



ISBN 978 90 00 39885 0

ISBN 978 90 00 39886 7 (e-book)

NUR 210

© Van Goor

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

www.de-leukste-kinderboeken.com

Tekst: Annemarie Venemans en Esther Walraven

Illustraties en vormgeving: Geert Gratama

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.



Hé, jij daar!

Heb jij ook zo'n hekel aan huiswerk maken? Of vind je het best oké, maar wel jammer dat het zo veel tijd kost? Goed nieuws: met de juiste trucjes *hack* je je huiswerk in *no time*!

Dit boek leert je om slimmer, handiger, sneller én leuker te leren. Want op school leer je van alles: sommen maken, spelling, aardrijkskunde, topografie – maar niemand vertelt je hoe je eigenlijk moet leren. Alsof je zomaar weet hoe je een toets voorbereidt, woordjes leert of alle landen en hoofdsteden in je hoofd krijgt. Daarom is er dit boek! Na het lezen van dit boek weet je precies hoe je hersenen werken en wat je kunt doen om ze op een slimme manier te gebruiken. Geen saaie uitleg, maar praktische tips, gekke trucjes, toffe opdrachten en leuke weetjes.

Eerst gaan we op ontdekkingsstocht door je hersenen: hoe werken ze en wat gebeurt er eigenlijk als je iets nieuws leert? Daarna duiken we in de leerzone: hoe motiveer je jezelf om te beginnen aan je huiswerk? Hoe voorkom je dat je steeds op je telefoon kijkt? En hoe werkt leren eigenlijk? Spoiler: fouten maken hoort erbij. Sterker nog, fouten maken moet! In het derde deel leer je allerlei slimme manieren om te leren. Probeer zelf uit wat voor jou werkt (en wat niet). En heb je een opdracht voor school en weet je niet hoe je het moet aanpakken? Geen paniek! Blader snel naar deel 4 en je hebt het zo onder de knie.

Dus of je leren nu leuk vindt of zonde van je tijd, dit boek helpt je sowieso om sneller klaar te zijn met je huiswerk. Zodat jij meer tijd overhoudt voor andere dingen. Superslim, toch?

Als je alvast wilt testen hoeveel je nu al weet over leren, sla dan snel de bladzijde om naar de quiz op de volgende pagina. Daar ontdek je of jij al een leerpro bent of misschien nog een paar slimme trucs kunt gebruiken.

Wij wensen je veel (leer)plezier met dit boek!

Annemarie en Esther



Quiz: wat weet jij over leren?

Ha! Leuk dat je met dit boek aan de slag gaat. We beginnen met een quiz: weet jij hoe je je hersenen het slimst gebruikt?

1. Wat is een goede plek om te leren?

- A. Op een rustige plek met weinig afleiding
- B. Voor de televisie
- C. Op de trampoline (maar alleen als je genoeg sprongen per minuut maakt)

2. Hoe kun je dingen het beste onthouden?

- A. Door dat wat je moet leren 's nachts onder je kussen te leggen
- B. Door dingen op een leuke of slimme manier te onthouden, bijvoorbeeld met plaatjes of filmpjes in je hoofd
- C. Door het pas te leren als het bijna te laat is – dan voel je de druk!

3. Wat is een 'mindmap'?

- A. Een kaart van je hersenen
- B. Een plattegrond van de klas
- C. Een soort tekening met woorden en ideeën die bij elkaar horen

4. Stel, je probeert iets nieuws dat je nooit eerder gedaan hebt. Je vindt het moeilijk, maar merkt dat het toch best goed lukt. In welke zone zit je dan?

- A. comfortzone
- B. leerzone
- C. paniekzone

5. Wat is een slimme manier om moeilijke woorden te leren?

- A. De woordjes een paar keer doorlezen
- B. De woordjes leren terwijl je meezingt met een muziekje
- C. Flashcards maken

6. Wat is waar?

- A. Door veel te bewegen kun je beter leren
- B. Voor een kind van 10 jaar is 8 uur slapen per nacht voldoende
- C. De twee hersenhelften werken apart van elkaar

7. Wat is een handig trucje om iets goed te onthouden?

- A. Het overschrijven zonder nadenken
- B. Er een verhaaltje bij bedenken
- C. De antwoorden op de oefenvragen uit je hoofd leren

8. Wat is een ezelsbruggetje?

- A. Een geheugensteuntje dat helpt om informatie makkelijker te onthouden
- B. Een brug waar ezels overheen lopen
- C. Een spel op school

9. Wat is de beste manier om moeilijke sommen te leren oplossen?

- A. Het bekijken van uitgewerkte voorbeelden
- B. Het maken van oefensommen
- C. Afkijken bij iemand anders

10. Op welke leeftijd zijn de hersenen volledig ontwikkeld?

- A. Je hersenen zijn 'af' zodra je twaalf jaar oud bent
- B. Als je achttien wordt, ben je volwassen en zijn je hersenen 'af'
- C. Je hersenen blijven zich ontwikkelen tot je 25 jaar bent

Uitslag

Heb je de quiz gedaan? Kijk onder aan de pagina hoeveel vragen je goed had en lees hier de uitslag.

