat in één oogopslag zien wat je nog moet doen, en wat je al gedaan hebt.
- Trello is een handige online samenwerkingsapp, omdat je precies kunt zien wie waaraan werkt.