

FAQ

Studiebegeleiding en online leren

De meest gestelde vragen op een rijtje

De maatregelen met betrekking tot het coronavirus hebben een grote impact op het leven van studenten. De manier van les volgen, studeren, groepswerk maken is helemaal veranderd. Je zet je studies verder vanachter je laptop en misschien heb je daardoor het gevoel meer tijd en vrijheid te hebben.

Hoe kan je er echter voor zorgen dat je inzet en je motivatie scherp blijven en je zo weinig mogelijk studieachterstand opstapelt?

In deze bundel trachten we de meest voorkomende vragen te beantwoorden. De vragen zijn opgedeeld in vier thema's:

- Vragen over online werken
- Vragen over dag/week structuur
- Vragen over lessen
- Andere vragen

Op de volgende pagina vind je een overzicht terug van de thema's en de bijhorende vragen. Door te klikken op een thema of op een vraag, kom je meteen terecht op de juiste plaats in dit document. Op het einde van elk thema kan je terugkeren naar het overzicht.

Sommige antwoorden kunnen met de tijd veranderen. Vandaar dat we steeds dit document aanpassen met de meest recente informatie.

Heb je vragen waar je hier geen antwoord op kan vinden? Neem dan zeker contact op met de [Talentcoaches](#)!

INHOUDINHOUD	3
---------------------------	----------

VRAGEN OVER ONLINE WERKEN	4
--	----------

Q1. Moet ik steeds online zijn?	4
---------------------------------------	---

Q2. Hoe verwerk ik het best 'online' studiemateriaal?	4
---	---

Q3. Ik merk dat het afstandsleren moeilijk gaat omdat er organisatorisch iets kan geoptimaliseerd worden, wat kan ik doen?	5
--	---

Q4. Mag ik lesopnames delen met andere studenten?	5
---	---

Q5. Ik heb geen sterk wifinetwork of een rustige studieruimte om online lessen te kunnen volgen. Waar kan ik terecht?	6
---	---

VRAGEN OVER DAG/WEEK STRUCTUUR	7
---	----------

Q1. Hoe deel ik mijn dag/ week het best in?	7
---	---

Q2. Hoeveel studeer je best op één dag?	8
---	---

VRAGEN OVER LESSEN	9
---------------------------------	----------

Q1. Wat kan ik vooraf doen om de les zo vlot mogelijk te kunnen volgen?	9
---	---

Q2. Ik heb een les gemist. Wat nu?	9
--	---

Q3. Ik begrijp iets niet. Wat nu?	9
---	---

Q4. Ik heb vragen over de lesinhoud. Wat nu?	9
--	---

ANDERE VRAGEN	10
----------------------------	-----------

Q1. Ik heb nood aan een babbel omdat ik mij om één of andere reden niet goed voel, bij wie kan ik terecht?	10
--	----

Q2. Ik zit met vragen omtrent mijn financiën, huisvesting, mentale gezondheid en sport,cultuur en vrije tijd. Waar kan terecht?	10
---	----

Q3. Ik zit met vragen omtrent het coronavirus. Waar kan ik hiervoor terecht?	10
--	----

Q4. Ik behoor tot een risicogroep en/of iemand van mijn gezin behoort tot een risicogroep?	10
--	----

VRAGEN OVER ONLINE WERKEN

Q1. Moet ik steeds online zijn?

Contact met je lectoren om de workload te monitoren is belangrijk. Daarom roepen we iedereen op om zoveel mogelijk online te zijn gedurende de digitale lestijden wanneer de lectoren online zijn. Zo kan je gemakkelijk vragen stellen en ben je meteen mee. Ook voor de lectoren is het op die manier gemakkelijker om te zien waarop studenten eventueel vastlopen.

Q2. Hoe verwerk ik het best 'online' studiemateriaal?

Veel lessen gaan online door. Het materiaal om aan zelfstudie te doen wordt door de verschillende opleidingen voorzien. Laat het werk niet liggen. Zo kom je niet voor onaangename verrassingen te staan. Verwerk je leerstof actief tijdens de lesweken en besteed er voldoende tijd aan. Zo ben je goed voorbereid tegen de blokperiode. Heb je vragen over planning, neem dan zeker een kijkje bij het thema: [vragen over dag/week structuur](#) of op de [cursussite Talentcoaching op Leho](#).

