

## Tool 1 - Checklist studiegewoontes - en vaardigheden

Je studiesucces hangt af van welke vaardigheden en gewoontes je hanteert. Vink elk van de onderstaande beweringen aan op basis van wat het meest van toepassing is en vooral wat je *daadwerkelijk doet*. Zet een vinkje (✓) in het juiste vakje onder bijna altijd, meestal, soms, of zelden.

A. Algehele gezondheid en fitheid		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
1.	Ik krijg elke dag tenminste 8 uur slaap.				
2.	Ik eet met regelmatige tussenpozen gezonde en evenwichtige maaltijden.				
3.	Ik geef mijzelf iedere dag wat lichaamsbeweging en ontspanning.				
B. Werkomgeving- en omstandigheden		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
4.	Ik zoek een rustige, goed verlichte en warme plek uit om te studeren.				
5.	Ik studeer op een plek waar ik beschik over hulpmiddelen bij de studie (bijv. studieboeken, computers, woordenboeken).				
6.	Ik besteed elke keer dat ik studeer aandacht aan een optimale studeeromgeving.				
7.	Ik probeer te voorkomen dat ik word afgeleid terwijl ik aan het studeren ben.				
8.	Ik ga onmiddellijk aan het werk en vermijd uitstelgedrag.				
9.	Ik houd mijn aandacht gericht op mijn werk en laat me niet afleiden.				
C. Essentiële studiegewoontes		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
10.	Ik zorg ervoor dat ik bij het begin van een cursus de modulehandleiding doorgenomen heb, zodat ik een goed beeld heb van wat ik kan verwachten.				
11.	Tijdens een cursus raadpleeg ik de modulehandleiding om bij te houden welke opdrachten verwacht worden en wat de gestelde deadlines zijn.				
12.	Ik maak per periode een overzicht van de belangrijke inlever- en toetsmomenten voor alle cursussen die ik volg.				
13.	Ik bekijk voor iedere week mijn taken en opdrachten en stel aan de hand daarvan een werkschema op.				
14.	Waar mogelijk, probeer ik wat ik geleerd heb bij een vak onderdeel toe te passen bij andere vakken.				
15.	Ik maak deel uit van een studiegroepje met medestudenten.				
16.	Bij elk cursusonderdeel neem ik de tijd om mijn werk en voortgang te analyseren.				

D. Leesgewoontes en – vaardigheden		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
17.	Ik neem een opdracht of hoofdstuk eerst globaal door voordat ik in detail ga lezen.				
18.	Ik stem mijn leessnelheid af op de stof die ik bestudeer.				
19.	Ik zoek de hoofdpunten in elke alinea en rangschik de details eromheen.				
20.	Bij het lezen pauzeer ik even bij logische tekstonderbrekingen om te proberen de hoofdpunten zelf samen te vatten.				
21.	Ik zoek de betekenis op van woorden die ik niet ken en bouw een bruikbare woordenschat op voor elk vakonderdeel.				
22.	Ik maak gebruik van de inhoudsopgave en de index.				
23.	Ik leg verbanden tussen de tekst en visueel materiaal zoals kaarten, grafieken of tabellen.				
25.	Tijdens het lezen gebruik ik eerder opgedane kennis om die te betrekken op nieuwe stof.				
26.	Ik maak doordacht gebruik van markeringen (highlights) in de tekst.				
27.	Ik ruim tijd in om schriftelijk de hoofdpunten samen te vatten en om conclusies te trekken.				
E. Luisteren		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
28.	Ik kijk degene aan die aan het spreken is.				
29.	Ik noteer de hoofdpunten terwijl ik luister tijdens de les.				
30.	Ik neem deel aan groepsdiscussies tijdens de les.				
31.	Ik stel vragen als ik ergens over twijfel.				
32.	Ik kan luisteren tijdens de les zonder af te dwalen of te dagdromen.				
F. Aantekeningen en samenvattingen, en het gebruik van de mediatheek		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
33.	Ik maak bij de les en bij studie – en onderzoeksopdrachten bruikbare aantekeningen.				
34.	Ik gebruik snelschrift of een beknopte schrijfvorm bij het maken van aantekeningen.				
35.	Ik neem mijn aantekeningen zo snel mogelijk na de les door.				
36.	Ik werk mijn aantekeningen zo snel mogelijk uit.				
37.	Ik houd mijn aantekeningen goed geordend zodat ik ze eenvoudig terug kan vinden.				
38.	Ik maak mijn aantekeningen in de vorm van een samenvatting waaruit blijkt wat hoofdpunten en details zijn.				
39.	Ik maak gebruik van de mediatheek				
40.	Ik weet hoe ik verschillende hulpmiddelen uit de mediatheek moet gebruiken, zoals encyclopedieën, woordenboeken, naslagwerken en vakbladen.				

