

VOOR JOU

LEARNING IS POWER

1. Plan je leerwerk.

- Schrijf ALLE STOF die je moet leren op. (uit je boek, online stof en opdrachten, opdrachten op los papier, enzovoorts)
- Deel de stof op in kleine, behapbare stukjes.
- Houd er rekening mee dat je de stof meerdere keren moet herhalen. In de vorm van lezen, oefenen, aantekeningen maken en nadenken over de stof.
- Stel duidelijke deadlines. Zorg ervoor dat je **precies** weet wát je moet doen en wanneer je dat moet doen.
- Gebruik kleuren voor duidelijkheid in je agenda. (Alle toetsen rood, al je huiswerk geel, hobby's/sporten blauw, feestjes oranje, enzovoort)

2. Deel de stof die je moet leren op in belangrijk/onbelangrijk

- Schrijf letterlijk alles op wat je moet leren voor een toets.
- Verdeel vervolgens de volledige stof in 'belangrijke' en 'minder belangrijke' onderdelen.
- Meestal is ongeveer 60% van de stof belangrijk en 40% een stuk minder belangrijk.

3. Deel de stof op in goed/redelijk/slecht kennen

- Nadat je de stof hebt opgedeeld in 'belangrijk' en 'minder belangrijk', deel je de stof op in de onderdelen die je al **goed, redelijk en slecht** kent.
- Je begint met het leren van de **belangrijke** onderdelen die je **slecht** kent, daarna de belangrijke onderdelen die je redelijk kent en als laatst de belangrijke onderdelen die je slecht kent.
- Daarna doe je hetzelfde met de onbelangrijke onderdelen.
- Op deze manier focus je de meeste tijd op de belangrijke onderdelen van de stof, daardoor wordt de kans veel groter dat je een voldoende zult halen.

4. Stel duidelijke doelen.

Zodat je weet waar je naartoe werkt.

- Stel "**SMART**" doelen:
 - Specifiek:** je doel moet duidelijk zijn.
 - Meetbaar:** je moet weten hoe ver je bent met het halen van een doel.
 - Ambitieuus:** je doel mag niet té makkelijk zijn. Het moet je uitdagen.
 - Reëel:** je doel moet haalbaar zijn.
 - Tijd gebonden:** je moet je doel vóór een bepaald moment kunnen halen.
- Deel je grote doelen (bijvoorbeeld een 8,5 halen voor je volgende wiskunde toets) op in kleinere, zogenaamde sub-doelen (bijvoorbeeld iedere dag 30 minuten leren voor je wiskunde toets).

5. Sluit je af van ALLE mogelijke afleidingen.

- Zorg minimaal voor de volgende dingen:
 1. Telefoon uit zicht tijdens het leren.
 2. Leer in een kamer waar niemand je kan storen.
 3. Leer zo veel mogelijk met noise-cancelling oortjes of headphone.
 4. Leer met je gezicht richting een muur.
 5. Als je af wordt geleid door een van je gedachten, schrijf die gedachten dan op papier.

6. Gebruik de 'pomodoro techniek' tijdens het leren.

- **Stap 1:** leer ongeveer 25 minuten geconcentreerd.
- **Stap 2:** neem 5-10 minuten pauze, waarin je actief probeert te ontspannen (bijvoorbeeld een stukje lopen).
- **Stap 3:** Blijf stap 1 en 2 herhalen voor 4-5 keer. Neem daarna een langere pauze.
- Leer nooit twee dezelfde soort vakken achter elkaar. Wissel af tussen talen, wiskundige vakken en vakken zoals geschiedenis en aardrijkskunde.

7. Beloon jezelf genoeg, zodat je gemotiveerd blijft.

- Neem genoeg pauze en doe iets wat je écht leuk vindt in die pauze.
- Pak iets lekkers te eten of te drinken, nadat je een pomodoro sessie hebt voltooid.
- Wetenschappers hebben bewezen dat jezelf belonen ervoor zorgt dat je vaker en langer leert.