In principe verschilt het verwerken van online studiemateriaal niet zo veel van de offline lessen die je verwerkt.

Onderstaand stappenplan kan je hierbij helpen.

- STAP 1: Verwerk al jouw studiemateriaal tot 1 GEHEEL
 - Maak van je notities (genomen tijdens het volgen van je online lessen), cursus, handboek, PowerPoint en andere lesmaterialen 1 uitvalbasis. Je maakt als het ware 1 bron waar ALLE informatie in staat.
 - **TIP:** vertrek vanuit je cursus of handboek en breng daarop items uit je notities en PowerPoint aan. Deze bronnen van informatie bevatten reeds veel informatie.
 - **NUT:** tijdens het blokken heb je 1 document waarop je je kan richten.
- STAP 2: ACTIEF lezen
 - Wanneer je een hoofdstuk verwerkt, stel hierbij steeds een aantal vragen waar je zelf het antwoord op zoekt:
 - Begrijp ik hier alles?
 - Kan ik hier een voorbeeld vanuit de praktijk bij noemen?
 - **NUT:** Begrijpen is van cruciaal belang om de leerstof op te nemen. Door vragen te stellen tijdens het lezen hou je de leerstof langer vast.
- STAP 3: Maak een gepersonaliseerde INHOUDSTAFEL
 - Bekijk de inhoudstafel van het hoofdstuk dat je aan het verwerken bent.
 - Lees het hoofdstuk opnieuw en ga na of de titels in de inhoudsopgave voor jou de 'lading dekken'. Is dit niet het geval? Voeg dan enkele subtitels toe.
 - **TIP:** Is er geen inhoudsopgave? Stel dan zelf een samen.
 - **NUT:** Een inhoudstafel zorgt ervoor dat je greep krijgt op de opbouw van de cursus. Je ziet verbanden tussen verschillende hoofdstukken. Hieruit vloeien zeer vaak examenvragen.

- STAP 4: HOOFD- EN BIJZAKEN onderscheiden
 - Lees het hoofdstuk opnieuw en duid de hoofd- en bijzaken aan.
 - Waar vind je belangrijke informatie?
 - De inleiding = vertelt je waarover het hoofdstuk zal gaan
 - De laatste alinea van het hoofdstuk = vormt vaak een besluit van het hoofdstuk
 - Ga daarna op zoek in de verschillende alinea's wat de kernzin is. Onderlijn deze.
 - **NUT:** Door structuur aan te brengen in je tekst, kan je bij het studeren makkelijker te weten komen wat belangrijk is om te studeren.
- STAP 5: MEMORISEREN
 - Start met het leren van de inhoudsopgave van je hoofdstuk.
 - Leer daarna de elementen die je onderlijnd hebt.
 - Zorg ervoor dat je alles kan uitleggen in eigen woorden
 - Je kan memoriseren door dingen luidop te zeggen, te mindmappen etc.
 - Leer een stuk vanbuiten en herhaal dit vooraleer je overgaat naar het volgende deel. Bouw zo verder op. *Let op:* zorg dat je ook de laatste stukken van je hoofdstuk voldoende herhaalt.
 - **NUT:** Door informatie te memoriseren kan je informatie reproduceren op het examen. Door eerst de inhoudstafel te leren en dan de inhoud heb je een goed zicht op zowel de grote structuur als het inhoudelijke verhaal.
- STAP 6: HERHALEN
 - Herhalen, herhalen, herhalen is de boodschap.
 - **NUT:** Door veel te herhalen zorg je ervoor dat leerstof in je langetermijngeheugen terecht komt. Wanneer je start met de 'blok' zal je merken dat je eigenlijk al heel wat onthouden hebt. Dus ook op je examen zal je de leerstof makkelijker kunnen reproduceren.

Heb je hier vragen over? Neem dan zeker contact op met de talentcoaches via [deze link](#).

Ook op de website van [teleblok](#) kan je praktische en handige tips vinden rond het verwerken van studiemateriaal, plannen etc. Met hen kan je ook contact opnemen.

