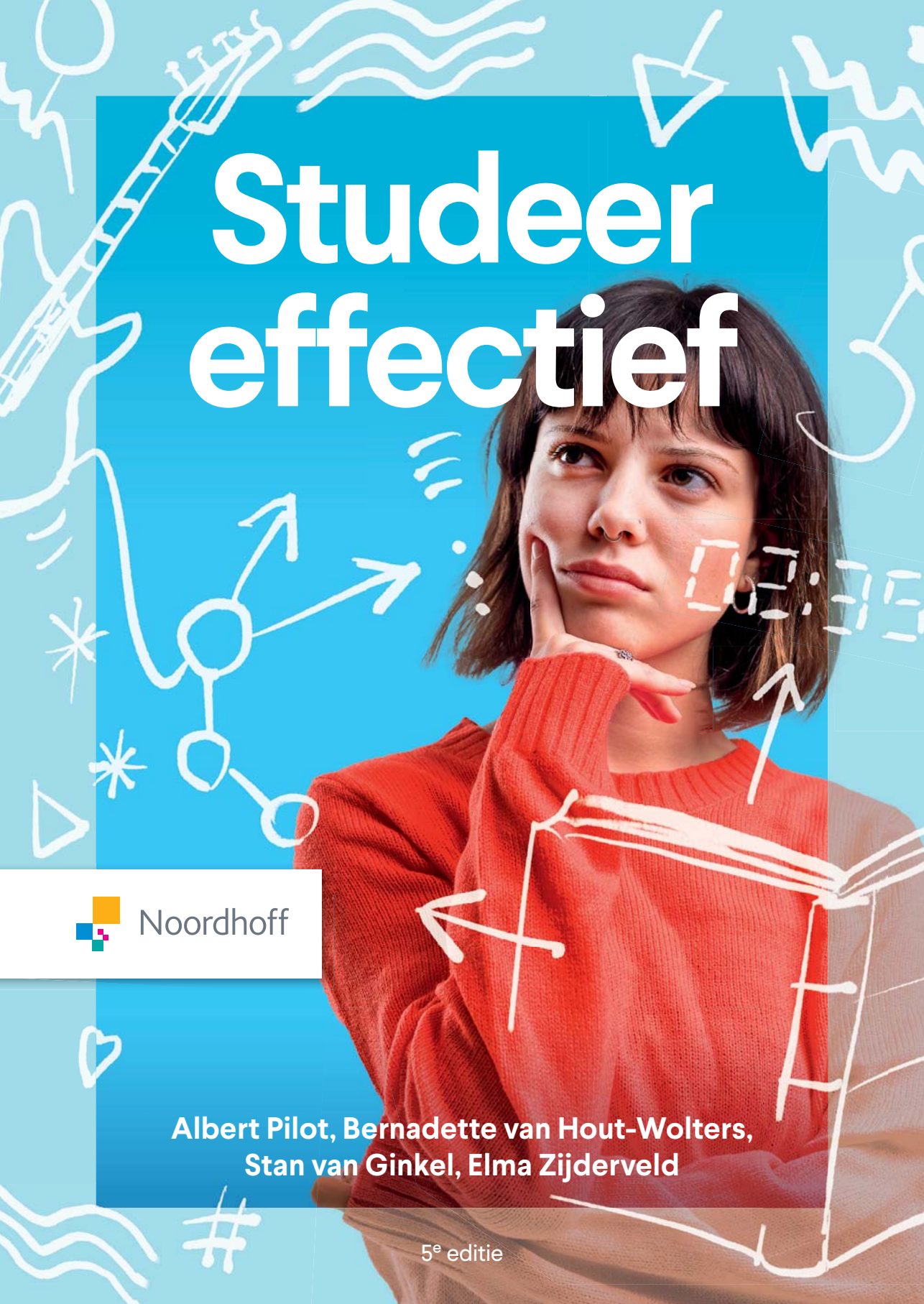


Studeer effectief



Noordhoff

**Albert Pilot, Bernadette van Hout-Wolters,
Stan van Ginkel, Elma Zijdeveld**

5^e editie

Studeer effectief

Sleutels tot studiesucces

Albert Pilot
Bernadette van Hout-Wolters
Stan van Ginkel
Elma Zijderveld

Vijfde editie
Noordhoff

Ontwerp omslag: Michiel Uilen

Omslagillustratie: Femke van Heerikhuizen

Beeld: Laura M iStockphoto

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen of via het contactformulier op www.mijnnoordhoff.nl.

*De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als algemene informatie.
Aan deze informatie kunt u geen rechten of aansprakelijkheid van de auteur(s), redactie
of uitgever ontlelen.*

0 / 25



© 2025 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

All rights reserved. Text and data mining not permitted.

ISBN(ebook) 978-90-01-03436-8

ISBN 978-90-01-03435-1

NUR 840

Woord vooraf

Dit boek is geschreven voor jou als student aan een universiteit of hbo-opleiding. Voor veel eerstejaarsstudenten is de overgang naar het hoger onderwijs best groot. Er wordt veel zelfsturing van je verwacht. Dit betekent dat je zelf verantwoordelijk bent voor het plannen en het je eigen maken van de leerstof. Bovendien ligt het tempo hoger. Je moet meer lezen en leren in minder tijd. Om dat voor elkaar te krijgen, is een effectieve studiemethode goud waard. Er is helaas niet één methode die voor alle vakken of opdrachten werkt. Het gaat erom dat je wendbaar wordt, zodat je de juiste methode voor een specifieke studieactiviteit kunt inzetten.