8. Gebruik de 'dwaalstand' van je hersenen optimaal.

- In de dwaalstand zijn je hersenen heel druk bezig met het verwerken van de informatie die je tijdens het leren binnen hebt gekregen.
- Je komt automatisch in de dwaalstand van je hersenen terecht, als je niet bewust met iets bezig bent.
- Bijvoorbeeld tijdens het eten, douche, wandelen en sporten maken je hersenen gebruik van de dwaalstand.
- Zorg er ná het leren voor, dat je je hersenen de kans geeft om in de dwaalstand terecht te komen. Op die manier begrijp en onthoud je de stof veruit het beste.

9. Bereid je voor op het leren.

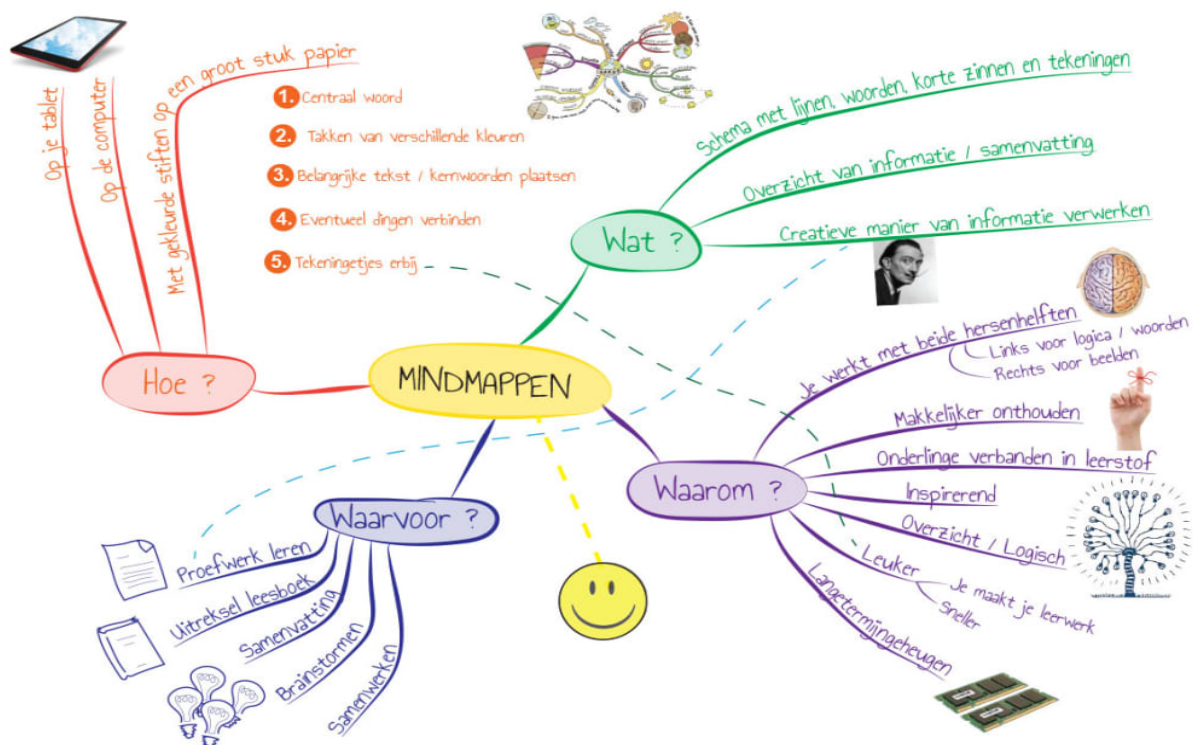
- **Stap 1:** Begin met het lezen van de titels, de afbeeldingen, de dikgedrukte en schuingedrukte delen, de samenvatting en de opdrachten die bij de tekst horen.
- **Stap 2:** Lees de hele tekst een keer door.
- **Stap 3:** Leg de tekst weg en probeer je zo goed mogelijk te herinneren waar de tekst over ging, wat de onderwerpen waren en wat de details waren.
- **Stap 4:** Probeer alles wat je hebt gelezen, te koppelen aan dingen die je al wist.
- **Stap 5:** Herhaal stap 2 en 3 en probeer daarna meteen de opdrachten die bij de tekst horen te maken.
- Onderzoeker Walter Pauk heeft bewezen dat je informatie 2x zo goed onthoudt, als je 1 minuut de tijd neemt om te herinneren wat je precies gelezen hebt.