1-4 vragen goed

Jij hebt je hersenen flink laten kraken bij het beantwoorden van de vragen. Nieuwsgierig geworden? Met dit boek leer je hoe je je brein slim kunt gebruiken.

5-7 vragen goed

Mooie score! Jij weet al best veel. Met de kennis uit dit boek zet je je hersenen goed aan het werk. Zo word je nog slimmer.

8-10 vragen goed

Wauw, jij bent een echte expert! Je weet precies hoe je die grijze massa in je hoofd het slimst gebruikt. Eens kijken of dit boek jouw briljante brein nog kan verrassen.

Oplossing

1A, 2B, 3C, 4B, 5C, 6A, 7B, 8A, 9B, 10C

Inhoudsopgave

Deel 1. Hersenen	13
De bloemkool in je hoofd.....	14
Je hersenen aan het werk: iets nieuws leren	18
Hoe werkt je geheugen?.....	24
Brein ‘under construction’	31
Deel 2. Hoe werkt le ren?	37
Jouw Mindset — Groeien of Vastzitten?.....	38
Tussen makkelijk en moeilijk	44
Fouten maken moet.....	50
Dan maak je maar zin.....	56
Waarom is alles interessant (behalve mijn huiswerk)?	62
Multitasken: een superkracht? Of juist niet?	67
Help, stress!	71
Deel 3. Wat werkt? (En wat niet?)	77
Op zoek naar de schat.....	78
Schrijven om te onthouden	87
Opnieuw, opnieuw, opnieuw.....	95
Associëren kun je leren	100
Een beeld zegt meer dan 100 woorden	105
Word je eigen leraar	111
Druk, druk, druk	115
Focus en relax	121
Dat klinkt als muziek in je oren	126
Lekker in je vel = beter leren.....	130
AI als huiswerkhulp	135
Slim denken over je leren	140

Deel 4. Help! Hoe pak ik het aan? 147

Biologie, geschiedenis, aardrijkskunde... hoe leer je het?148

De hoofdstad van... watte!?!.....151

Hoe leer je woordjes zonder dat je hoofd ontploft?156

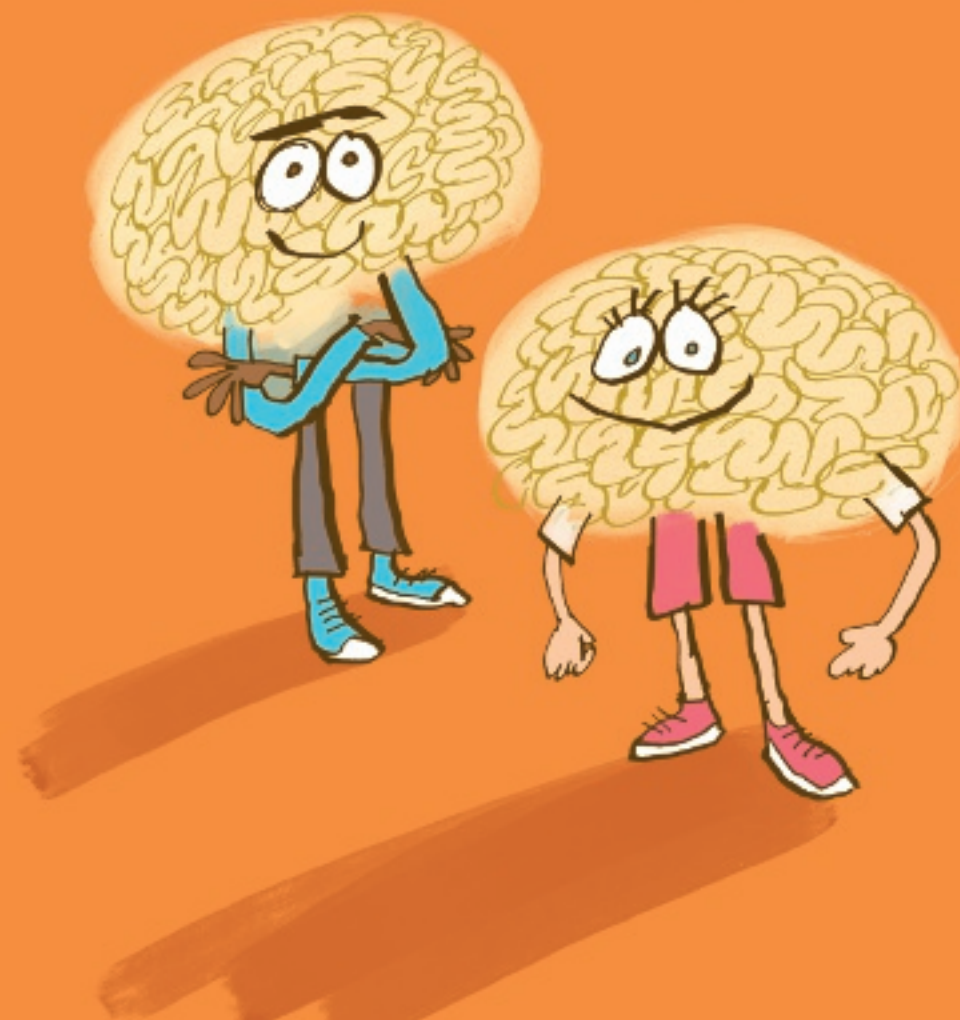
Hoe schrijf je een briljant werkstuk (in zo min mogelijk tijd)160

