

## STUDIEPLANNING

*“ik kan me niet concentreren”*

*“ik heb geen zin”*

*“ik ben de helft weer vergeten”*

*“ik snap er niet van”*

Maar al te vaak hoor je dergelijke verzuchtingen van mensen die boven hun studieboeken gebogen zitten. Al snel denk je dan dat je er te dom voor bent of dat je het toch niet kunt. Vaak is dat niet het probleem. Bovenstaande problemen zijn voor een groot deel toe te schrijven aan een gebrek aan studievoordigheid. Zoals een bakker moet leren vaardig een brood te bakken, zo moet een student leren vaardig te studeren. Deze folder wil je daarbij helpen. Er staan een aantal tips en suggesties in die het studeren leuker en gemakkelijker voor je kunnen maken. Door te proberen moet je zelf uitvinden waar je het meest baat bij hebt.

### Wat is belangrijk?

#### **Werk iedere dag een vaste tijd**

Maak met jezelf een afspraak over de tijd die je leert.

Hoelang moet zijn leerperiode per dag zijn? De een heeft meer tijd nodig dan de ander.

Als minimum moet je toch al snel denken aan gemiddeld 1 uur per dag.

Deze huiswerktijd kun je het best laten gelden voor iedere dag. Leren wordt zo een gewoonte en hersenen functioneren het beste als ze regelmatig bezig zijn. En zul je moeten uitvinden welke tijd voor jou het geschiktst is om te werken.

#### **Zorg voor voldoende slaap**

Op tijd naar bed gaan kan kinderachtig lijken, het kan 's avonds natuurlijk heel gezellig zijn.

Toch staat vast dat je lichaam voldoende slaap nodig heeft. Tijdens je slaap wordt je concentratievermogen weer opgeladen. Let er dus op dat je voldoende slaap krijgt.

#### **Herhaal de stof vaak**

Onze hersenen moeten de stof meerdere keren aangeboden krijgen. Je moet dus blijven herhalen.

Dit kost wel tijd, maar het geleerde blijft zo écht beter hangen en je cijfers worden vanzelf beter.

Neem hier dus de tijd voor.

### Waar, wanneer en hoe?

#### **Wanneer/wanner**

Ieder mens heeft momenten op een dag dat hij zich beter of minder goed kan concentreren.

Je weet dat van jezelf ook. Je kunt het beste een plan maken waarin je rekening houdt met je dagelijkse bezigheden, tv-programma's die je wil zien, verjaardagen en andere gebeurtenissen die je tijd vragen. Denk er aan: jij bent degene die een diploma wil halen, je zult daar dus tijd voor moeten plannen en soms moeten daar leuke dingen voor wijken.

Plan echter realistisch, kijk hoeveel tijd je er echt aan kunt besteden.

#### **Hoe**

Het is aangetoond dat leren met muziek de concentratie meestal niet versterkt: vooral niet bij echt leerwerk. Maar vooral opdrachten die je moet doen kunnen vervelend zijn, dan kun je de muziek het beste wel (zacht) aanzetten. Studeren bij de TV kun je helemaal vergeten: dat is onmogelijk.

Zorg dat je dus niet afgeleid wordt door geluid, drukte, afleidende zaken: concentreer je op waar je mee bezig bent, lukt dat niet, ga dan even wat anders doen en pak het later weer op.

## Motivatie

Soms kun je je in de loop van je studie afvragen waar je het eigenlijk voor doet. Je twijfelt of je het doel dat je wil bereiken ooit zúlt bereiken. Dergelijke begrijpelijke gedachten verminderen je belangstelling en je motivatie, probeer je echter steeds voor ogen te houden wat je hiermee wil bereiken en niet alleen de valkuilen onderweg. Motivatie is de belangrijkste drijfveer van leren. Wie ergens meer van wil weten stelt zich een doel en zal proberen dat te bereiken. Maar wat dan met die onderdelen waar je niet in bent geïnteresseerd? Je kunt jezelf belonen als je zo'n taak af hebt: geef jezelf maar eens een cadeautje, doe iets leuks. Hoe je einddoel voor ogen: een betere kans op een leuke/betere baan

### Belonen

Belon je jezelf voor werken aan oninteressante vakken/ onderdelen?  
Waarmee zou jij jezelf kunnen belonen?

### Verhoog je motivatie

Leer/ lees een les vooruit; als je docent niet vertelt wat hij de volgende les gaat behandelen, vraag er dan naar.

Schrijf vragen op, die je bij het lezen hebt opgedaan en die je dan wil stellen.

Zoek aanvullende informatie op.

Denk na over het belang van de stof voor de praktijk/ het beroep waarin je aan de slag wil.

Leg verbanden met leerstof, die je al gehad hebt.

Bepaal het leerdoel op korte termijn (toets) en lange termijn (beroep/ diploma).

Bepaal de leerweg, verdeel daartoe een groot doel in kleine tussenresultaten, bijv. een grote toets in kleine onderdelen. (succes roept motivatie op)

Toets jezelf door van leerdoelen toetsvragen te maken en deze te beantwoorden.

Denk zo nu en dan na over je motivatie:

Waar ben ik mee bezig?

Wat voor nut heeft het?

Welke mensen staan positief t.o.v. de opleiding, die je volgt? Wanneer denk je wel eens aan hen?

## Concentratie

### Concentratieperiode

Stel je concentratieperiode vast; schrijf het tijdstip op, waarop je begint met leren. Schrijf vervolgens het tijdstip op, waarop je aandacht verslapt. Doe dit diverse keren op verschillende dagen. Bereken het gemiddelde daarvan.