10. Aantekeningen duidelijk maken.

- Gebruik een A4 blaadje, waarvan je maar 1 kant gebruikt. (Dit lijkt misschien verspilling, maar in dit geval is effectief leren belangrijker.)
- Schrijf de stof die je hoort of leest zo kort en duidelijk mogelijk op. Het liefst in 1-5 zinnen.
- Daarna vat je die 1-5 zinnen samen in ÉÉN WOORD.
- Na het maken van je aantekeningen, bedek je de zinnen die je hebt opgeschreven en kijk je alleen naar de woorden die we in de stap hierboven hebben besproken. Vervolgens probeer je te bedenken wat je met dat woord hebt samengevat. Daarna check je of het klopt en herhaal je de aantekeningen.
- Gebruik standaard kleuren om je aantekeningen te verduidelijken:
Rood voor de kern van de stof.
Geel voor data en nummers.
Blauw voor hoofdonderwerpen.

11. Mindmappen

- Mindmappen is een bepaalde manier om aantekeningen/samenvattingen te maken.
- Het is bewezen dat het maken van een mindmap de beste manier is om stof te onthouden.
- Begin met het hoofdonderwerp in het midden van een A4.
- Maak takken (zoals op de afbeelding) met de deelonderwerpen.
- Verduidelijk de deelonderwerpen door nieuwe takken te maken waarop je details/kernwoorden schrijft.
- Herhaal de mindmap steeds voordat je gaat slapen.



12. Concentratie tips.

- NOOIT MULTITASKEN. Probeer nooit 2 of meer dingen tegelijk te doen, want daardoor zul je in totaal veel langer bezig zijn met de taken.
- Studeer ALTIJD op dezelfde plek en zorg ervoor dat je verder niets anders op die plek doet. Op die manier wennen je hersenen aan studeren op die plek.
- Begin met het leren van de moeilijke/saaie vakken. Eindig met de leuke/makkelijke vakken.
- Zet 'white noise' aan tijdens het leren. Dit kun je makkelijk op YouTube of Spotify vinden.
- Zorg voor veel (zon)licht en frisse lucht tijdens het leren.
- Wissel van vak, als je merkt dat je concentratie minder wordt.
- Houd je handen of mond bezig tijdens het leren, bijvoorbeeld door met een pen te spelen of kauwgum te kauwen. Niet door te praten natuurlijk! 😊

13. Zorg ervoor dat je fit bent en genoeg slaapt

- Slaap minimaal 8-9 uur per dag.
- Sport 3-4 keer per week.
- Eet gezond en drink minimaal 2 liter water per dag.

14. Oefen met het toepassen van de stof (onder druk)

- Oefenen met de stof is de beste manier van leren.
- Zorg ervoor dat je de stof al minimaal 1 keer helemaal geleerd hebt voordat je gaat oefenen, zodat je weet waar het over gaat.
- Maak de oefenopdrachten uit het boek en eventueel andere opdrachten die je van je docent hebt gekregen.
- Zoek een oefentoets op het internet. Zoek in Google naar 'oefentoets 'onderwerp''. Zet daarna een timer van 1 lesuur. Op die manier creëer je een situatie die zoveel mogelijk op de echte toets lijkt.

15. Wissel af tussen vakken die *niet* op elkaar lijken

- Na het leren van wiskunde, kun je beter een vak zoals geschiedenis of aardrijkskunde gaan leren. Onderzoekers hebben namelijk bewezen dat je beter leert, als je afwisselt tussen *soorten* vakken.
- Je kunt onderscheid maken tussen wiskundige vakken (wiskunde, scheikunde, natuurkunde enz.), talen (Nederlands, Engels, Frans enz.), theorie vakken (aardrijkskunde, geschiedenis, maatschappijleer enz.) en vakken die er tussenin zitten (economie, management & organisatie enz.)

