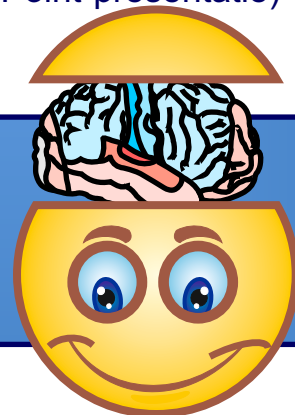


Werkwijze

Leren studeren



Leren studeren 1 (Bijlage PowerPoint-presentatie)
Voorwaarden om goed te kunnen leren



Leren studeren 2 (Bijlage PowerPoint-presentatie)
Gebruik je hersenen om te leren, ze zijn ervoor gemaakt.

Leren studeren

Inhoud:

Werkwijze

PowerPoint-presentatie 'Leren studeren 1' + bijlage

PowerPoint-presentatie 'Leren studeren 2' + bijlage

Werkwijze:

Bekijk en bespreek de beide PowerPoint-presentaties.

Alle digitale bestanden vindt u op de website: www.dms-educatief.eu



Leren studeren 1 (Bijlage PowerPoint-presentatie)

Voorwaarden om goed te kunnen leren

1

Voorwaarden om goed te kunnen leren



2

Zorg voor een goede nachtrust

Als je altijd moe bent op school is het moeilijk om gefocust te blijven en goed te leren. Gemiddeld heb je ten minste 8 à 9 uur slaap nodig om goed te functioneren en goed te kunnen presteren.



Vragen

Hoeveel uur slapen jullie gemiddeld?

Wie van jullie slaapt vaak minder dan 8 à 9 uur en waar komt dit door?

Wie van jullie slaapt meer dan 8 à 9 uur gemiddeld?

Wie heeft er de afgelopen nacht minder dan 8 à 9 uur geslapen?

Wie van jullie slaapt met zijn mobieltje of andere multimedia naast zijn bed?

Wie ligt er wel eens wakker van een sms-berichtje?

3

Zorg dat je gezond eet

De juiste voeding is heel belangrijk als je goed wilt presteren op school. Voorkom dus een lege maag. Een goed ontbijt bevat veel eiwitten. Deze zitten in bijvoorbeeld eieren, volkorenbrood, yoghurt en pindakaas. Drink voldoende en neem bijvoorbeeld een flesje water mee naar school.



4

Een gezonde snack!

Neem tussendoor een gezonde snack zoals fruit of noten.

Klik En niet te veel suikers!



Vragen

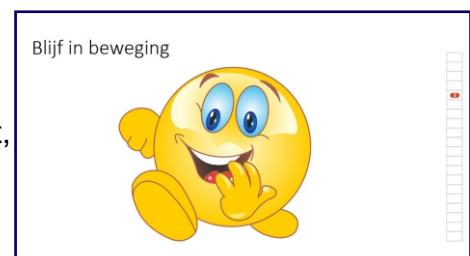
Wat hebben jullie voor ontbijt gehad?

Wie heeft er helemaal geen ontbijt gehad?

5

Blijf in beweging

Als je fysiek fit bent omdat je voldoende sport en beweegt, kun je op school beter en sneller presteren. Bewegen en sporten geeft energie waardoor je minder slaperig op school zit.





Leren studeren 1 (Bijlage PowerPoint-presentatie)

Voorwaarden om goed te kunnen leren

6

Vermijd afleiding tijdens de les

Natuurlijk worden we allemaal wel eens afgeleid, maar laat het niet ten koste gaan van je studie. Het kan verleidelijk zijn iets anders te doen tijdens de les als de stof je niet zo interesseert, maar bedenk dan dat je hierdoor waarschijnlijk weer meer moeite zal hebben met het maken van je huiswerk, een toets of het examen.



7

Met of zonder nieuwe media?

Bespreek of herhaal de regels van school. Wat zijn uitzonderingen?



