WAT TE DOEN IN EEN UUR STUDEREN?

WAAROM - Studeren, herhalen en oefenen … Leerlingen doen dit soms op een manier die niet het beste uit hen naar boven haalt. Daarom maakten we een overzicht van de meest effectieve studietechnieken die je op één uur studeren zou kunnen toepassen. Per leerstofonderdeel doorloop je deze klok, maar je hoeft je natuurlijk niet vast te pinnen op één uur per onderwerp. Soms kan dit langer of korter zijn. We adviseren wel om per uur geconcentreerde studie een tiental minuten (gezonde en actieve) pauze te voorzien.

WAAR KOMT DEZE INFORMATIE VANDAAN - Al tientallen jaren doen geheugenwetenschappers onderzoek naar hoe je het best dingen zo lang mogelijk kunt onthouden en toepassen. In dit overzicht vind je de belangrijkste bevindingen van deze wetenschappers terug aangevuld met concrete tips toegepast op een lokale schoolcontext. Het is aangewezen deze klok als leidraad te nemen en een kijkje te nemen naar deze laagrempelige maar uitgebreidere (en dus meer volledige) bronnen van de Learning Scientists, Scientific American, Sandagogy Learning School, Make It Stick, Why don't students like school, What every teacher needs to know about psychology. door @timsurma en @krvanhoyweghen

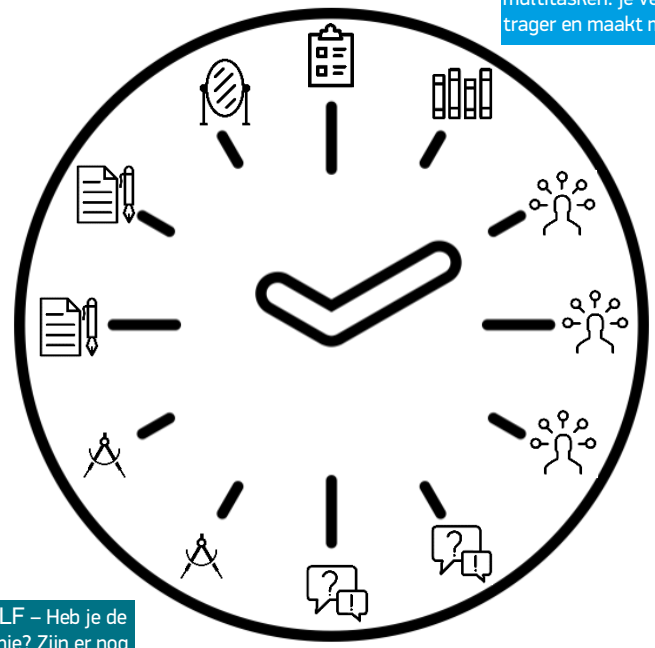
DIT WERKT GOED

- JE STUDIEMOMENTEN SPREIDEN
- JE LEERSTOF ACTIEF VERWERKEN
- DE LEERSTOF GEDETAILLEERD UITLEGGEN
- IN WISSELENDE VOLGORDE OEFENEN
- UITGEWERKTE VOORBEELDEN GEBRUIKEN
- JEZELF TESTEN TIJDENS HET STUDEREN

DIT WERKT NIET

- LEERSTOF ENKEL HERLEZEN
- MULTITASKEN: WEG MET DIE GSM!
- HERSENLOOS OVERSCHRIJVEN EN MARKEREN
- STUDIEMARATHONS

NA EEN HARDE STUDIEDAG - Het kan niet genoeg benadrukt worden hoe belangrijk slaap is voor je geheugen. Na een nacht met voldoende nachtrust kan je makkelijker informatie uit je geheugen ophalen.



EVALUEER JEZELF – Heb je de leerstof onder de knie? Zijn er nog onderdelen waar je vragen over hebt of extra tijd voor nodig hebt? Heb je alles nauwkeurig genoeg bestudeerd?

IMITEER TOETS OF EXAMENOMSTANDIGHEDEN – Dat wil zeggen dat je op een stille plaats, met volle concentratie, zowel je kennis en vaardigheden oefent. Je legt al je notities en boeken aan de kant. Die kan je op je examen immers evenmin gebruiken. Spiek niet. Zorg dat je een realistische timing neemt. Als je voor een bepaalde toets 10 minuten de tijd zal krijgen, moet bij het oefenen ook rekening houden met je tempo. Voor sommige vakken kreeg je misschien een oefentoets, oefenexamen, een diagnostische toets. Die gebruik je in deze fase.

AAN DE SLAG - Het eerste deel van je studeerwerk besteed je aandacht aan het verspreid studeren (plannen), praktisch voorbereiden en actief verwerken van je leerstof.