16. Blijf je leerstijl verbeteren

- Blijf oefenen met verschillende manieren om te leren.
- Bespreek met vrienden en vriendinnen hoe zij leren en probeer nieuwe dingen uit.
- Wees niet bang om te falen. Je zult dingen uitproberen die niet goed voor je werken, maar dat is de enige manier om een leerstijl te ontwikkelen, die je op de lange termijn zult kunnen gebruiken om alle vakken onder de knie te kunnen krijgen.

17. **Neem genoeg tijd voor jezelf.**

- Dit is een hele belangrijke tip, je moet namelijk niet eindeloos naar je boeken blijven staren. Het is belangrijk dat je genoeg tijd neemt om te ontspannen. Op die manier kun je namelijk tijdens het leren veel beter focussen en concentreren.
- Maak tijd voor hobby's, vrienden en vriendinnen en andere leuke dingen.

Bonus tip 1: Help anderen met leren

- Als je stof op een hele makkelijke en duidelijke manier uit kunt leggen aan iemand anders, dan betekent dat, dat jij de stof heel goed onder de knie hebt. Leg de stof bijvoorbeeld uit aan je ouders, aan je broer/zus of aan vrienden/vriendinnen.
- Overhoor anderen. Tijdens het overhoren van bijvoorbeeld klasgenoten, leer je zelf ook heel erg veel. Je bent dan namelijk op een andere manier met de stof bezig, waardoor die stof beter in je hersenen blijft hangen.
- Laat jezelf overhoren. Laat je overhoren door bijvoorbeeld je ouders, want je laten overhoren is een van de beste manieren om de stof te begrijpen en te onthouden. Het zorgt er namelijk voor dat je gedwongen wordt om op een andere manier met de stof om te gaan.

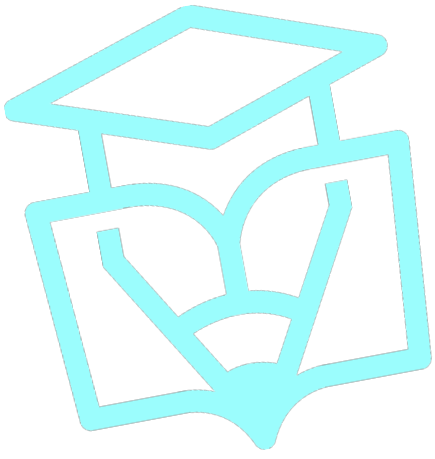
Bonus tip 2: Gebruik al je zintuigen tijdens het leren

Onderzoekers hebben bewezen dat alleen het lezen van de stof niet de beste manier is om die stof te begrijpen en te onthouden. Daarom is het slim om naast het lezen van de stof, het volgende te doen:

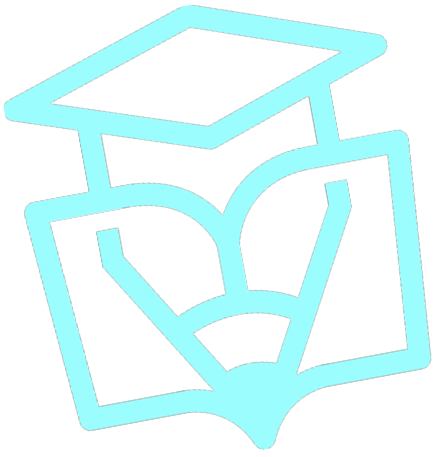
- Visualiseer de stof in je hoofd. Vorm in je hoofd een beeld van de stof die je aan het leren bent.
- Lees je aantekeningen / mindmap hardop voor aan jezelf. Op die manier wordt de stof namelijk beter opgeslagen in je hersenen.
- Koppel de stof die je leert aan dingen die je mee hebt gemaakt én aan mensen die je kent.

