

Thuis werken

Zoals jullie weten, wordt er de komende tijd door docenten en medewerkers van de Hogeschool Leiden vanuit huis gewerkt en door jullie vanuit huis gestudeerd in verband met het coronavirus. Maar thuis werken brengt nogal wat aanpassingen met zich mee en roept vooral veel vragen op. Daarom volgt hieronder een stappenplan die je kunt gebruiken om structuur aan jouw komende weken (en eventueel daarna natuurlijk) te geven en zo efficiënt mogelijk thuis te werken, zodat je zo min mogelijk achter komt te lopen!

Het "thuis werken, hoe structureer ik mijn dag?" -stappenplan.

1. Maak aan het begin van de week een planning voor aankomende week, stel deze bij indien nodig. Op deze manier houd je overzicht en kan je afvinken!
2. Zorg dat je elke dag om een vaste tijd start. Zorg er dan ook voor dat je echt klaar zit. Dus dit houdt in dat je hebt ontbeten, hebt gedoucht en aangekleed en wel achter je laptop kruipt.
3. Creëer een voor jou fijne werkruimte;
 - Aan tafel of aan een bureau (je bed kun je beter niet gebruiken als werkplek, omdat dit de plek is waar je rust en dit veroorzaakt verwarring in je hersenen)
 - Met of juist zonder muziek
 - Maak geregeld even een wandelingetje (om bijvoorbeeld wat te drinken te pakken)
 - Doe eventueel oordoppen in als je last hebt van omgevingsgeluid
4. Plan pauzemomenten in, leer bijvoorbeeld 4x25 minuten met daarin 5 minuten pauze. Neem na 2 uur studeren altijd minimaal 30 minuten pauze.
5. Vertel aan een medestudent, huisgenoot of partner wat je vandaag gaat doen.
6. Houd online contact met medestudenten; plan bijvoorbeeld samen een online studiesessie in of een vraag-moment via Microsoft Teams!
7. Vink af in je planning wat je hebt gedaan.
8. Aan het einde van de dag evalueer je je dag met je studiegenoten (of degene aan wie je je planning verteld hebt).
9. Beloon jezelf en loop even een rondje en 'verlaat' je werkruimte; doordat je thuis werkt, is het belangrijk dat je afstand creëert tussen je werkplek en je privésituatie.

Planning maken, hoe?

1. Krijg overzicht in wanneer welke lessen online worden aangeboden en volg deze (vanaf je thuis-werkplek).
2. Krijg ook overzicht in wat er aan het einde van deze quarantaineperiode en de periode 3 af moet zijn. Hieromheen bouw je een planning.
3. In deze planning staan de volgende dingen:
 - De colleges die je gaat volgen en wanneer
 - Aan welke vakken je gaat werken
 - Wanneer je aan deze vakken gaat werken
 - Hoeveel tijd je hieraan besteedt (dit moet je inschatten en kan je bijstellen als dat nodig blijkt)
 - Wanneer je pauze hebt
 - Wat je per vak gaat doen. Dus ga je college kijken, samenvatten, opdrachten maken of leren?
4. Onthoud dat alle docenten ook gewoon aan het werk zijn en de Hogeschool hard haar best doet om al het onderwijs mogelijk te maken; mail dus vooral je vragen of punten waar je vastloopt en vraag hulp!
5. Wees flexibel en aardig naar jezelf. Loopt je planning iets uit of ben je juist eerder klaar? Dit is geen ramp; pas je planning aan en ga gewoon weer verder.
6. Een voorbeeld van een planning vind je op de volgende pagina:

Datum	Tijd	Wat
Donderdag 19-03	09:00 – 10:30 uur <i>(30 min pauze)</i>	o College vak 1
	11:00 – 11:25 uur <i>(5 min pauze)</i>	o Opdracht maken college vak 1
	11:30 – 11:55 uur <i>(5 min pauze)</i>	o Opdracht maken college vak 1
	12:00 – 12:25 <i>(5 min pauze)</i>	o Inlezen college vak 2
	12:30 – 14:00 uur <i>(30 min pauze)</i>	o College vak 2
	14:30 – 14:55 uur <i>(5 min pauze)</i>	o Werken aan opdracht vak 2
	15:00 – 15:25 uur <i>(5 min pauze)</i>	o Werken aan opdracht vak 2
	15:30 – 16:00 uur <i>(30 min pauze)</i>	o Inlezen/voorbereiden eerste college morgen
	16:00 – 16:25 uur <i>(5 min pauze)</i>	o Afronden laatste dingen van deze dag
	16:30 – 17:00 uur	o Evalueren van de dag. o Eventueel bijstellen weekplanning o Vertellen wat je hebt gedaan
17:00 uur	o Laptop dicht en ontspannen!	

Zo'n planning maak je dan voor de hele week. Natuurlijk kunnen de uren dat jij aan school werkt wisselen en misschien heb jij andere pauzemomenten; dat is prima! Zorg er in ieder geval voor dat je minimaal 6 uur per dag besteedt aan je studie, voldoende pauze inplant, aan al je lesstof toekomt.

Hopelijk kun jij zo aan de slag/verder met dit stappenplan! Mocht je toch nog vragen hebben of extra ondersteuning willen, dan kun je mailen naar kwaak.vd.n@hsleiden.nl of contact opnemen met het decanaat.