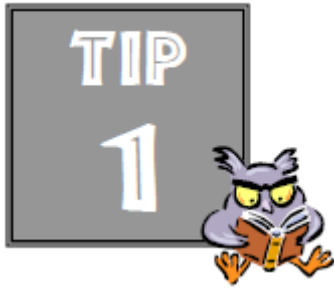


Hoe studeren?





heb ik wel alles.....?

Eindelijk: alle tekst- en werkboeken zijn op jouw naam geleverd, voor elk vak heb je hier en daar nog een map moeten kopen. Maar: soms heb je die op school nodig, soms thuis! En elke dag ALLES meezeulen is niet goed voor je rug.

Zorg er dus voor dat je altijd het juiste materiaal meebrengt naar school of meeneemt naar huis. Jouw **planningsagenda** krijgt sowieso een apart plekje in je boekentas, want die heb je altijd en overal nodig. En de rest? Al die boeken en mappen... zij zien er zo verschillend uit, qua formaat, qua aantal, qua inhoud.... Je moet dus een systeem vinden dat jou helpt om altijd het juiste materiaal bij je te hebben.

Een voorbeeld:

- markeer elk vak met een kleur
(bv Frans = gele bol, Latijn = blauwe bol,)
- schrijf in die gekleurde bol een getal dat het aantal boeken van dat vak weergeeft.
Voor Frans heb je bv. een tekstboek, een werkmap en een aparte notitieschrift? Schrijf dan een "3" in elke gele bol.
- nu weet je van elk vak hoeveel stuks je nodig hebt wanneer je je boekentas maakt (thuis of in de klas) terwijl je planningsagenda jou vertelt welke vakken op die dag in je boekentas horen te zitten





*Als je de slechte kanten van het leven niet als een grap beschouwt, kom je er nooit.
(Roald Dahl)*

Een vaste, gezellige

werkeplek.

Ons gedrag is afhankelijk van gewoonten. Je weet zeker wel hoe je zelf reageert op het zien van bekende gezichten, het horen van een bepaalde voornaam, het ruiken van een bepaalde geur... Deze prikkels doen je soms denken aan iemand, aan een gebeurtenis of aan een bepaalde situatie.

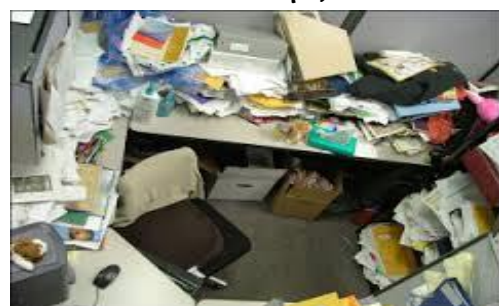
Ook op het vlak van “leren leren” heeft jouw lichaam graag een “gewoonte”. Als je een bepaalde werkplaats, jouw werkeplek, in je hoofd kan verbinden met “werken”, ben je al een stap vooruit. Het is dus belangrijk om een goede, vaste werkeplek te hebben waar je steeds studeert.



Zo kan je nog een aantal voorbeelden geven van dingen die je altijd op dezelfde plaats doet thuis. Denk er eens even over na en haal een paar voorbeelden aan. Vul deze tabel dan verder aan.

<i>activiteit</i>	<i>plaats</i>
ontbijten	
je aankleden	
werken aan de pc	
je wassen	
huiswerk maken	

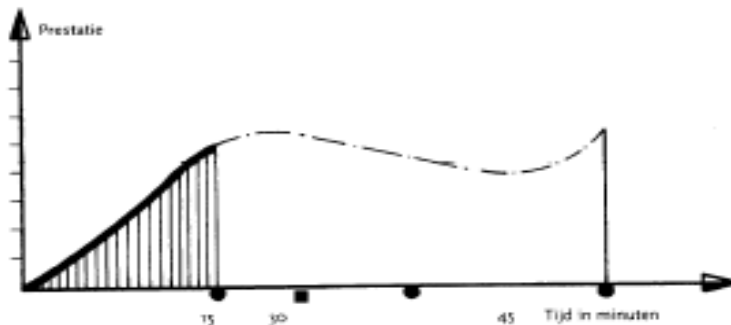
Je werkeplek mag best aangenaam zijn. Je mag ze best versieren en gezellig maken (maar overdrijf niet!). Zorg er vooral voor dat ze **ordelijk** en **overzichtelijk** is, want anders zorgt dat voor extra druk op je hersenen.





en nu beginnen.....!

