

## **Blok- en examens**

De tijdsbesteding tijdens de blok- en examenperiode verschilt grondig met de rest van het academiejaar. Je contacturen (hoorcolleges, werkzittingen, ...) vallen weg, hobby's worden tijdelijk opgeschort, sociale contacten verminderen, alles wordt in gereedheid gebracht om te beginnen 'blokken'.

De blok- en examenperiode is doorgaans een erg intensieve periode, die veel van je vraagt: planning, organisatie, concentratie, geheugenwerk, ... Bovendien mag je tijdens het studeren jezelf niet vergeten! Je hebt nood aan voldoende slaap, gezonde voeding, ... als je de blok- en examenperiode tot een goed einde wil brengen. Ten slotte moet je ook op het examen zelf je hoofd koel weten te houden om de examenvragen goed te kunnen beantwoorden.

- a) Algemene tips voor de blok- en examenperiode
- b) Tips ivm blok- en examenplanning
- c) Tips ivm het maken van examens

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of nood aan begeleiding?

Aarzel dan niet om contact op te nemen met een onderwijs- en studiebegeleider.

## Algemene tips tijdens de blok en examens

---

### Kies je studieplek

- ✓ Zoek uit **waar** je het best studeert. Studeren doe je best in een rustige omgeving, waar niet te veel afleiding is en anderen je niet kunnen storen.  
Je ideale studieplek kan je slaapkamer of kot zijn, maar het kan ook de bib, de kamer van broer/zus, de veranda, of een lege kamer bij je oma/tante/... thuis zijn.

### Verzamel informatie

- ✓ **Zorg dat je al het nodige materiaal hebt** voor de blokperiode begint. Heb je alle cursussen, nota's, slides, oplossingen van oefeningen, ...? Verzamel alle nodige leerstof en groepeer deze per vak voor je begint te blokken.
- ✓ **Informeer je** onder andere naar de sluitingsperiodes van ondersteunende diensten (vb. bibliotheek, studentenbegeleiding), naar de verlofperiodes van docenten, ... zodat je niet voor gesloten deuren komt te staan. Telefoonnummers en e-mailadressen van medestudenten kunnen uiteraard altijd van pas komen.

### Zorg ook voor ontspanning!

- ✓ Houd een welomlijnd **dag/nachtritme** aan waarin je voldoende tijd hebt om te slapen. Ook tijdens het studeren houd je best een bepaald ritme aan (vb. vast beginuur, vaste middagpauze, ...), dat vergemakkelijkt het studeren aanzienlijk.
- ✓ Ontspanning haal je best uit **lichaamsbeweging**. In sport kan je alle frustratie en spanning kwijt en krijg je bovendien de nodige zuurstof binnen om je achteraf goed te kunnen concentreren.  
Ook ontspannings- of ademhalingsoefeningen, yoga of meditatie kunnen prima vormen van ontspanning zijn.
- ✓ De meeste studenten hebben na een uur studeren nood aan enkele minuten **ontspanning**. Ontspanning is geen tijdsverlies, maar bevordert de concentratie en het geheugen. Gun je hersenen even rust door bijvoorbeeld even iets te eten of te drinken te halen, een luchtje te scheppen, eens uit de bol te gaan op je favoriete nummer, ...
- ✓ Zorg tijdens je pauzemomenten voor voldoende positieve **sociale contacten**. Blijf niet alleen op je kamer zitten, maar zoek andere mensen op voor een korte babbel, een gezellige lunch, ...  
Probeer conflicten en emotionele spanningen tijdens de blok- en examenperiode zoveel

mogelijk te vermijden of meteen op te lossen.

- ✓ **Slaap** voldoende (afhankelijk van het aantal uur jij nodig hebt). Ontspan minstens een half uurtje voor je gaat slapen en drink 's avonds geen cafeïnerijke dranken meer.