Dit boek biedt een overzicht van wetenschappelijk onderbouwde inzichten, concrete strategieën en tips die jou zullen helpen om met vertrouwen aan de slag te gaan met je studie. Je kunt dit boek op verschillende manieren gebruiken:

- individueel: met zelfstudie je studievaardigheden verbeteren;
- in groepsverband: het boek kan deel uitmaken van cursussen of andere activiteiten op het gebied van studievaardigheden die door een opleiding worden georganiseerd.



Extra materiaal bij dit boek is te vinden in de online studieomgeving www.studiemeister.noordhoff.nl; de toegangscode hiervoor is te vinden aan de binnenkant van de omslag van dit boek. Hier vind je voorbeelden, oefeningen en uitwerkingen, achtergronden, aanbevolen literatuur en tools, zoals een logboek en planningsschema. Ook voor docenten is hier materiaal beschikbaar, zoals suggesties voor workshops en andere toepassingen van dit boek in de les- en begeleidingspraktijk.

Dit boek werd in 1983 voor het eerst gepubliceerd onder de titel *Studiemethoden*. Het boek is sinds die tijd veel gebruikt op hogescholen en universiteiten. De ervaringen en feedback van docenten, studiebegeleiders en studenten zijn door de jaren heen in dit boek verwerkt. Zo zijn de teksten en de oefeningen grondig herzien en aangevuld met inzichten uit recente onderzoeken naar studiemethoden. Kritische kanttekeningen en aanvullingen op dit boek stellen we zeer op prijs.

In dit voorwoord denken we aan onze collega Pieter Jongepier, die in december 2023 is overleden. Vanuit de Radboud Universiteit Nijmegen heeft hij als auteur bijgedragen aan eerdere edities van dit boek.

Utrecht, januari 2025

Albert Pilot
Bernadette van Hout-Wolters
Stan van Ginkel
Elma Zijderveld

Inhoud

1	Succesvol studeren in het hoger onderwijs	9
1.1	Studeren, een life event	10
1.2	Ontwikkel een actieve studieaanpak	11
1.3	Train je hersenen	13
1.4	Zo gebruik je dit boek	16
	Samenvatting	19
	Oefeningen	20
2	Motivatie en concentratie	25
2.1	Vergroot je motivatie	26
2.2	Uitstelgedrag aanpakken	31
2.3	Verbeter je concentratie	34
2.4	Verkeerde studiekeuze?	37
	Samenvatting	38
	Oefeningen	39
3	Tijdsbesteding en studieplanning	43
3.1	Het nut van een studieplanning	44
3.2	Zelfstudie; het bijhouden van de stof	45
3.3	Waarom besteed je je tijd?	46
3.4	Zo maak je een studieplanning	47
3.5	Planning controleren en bijstellen	49
	Samenvatting	52
	Oefeningen	53
4	Samenwerken in je studie	57
4.1	Waarom samenwerken?	58
4.2	Hoe samenwerken aan vragen en opdrachten?	59
4.3	Probleemgestuurd onderwijs	64
4.4	Projectonderwijs	66
4.5	Peerfeedback en beoordeling	68
	Samenvatting	69
	Oefeningen	70
5	Colleges volgen en aantekeningen maken	73
5.1	Waarom colleges volgen?	74
5.2	Vorbereiding op het college	75

5.3	Aantekeningen maken tijdens het college	76
5.4	Zelfstudie na het college	79
	Samenvatting	80
	Oefeningen	81
6	Studiemateriaal beter begrijpen en onthouden	85
6.1	Begrijpen en onthouden: kernactiviteiten	86
6.2	Bepaal eerst je leesdoel	87
6.3	Effectieve leesstrategieën	89
6.4	Actief bestuderen	91
6.5	De structuur van studiemateriaal	92
6.6	Bestuderen van studiemateriaal in het Engels	97
6.7	Wat werkt beter: lezen van papier of van een scherm?	98
	Samenvatting	99
	Oefeningen	100
7	Actief bestuderen: drie hoofdfasen	103
7.1	Oriënterend doornemen	104
7.2	Grondig doornemen	107
7.3	Herhalen om te onthouden	120
	Samenvatting	125
	Oefeningen	126
8	Complexe vraagstukken aanpakken	131
8.1	Knelpunten en werkwijzen	132
8.2	Opsporen van de kernverbanden in de leerstof	134
8.3	Een systematische probleemaanpak	135
	Samenvatting	146
	Oefeningen	147
9	Tentamens en andere beoordelingen	151
9.1	Aanpassen van je studiemethode aan de leerdoelen en tentameneisen	152
9.2	Vorbereiden op het tentamen	155
9.3	Het tentamen zelf	157
9.4	Terugkijken op het tentamen	159
9.5	Verschillende toetsvormen en andere beoordelingen	160
	Samenvatting	169
	Oefeningen	170
	Illustratieverantwoording	173
	Geraadpleegde literatuur	174
	Register	179
	Over de auteurs	182