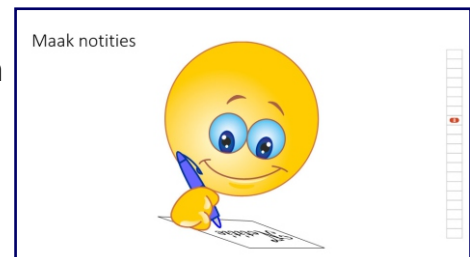
8

Maak notities

Een goede manier om tijdens het leren gefocust te blijven is het maken van notities. Of je nu uitleg krijgt van een docent of zelfstandig werkt.

Vragen

Wie heeft al iets genoteerd?
Wat heb je genoteerd?



9

Schrijf de hoofdpunten op

Je hebt niet álle informatie nodig. Concentreer je op het beantwoorden van de kernvragen: wie, wat, wanneer, waar, waarom en hoe. Je eigen woorden gebruiken is effectiever dan kopiëren wat je hebt gelezen of gehoord.

Klik: Noteer de hoofdpunten.



10

Stel vragen

Als je iets niet begrijpt, is het belangrijk om hierover meteen opheldering te krijgen. Als je al je vragen beantwoordt krijgt, wordt je werk gemakkelijker en krijg je meer vertrouwen om verder te gaan. Stel daarom direct je vraag als je iets niet helemaal begrijpt. Als je je vraag liever na de les wilt stellen, schrijf deze dan op en vraag het na de les. Schrijf op op welk moment je verward raakte.





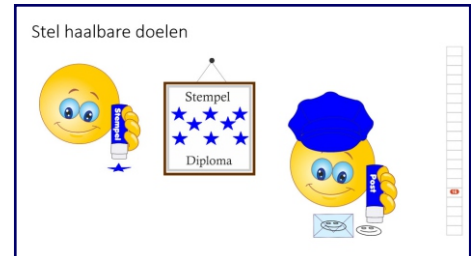
Leren studeren 1 (Bijlage PowerPoint-presentatie)

Voorwaarden om goed te kunnen leren

16

Stel haalbare doelen

Noteer al je leerwerk en opdrachten in een planner. Een agenda/muurkalender of mobiele app kan helpen bij het bijhouden van je werk, afhankelijk van je eigen persoonlijke voorkeuren.



Vragen

Wat is het eerstvolgende doel dat je wilt bereiken?
Maak je al gebruik van een planning of agenda?
Heb je hierover nog tips voor medestudiegenoten?

17

Stel prioriteiten

Al je schoolwerk moet gemaakt worden, maar sommige taken zijn belangrijker dan andere. Als je tijd tekortkomt zorg er dan voor dat je niet te veel tijd/aandacht besteedt aan opdrachten die voor jouw minder belangrijk zijn. In plaats daarvan richt je je aandacht op de opdrachten die het meest effect hebben op je eindcijfer. Dit betekent niet dat je de kleinere opdrachten helemaal moet verwaarlozen. Het kan verleidelijk zijn om al je gemakkelijke huiswerk eerst te doen en de moeilijke opdrachten later te maken, maar dit kan verkeerd uitpakken.



18

Personaliseer je studiemethode

Iedereen leert anders, dus de studiemethode die je vrienden gebruiken, werken voor jou misschien niet zo goed. Probeer het studeren leuker te maken door een methode te kiezen die jij prettig vindt, ook al is dit een ongebruikelijke methode.



19

Met hulp bereik je meer

Je schooltijd zal gemakkelijker en plezieriger zijn als je op tijd hulp vraagt. Vraag je leraar om hulp. Vergeet niet dat je leraren er zijn om je te helpen leren, wees niet bang om hun vragen te stellen. Je klasgenoten kun je ook vragen om te helpen. Als je meer hulp nodig hebt dan je leraar kan aanbieden, denk dan eens aan bijles.