### **Eet en drink gezond**

- ✓ **Eet gevarieerd** en snoep met mate. Als je toch graag snoept, neem dan gezonde en lichte tussendoortjes zoals fruit of nootjes. Te veel zoetheid bezorgt je op korte termijn een piekmoment, maar vermindert de concentratie op langere termijn.
- ✓ Neem **elke dag 3 lichte maaltijden**, mijd voedsel dat erg vet is of zwaar op je maag ligt.
- ✓ Gebruik **geen pepmiddelen!** Ook koffie, cola en andere energiedrankjes gebruik je best met mate. Cafeïne is verslavend (je hebt er steeds meer van nodig) en is bovendien niet goed voor de gezondheid.
- ✓ Drink **voldoende water** (1.5 liter per dag).
- ✓ Indien je voldoende gevarieerd en gezond eet, zijn **voedingssupplementen** (vb. vitaminedruppeltjes) **overbodig**.

### **Pas je studiemethode**

- ✓ Stem je studiemethode af op de **eisen van het examen** en de eisen van de docent. Wat verwacht de prof van je op het examen? Welk soort examenvragen zullen er zijn? Los voorbeeldexamenvragen op als je die hebt.
- ✓ Gebruik je **studietijd intensief**. Studeren is meer dan louter tijd achter je bureau doorbrengen.
- ✓ Als het **niet vlot**, stap dan tijdig over naar wat anders of vraag om uitleg.
- ✓ De klemtoon tijdens het studeren in de blokperiode ligt het best op het **memoriseren** van de verwerkte stof. Studeer eerst de grote lijnen, de rode draad. Daarna kan je aan dit algemeen kader de details ophangen. Probeer de leerstof uit een hoofdstuk in je eigen woorden te herhalen.
- ✓ **Controleer** jezelf, vraag jezelf op (aan de hand van schema, inhoudstafel, voorbeeldexamenvragen, extra oefeningen).

- ✓ **Herhaal** de leerstof regelmatig, dat bevordert je geheugen. Herhalen hoeft overigens helemaal niet veel tijd in beslag te nemen: gewoon eens door de inhoudstafel of je schema's 'wandelen' kan al een vorm van herhalen zijn.

## Tips ivm blok- en examenplanning

---

Teneinde alle leerstof verwerkt te krijgen én voldoende tijd over te houden om te ontspannen, is een blok- en examenplanning geen overbodige luxe. Enkele tips bij het maken van een blok- en examenplanning:

- ✓ Maak een **realistische** blok- en examenplanning op.
  - Markeer op een maandoverzicht de start van de blokperiode en vul al je examens in. Tel het aantal dagen blok je effectief hebt.
  - Bepaal **per examen** de tijd (het aantal dagen) die je nodig hebt om de leerstof te verwerken. Houd hierbij rekening met:
    - het examenrooster
    - de omvang van de te kennen leerstof
  - **Bepaal per dag wat je zal studeren.**

Plan eerst in welk opleidingsonderdeel je wanneer onder handen zal nemen. Je reserveert best een aantal opeenvolgende dagen voor een opleidingsonderdeel. Wissel het studeren van zware vakken af met het studeren van lichtere vakken of niet leuke vakken met leuke vakken. Pak zware opleidingsonderdelen aan het begin van de blokperiode aan!

Bepaal vervolgens hoeveel hoofdstukken of bladzijden je per dag wil verwerken. Als je bijvoorbeeld drie dagen hebt ingepland om Recht te studeren, verdeel de leerstof Recht dan in drie delen, zodat je duidelijk ziet welke hoeveelheid je op één dag zou moeten instuderen.
  - **Zorg voor afwisseling.** Wissel moeilijke vakken af met vakken die je makkelijker of leuker vindt, wissel het instuderen van vocabulaire Frans af met het maken van oefeningen, ...
  - **Voorzie reservertijd of 'buffers':** plan bijvoorbeeld niets tijdens de avonduren, zo kan je die tijd gebruiken om de schade te herstellen als je planning tijdens de dag uitloopt.
  