Succesvol studeren in het hoger onderwijs

Is dat nou nodig, leren studeren? Waarom zou je daarover nadenken? Waarom zou je je aanpak verbeteren? Je hebt het toch goed gedaan op school, goed genoeg om te gaan studeren? Maar de situatie in het hoger onderwijs is anders en daarover gaat dit boek. Eerst bespreken we de nieuwe omstandigheden waaronder je moet studeren. Waarom je je studieactiviteiten moet aanpassen komt daarna in dit hoofdstuk. Vervolgens geven we suggesties hoe je dit boek en het aanvullende materiaal op Studiemeister het beste kunt gebruiken.

1

- 1.1 Studeren, een life event 10
- 1.2 Ontwikkel een actieve studieaanpak 11
- 1.3 Train je hersenen 13
- 1.4 Zo gebruik je dit boek 16

1.1 Studeren, een life event

CASUS | Grote sprong

Als beginnende student kun je de stap van middelbare school of mbo naar hbo of universiteit ervaren als een grote sprong. Er komt nogal wat op je af: naast nieuwe contacten maken, eventueel een kamer zoeken en een nieuwe stad leren kennen, moet je ook je weg vinden in je studie. Eerstejaarsstudente Fay verwoordt dit als volgt: 'Op school ging het allemaal vanzelf, het rooster, de vakken en het groepje

waarmee ik veel samendeed. Hier is het ineens allemaal anders! Ik moet uitzoeken waar ik moet zijn, hoe laat en wat dan de bedoeling is. Veel minder lessen, maar wel heel dikke boeken en aan het eind van het blok een tentamen over het hele vak. Hoe kan ik dat allemaal lezen en onthouden? En vind ik het wel interessant genoeg? Best lastig, want dit is wel de studie waar ik voor gekozen heb.'

Studiekeuze

Studeren! Eindelijk iets gaan doen wat je echt leuk en interessant vindt. Sommige scholieren weten al van jongs af aan wat ze later willen worden of welke vervolgopleiding ze willen doen. De meesten starten in de bovenbouw van de middelbare school met het nadenken over hun studiekeuze. In het keuzeprocess ligt de nadruk vaak op de inhoud en het niveau van de opleiding. Hoe interessant vind je de vakken die er aangeboden worden? Kun je het niveau aan? Ga je voor een praktische of meer theoretische opleiding? En kies je voor een specifieke richting of juist voor een brede, misschien zelfs interdisciplinaire studie? Kortom: je zoekt naar een studie die op dat moment past bij jouw interesses en capaciteiten.

Life event

Wat veel mensen zich niet realiseren, is dat studeren meer is dan het kiezen van een opleiding. Gaan studeren is een life event: een gebeurtenis die maakt dat er veel tegelijk verandert in je leven. En dat maakt de overgang van een vooropleiding naar het hoger onderwijs ingrijpender dan verwacht. Je verkeert in een nieuwe omgeving met andere mensen. Misschien ben je op kamers gegaan, of ben je doordeweeks veel tijd kwijt met op en neer reizen naar de stad waar je studeert. Naast alle dingen die er op sociaal en praktisch niveau veranderen, wordt er in het hoger onderwijs meer zelfstandigheid van jou verwacht. Zoals Fay uit de casus constateert, moet je zelf je planning regelen en bedenken hoe je de inhoud van een vak eigen maakt. Het tempo ligt hoger en de studiestof is complexer dan je gewend was. En dan kan het zomaar zijn dat het studeren in het eerste jaar toch wel stress en onzekerheid met zich meebrengt. Kan ik dit wel? Heb ik wel de juiste keuze gemaakt?

Het helpt om je te realiseren dat dit erbij hoort. Stress en twijfel zijn onderdeel van dit life event. De meeste studenten vinden na verloop van tijd hun draai. Maar het vereist wel aanpassingsvermogen. Om effectief te studeren

Wendbare
studieaanpak

in het hoger onderwijs moet je een actieve, wendbare studieaanpak ontwikkelen. Dit betekent dat je per vak of zelfs per opdracht moet kijken wat er gevraagd wordt en welke strategie je het beste kunt inzetten. Daarom is het vooral in het begin belangrijk dat je je hiervan bewust bent en je manier van werken steeds bijstuurt. Hoe zit het met je inzet? Lukt het je om zelfstandig te beginnen aan een studietaak en deze af te maken? Kun je je concentreren? En zijn je resultaten voldoende? Misschien zul je merken dat je meer tijd in het leren moet steken dan je voorheen gewend was. Of kom je erachter dat je juist niet harder moet werken, maar dat je het leren anders moet aanpakken.