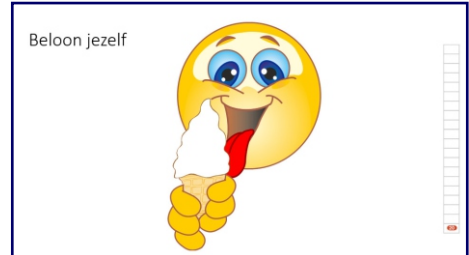
Leren studeren 1 (Bijlage PowerPoint-presentatie)

Voorwaarden om goed te kunnen leren

20

Beloon jezelf

Zodra je al je studie- en huiswerk voor de dag hebt afgerond, zorg ervoor dat je een beloning krijgt voor je goede werk. Dit kan van alles zijn. Kijk naar je favoriete tv-programma, luister naar wat muziek, even gamen waar de beloning bewaart totdat je werk af is.





Leren studeren 2 (Bijlage PowerPoint-presentatie) Gebruik je hersenen om te leren, ze zijn ervoor gemaakt.

2

Geef je hersenen een kans om te groeien

Onze hersenen hebben een opslagcapaciteit van ongeveer 2,5 petabyte aan informatie. Ofwel iets meer dan 2,5 miljoen gigabyte. Ofwel de opslag van 3 miljoen uur Youtube-videofilmjes.



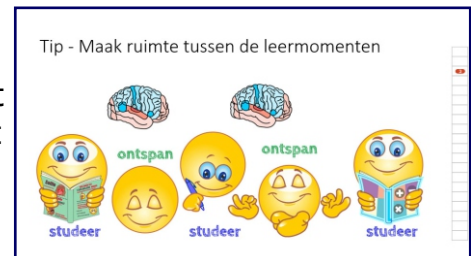
Zie ook: <https://www.kijkmagazine.nl/nieuws/hoe-groot-is-onze-hersencapaciteit>. Maar hoe kun je deze enorme opslagruimte nu goed gebruiken voor je studie? Voor bijvoorbeeld teksten die je uit je hoofd moet leren? Door op een slimme manier te leren, ontwikkel je je hersenen en ben je in staat meer te onthouden. In deze PowerPoint-presentatie staan tien tips om meer en beter gebruik te maken van je hersenen!

3

Tip - Maak ruimte tussen de leermomenten

Om optimaal gebruik te maken van je hersenen, kun je het beste vaak en kort studeren. Uit onderzoek is gebleken dat de hersendeeltjes die voor miljoenen verbindingen zorgen en waardoor je dingen kunt onthouden en begrijpen (de synapses) het beste groeien als je slaapt! Dit betekent dat je het meeste kunt onthouden en leert als je korte rustpauzes neemt. Probeer het maar eens als je aan het leren bent. Misschien verrast het effect je. Zet een stopwatch of, als je er niet door afgeleid wordt, een timer op je iPad of smartphone op 25 minuten en leer dan intensief totdat het alarm afgaat. Neem 5 minuten pauze en blijf dit herhalen tot je klaar bent. Door de korte pauzes ontspan je en motiveer je jezelf om weer door te gaan. Dit wordt ook wel de Pomodoro-techniek genoemd.

<http://www.studimeesters.nl/studietips/pomodoro-methode>



4

Tip - Ontwikkel je eigen stijl van leren

De een leert beter als hij aantekeningen maakt, een ander als hij er wat te eten bij heeft. De een haalt meer informatie uit een boek en een ander weer meer uit filmjes. De een studeert beter met vrienden en anderen zoeken een stille plaats op om rustig te studeren. De een leert beter door de competitie aan te gaan en wil zichzelf bewijzen tegenover anderen. Anderen haken hierdoor juist af. Sommigen leren beter als ze alleen de lesstof om zich heen hebben, anderen willen juist heel veel informatie om zich heen. Iedereen is anders en iedereen leert ook anders.



5

Tip - Leer op het moment dat je goed uitgerust bent

Tijdens je slaap wordt de informatie, die je geleerd hebt, verwerkt en zo opgeslagen dat er weer ruimte komt nieuwe informatie. Als je goed uitgerust bent zijn je hersenen beter in staat om nieuwe informatie te onthouden. Uit onderzoek blijkt dat studenten die 's morgens studeren 35% beter presteren dan studenten die in de avond leren.