Experimenteer met verschillende concentratieperioden om daarna vast te stellen wat voor jou de effectiefste werktijd is.

Stel tijdslimieten en werk daar naartoe. Een tijdslimiet is een schatting van de tijd, die je nodig denkt te hebben voor een bepaalde taak.

Ga voor jezelf na wat jouw rituelen, mascottes zijn, die jouw concentratie bevorderen.

Hoeveel tijd geef je jezelf om erin te komen?

Hoeveel tijd neem je tussen de ene activiteit/ vak en de volgende om even pas op de plaats te maken?

Wat doe je dan?

Wat voor taken/ verwachtingen/ activiteiten spoken wel eens door je hoofd als je aan het werk bent?

Wat doe je dan?

Wanneer op de dag ben jij het meest in vorm? Ben je een ochtendmens of een avondmens?

Zoek de afleiders in je werkomgeving op. (spullen, stoel, telefoon, licht, muziek, temperatuur v.d. kamer, lucht, andere mensen, lawaai etc.).

Schrijf eens op welke tips jij in het verleden van anderen (klasgenoten, leraren, vrienden, familie) gekregen hebt om je beter te concentreren. Welke pas je toe? Welke lijken je zinvol? Waarom de andere niet?

Schrijf eens op op welke manier jij je leerwerk plant.

## **Het leren zelf**

Leren heeft alleen zin, als we het geleerde voor een langere tijd in het geheugen kunnen vastleggen. Meestal leer je voor morgen en denk je er vaak niet aan een volgende keer dezelfde feiten nog eens te herhalen. Toch is dat de enige goede manier om dingen te kunnen onthouden. Door steeds weer te herhalen en actief met de feiten bezig te zijn onthoud je ze veel beter.

Studeren komt in feite neer op begrijpend lezen. Wanneer je een tijdschrift leest ben je waarschijnlijk na een dag het meeste al vergeten. Je hoeft de inhoud niet te onthouden, er worden jou geen vragen over gesteld.

Zou je een studieboek op dezelfde manier lezen dan ben je na enkele dagen ook zo goed als alles vergeten. Lezen heeft dus alles te maken met onthouden en vergeten. Centraal hierbij staat begrijpen. Is iets eenmaal begrepen, dan wordt het minder snel vergeten en wordt het bruikbaar en kun je ermee "spelen".

Hoe je dat het beste kunt aanpakken lees je hieronder.

### **Oriënteren**

Neem je nieuwe leerstof eerst een beetje door, zodat je een algemeen overzicht krijgt.

Blader door de tekst, kijk naar de indeling in hoofdstukken en paragrafen, lees de samenvatting.

### **Globaal**

Bestudeer de tekst dan algemeen. Maak eventueel een aantekening als je iets opvalt.

Probeer door te krijgen waar het over gaat en stel jezelf daar vragen over.

### **Grondig**

Lees dan pas de tekst grondig door. Is de tekst lang, verdeel hem dan in stukken.

Onderstreep belangrijke stukken, vat alinea's in een paar van je eigen woorden samen, maak een uittreksel in je eigen woorden van de tekst.

Begrijp je bepaalde zaken niet lees het nog eens. Laat geen onbegrepen zaken liggen,

Kom je ergens niet uit, vraag dan een studiegenoot of docent.

### **Controleer**

Controleer nu of je de stof begrepen hebt: laat je door iemand overhoren of stel jezelf vragen, zorg voor een goede samenvatting of schema van wat je nu geleerd hebt. Let vooral op die zaken die je problemen overleverden, zorg dat je begrijpt en bevat waar dit nu over gaat.

### **Herhalen**

Bij het herhalen hoeft je dan alleen nog je samenvatting/uittreksel door te nemen.

Dit is niet het leukste deel, echter onthouden van nieuwe stof staat of valt met herhalen.

Hoe vaker je herhaalt hoe minder snel je iets vergeet. Zonder nadenken de stof overkijken heeft hierbij weinig zin, je bent dan veel te passief bezig, probeer actief bezig te zijn.

Tegen de tijd dat je examens of proefwerken krijgt neem je de hele stof weer grondig door.

**Studieschema**

Hieronder zie je een voorbeeld van een schema dat je bij het studeren kan helpen.

In de lege regels aan de linkerkant kun je eerst de vakken of onderdelen invullen.

De dagen vd week zijn boven al ingevuld. Onderin zie je een verdeling in: leren, maken, herhalen.

Vul nu in de lege hokjes in hoeveel tijd in minuten je per vak besteedt aan: leerwerk, maakwerk en herhaalwerk.

Plan je week hiermee vooruit. Geef evt. een exemplaar aan je partner, ouders e.d.

Denk eraan, studeren is: **CONCENTRATIE – HERHALING - REGELMAAT**

<b>vakken</b>	<b>maandag</b>			<b>dinsdag</b>			<b>woensdag</b>			<b>donderdag</b>			<b>Vrijdag</b>			<b>zaterdag</b>			<b>zondag</b>		
	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H
	E	A	E	E	A	E	E	A	E	E	A	E	E	A	E	E	A	E	E	A	E
	R	K	R	R	K	R	R	K	R	R	K	R	R	K	R	R	K	R	R	K	R
	E	E	H	E	E	H	E	E	H	E	E	H	E	E	H	E	E	H	E	E	H
	N	N	A	N	N	A	N	N	A	N	N	A	N	N	A	N	N	A	N	N	A
			L			L			L			L			L			L			L
			E			E			E			E			E			E			E
			R			R			R			R			R			R			R
			K			K			K			K			K			K			K
			R			R			R			R			R			R			R
			E			E			E			E			E			E			E
			N			N			N			N			N			N			N