Zelfstandig
studeren

1.2 Ontwikkel een actieve studieaanpak

Actief studeren

In dit boek wordt de methode van actief studeren aangeraden. Als je actief studeert, combineer je verschillende activiteiten om je de inhoud van een vak eigen te maken. Dat doe je op een gerichte, systematische manier. Waarom is actief studeren nuttig? Veel studenten hebben moeite met het doornemen van de grote hoeveelheid leeswerk in het hoger onderwijs. Regelmatig blijven ze ergens in hangen omdat ze iets niet begrijpen, aan andere dingen gaan zitten denken of de inhoud maar saai vinden. Vaak denken ze dan dat het ze ontbreekt aan motivatie of discipline. Je herkent dat vast wel. Het bestuderen van leerstof zal lonender en leuker zijn als je actief met de inhoud aan de slag gaat. Dat begint met weten wat je moet doen en hoe je het studeren moet aanpakken.

Studieaanpak

Misschien heb je dit boek gekocht omdat het in je opleiding wordt gebruikt, of omdat het door anderen werd aangeraden. Wellicht zie je niet waarom effectief studeren belangrijk is, of wil je niet aan je studiemethoden sleutelen. Staat het je tegen dat je een 'gedisciplineerde, hardwerkende student' moet worden? Of denk je dat gewoon hard studeren met je huidige studieaanpak gemakkelijker is dan het veranderen van je studiemethode? Studeren kun je leren! Het is niet een 'talent' dat je wel of niet hebt. Het is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen. En een goede aanpak kan je veel tijd en gedoe besparen.

Studievaardigheid

Als je dit boek op eigen initiatief hebt aangeschaft, heb je een bewuste keuze gemaakt. Je wilt aandacht besteden aan een effectieve manier van studeren en je wilt dat leren. Waarschijnlijk studeer je al heel redelijk, maar wil je suggesties of tips die bewezen effectief zijn, om het nog beter te doen. Suggesties staan er volop in dit boek! Kies uit wat je waardevol lijkt en ga ermee aan de slag. Blijf kritisch over de tips en suggesties, want pas door die in de praktijk te proberen, kom je erachter wat ze voor jou kunnen betekenen.

Voor de meeste studenten is het goed mogelijk om hun studieaanpak te verbeteren. Eén ding is daarvoor nodig: je moet zelf experimenteren met nieuwe studiemethoden. Met studievaardigheid is het net als met zwemmen, gamen en gitaarspelen: het lukt alleen door het te doen, suggesties serieus te nemen, te oefenen en te leren van je ervaringen. Er zijn overigens geen 'modelstudenten'. Jij hebt je eigen stijl, voorkeuren en aanpak. Als je nieuwe dingen probeert, zul je zelf ervaren welke manier van leren voor jou werkt. Je kiest die methoden die bij je eigen stijl van werken passen en moet daarin aansluiting zoeken bij de omstandigheden en eisen van het hoger onderwijs.

Wat is er zo anders aan studeren in het hoger onderwijs?

Eerstejaarsstudenten noemen vaak de volgende verschillen tussen de onderwijssituatie van het middelbaar (beroeps)onderwijs en die van het hoger en universitair onderwijs:

- Het aantal te bestuderen boeken en artikelen is veel groter. Ook het tempo waarin je de leerstof moet bestuderen, ligt aanzienlijk hoger.
- Je wordt veel meer aan jezelf overgelaten: je moet zelf de grote hoeveelheid leerstof splitsen in gedeelten die je elke dag of week moet verwerken.
- Er worden abstractere termen gebruikt, waardoor het meer moeite kost de leerstof goed te begrijpen en je deze eigen te maken.
- Je moet meer opdrachten en grotere projecten uitvoeren, vaak in groepen waarin samenwerking met andere studenten bepalend is voor je resultaat.
- In het hoger en universitair onderwijs heb je minder persoonlijk contact met de docenten.

Tip: eisen in het hoger onderwijs

De studie-eisen in het hoger onderwijs zijn anders dan in het middelbaar (beroeps)onderwijs. Je moet zorgen dat je je studiepunten haalt binnen de vastgestelde tijd. Deze tips kunnen je daarbij helpen:

- Studeer selectief. Je hoeft niet alles van a tot z te lezen en te onthouden. Let goed op waar docenten in colleges en opdrachten uitgebreid bijilstaan. Dat zijn de dingen die het belangrijkste zijn.
- Plan telkens zorgvuldig je tijd in.
- Controleer je voortgang regelmatig.
- Pak op een actieve manier je leerstof aan om deze goed te begrijpen.
- Leer jezelf aan om ook tijd en aandacht te besteden aan vakken die je minder interessant vindt.
- Maak meer gebruik van studiegenoten voor uitleg, feedback en om mee samen te werken.

Wat je op het gebied van studiemethoden moet leren, is sterk afhankelijk van de problemen die je hebt met de studie-eisen. Als je nu al aandachtspunten voor jezelf ziet, noteer die dan in de kantlijn en streep ze aan.

Ga daar gericht aan werken. Volg een cursus studievaardigheden of ga zelfstandig aan de slag met de tips en oefeningen in dit boek. Of experimenteer met een programma als Studiemeister om meer grip te krijgen op de inhoud van je vakken en het plannen van je studieactiviteiten.