En daar zit je dan... klaar achter je bureau! Maar je zit met een gom te spelen, uit het raam te staren, figuurtjes te tekenen of je begint te lezen wat er in je buurt ligt... Je vindt het helemaal niet gemakkelijk om eraan te beginnen en dat is niet onlogisch: je hersenen moeten zich namelijk instellen op studie, ze moeten namelijk loskomen van datgene waarmee ze bezig waren (luisteren naar muziek, chatten met een vriend(in), ...). Om deze overgang tot een goed eind te brengen, heb je een “warming up” nodig zoals topsporters. Onderzoek heeft aangetoond dat het slechts 15 minuten duurt om op voldoende prestatieniveau te komen. Kijk maar naar de grafiek:



Het is verkeerd te denken dat het goed is om eerst met de moeilijke dingen te beginnen. Kies dus voor die 15 minuten “opwarmingsfase” geschikte leerstof: zaken die je leuk of gemakkelijk vindt of die jou interesseren. Zo ben je goed voorbereid op het ‘eigenlijke’ werk. En zet je smartphone uit!

God geeft ons noten, maar hij kraakt ze niet voor ons.
(Hans Christian Andersen)



Hoe je woordjes leert ...

en ze vergeet.

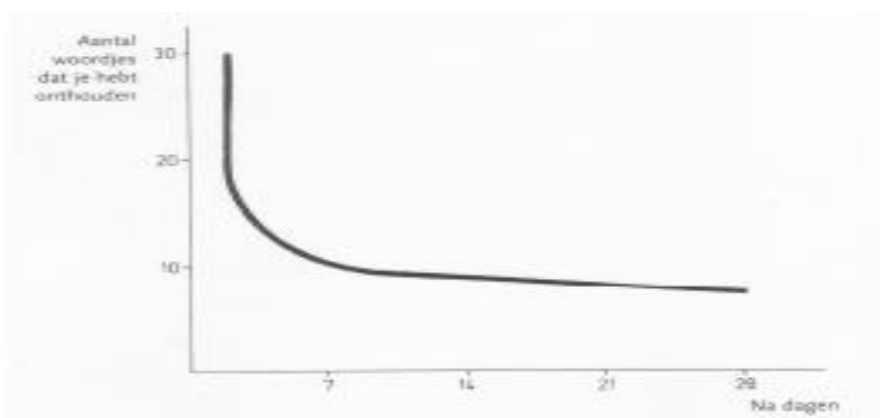
Ouders zeggen vaak: “Maar we hebben die woordjes gisteren samen gestudeerd, toen ging het perfect!”

Je schrikt er van hoeveel en hoe snel je iets vergeet. Enkele belangrijke tips:

- leer niet teveel woorden op 1 dag (30 is het maximum)
- leer deze woordjes niet allemaal in één keer, maar verdeel ze in groepjes: drie groepjes van 10 woorden bv.
- wissel je manier van studeren af: schriftelijk / mondeling
- herhaal regelmatig de woordjes die je vroeger leerde!

Dit is echt nodig. Niemand kan zaken lange tijd onthouden zonder ze te herhalen. Denk maar eens aan je leerkrachten: na een lange vakantieperiode zijn ze sommige namen van hun leerlingen vast vergeten. Door snel even te kijken op de namenlijst (= herhalen) kennen ze iedereen terug.