- ✓ Een goed **evenwicht tussen inspanning, ontspanning en sociale contacten** is onontbeerlijk. Als je voor een lange periode over je krachten gaat, raak je oververmoeid. Dit kan een negatieve invloed hebben op je examens. Plan daarom niet enkel je studietijd, maar ook je ontspanning/pauzes!
  
- ✓ **Werk in grote blokken.** Ga geen drie verschillende vakken op één dag studeren, de kans dat je de rode draad uit het oog verliest is dan te groot. Een cursus is vaak een samenhangend geheel, docenten verwachten dat je verbanden kan leggen tussen verschillende delen van de cursus.
  
- ✓ **Houd** in je blok- en examenplanning ook **rekening met verplichtingen**: als je uitgebreid oudjaar gaat vieren, zal je de volgende ochtend om 9u niet fris en monter achter je boeken

zitten, als je ouders er een kerstdiner of paasbrunch organiseren, wordt jij misschien ook verwacht daar aanwezig te zijn, ...

- ✓ **Ken je dag- en nachtritme** en houd hier rekening mee in je planning. Ben jij een ochtend-, middag- of avondmens? Gebruik je beste momenten om de zwaarste of moeilijkste delen van de leerstof door te nemen.
- ✓ **Voorzie tijd voor herhaling.** Hoe vaker je de leerstof herhaalt, hoe beter die zich vastzet in je geheugen. Herhalen is dus de boodschap!
- ✓ **Verwittig anderen.** Breng je omgeving op de hoogte van je planning. Vertel hen wanneer je examens hebt en hoe je de voorbereiding ervan ziet. Zo kunnen anderen daar rekening mee houden. Je vrienden hoeven niet de avond voor een examen aan te kloppen of je familie hoeft je niet lastig te vallen met klusjes op het cruciale moment.
- ✓ **Studeer niet tot enkele minuten voor het examen.** Als je de uren voor het examen toch graag studeert, studeer dan zeker geen nieuwe leerstof maar herhaal de grote lijnen nog een keer.

## Tips ivm het maken van examens

---

### ✓ Algemene tips

#### ○ **Orienteer je op het examen**

Begin niet als een kip zonder kop te antwoorden op examenvragen, maar blader eerst het examen eens door. Lees de instructies (wat wordt er van je verwacht?), bekijk hoeveel vragen er zijn, controleer of je bundel volledig is, ...

#### ○ **Lees aandachtig**

Lees zowel de instructies als de vragen aandachtig. Duid kernwoorden aan, splits de vragen op in verschillende delen (zodat je op alle onderdelen van de vraag antwoordt), ...

#### ○ **Gebruik je kladblad**

Gebruik je kladblad om per vraag enkele kerngedachten neer te pennen, je antwoord te structureren, oplossingswegen uit te proberen of berekeningen uit te werken, ...

Ga niet je hele antwoord uitschrijven in klad en daarna netjes overpennen op je examenformulier, daar heb je de tijd niet voor.

#### ○ **Makkelijke vragen eerst**

Blijf niet te lang stil staan bij een vraag als je het antwoord niet meteen weet. Sla moeilijke vragen over en los eerst de makkelijkere vragen op, zo heb je die punten toch al verdiend.

#### ○ **Blijf rustig**

Als je voelt dat de zenuwen de overhand nemen, sluit dan je ogen en adem een paar keer rustig en diep in en uit. Ga op zoek naar de makkelijkste vraag en beantwoord die alvast, of schrijf een paar kerngedachten op je kladblad. Meer info en tips over hoe je stress kan beheersen, vind je onder het thema Stress.

#### ○ **Controleer**

Reserveer tijd op het einde van het examen om jezelf te controleren. Kijk na of je alle vragen hebt ingevuld en lees na. Lees niet enkel je antwoorden, maar ook de vragen na! Ga hierbij ook na of je effectief op de gestelde vraag geantwoord hebt, of je volledig bent geweest, geen spelfouten hebt gemaakt, ...

