

# Zelfstudie handreiking voor een beter studieresultaat

Door de globalisatie is de trend van 'een leven lang leren' geboren. Gelijk met deze globalisatie is ook het fenomeen 'studeren waar en wanneer je wilt' en hierdoor de onderwijsmethode *blended learning* en *e-learning* toegenomen. Dus, leren: hoe doe je dat? Vandaag de dag is het 'erin stampen van theorie' de minst geschikte manier om iets te onthouden. Het gaat meer om leren toepassen in de praktijk. Verbanden leggen met wat u al weet en kunt, werkt vaak veel beter.

## Basisbeginselen van de houding bij studeren

1. **Leer snellezen:** veel studenten lezen met de snelheid van hun innerlijke stem. Ondertussen dwalen hun gedachten af, want die zijn veel sneller. Probeer eens te lezen met een liniaal die u steeds sneller over de tekst heen beweegt. Merk op dat u niet alle woorden hoeft te lezen om te weten wat er staat.
2. **Stel uw leerdoel vast:** wat is uw leerdoel? Voor vandaag, voor deze week en voor de gehele opleiding? Houd deze vragen voor ogen wanneer u met de leerstof bezig bent.
3. **Neem de tijd:** plan een aantal uren in en besteed die dan alleen aan studeren. Laat u niet afleiden. Studeer bij voorkeur in een aantal kortere sessies; dat werkt beter dan een hele dag achter elkaar.
4. **Boots het 'examen setting' na:** wanneer u alleen goed kunt leren wanneer u languit op de bank ligt, kunt u het moeilijk krijgen op het examen. Stelt u in op de 'setting' van het examen. U bevindt zich dan in een 'vertrouwde' omgeving die het u gemakkelijker maakt te presteren.
5. **Wees actief bezig met de leerstof:** maak mindmaps, samenvattingen, formuleer vragen vooraf, markeer (selectief), zoek verbanden met de actualiteit en uw eigen werkomgeving, enzovoort. Dat alles maakt het leren plezieriger én u onthoudt het allemaal veel beter.
6. **Zoek meer uitleg:** zoek op internet naar alternatieve leerstof. Soms staat het daar nét op een andere manier zodat u het beter begrijpt. Of u krijgt alternatieven voorgeschoteld waarvan u het bestaan niet had vermoed.

Ziet u op tegen studeren van een berg dikke boeken per module? Wilt u snel goede studieresultaten behalen? Hieronder vindt u Hints die bijdragen aan een beter studieresultaat, maar u ook tijd kunnen besparen.

### Hint 1: Timemanagement

Maak optimaal gebruik van uw tijd door prioriteiten te stellen.

|             | Belangrijk                      | Niet belangrijk  |
|-------------|---------------------------------|--|
| Urgent      | Hoogste prio, direct uitvoeren  | Plan dit aan het eind van de dag nadat de hoogste prio's zijn uitgevoerd |
| Niet urgent | Tijd inplannen, niet uitstellen | Geen prioriteit, stel dit uit tot een rustiger moment                    |

### Hint 2: Realistische planning maken

Nadat u prioriteiten heeft gesteld, kunt u starten met het plannen van de verschillende taken. Om een realistische planning te maken moet u weten hoeveel tijd een bepaald onderdeel kost. Vervolgens kunt u een werkplanning opstellen door uzelf vier vragen te stellen:

- Wat ga ik doen?
- Wanneer ga ik het doen?
- Hoe doe ik het?
- Wat doe ik als het niet lukt?

### Hint 3: Structurele aanpak

Zorg dat u vooraf een overzicht heeft van hetgeen dat u gaat leren. De inhoudsopgave is gemakkelijk te begrijpen en biedt u structuur. Waardoor u de stof makkelijker op neemt.

### Hint 4: Vragen stellen

Om beter tot de kern van de lesstof te komen en hoofd- en bijzaken van elkaar te kunnen onderscheiden is een handige hint om uzelf vragen te stellen over de tekst. Hierdoor zult u de tekst beter begrijpen en onthouden.

### Hint 5: Samenvatten

Door het lesmateriaal samen te vatten wordt u automatisch gedwongen om na te denken over de belangrijkste onderdelen uit de tekst.

### Hint 6: Boek links, aantekeningen rechts

Het is bewezen dat alles wat in het linkerdeel van het visuele veld ziet, wordt ontvangen door uw rechterhersenhelft en andersom. Het linkerdeel van uw hersenen verwerkt teksten en lijsten. De rechter kant van uw hersenen is gespecialiseerd in het begrijpen van structuur en creëren van overzicht. Bij linkshandige mensen is dit juist andersom.

### **Hint 7: Ontspannen en pauze**

Studeer maximaal een uur, neem vervolgens 10 minuten pauze en ga dan weer verder leren. Wanneer u start met leren bent u nog gemotiveerd en geconcentreerd. Na een tijdje daalt de concentratie. Als u weet dat u mag stoppen met studeren gaat de concentratie weer omhoog. Neem daarom voldoende ontspanning door een stuk te gaan wandelen, muziek luisteren of tv kijken. Door deze aanpak zult u een stuk effectiever en efficiënter leren.

### **Hint 8: Deel het geleerde met anderen**

Doordat u iets aan iemand anders uitlegt leert u zelf erg snel. Op deze manier bent u bewust de lesstof op een ander aan het overbrengen, waardoor u goed moet nadenken hoe de lesstof in elkaar zit. Daarnaast is het goed mogelijk dat u nieuwe inzichten krijgt.

### **Hint 9: Herhaling van de lesstof**

Het is belangrijk om de lesstof te herhalen. Doet u dat niet dan zult u dat nooit op lange termijn onthouden. Onderzoek toont aan dat u de leerstof moet onthouden na een uur, dag, week, maand en na 6 maanden om het in uw lange termijngeheugen op te slaan.

### **Hint 10: Juiste voeding**

Uw lichaam heeft bepaalde voedingsstoffen nodig voor een betere concentratie, denkvermogen en opslaan van de lesstof.

- langzame suikers
- onverzadigde/gezonde vetten
- vitamines & mineralen
- eiwitten

### **Geraadpleegd**

- 2Reflect
- Reedbusiness
- CIA Review