



LEER LEREN

JOHN CLITEUR

LEER LEREN

Met een aparte sectie voor ouders en docenten

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	11
OPBOUW VAN HET BOEK	12
LEESWIJZER	13
HET HELE BOEK IN EEN NOTENDOP	16
1 HET BREIN	19
2 DE LEERLADDER	25
2.1 Binnenkomen	28
Concentratie	28
<i>Clean Desk</i>	29
<i>Laat je niet storen</i>	31
<i>Jumping Monkeys</i>	32
<i>Luister naar je lichaam</i>	33
Doe iets met je handen	34
Houding	36
Studeeromgeving	38
<i>Inrichting, kleur en uitzicht</i>	38
<i>Zuurstof</i>	39
<i>Licht</i>	39
<i>Muziek</i>	40
2.2 Begrijpen	41
Betekenis	41
Totaaloverzicht	42

	Verbanden	44
2.3	Onthouden	50
	Zintuigen	51
	Uitzonderingen	53
	Herhalen	53
	<i>Wanneer herhaal je?</i>	53
	<i>Overhoren</i>	56
	<i>Indelen van een sessie</i>	57
2.4	Toepassen	60
	Het maken van oefenopgaven	60
	Slapen	61
	Hoe maak je een toets	64
3	DE LEUNING	67
3.1	Plannen	69
	Hoe maak je een planning?	69
	De planning volgen	72
3.2	Motivatie	74
3.3	Doelen stellen	76
	Positief	76
	Uitdagend	78
	Realistisch	79
	Stimulerend	80
3.4	Ontspannen	82
	Jongleren	82
	Mediteren	84
	Contourtekenen	86
3.5	Bewegen	88
3.6	Houd je hoofd heel	88
4	STUDIETECHNIKEN	91
4.1	Mindmappen	92
	Wat is mindmappen?	92
	De regels van het mindmappen	94
	<i>Papier</i>	94
	<i>Onderwerp</i>	95
	<i>Schrijfrichting</i>	96

<i>Lijnen</i>	97
<i>Wat zet je op de lijnen?</i>	99
<i>Het gebruik van kleur</i>	101
<i>Gebruik het hele papier</i>	101
<i>Houd je takken logisch</i>	102
<i>Gebruik accenten</i>	104
<i>Maak verbanden zichtbaar</i>	104
Waar kun je het toepassen?	107
<i>Ordenen van studiestof</i>	107
<i>Ordenen van je gedachten</i>	108
Digitaal mindmappen	109
4.2 Effectief lezen	111
Leestechniek 1: Bepaal je leesdoel	112
Leestechniek 2: De Leesparaplu	113
<i>Totaalblik</i>	115
<i>Vooruitblik</i>	115
<i>Detailblik</i>	116
<i>Terugblik</i>	117
Leestechniek 3: Gebruik een aanwijzer	118
<i>Lees meer in één fixatie</i>	118
<i>Verhogen van je concentratie</i>	121
Leestechniek 4: Lees door en spring niet terug	122
Leestechniek 5: Voer je snelheid op met het straaljagereffect	123
Leestechniek 6: Sla de bladzijde slim om	129
Leestechniek 7: Varieer je snelheid: afromen	130
Leestechniek 8: Zoeken	132
AAN DE SLAG!	135
NABRANDER	137
TIPS VOOR OUDERS, DOCENTEN EN BEGELEIDERS	139
DANKWOORD	147
OVER DE AUTEUR	149
OVER PURPLE MONKEY BREINONDERWIJS	151

VOORWOORD

Naar school gaan we allemaal en je leert daar enorm veel. Je volgt lessen, maakt aantekeningen, leest je schoolboeken, markeert de belangrijke stukken en leest alles misschien nog een keer. Op die manier bereid je jezelf voor op overhoringen, toetsen en examens. De meeste scholieren volgen deze strategie, maar is dit wel de slimste manier van leren? Waarschijnlijk niet! Het markeren van een tekst en het herlezen van studiestof alleen heeft nauwelijks zin.

Hoe pak je het dan wel slim aan? Dit boek geeft daarop het antwoord. In overzichtelijke stappen leer je hoe je slimmer kunt leren. Je hoeft dan minder tijd aan je studie te besteden en haalt toch betere cijfers. Studeren wordt leuker!

Lees het boek en nog belangrijker, doe er iets mee. Gebruik de technieken die je leert en tips die je krijgt. Pas ze toe bij het leren.

Ik wens je veel plezier bij het lezen van het boek en hoop dat je studieresultaten een *boost* krijgen.