### ✓ Multiple-choice examen

○ **Lees de instructies aandachtig:** hoe is de puntenverdeling, wordt er een correctie voor gissen toegepast, is er slechts één antwoord juist of kunnen meerdere antwoorden worden aangeduid per vraag, ...?

○ **Lees** de vragen zeer aandachtig en onderstreep eventueel belangrijke woorden in de vraag. Dek de antwoordalternatieven af en probeer de vraag zelf op te lossen, kijk pas daarna naar de antwoordalternatieven.

○ Duid  **sleutelwoorden** in de vraag aan (vb. 'altijd', 'nooit', ...). Zo trap je niet in logische misleidingen.

- Werk in **verschillende rondes**. In een eerste ronde lees je alle vragen en los je diegene die je zeker weet meteen op, antwoordalternatieven die zeker fout zijn schrap je alvast. In een tweede ronde buig je je over de overblijvende vragen: weet je ondertussen het antwoord? Vul dit dan in. Tel daarna eens hoeveel punten je al hebt, ga na of je nog ruimte hebt om te gokken. Als er correctie voor gissen wordt toegepast, is gokken niet altijd aan te raden!
- Gebruik alle beschikbare tijd, **lees alles na**. Kijk ook na of je jouw antwoord correct hebt overgebracht op het elektronische antwoordformulier.
- Als je begint te twijfelen: **je eerste antwoord is meestal het beste**. Slechts als je echt een grove fout (vb. telfout, compleet fout inzicht) ontdekt, is het aan te raden om op het laatste moment je antwoord toch nog te veranderen.

✓ **Examen met oefeningen**

- **Verwacht je niet aan exact dezelfde oefeningen** als in de cursus, je zou wel eens voor verrassingen komen te staan.
- **Lees** de vraag **aandachtig** en schrijf je eerste bedenkingen op een kladblad.
- **Analyseer** de opdracht op een **systematische manier**:
  1. Wat is gevraagd?
  2. Wat is gegeven?
  3. Wat ga je doen?
  4. Doe het
  5. Controleer: is het juist, kan dit kloppen?
  6. Ga op je stappen terug als het niet klopt
- Durf **ruim te denken**, beperk je niet tot één oplossingsstrategie, misschien zijn er **meerdere wegen** om tot een oplossing te komen.
- Tracht het **overzicht** te **behouden!** Schrijf eventueel wat je al zeker weet op een apart blad en je berekeningen, bedenkingen en krabbels op een ander blad.
- De methode die je kunt gebruiken, volgt vaak uit de **gegevens**. Beperk je niet tot wat er staat, maar ga na wat je weet uit het verleden (voorkennis) om de gegevens verder aan te vullen!
- Weet je het antwoord echt niet, probeer dan toch **enkele principes of formules** op te schrijven die je zou moeten gebruiken. Je weet maar nooit of je daarvoor ook punten kan krijgen.

✓ **Schriftelijk gesloten boek examen**

- **Oriënteer** je eerst op het examen:
  - **Hoeveel tijd** heb je?
  - **Hoeveel vragen** zijn er?
- Als er **veel vragen** zijn: werk dan in **rondes**. In een eerste ronde lees je alle vragen. Eventueel vul je de makkelijkste vragen al meteen in. Tijdens de tweede ronde sta je wat langer stil bij de iets moeilijkere vragen, in een derde rond buig je je over de erg moeilijke vragen.