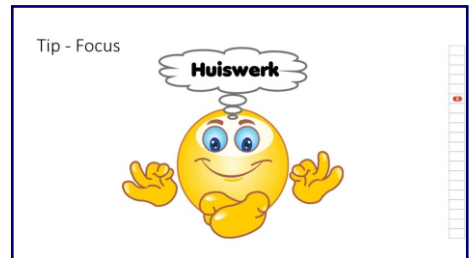
Leren studeren 2 (Bijlage PowerPoint-presentatie)

Gebruik je hersenen om te leren, ze zijn ervoor gemaakt.

6

Tip - Focus

Of je nu iets moeilijks doet zoals wiskunde of iets gemakkelijks bezig zoals informatie zoeken op internet, het gaat altijd beter en sneller als je niet afgeleid wordt. Je mobiel kun je natuurlijk uitschakelen als je aan het leren bent, maar je kunt ook een rustige plaats opzoeken waar weinig afleiding is, zoals een studieruimte of bibliotheek.



7

Tip - Moeilijke taken eerst

Doe die dingen die het moeilijkste zijn eerst en het liefst in de ochtend, want iedereen heeft in het begin nog de meeste wilskracht en energie om iets te doen. Als je klaar bent met het moeilijke werk, dan voel je je de rest van de dag veel beter en gemotiveerder om andere dingen te doen.



8

Tip - Train, mediteer en discussieer

Er zijn drie dingen die als inspiratiebrom werken voor je hersenen, waardoor deze groeien:

1. Bewegen of sporten
2. Mediteren of ontspannen
3. Gesprekken voeren met anderen

Dus laat je hersenen groeien.



9

Tip - Bezoek plekken

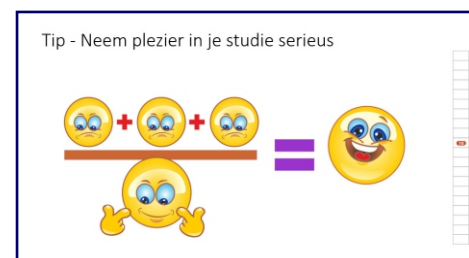
Je leert altijd gemakkelijker als je in een inspirerende omgeving bent voor het onderwerp dat je wilt leren, vooral als je visueel bent aangelegd.



10

Tip - Neem plezier in je studie serieus

Wat je ook leert, zoek naar mogelijkheden om er plezier in te hebben. Positieve emoties/-gevoelens hebben een positieve invloed op je leercapaciteiten. Dus doe jezelf een plezier en krijg plezier in je leren, zodat je een positieve studietijd hebt.





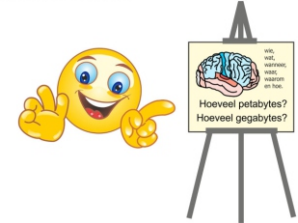
Leren studeren 2 (Bijlage PowerPoint-presentatie)
Gebruik je hersenen om te leren, ze zijn ervoor gemaakt.

11

Tip - Test jezelf steeds weer

Stel jezelf vragen over wat je zojuist hebt geleerd. Je kunt wel 30% meer onthouden van wat je zojuist hebt gelezen door jezelf te testen en vragen te stellen. Je zet je hersenen dan aan het werk. Ze moeten dan veel harder werken dan wanneer je het alleen leest of hoort. Jezelf overhoren zet kennis beter vast in je geheugen. In de tweede dia stond hoeveel petabyte en hoeveel gigabyte onze hersenen kunnen bevatten. Weet jij het nog?

Tip - Test jezelf steeds weer



12

Tip - Zet er geen druk op

Je kunt jezelf niet dwingen om gemotiveerd te worden. Motivatie is net als honger: je kunt een ander niet dwingen om hongerig te zijn. Dus als je op dit moment niet zo gretig bent, maak je dan niet direct zorgen. Doe even wat anders en probeer het dan nog eens.

Tip - Zet er geen druk op