Q3. Ik merk dat het afstandsleren moeilijk gaat omdat er organisatorisch iets kan geoptimaliseerd worden, wat kan ik doen?

Je kan dit signaleren aan de studentenvertegenwoordiger van jouw klasgroep of je kan een mail sturen naar jouw opleidingscoördinator.

Q4. Mag ik lesopnames delen met andere studenten?

Neen. Voor het verspreiden van dit videomateriaal naar anderen of publiceren op social media is er eerst toestemming nodig van de lector, anders is er een inbreuk op de privacy van de lector daar dit buiten het huishoudelijk gebruik valt zoals gekaderd binnen de GDPR (ook gekend als AVG – Algemene Verordening Persoonsgegevensverwerking).

Q5. Ik heb geen sterk wifinetwerk of een rustige studieruimte om online lessen te kunnen volgen. Waar kan ik terecht?

Je neemt zelf contact op met de talentcoach van je opleiding: je maakt een afspraak in de [online agenda](#) of je neemt contact op via mail. De contactgegevens vind je [hier](#). Na een persoonlijk gesprek met de talentcoach kunnen we jou de toelating geven om gebruik te maken van een rustige studieruimte op de campus.

Terug naar overzicht

VRAGEN OVER DAG/WEEK STRUCTUUR

Q1. Hoe deel ik mijn dag/ week het best in?

Een planning biedt veel houvast. Naast het volgen van je lessenrooster waarbij lessen op campus en digitale lessen elkaar afwisselen, is ook tijd inplannen om je aangeboden leerstof actief te verwerken noodzakelijk! Maak dus een concrete planning waar je alles, zowel je digitale lessen, studietijd, werken aan opdrachten, deadlines, vrije tijd, hobby's ... inplant. Maak gebruik van kleuren om overzicht te krijgen. Hierbij een voorbeeld van een weekplanning:

	Ma.	Di.	Woe.	Do.	Vrij.	Za.	Zon.
6-7u							
7-8u	7u: Opstaan + klaarmaken	7u: Opstaan + klaarmaken	7u: Opstaan + klaarmaken	7u: Opstaan + klaarmaken	7u: Opstaan + klaarmaken		
8-9u							
9-10u	LES zie lessenrooster Howest	LES zie lessenrooster Howest	LES zie lessenrooster Howest	LES zie lessenrooster Howest	LES zie lessenrooster Howest	9u30: Opstaan + klaarmaken	
10-11u						FITNESS	10u: Opstaan + klaarmaken
11-12u							
12-13u	ETEN/PAUZE	ETEN/PAUZE	ETEN/PAUZE	ETEN/PAUZE	ETEN/PAUZE	ETEN/PAUZE	ETEN/PAUZE
13-14u	LES zie lessenrooster Howest	LES zie lessenrooster Howest	LES zie lessenrooster Howest	LES zie lessenrooster Howest	BUSINESS Lezen H1 (les herhalen)		FRANS Overlopen grammatica
14-15u					ENGELS Woordjes H3 + overlopen		GROEPSWERK Opstart, taak bekijken
15-16u		OFFICE TOOLS Taak maken		ENGELS			
16-17u							

Hoé begin je aan een planning? Vertrek vanuit jouw lessenrooster en een TO DO lijst: welke leerstof moet je nog verwerken, welke opdrachten dien je te maken/af te werken ... wanneer ga ik wat doen en waar plaats ik ze in mijn weekoverzicht. Werk stapsgewijs en houd daarbij het doel voor ogen dat je wil bereiken. Vink af indien jou dat ook gelukt is!

Hier nog enkele tips:

- Ga voor efficiëntie: werk intensief en geconcentreerd! Ontspan daarna ook intens!
- Plan realistisch. Verwerken van leerstof doe je wanneer je op je scherpst bent. Ken daarin jezelf: ben je een ochtendmens, plan dan de moeilijkste dingen 's ochtends in. Ben je eerder een avondmens, plan dit dan in tijdens de avonden.
- Maak in je planning ook voldoende tijd voor jezelf, praat met anderen, wees solidair en deel materiaal, neem deel aan online discussies, test jezelf met nieuwe oefeningen en ga na of je de leerstof begrepen hebt. En vooral: denk positief!
- Plan niet alles vol! Zorg dat er voldoende 'bufferuren' overblijven, zodat je kan schuiven als iets niet liep zoals gepland! Een planning is namelijk flexibel: veranderen kan en mag.