- Als er **weinig vragen** zijn, **lees** je eerst alle vragen voor je eraan begint. Je kan al een aantal korte aantekeningen maken in potlood of op je kladblad. Verdeel de beschikbare tijd over de vragen en begin vervolgens met de makkelijkste vraag.
- **Algemeen:**
  - **Lees de vraag** rustig en duid enkele kernwoorden in de vraag aan.
  - **Bedenk je antwoord eerst**, voor je het opschrijft (schrijf eerst een conceptantwoord of een aantal kernwoorden op een kladblad). Let hierbij op wat er gevraagd wordt en van je verwacht wordt.
  - **Schrijf** je antwoord goed **uit** en laat hierbij zien wat je weet (de docent weet dat namelijk niet), gebruik de gegeven antwoordruimte.
  - Wees **duidelijk en accuraat** in je beweringen.
  - Breng **structuur** aan in je antwoord: maak verschillende alinea's, onderlijn kernwoorden, breng een nummering aan indien nodig, ...
  - Geef originele **voorbeelden** (je kan terwijl je studeert al nadenken over mogelijke toepassingen/voorbeelden uit je dagelijks leven).
  - Check regelmatig of je je wel aan de **opdracht** houdt (lees de vraag goed na, alsook je antwoord: heb je wel op de vraag geantwoord?).
  - **Schrijf duidelijk en leesbaar.**
  - **Vermijd chaotische zisprongen** in je antwoord.
- ✓ **Mondeling gesloten boek examen**
  - **Vooraf:**
    - **Informe**er je over de precieze **vorm** en het **verloop** van het examen: hoeveel voorbereidingstijd krijg je, moet je je antwoord volledig uitschrijven zodat de docent het vervolgens kan nalezen en er bijvragen bij stellen, of moet je slechts notities maken die voor jezelf (tijdens je mondelinge uiteenzetting) als leidraad dienen?
  - **Schriftelijke voorbereiding:**
    - **Blijf niet te lang bij een vraag** tot ze volledig in detail is uitgewerkt. Het zou kunnen dat je dan geen tijd meer hebt om de volgende vraag voor te bereiden.
    - **Vermijd volzinnen.** Beperk je tot een kort en gestructureerd antwoordschema met kernwoorden. Wanneer je **voorbereiding** wordt **nagelezen** door de docent, **schrijf** het antwoord dan **uitvoeriger** neer.
  - **Mondelinge uiteenzetting:**
    - Neem de **tijd** om te antwoorden.
    - **Situeer** de vraag en je antwoord in het geheel van de cursus.
    - **Antwoord** op een dynamische en **boeiende manier**. Vermijd eentonigheid en afdreunen.
    - **Vertel** het antwoord in plaats van het af te lezen van je blad, kijk de docent aan als je antwoordt.

- Laat je niet uit je lood brengen door **bijvragen** (die zijn meestal van minder belang dan je hoofdvraag). Neem de tijd om rustig na te denken over je antwoord, ook op bijvragen.  
Als je het **antwoord** echt **niet weet**, zeg dat dan gewoon, kraam geen totale onzin uit. Vraag eventueel om verdere toelichting bij de vraag.
- Eindig je uiteenzetting met een **besluit** waarin je jouw antwoord samenvat.
- Probeer je niet van je stuk te laten brengen door de **gezichtsuitdrukking** of gedragingen van de docent. Bepaalde reacties van docenten zijn bijvoorbeeld te wijten aan vermoeidheid, onafhankelijk van de juistheid van jouw antwoord.

#### ✓ **Open boek examen**

- Een veel voorkomend probleem bij open boek examens is **tijdsgebrek**. Er is doorgaans niet voldoende tijd om nog hele passages uit je handboek te herlezen. Zorg er dus voor dat je de leerstof goed beheerst (concentreer je tijdens het studeren op de grote lijnen, maar probeer toch zoveel mogelijk te memoriseren) en gebruik je boek enkel om je antwoord even na te kijken.
- Verdeel de beschikbare examentijd over de examenvragen en houd je aan deze tijdsplanning.
- Zorg dat je cursus goed **gestructureerd** is, zodat je snel informatie kan terugvinden. Maak hierbij gebruik van een inhoudsopgave, aantekeningen en markeringen in de tekst, een trefwoordenlijst, een lijst met belangrijke namen en auteurs, post-its, schema's, enzovoort.
- **Vermijd** om passages uit je handboek **letterlijk over te pennen**. Op een open boek examen wordt zelden gevraagd naar informatie die je gewoon uit het boek kan kopiëren, wel wordt er gevraagd naar toepassingen, verbanden, en dergelijke.