PLAN JE STUDEERMOMENTEN VERSPREID IN DE TIJD – Wat moet je studeren? Je zorgt er voor dat het studeren van een bepaald onderwerp verspreid is in de tijd. Beter vier keer één uur dan één keer vier uur studeren aan één onderwerp. Doordat je verspreid in de tijd studeert, zal je het gevoel krijgen dat je sneller vergeet, maar geen paniek. Het op korte tijd veel informatie tegelijk in je hoofd proppen is minder efficiënt dan je denkt.

VOORBEREIDEN - Neem je studiemateriaal (notities, hand- of werkboek, toetsen …) die je nodig hebt om de leerstof te studeren. Wat weet je nog van de leerstof?
Leg die smartphone opzij. Niemand kan multitasken: je verliest je concentratie, werkt trager en maakt meer fouten.

OEFEN JE VAARDIGHEDEN – Hoe meer je oefent, hoe vaardiger je wordt. Na voldoende oefenen lijken sommige dingen automatisch te gebeuren. Oefen dus vaak en verspreid in de tijd. Maak een gevarieerde selectie van oefeningen. Je kiest de oefeningen die de leraar samen in de les heeft gemaakt, maar ook oefeningen uit toetsen en andere oefeningen. Wissel ook hier met de volgorde waarin je oefent. Dit voelt in eerste instantie niet comfortabel aan (mensen oefenen graag in blokken), maar het levert je op termijn voordeel op. Je bent meteen ook getraind om, net zoals op examens, vragen in willekeurige volgorde op te lossen.

PASSIEF VERWERKEN VAN DE LEERSTOF? Als je leerstof studeert of herhaalt gebruiken sommige leerlingen passieve technieken zoals overschrijven, markeren of de leerstof verschillende keren herlezen. Met deze technieken onthoud je minder goed en vooral minder lang. Je krijgt de illusie dat je iets kent omdat de leerstof je bekend voortkomt. Deze herkenning is echter niet voldoende en niet effectief. Het is beter dat je de leerstof op een actieve manier verwerkt!

ACTIEF VERWERKEN VAN DE LEERSTOF – Dat doe je door de inhoud 'aan te passen' en jezelf daarbij te testen.

- Lees bv. de leerstof éénmaal door, sluit je boek en schrijf dan op wat je er nog van weet. Controleer daarna of je werk nauwkeurig en volledig was. Ben je geen belangrijke onderdelen vergeten?
- Stel jezelf ook vragen tijdens het studeren (die je dan vanzelfsprekend probeert te beantwoorden). Noteer deze voorbeeldvragen én antwoorden. De Cornellmethode, waarbij je vragen in de kantlijn noteert is daarvoor geschikt.
- Sommige leerstof leent zich tot het maken van flashcards.
- Abstracte begrippen? Zoek een beeld of concreet voorbeeld dat de leerstof verheldert.
- Zie verbanden tussen verschillende titels/onderdelen binnen één hoofdstuk. Leerstof beperkt zich niet tot enkel de kaders, definities of vetgedrukte woorden.

Besef dat dit alles moeilijk is en dat het normaal is dat je dingen vergeet.

OEFENING BAART KUNST - Het werk stopt niet wanneer je een schema, flashcards of oefenvragen hebt bedacht en opgeschreven. Elke studeerperiode bevat ook oefentijd. Dat oefenen heeft als doel dat je kennis en procedures ophaalt uit je geheugen. Dan blijft die kennis langer steken en dat willen we allemaal, toch?

TEST JE KENNIS – Je kunt kennis beter laten beklijven door jezelf te testen. Varieer de volgorde waarin je jezelf test: niet steeds in dezelfde volgorde maar wissel af. Zo kan je je flashcards gebruiken en oefenen tot wanneer je ze foutloos beheerst. Je kan de antwoorden bij je oefenvragen afdekken en de antwoorden proberen ophalen uit je geheugen. Je kan eerdere toetsvragen hermaken. Wees zelf leraar en leg uit aan iets of iemand anders. Controleer telkens of je antwoorden volledig en nauwkeurig zijn!

VAARDIG OEFENEN – Bij veel vakken horen ook oefeningen die je vlot moet beheersen. Wanneer je bepaalde oefeningen nog niet vlot beheerst, start je met uitgewerkt voorbeeld te bestuderen. In je handboek of correctiemodellen staan voorbeelden van oefeningen. Bekijk die en probeer te verklaren waarom welke stap gezet werd in het oplossingsproces. Wanneer je de oefening helemaal begrepen hebt, ga je zelf aan de slag.

Contact: tim.surma@ou.nl; kristel.vanhoyweghen@kdg.be