Bonus tip 3: Maak een samenvattingen groep

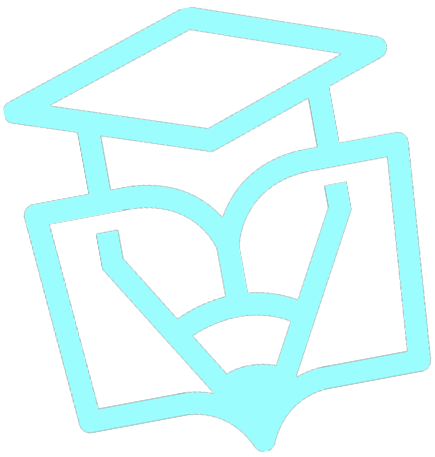
- Onderzoek heeft uitgewezen dat je evenveel leert, als je een samenvatting leert die iemand anders heeft gemaakt.
- Maak daarom een groep met 3-4 anderen, waarbij jullie om de beurt een samenvatting maken van de vakken die jullie moeten leren.
- Zorg voor een duidelijke opbouw in je samenvatting en gebruik kleuren, symbolen, tekeningen en afbeeldingen om je samenvatting extra duidelijk te maken.
- Zorg er ook voor dat iedereen in jullie samenvattingen groep ongeveer evenveel tijd besteed aan het maken van de samenvattingen. Je wilt natuurlijk niet dat sommige in de groep een stuk minder aandacht en tijd in de samenvatting stoppen.



**LEARNING IS
POWER**



**LEARNING IS
POWER**



**LEARNING IS
POWER**



VOOR JE OUDERS!

1. Niet teveel zeuren...

- Er is voor pubers een dunne lijn tussen helpen en 'zeuren'. Dus herhaal niet te vaak wat jij vindt dat je kind(eren) anders of beter kunnen doen. Je wilt niet dat ze jouw hulp als negatief gaan zien. Natuurlijk vinden pubers al heel snel dat ouders te veel zeuren, maar als je oplet met wát je zegt en vooral hoe je het zegt, nemen ze je hulp veel sneller aan.
- Probeer je te verplaatsen in de schoenen van je puber en doe je best om je te herinneren wat jij er vroeger van vond als je ouders zich constant bemoeiden met school.
- Natuurlijk zeggen we niet dat je niet mag helpen, maar verplaats je in je kind, let op met wát je zegt en de manier waarop je het zegt.

2. Help bij het maken van een planning

- Zorg ervoor dat ze ALLE stof noteren (uit het boek, online stof, opdrachten, lesstof, enzovoorts).
- Zorg ervoor dat je kind een duidelijk doel formuleert. Hang daarnaast af en toe een beloning aan het behalen van dat doel. Daardoor hebben ze de volgende keer meer motivatie.
- Help met het opdelen van de totale stof, in kleinere, behapbare stukjes.
- Help met het inplannen van genoeg herhaalmomenten. Houd daarbij rekening met het doorlezen van de stof, oefenen, aantekeningen/mindmap maken en het nadenken over de stof. Onderzoek heeft uitgewezen dat het simpelweg nadenken over de stof, grote invloed heeft op het begrijpen en onthouden van die stof.
- Vraag hoelang je pubers nodig denken te hebben om de stof onder de knie te krijgen. Kom daar nadat ze hun cijfer terug hebben gekregen op terug en kijk of hun inschatting beter kan.

3. Zorg voor genoeg pauze

- Pauze is belangrijk voor het onthouden van de stof die ze geleerd hebben.
- De concentratie gaat heel snel achteruit als je te lang achter elkaar leert.
- Mik op ongeveer 25 minuten leren en daarna 5-10 minuten pauze.

4. Zorg voor een hele goede studeerplek

- Met het gezicht richting een muur, zodat er geen afleiding in het gezichtsveld is.
- Een rustige kamer, zodat er zo min mogelijk afleidingen zijn.
- Het liefst een plek waar ze alleen aan school werken en verder nooit zitten.
- Een manier om zich helemaal af te sluiten van de omgeving. Bijvoorbeeld door noise cancelling headphones en/of White Noise op YouTube of Spotify.

5. Blijf je kind altijd prijzen

- Alles boven een 7,5 is een fantastisch resultaat, zelfs als ze bijna altijd hoger dan een 7,5 halen.
- Daarnaast kan een cijfer tussen de 5,5 en 7,5 ook ontzettend goed zijn, als je kind moeite heeft met een bepaald onderdeel of vak.
- Blijf positief en verzeker je kind er in de moeilijke perioden van dat ze het in zich hebben om stof te begrijpen en te onthouden en om dus goede cijfers te halen.
- Zorg ervoor dat ze weten dat je in ze gelooft!