1.3 Train je hersenen

Je hersenen zijn belangrijk, zeker als het om studeren gaat. Voor veel mensen zijn de hersenen een raadsel. Hoe gaat denken en leren eigenlijk? Lang heeft men gedacht dat het brein statisch was, dus dat het rond de geboorte was uitontwikkeld en dat er daarna geen celdelingen meer plaatsvonden. De afgelopen jaren heeft hersenonderzoek veel nieuwe inzichten opgeleverd. Het belangrijkste daarvan voor het studeren is dat je hersenen zich steeds verder ontwikkelen als je ze traint en flink aan het werk zet. Met getrainde hersenen kun je beter onthouden, opgaven oplossen en leren. Als je actief studeert, groeien je hersenen, neemt het aantal hersencellen toe en worden de verbindingen tussen die hersencellen beter en sneller als ze moeilijke taken moeten uitvoeren.

Het plastische brein

Eerst nu iets meer over de opbouw van de hersenen. Hersenen (het brein) zijn opgebouwd uit tientallen miljarden zenuwcellen, de neuronen. Elke zenuwcel is verbonden met heel veel andere zenuwcellen (via duizenden verbindingen) om signalen door te geven. Het is een onvoorstelbaar groot netwerk van knooppunten en verbindingen (geschat op zo'n 750 biljoen). En dat netwerk verandert voortdurend doordat er cellen ontstaan en verdwijnen, er verbindingen bijkomen en weer weggaan. Dit gebeurt in reusachtige aantallen gedurende het gehele leven van een mens. Dat maakt het brein veranderbaar. Het is plastisch en past zich aan bij het gebruik dat ervan gemaakt wordt.

Plastische brein

Onderzoekers hebben aangetoond dat je hersenen door training inderdaad groter en sterker kunnen worden. Je kunt daardoor je intelligentie vergroten en je prestaties verbeteren. Net als bij de verschillende spieren in je lichaam, kun je je hersenen ontwikkelen door ze aan het werk te zetten en moeilijke dingen te laten doen. Doe je dat niet, dan worden je hersenen lui en minder sterk, net zoals het geval is bij spieren die slap worden als je ze niet gebruikt. Hersenen laten groeien gaat dus niet vanzelf. Er is oefening voor nodig: moeilijke opgaven maken, ingewikkelde teksten proberen te begrijpen en doorzetten als je iets zwaar of inspannend vindt. Door vasthoudend te trainen en je hersenen tot het uiterste in te spannen, verleg je je grenzen. Net zoals sporters doen door consequent te trainen in een sport-schoon of op een schaatsbaan, op een voetbalveld of in een zwembad.

Hersenen
vasthoudend
trainen

Deze quote vat het mooi samen:

Use it or lose it!

Ontwikkeling van het brein

Uit onderzoek met behulp van MRI-scans blijkt dat er bij intensief leren nieuwe hersencellen worden gevormd in de zogeheten hippocampus, het geheugencentrum van de hersenen.

Experiment

Een experiment onder studenten geneeskunde in Duitsland moest aantonen dat er inderdaad nieuwe hersencellen worden aangemaakt als er sprake is van intensief leren. De studenten geneeskunde moesten zich voorbereiden op een zwaar examen. Vooraf en na afloop van een intensieve studieperiode voor het examen (een combinatie van biologie, natuurkunde en scheikunde) werden hersenscans gemaakt. Deze scans werden vergeleken met die van een groep studenten die niet zo intensief hoefden te studeren, maar die verder gelijk waren. Het bleek dat de hersenen van deze eerste groep studenten tijdens deze studieperiode veranderd waren. De grijze stof met de celkernen die de signalen in het brein ontvangen en doorgeven, was sterk toegenomen, evenals de zijkwabben die vooral informatie voor een langere termijn opslaan. Die effecten (dus de groei) bleven aantoonbaar tot drie maanden daarna.

Intensief leren

Uit dit experiment, maar ook uit andere studies, blijkt dat leren leidt tot de vorming en differentiatie van nieuwe cellen in de hersenen. Net zoals er bij training spieropbouw plaatsvindt en nieuwe cellen worden gevormd. Het moet daarbij wel gaan om moeilijke taken, om intensief leren. Inspanning is nodig om je hersenen te laten groeien. Dus als je iets lastig vindt, of nog niet begrijpt, ben je productief aan het leren en je grenzen aan het verleggen!

Sensorisch
geheugen

Kortetermijn-
geheugen

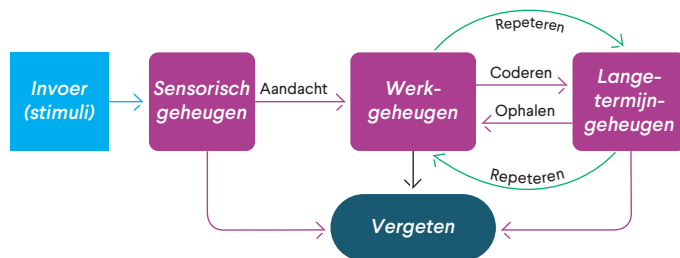
Van nieuwe informatie tot opslag in het langetermijngeheugen

Leren gaat niet vanzelf. Het is een proces waar je invloed op kunt uitoefenen. Hierbij is aandacht voor de verwerking van nieuwe informatie belangrijk. Via onze zintuigen, het sensorisch geheugen, komt er allerlei informatie op ons af. Niet alles daarvan komt in het werkgeheugen terecht. De selectie van informatie hangt vooral af van de aandacht die we eraan besteden, bijvoorbeeld door onze verwachtingen, doelen en interesses. In de voorraadkamer van het werkgeheugen, het kortetermijngeheugen, kan slechts een beperkte hoeveelheid informatie worden vastgehouden. Deze informatie blijft 20-30 seconden hangen, tenzij je er iets mee doet. Door relaties te leggen tussen nieuwe informatie en kennis die je al hebt, door hoofd- en bijzaken te onderscheiden en door nieuwe informatie te herhalen, blijft het geleerde beter hangen.