O, help, een spreekbeurt!.....166

Breinmissie171

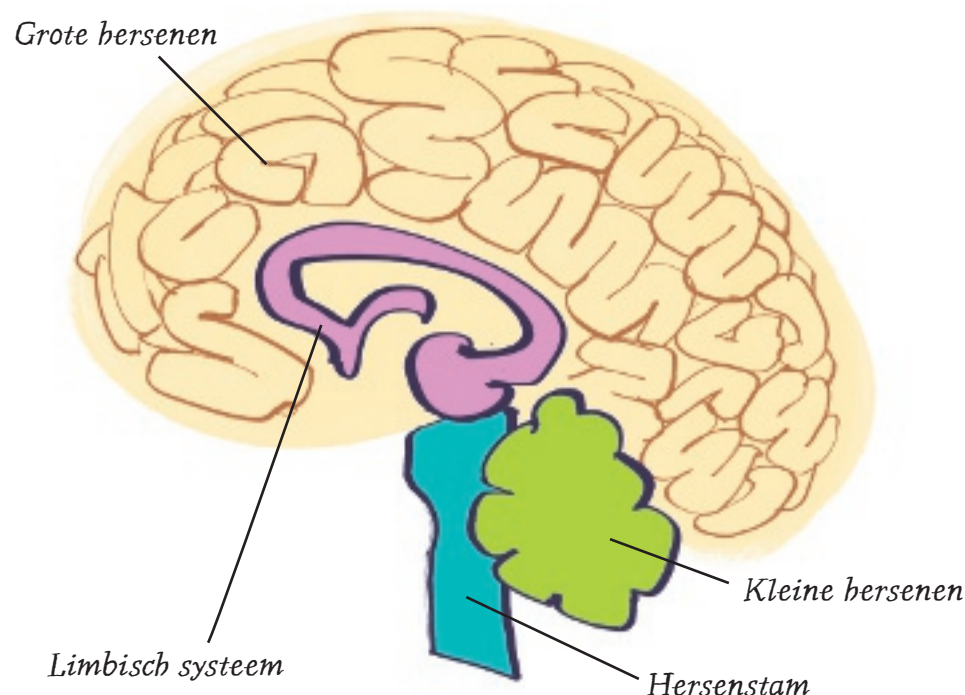
Register173

Deel 1 Hersenen



De bloemkool in je hoofd

Een potje voetbal spelen, op je gitaar tokkelen of dit boek lezen: voor alles gebruik je je hersenen. Ze laten je nadenken, bewegen, horen, zien, praten én zorgen er zelfs voor dat je niet vergeet te ademen. Best handig, toch? Maar hoe werken die hersenen eigenlijk? Laten we dat eens ontdekken.



Je hersenen lijken een beetje op... een bloemkool! Ja, echt. Ze zijn ongeveer net zo groot en hebben ook een soort stammetje. Dat heet de hersenstam. Die zorgt ervoor dat dingen automatisch gaan, zoals ademen. Stel je voor dat je elke ademhaling zelf

moest onthouden. Dan ben je net lekker aan het gamen en... oeps, vergeten te ademen! Niet zo handig, hè? Gelukkig doet je hersenstam dat werk voor jou.

Rondom de hersenstam zit het limbisch systeem. Dit deel van je brein regelt je emoties en motivatie, al werken daar ook andere delen van de hersenen aan mee. Het helpt je onthouden welke dingen fijn of juist vervelend zijn. Vind je iets leuk, zoals een grappig filmpje kijken? Dan geeft je limbisch systeem een beloning in de vorm van een fijn gevoel. Dat komt onder andere door dopamine, een stofje waar je blij van wordt. Maar als iets saai of moeilijk is, zoals huiswerk maken, roept je limbisch systeem waarschijnlijk: *Bleh, geen zin in!*

Aan de buitenkant liggen de grote hersenen. Dit is het deel waar al het denken, praten, onthouden en regelen gebeurt. Je hersenen zijn supergoed in het verwerken van allerlei informatie tegelijk. Maar soms kunnen verschillende soorten informatie door elkaar je hersenen ook in de war brengen. Wil je dat zelf ervaren? Tijd voor de klap-en-teltest!

De klap-en-teltest

Probeer dit eens: tel hardop van 1 tot 10, terwijl je in een rustig ritme in je handen klapt. Makkelijk, toch?

Nu een uitdaging: tel opnieuw van 1 tot 10, maar bij elk oneven getal klap je één keer en bij elk even getal klap je twee keer.

Best lastig, hè? Dat komt omdat je hersenen twee dingen tegelijk proberen te doen: tellen én de juiste klap geven. Je merkt dat je hersenen even moeten 'vechten' om te bepalen welke informatie voorrang krijgt!