6. Overhoor je kind

- Overhoren bij woordjes spreekt voor zich.
- Bij geschiedenis, aardrijkskunde en maatschappijleer is dat anders. Laat je kind af en toe bepaalde dingen in zijn of haar eigen woorden uitleggen en vraag vervolgens door. Stel vragen als:
 - Wat heeft dat met ... te maken?
 - Hoe zit dat precies?
 - Wat kun je daar nog meer over vertellen?
 - Heeft dat invloed op ...?
- Zorg er bij exacte vakken, zoals wiskunde en natuurkunde voor dat je kind de berekening van het antwoord ook kan maken.

7. Evalueer de resultaten met je kind

- Dit is heel belangrijk. Zorg ervoor dat je kind goed wordt in het evalueren van resultaten. Wat ging er goed tijdens het leren?
 - Had je van te voren goed ingeschat hoeveel tijd het leren zou kosten?
 - Wat ging er minder goed tijdens het leren?
 - Waar word je het vaakst door afgeleid?
 - Kun je die afleiding weghalen?
 - Hoe kun je de volgende keer efficiënter leren?

8. Laat je kind oefentoetsen maken

- Zoek oefentoetsen op Google: 'oefentoets *vak + onderwerp*'.
- Help je kind vervolgens om die oefentoets 'onder druk' te maken. Vraag hoelang de echte toets gaat duren en zet een timer met die tijd.
- Zorg er ook voor dat ze niet kunnen spieken.

9. Stop met vergelijken

- Zoals de eerste tip al aangaf, er is een dun lijntje tussen helpen en 'zeuren' voor pubers.
- Leerlingen leren tegenwoordig op een andere manier dan vroeger. Jij hebt vast en zeker hele waardevolle tips om te leren, maar blijf ze niet constant herhalen, als je merkt dat je kind(eren) er niets mee doen.
- Zorg ervoor dat je kinderen zich veilig voelen om hun schoolproblemen bij jou te bespreken. Natuurlijk wil je dat je kinderen alles met je bespreken, dus vel geen oordeel over de dingen waar ze mee zitten. Sta er voor open om ze te helpen en geef ze niet het idee dat jij het altijd beter weet.

HO WACHT... Eerste even checken!

Voor het leren:

Je hebt een goede en duidelijke planning gemaakt. *(Alle stof opgeschreven, opgedeeld in behapbare stukjes, herhaalmomenten ingepland en duidelijke deadlines gemaakt.)*



Stof opgedeeld in belangrijk/onbelangrijk én je weet welke delen je goed/redelijk/slecht kent.



Je hebt 'SMART' doelen gesteld en die doelen opgedeeld in kleinere sub-doelen.



Je hebt alle afleidingen verwijderd. *(Telefoon uit het zicht, niemand kan je storen, gezicht richting muur, noise-cancelling headphones en white noise.)*



Tijdens het leren:

Je gaat de pomodoro techniek gebruiken. *(25 minuten leren, 5-10 minuten pauze.)*



Je doorloopt de stappen van het leren. *(Beginnen met scannen, tekst doorlezen, herinneren wat je hebt gelezen, koppelen aan wat je al wist.)*



Je maakt duidelijke aantekeningen en/of een mindmap. *(Een deel van de stof samenvatten in 1-5 zinnen, die zinnen samenvatten in één woord en dat ene woord herhalen en herinneren wat het betekent.)*



Je past de concentratie tips toe. *(Nooit multitasken, beginnen met de saaie/moeilijke vakken, op een vaste plaats leren, afwisselen van vak.)*



Gebruik al je zintuigen. *(Niet alleen lezen, maar ook visualiseren, aan jezelf voorlezen en de stof koppelen aan dingen/mensen.)*



Na het leren:

Je geeft je hersenen na het leren de mogelijkheid om in de dwaalstand terecht te komen. *(Bijvoorbeeld door te douche, sporten of wandelen.)*



Oefenen met de stof 'onder druk'. *(Opdrachten of oefentoets maken binnen een bepaalde tijd.)*