Werkgeheugen
Langetermijn-
geheugen

Hoe vaker je oefent en hoe meer zintuigen je bij het leren betreft, hoe beter je iets kunt onthouden. Denk daarbij aan luisteren en aantekeningen maken tijdens een college, gericht iets opzoeken in een boek, opgaven maken en bespreken tijdens een werkgroep, een schema uitleggen aan een studiegenoot, of een filmpje bekijken waarin een proces wordt uitgelegd. De combinatie van deze activiteiten zorgt ervoor dat de nieuwe informatie via het werkgeheugen kan worden opgeslagen in het langetermijngeheugen. Als je informatie voor langere tijd wilt onthouden, dan is het belangrijk om deze zo te bewerken en op te slaan dat je er later op kunt teruggrijpen. De opslagcapaciteit van je langetermijngeheugen is onbeperkt, maar om iets dat je eerder geleerd hebt, snel terug te kunnen halen, bijvoorbeeld voor een tentamen, moet je regelmatig herhalen, oefenen en controleren (zie figuur 1.1).

Figuur 1.1
Werking van
het geheugen
(bron: Education
Endowment
Foundation,
2021)



Effectief studeren

Om effectief te studeren is het dus nuttig om je hersenen flink te trainen, want zo kun je gemakkelijker moeilijke leerstof leren. Daar heb je, net als bij sporten, geschikte studiemethoden en -technieken bij nodig. Die methoden en technieken moet je oefenen om ze snel en soepel te kunnen gebruiken als je een prestatie wilt leveren. Na de vorige paragraaf weet je dat je meer kunt dan je wellicht dacht omdat je brein flexibel is en omdat je het door inzet en oefening kunt trainen. Hierna vind je tips die van pas komen als je je brein effectief wilt inzetten om nieuwe leerstof te bestuderen en die voor langere tijd te onthouden.

Studiemethoden
en -technieken

Tip: effectief je brein inzetten bij het bestuderen en onthouden van nieuwe leerstof

- 1 Train je hersenen alsof het je spieren zijn. Je kunt dan meer dan je denkt!
- 2 Bedenk vooraf wat je allemaal al van het onderwerp weet. Hierdoor activeer je je voorkennis en de netwerken in je brein, waardoor je de nieuwe stof gemakkelijker kunt begrijpen en onthouden.
- 3 Bedenk gericht welk onderdeel van de leerstof je wilt gaan onthouden. Als je dit bewust doet, kun je de nieuwe informatie later beter opslaan in je geheugen.
- 4 Zorg ervoor dat je de inhoud van de leerstof eerst goed begrijpt. Als je iets in het begin niet goed snapt en dan verdergaat, wordt het

later nog lastiger om de inhoud die daarmee samenhangt te begrijpen en te onthouden.

- 5 Maak een schema, mindmap of ander overzicht van de nieuwe leerstof. Door hierbij kernwoorden, beelden of kleuren te gebruiken en deze met elkaar te verbinden, kun je de stof beter opslaan en terugroepen uit je geheugen tijdens een tentamen.
- 6 Stel jezelf vragen over de leerstof en check je antwoorden met andere studenten. Zo richt je je aandacht op wat belangrijk is, zet je andere zintuigen in en krijg je feedback die helpt om de inhoud nog beter te beheersen.
- 7 Herhaal de kern van de leerstof op verschillende momenten. Door te herhalen en je kennis toe te passen in verschillende situaties, kun je nieuwe informatie gemakkelijker in je langetermijngeheugen opslaan.

Het belang van slaap en voeding

Belang van slaap

Voor het goed functioneren van de hersenen is naast zuurstof en energie ook slaap essentieel. Slaap speelt een grote rol bij het herstel van het energieniveau. Uit verschillende onderzoeken blijkt bovendien dat slaap uiterst belangrijk is voor de verwerking van de geleerde stof. In je diepe slaapfasen worden er namelijk nieuwe verbindingen tussen hersencellen aangemaakt en vindt het zogeheten consolideren plaats. De informatie die je gedurende de dag bewust en onbewust tot je hebt genomen, wordt dan verwerkt, opgeschoond en deels opgeslagen. Bij slaaptekort of een nachtijs doorhalen, wordt dit proces verstoord. Als gevolg daarvan kun je minder helder nadenken, vergeet je dingen en zul je overdag meer moeite hebben om je te concentreren.