Deze grafiek toont aan hoe snel je iets vergeet zonder **herhaling**:



TIP
5



Eerlijkheid duurt het langst, maar het is niet leuk.
(Stef Bos)

Het inschatten van
de tijd.

Als je begint te studeren, is het niet altijd makkelijk om in te schatten hoeveel tijd je nodig zal hebben. Om je hierbij te helpen, stellen we volgend stappenplan voor:

- > welke opdrachten heb je allemaal uit te voeren?
- > schat de tijd in die je voor elke opdracht denkt nodig te hebben
- > maak de opdracht zonder je te haasten. Neem de tijd op.
- > vergelijk de "gewerkte" tijd met de "voorzienne" tijd

Als je gaat vergelijken, moet je jezelf enkele vragen stellen:

Waarom had ik meer tijd nodig? Ken ik het wel voldoende?
Waren mijn notities in orde? Begreep ik alles wel voldoende?

Noteer altijd kort waarom je langer of korter gewerkt hebt en hou rekening met jouw antwoorden. Dit helpt voor je toekomstige planning.



We gaan dit systeem voor de eerste keer toepassen voor een paar taken die tegen morgen moet afwerken. Vul de tabel verder aan volgens het stappenplan.

vak / taak 	geschatte tijd 	werkelijke tijd 	opmerking 



Waarom pauzes belangrijk zijn

Je kunt pauzes goed gebruiken om beter en efficiënter te studeren.

- Nadat je een taak of leerstofonderdeel volledig hebt afgewerkt, kan je voordat je aan een nieuwe opdracht begint, je gedachten even een andere kant op laten gaan. Herschik bv. je werkplek. Laat deze pauze nooit langer dan 5 minuten duren.
- Nadat je één tot anderhalf uur gestudeerd hebt, heb je een langere pauze nodig. Sta op en ga een **halfuurtje** iets anders doen. Dit noemen we *de ontspanningspauze*. Toch goed uitkijken wat je doet tijdens deze pauze: je hersenen moeten immers tot rust komen. Doe dus niet iets waarbij je veel moet nadenken! Zorg ervoor dat je bij het begin van deze pauze tegen jezelf kan zeggen: “Ik heb ze verdiend, want ik heb goed gestudeerd!”



computerspel spelen
discussie opstarten

.....

muziek beluisteren
wandeling maken

.....



Proefwerken verstandig voorbereiden.

Het heeft geen zin alles in 1 keer te willen studeren! Hoe groter de leerstof, hoe meer je ervoor moet leren, maar dat is alleen mogelijk als je er op tijd aan begint.

Ga daarom de dag voor je proefwerk geen nieuwe leerstof meer zitten te studeren. Beperk je tot herhalen. Dat lukt uiteraard alleen maar als je de dagen ervoor hebt zitten studeren voor dat proefwerk.

Hoe pak je dit nu aan?

- 1) Maak voor elk vak een overzicht van **wat je moet kennen**. De meeste leerkrachten geven jou dit overzicht op voorhand. Handig! In de eerste graad krijg je een heus “proefwerkboekje”, zo’n drie weken vooraf.
 - 2) Bekijk of je wel alle **notities** hebt en of ze op de juiste plaats zitten.
 - 3) Overloop je **toetsen** en bekijk wat makkelijk en wat moeilijk voor je was. Zo weet je waarop je focus moet liggen tijdens het studeren.
 - 4) Reserveer in de weken voor de proefwerkreeks extra tijd in je **planningsagenda** voor het studeren voor een proefwerk. Hou rekening met je vaste studiemomenten (*kleine toetsen, huiswerk...*) en je ontspanning (*muziekschool, training, verjaardagsfeestje...*). Hang je planning thuis openlijk uit (bv. aan de koelkast), dan is er wat externe controle mogelijk 😊
 - 5) Maak een schatting van de **tijd** die je voor elk vak denkt nodig te hebben. Hou wat tijd in reserve.
-