Heb je hier vragen over? Neem dan zeker eens een kijkje op de [cursussite Talentcoaching op Leho](#) of neem contact op met de talentcoaches via [deze link](#).

Ook op de website van [teleblok](#) kan je praktische en handige tips vinden rond verwerken van studiemateriaal, plannen etc. Met hen kan je ook contact opnemen.

Q2. Hoeveel studeer je best op één dag?

Eigenlijk formuleer je deze vraag beter als volgt: “Hoelang kan ik mij concentreren”? Het antwoord op die vraag verschilt van persoon tot persoon, maar er zijn wel richtlijnen.

Bekijk dit 1 min filmpje: [‘how to get my school work done?’](#) en je weet onmiddellijk hoe je dit kan aanpakken. Ook ideaal voor mensen die af en toe eens iets durven uit te stellen.

Houd tijdens het studeren rekening met de duur van je concentratie: werk in blokken van vb. 50 minuten en neem dan 10 minuten pauze. Merk je dat 50 minuten nog te lang is? Werk dan in blokken van 25 minuten en neem 5 minuten pauze. Na 4 keer 25 minuten kan je dan 25 minuten pauzeren. Dit verscherpt je focus en is gebaseerd op de Pomodoro methode. Je vindt ook allerlei apps die je hierbij kan gebruiken: Brain Focus, Focus to do: Pomodoro timer, Forest, Cold Turkey ... of volgende website: <http://tomatoist.com>

Heb je hier vragen over? Neem dan zeker eens een kijkje op de [cursussite Talentcoaching op Leho](#) of neem contact op met de talentcoaches via [deze link](#).

Neem zeker ook een kijkje op de website van [teleblok](#). Ook hier kan je praktische en handige tips vinden rond verwerken van studiemateriaal, plannen etc. Met hen kan je ook contact opnemen.

Terug naar overzicht

VRAGEN OVER LESSEN

Q1. Wat kan ik vooraf doen om de les zo vlot mogelijk te kunnen volgen?

Digitale lessen volgen vraagt heel wat concentratie en is vaak vermoeiender dan de les fysiek in een klaslokaal volgen. Kies daarom een plaats waar je je optimaal kan concentreren en je niet afgeleid wordt.

Voor de start van een digitale les leg je énkél het nodige materiaal op je bureau. Geen gsm, geen wanorde ... Maak een technische check: is je laptop voldoende opgeladen, heb je een goed zittende koptelefoon, is je internetverbinding goed? Zet je computer uit als je deze niet meer nodig hebt.

Blijf rechtop zitten. Onderuitgezakt gaat ten koste van je concentratie. Rechtop gaat je energie naar je hersenen en gaat je lichaam niet naar ontspanmodus.

Toets ook met de betrokken lector af op welke manier je vragen kan stellen mochten dingen onduidelijk zijn. Durf dit ook te doen!

Q2. Ik heb een les gemist. Wat nu?

Geen paniek als je iets niet onmiddellijk begrepen hebt of als er een les aan je voorbij is gegaan, omdat je vast bleef zitten bij een onderdeel dat je niet onmiddellijk begreep. Na de lessenreeks overdag blijft er voldoende tijd over om 's avonds eens naar een vriend of een vriendin te bellen, skypen, facebooken, sms'sen en ga zo maar door. Het is niet omdat je alleen thuis zit dat je alles alleen moet begrijpen. Hulp van een medestudent kan gemakkelijk via MS Teams en kan een oplossing bieden .

Vaak worden lessen ook opgenomen door de docenten waardoor je deze achteraf kan bekijken. We raden je echter wel aan om de lessen zoveel mogelijk te volgen op de momenten wanneer je normaal les hebt. Zo blijft je dag- en weekstructuur ongeveer dezelfde als voordien.

Q3. Ik begrijp iets niet. Wat nu?