Belang van
gezonde voeding

Hersenen gebruiken erg veel energie en daarom is gezonde voeding noodzakelijk. Iedereen weet dat je voorzichtig moet zijn met alcohol. Zelfs korte perioden van hevig drinken beschadigen de hersenen. Alcohol verhindert de vorming van nieuwe zenuwcellen en heeft een negatief effect op het geheugen. Het leren en onthouden van nieuwe informatie wordt aangetast en dit effect blijft nog enige tijd aanwezig. Gebruik daarom naast je hersenen ook je gezonde verstand bij het studeren!

1.4 Zo gebruik je dit boek

Helaas bestaat er niet één studiemethode die in alle leersituaties het beste werkt. Je moet zelf ervaren welke manier van studeren voor jou werkt. De suggesties in dit boek kun je dan ook zien als gereedschappen die je kunt inzetten bij het ontwikkelen van een effectieve studieaanpak.

Studenten hebben verschillende voorkeurstijlen van leren. Sommigen proberen begrippen en definities letterlijk uit hun hoofd te leren, zodat ze feiten, formules en theorieën op een toets kunnen reproduceren. Anderen

laten de precieze details voor wat ze zijn. Zij proberen vooral de grote lijn te pakken te krijgen. Ze willen het proces begrijpen, kunnen oorzaak-en-gevolgrelaties onderscheiden en uitleggen hoe iets werkt. Weer anderen leren het best vanuit concrete casussen of problemen en duiken alleen in de theorie als die belangrijk is bij het maken van opdrachten.

Het beste is natuurlijk om je manier van studeren aan te passen aan het vak en wat daarin van je gevraagd wordt. Want er zijn grote verschillen tussen vakken en tussen opleidingen. Bij sommige is meer aandacht voor het kennen van de leerstof, bij andere ligt het accent meer op het kunnen toepassen van de kernzaken. Bij de laatste krijg je vaak meteen een opdracht of project. Bij de eerste is het de bedoeling dat je eerst veel vakkennis opdoet, voordat je daarmee aan het werk gaat in praktijksituaties of onderzoek. Dat vergt steeds een bewuste keuze van je manier van leren, denken en werken. Flexibiliteit daarin is essentieel, naast vasthoudendheid op momenten dat het moeilijk is.

Flexibele en
vasthoudende
mindset

In dit boek komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Motivatie en concentratie tijdens je studie: hoofdstuk 2 gaat over geconcentreerd werken ondanks allerlei afleidingen.
- Tijdsbesteding en studieplanning worden behandeld in hoofdstuk 3: hoe zorg je voor een effectieve en toch ontspannen studietijd?
- Samenwerken in werkgroepen en projecten staat centraal in hoofdstuk 4.
- Colleges en lessen worden in hoofdstuk 5 onder de loep genomen: hoe kun je eruit halen wat erin zit?
- Boeken, syllabi en ander studiemateriaal: hoe je die effectief kunt bestuderen staat in hoofdstuk 6 en 7.
- Opgaven maken en opdrachten aanpakken, daarover gaat hoofdstuk 8.
- Toetsen, tentamens en andere vormen van beoordelingen bespreken we in hoofdstuk 9.

Lang niet alle informatie in de hoofdstukken zal nieuw voor je zijn, maar omdat alles bij elkaar staat, is het gemakkelijker om je manier van studeren eens goed te bekijken en er iets aan te doen. Ga na hoe je studeert en wat je sterke en zwakke kanten zijn, dan heb je al een belangrijke stap gezet om je studieaanpak aan te passen.



Aan het eind van elk hoofdstuk staan *oefeningen*. Uitwerkingen vind je in Studiemeister (www.studiemeister.noordhoff.nl) bij het extra materiaal. Als je die oefeningen uitvoert, kun je meer voordeel hebben van dit boek. Zonder dit zelf-doen zal het meeste abstract blijven en daar heb je in de praktijk van het studeren weinig aan.



Onderwerpen die in dit boek *niet of beperkt* aan de orde komen, zijn onder andere het schrijven van werkstukken of scripties en het gebruiken van websites en bibliotheken. In de literatuurlijst binnen Studiemeister staan boeken genoemd die specifiek over die onderwerpen gaan.

Je kunt dit boek zelf doorwerken, of via een vak of cursus. Veel universiteiten en hogescholen besteden aandacht aan studievaardigheden in vakken of in aparte cursussen. Het voordeel daarvan is dat je begeleiding krijgt van een docent en hoort hoe anderen studeren. Ze zijn vaak ook specifiek gericht op je eigen opleiding. Dit kan je nog beter helpen om je studiemethoden effectiever te maken.

Samenvatting

- In het hoger en universitair onderwijs wordt er veel zelfsturing van je verwacht. Bovendien is de manier van leren en studeren anders dan je gewend was.
- Die overgang kan best groot zijn. Stress en twijfel over je aanpak of studiekeuze horen daarbij. Praat hierover met studiegenoten, vrienden en docenten.
- De basis voor studiesucces is een actieve houding. Wees proactief en ga zelf aan de slag, zodat je geen passieve consument wordt van de grote hoeveelheid informatie die op je afkomt. Zo word je wendbaar en leer je steeds beter inschatten welke aanpak het beste past bij de eisen van een vak.
- Train je hersenen. Hoe meer je traint, hoe meer verbindingen er ontstaan en hoe gemakkelijker het wordt om je de nieuwe kennis en vaardigheden eigen te maken.
- Ga actief om met dit boek, kies telkens de meest geschikte studeerstrategie voor je eigen studie.