G. Toetsvoorbereiding		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
41.	Ik start ruim voor de toets met de voorbereiding.				
	Voor een toets neem ik mijn aantekeningen door.				
42.	Ik neem elke dag de stof door zoals die in de les is behandeld.				
43.	Ik stel voor mezelf een soort proeftoets samen en probeer die dan te maken.				
44.	Ik maak ook gebruik van eerder gegeven toetsen.				
H. Het maken van de toets		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
45.	Ik deel mijn tijd goed in.				
46.	Als ik klaar ben, controleer ik nogmaals al mijn antwoorden.				
47.	Ik neem, wanneer de docent toets inzage geeft, mijn gemaakte werk door, zodat ik niet weer dezelfde fouten zal maken.				
48.	Ik maak toetsen zonder al te veel zenuwen.				
I. Overige aspecten		a) bijna altijd	b) meestal	c) soms	d) zelden
49.	Ik ben goed in het maken van toetsen met een schrijf-opdracht.				
50.	Ik ben goed in het maken van toetsen met bijvoorbeeld meerkeuzevragen.				
51.	Ik kan goed spellen.				
52.	Ik ben goed in grammatica.				
53.	Ik kan mij goed uitdrukken bij:				
	▶ het schrijven				
	▶ groepsdiscussies				
	▶ het houden van presentaties				
54.	Ik kan informatie goed onthouden.				

## Waar sta ik nu?

Nu je de checklist hebt ingevuld, is het tijd om te kijken hoe je gescoord hebt. Geef jezelf 4 punten voor elk 'bijna altijd' antwoord, 3 punten voor elke 'meestal', 2 punten voor elke 'soms' en 1 punt voor elke 'zelden'. Tel je punten op en controleer de categorieën op de volgende pagina om te zien waar je staat. Je studieloopbaancoach zal je graag helpen bij het stellen van doelen en het prioriteren van de lijst met vaardigheden en gewoontes die je zal moeten aanleren voor een optimaal resultaat.

**167-224 punten:** Je hebt de studiegewoonten en vaardigheden ontwikkeld die nodig zijn om academisch succes te behalen in het hoger onderwijs. Je weet hoe je je tijd moet indelen en daarmee moet omgaan, hoe je prioriteiten stelt, hoe je gebruik maakt van middelen en hoe je je leerstrategieën aanpast aan specifieke situaties. Je bent voorbereid om je bestaande vaardigheden toe te passen in de omgeving van het hoger onderwijs.

**113-166 punten:** Je hebt gewerkt aan het ontwikkelen van een reeks vaardigheden en gewoontes die het zullen vergemakkelijken om academisch succes te behalen bij het hoger onderwijs. Bekijk de checklist om te zien waar je je werkwijzen moet aanscherpen om in de 'bijna altijd' categorieën terecht te komen. Als je eenmaal de specifieke werkwijzen hebt vastgesteld die moeten worden verbeterd, stel je jezelf gerichte studievaardigheidsdoelen.

**57-112 punten:** Bekijk de checklist om te bepalen welke specifieke gewoontes en vaardigheden je vaker dan 'zelden' of 'soms' zult moeten hanteren. Academische vaardigheden hebben tijd en oefening nodig om zich te ontwikkelen, en tot nu toe heb je niet genoeg geoefend met de vaardigheden en gewoontes die je nodig hebt voor een goede prestatie. Werk eerst aan de ontwikkeling van een goede tijdsindeling en organisatorische vaardigheden. Maak een studieschema voor jezelf door twee tot drie uur studietijd te reserveren voor elk lesuur. Nadat je het studieschema hebt gemaakt, werk je aan de ontwikkeling van de essentiële studiegewoonten, leesgewoonten en vaardigheden die worden genoemd in secties 'c) en d) van de checklist.

**0 -56 punten:** Je loopt het risico dat je het moeilijk gaat krijgen bij je studie. Je studieloopbaancoach zal je graag helpen bij het stellen van doelen en het prioriteren van de lijst met vaardigheden en gewoontes die je zult moeten aanleren voor een optimaal resultaat.

De uitkomsten van het onderzoek van het HERI verklaren waarom veel studenten nog niet weten hoe ze moeten leren. Daarnaast laten ze zien dat het belangrijk is dat jij als student een juist beeld hebt van hoe jij leert. Pas wanneer het duidelijk voor je is hoe je leert, kun je de juiste stappen zetten om je ontwikkeling te beïnvloeden. De eerste stap in het beter presteren is gezet door het meten van je huidige studiegedrag. Nu is het tijd om je nieuwe koers te bepalen.