Ook hier is de regel: geen paniek. Lectoren doen er alles aan om op zo veel mogelijk vragen in te gaan. Zo worden er bijvoorbeeld bij veel vakken discussies op leho geopend waar je terecht kan met je vragen. Vind je dit een te grote drempel om je vraag te stellen, dan kan je natuurlijk rechtstreeks contact opnemen met de docent van dat vak per mail of via MS Teams. Ook je klasgenoten kunnen je helpen om een antwoord te vinden op je vragen. Durf actie te ondernemen zodat je zeker alles begrijpt, want anders wordt blokken een stuk moeilijker.

Q4. Ik heb vragen over de lesinhoud. Wat nu?

Heb je LES-gerelateerde vragen, neem dan contact op met je lector (of een medestudent als eerste stap)

Terug naar overzicht

ANDERE VRAGEN

Q1. Ik heb nood aan een babbel omdat ik mij om één of andere reden niet goed voel, bij wie kan ik terecht?

Je kan steeds terecht bij een medewerker van Stuvo. Je kan hun contactgegevens vinden via [deze link](#). Zij bieden een luisterend oor aan in alle discretie en kunnen samen met jou kijken hoe je verder op weg kan. De gesprekken kunnen op campus, telefonisch, via chat of videogesprek doorgaan. Geef gerust aan welk communicatiemiddel voor jou het meest comfortabel is. Je kan ook altijd een kijkje nemen in de FAQ-lijst van de [studentenvoorzieningen](#) die op de website staat. Daarin staan allerlei vragen en antwoorden rond hoe je op mentaal vlak moet omgaan met deze situatie. Zeker aan te raden! Heb je hier vragen over? Neem dan zeker contact op met de talentcoaches via [deze link](#).

Neem zeker een kijkje op de website van [teleblok](#). Ook hier kan je praktische en handige tips vinden rond verwerken van studiemateriaal, plannen etc. Met hen kan je ook contact opnemen.

Q2. Ik zit met vragen omtrent mijn financiën, huisvesting, mentale gezondheid en sport,cultuur en vrije tijd. Waar kan terecht?

Ook de medewerkers van Stuvo stelden een FAQ-lijst samen waar ze een antwoord bieden op de meest gestelde vragen omtrent boven vernoemde thema's. De vragenlijst kan je terugvinden op de cursussite van [Leho cursus STUVO](#)- Sociale dienst, huisvesting en mobiliteit. Je kan hen natuurlijk ook contacteren. Hun contactgegevens kan je vinden via [deze link](#). De gesprekken kunnen op campus, telefonisch, via chat of videogesprek doorgaan. Geef gerust aan welk communicatiemiddel voor jou het meest comfortabel is.

Q3. Ik zit met vragen omtrent het coronavirus. Waar kan ik hiervoor terecht?

Het is belangrijk om goed te kijken van waar de informatie komt. Overal op het internet staan er tal van verschillende verhalen/tips/info verspreid die niet de juiste informatie bevatten. Kijk dus met een kritische blik naar de bronnen. Enkele bruikbare sites zijn:

- <https://www.howest.be/nl/coronavirus>
- <https://www.info-coronavirus.be/nl/>
- <https://www.zorg-en-gezondheid.be/uitbraak-coronavirus-covid-19>

Q4. Ik behoor tot een risicogroep en/of iemand van mijn gezin behoort tot een risicogroep?

Vraag aan je arts of je de lessen mag meevolgen. Mag je niet naar school dan geeft je arts je een speciaal medisch attest omdat je tot een risicogroep behoort. Behoort iemand van je gezin tot een risicogroep dan mag je naar school, tenzij je arts anders beslist. In dit geval wordt samen met de talentcoach en de opleidingscoördinator bekeken welke faciliteiten mogelijk zijn.

Je dient een aanvraag in via de [faciliteitentool](#) en spreekt meteen persoonlijk af met de talentcoach van je opleiding. Je maakt een afspraak in de [online agenda](#) of je neemt contact op via mail. Indien je gebruik wenst te maken van deze faciliteit, is het jouw verantwoordelijkheid om je hiervoor aan te melden.

Terug naar overzicht