Oefeningen

- 1.1 Verandering in je studiegewoonten begint bij nadenken over hoe je nu studeert. We geven hierna een vragenlijst die je daarbij kan helpen.
- De lijst bevat uitspraken over studieactiviteiten. Ga bij elke uitspraak na in welke mate die uitspraak op jou van toepassing is (vaak of altijd, soms, zelden of nooit) en zet een x in een van de eerste drie kolommen.
 - Daarna neem je de lijst nog een keer door, maar noteer nu op welke punten je je studiegewoonten wilt veranderen, of waar je meer over wilt weten. Lees daarna de hoofdstukken die in de laatste kolom zijn weergegeven. Lees overigens ook het gehele boek een keer globaal door om de samenhang te begrijpen. Misschien zie je dan nog andere punten die voor jou van belang zijn.
 - Noteer welke methoden en suggesties je wilt gaan gebruiken. Beperk je voorlopig tot maximaal zes punten. Werk daar vervolgens gericht aan. Controleer wekelijks of je je activiteiten moet bijsturen. Pas als je die punten hebt afgewerkt, kun je nieuwe suggesties aan je lijstje toevoegen.

Vragenlijst studiegewoonten

Vragen	1 Vaak of altijd	2 Soms	3 Zelden of nooit	4 Veranderen?	5 Meer weten? Zie hoofd- stuk
<i>Motivatatie en concentratie</i>					2
1 Bij het studeren heb ik veel tijd nodig om op gang te komen.					
2 Als ik eenmaal studeer, blijf ik ook geconcentreerd aan het werk.					
3 Ik studeer alleen als ik ervoor in de stemming ben.					
4 Ik twijfel of ik wel de goede studierichting heb gekozen.					
<i>Tijdsbesteding en studieplanning</i>					3
5 Ik wacht 'tot het laatste moment' voordat ik echt ga werken voor een tentamen.					
6 Ik studeer gelijk op met de colleges en lessen.					
7 Ik deel mijn tijd per week precies in.					
8 Te veel van mijn tijd glipt door mijn vingers; aan het eind van een week weet ik niet goed waaraan ik mijn tijd heb besteed.					

<i>Colleges en lessen volgen</i>					5
9	Belangrijke onderdelen van colleges en lessen ontgaan me omdat ik nog opschrijf wat daarvoor is gezegd.				
10	Voor de colleges en lessen neem ik de leerstof globaal door.				
11	Ik volg alle colleges en lessen.				
12	Als ik leer voor mijn tentamen, merk ik dat mijn collegeaantekeningen onduidelijk zijn.				
<i>Bestuderen van boeken en syllabi</i>					6, 7
13	Het kost me veel moeite om hoofd- en bijzaken te onderscheiden.				
14	Voor ik het studiemateriaal bestudeer, kijk ik het globaal door om de structuur en de inhoud te overzien.				
15	Ik lees alle studiematerialen regel voor regel door, zo precies mogelijk.				
16	Als ik een hoofdstuk heb door- gewerkt, weet ik niet goed meer wat ik in het begin gelezen heb.				
17	Ik maak aantekeningen tijdens het studeren.				
<i>Samenwerken</i>					4
18	Ik werk vaak samen met studiegenoten aan opdrachten en projecten.				
19	Van het overleggen met studiegenoten leer ik veel.				
<i>Opgaven/vraagstukken aanpakken</i>					8
20	Ik kijk eerst goed wat de opgave inhoudt en hoe ik het kan aanpakken, voordat ik aan de slag ga.				
21	Ik zorg dat ik een lijstje met de belangrijkste begrippen, formules en verbanden heb, voordat ik de opgaven ga maken.				
22	Als ik een antwoord heb gevonden, begin ik meteen aan de volgende opgave: controle op fouten en nadenken over wat goed ging, doe ik niet.				
23	Ik maak veel opgaven om voldoende te oefenen voor het tentamen.				

Tentamen doen

9

-
- 24 Bij het bestuderen van een boek of syllabus bedenk ik alvast wat er op het tentamen over gevraagd kan worden.
 - 25 Ik weet goed wat ik voor een tentamen moet kennen en kunnen.
 - 26 Als ik op een tentamenvraag een uitgebreid antwoord moet geven, maak ik eerst een plan voor het beantwoorden.
 - 27 Aan het eind van het tentamen ben ik nog haastig aan het schrijven.
 - 28 Na een tentamen ga ik na waarom ik bepaalde fouten maakte.
-

- 1.2 a Schrijf in enkele punten op hoe een student werkt die volgens jouw idee 'effectief' studeert.
- b Gebruik daarna als checklist de inhoudsopgave van dit boek. Blader het boek door, bekijk ook de paragraaftitels en lees een paar stukjes die je opvallen.
- c Ga ten slotte na op welke van deze punten je afwijkt van jouw 'ideale student' en bepaal wat je daaraan wilt doen.