John Cliteur

OPBOUW VAN HET BOEK

De kern van dit boek bestaat uit vier hoofdstukken.

HOOFDSTUK 1 staat in het teken van het brein. Je leert hoe je brein werkt en wat leren eigenlijk is.

In **HOOFDSTUK 2** maak je kennis met de Leerladder. Hoe komt studiestof bij je binnen en welke zaken zorgen ervoor dat je iets begrijpt of juist niet? Je leert hoe je beter onthoudt door geheugenpijlers te gebruiken en hoe je wat je hebt geleerd kunt toepassen. Ook leer je welke struikelblokken en valkuilen er zijn bij het leren en hoe je die herkent en omzeilt.

HOOFDSTUK 3 gaat in op wat het belang is van plannen, motivatie en doelen stellen en hoe die drie elementen samenhangen. Je leert hoe je zelf beter kunt plannen en hoe je je aan je planning kunt houden. Daarnaast kijken we naar een aantal zaken die het leren mogelijk en makkelijker maken. We gaan in op ontspannen, bewegen en het belang om je hoofd heel te houden.

De technieken Mindmappen en Effectief lezen worden uitgebreid behandeld in **HOOFDSTUK 4**.

Ouders, begeleiders en docenten krijgen in het laatste gedeelte extra tips en adviezen, zodat ze jou optimaal kunnen begeleiden bij het leren. Dit deel kun je overslaan, maar als je het interessant vindt, mag je het natuurlijk ook lezen.

LEESWIJZER

Dit boek is als een neus ... haal eruit wat erin zit!



Begin niet meteen te lezen. Vraag je eerst eens af waar je al goed in bent bij het leren. Denk er dan eens over na wat je zou kunnen verbeteren en op welke gebieden je hulp kunt gebruiken. Neem daar nu gerust even de tijd voor en schrijf het ook op. Daarmee bepaal je je leerdoelen.

Je leert het meeste wanneer je het boek helemaal leest en de tips die je krijgt opvolgt. Je kunt het boek ook af en toe doorbladeren en de stukken lezen die je interessant vindt.

Ga in het begin in ieder geval als volgt te werk:

- blader het boek in een paar minuten rustig door, van voor naar achter
- lees de achterkant
- bestudeer de inhoudsopgave
- lees 'Het hele boek in een notendop' – het geeft niet als je nog niet alles begrijpt
- lees de vooruitblikken die in het boek staan

- kijk welke onderdelen van het boek je helpen bij het halen van de leerdoelen die je zojuist hebt bepaald
- lees de onderdelen die aansluiten bij je leerdoelen met extra aandacht
- houd een lijst bij waarop je noteert wat je gaat doen met de tips en technieken die je krijgt
- doe de dingen die op je lijst staan daadwerkelijk en beloon jezelf daarvoor!

Het boek bevat een paar handige hulpmiddelen die je helpen om je weg te vinden.



Vooruitblik

Ieder hoofdstuk begint met een vooruitblik. In een aantal steekwoorden lees je wat je kunt verwachten in het hoofdstuk.



Verwijzingen

Af en toe wordt verwezen naar plekken waar je extra informatie kunt vinden.

Kader

Soms past belangrijke informatie moeilijk in de gewone tekst. Die vind je dan in een apart kader.



Oefening

Hier en daar nodig ik je uit om in actie te komen en een oefening te doen.



Tips

In het boek krijg je regelmatig concrete tips. Je kunt ze direct in de praktijk toepassen.

Nadruk

Soms worden conclusies of belangrijke zinnen benadrukt.

Het brein kan niet twee mentale taken tegelijkertijd uitvoeren, maar een mentale taak en een simpele lichamelijke taak kunnen elkaar juist versterken.



Uitleg en verduidelijking van termen en begrippen

In dit boek worden af en toe begrippen gebruikt die je misschien nog niet kent. Die begrippen worden even kort uitgelegd.



1 HET BREIN



Je brein is maar een klein stukje van je lichaam, maar het speelt een rol bij alles wat je doet. Soms leert het brein vanzelf. In andere gevallen kan het brein wel wat hulp gebruiken.

Als je ongetraind een marathon loopt (ruim 42 kilometer), dan zal je geen toptijd neerzetten en er weinig plezier aan beleven. Maar als je goed traint, loop je steeds sneller en wordt het hardlopen een heel stuk leuker. Met de hersenen werkt dat net zo. Door je brein goed te gebruiken word je slimmer. Studeren gaat dan steeds gemakkelijker en het wordt leuker.

Je brein is betrokken bij bijna alles wat je doet. Fietsen, gamen, tandenpoetsen, muziek luisteren, studeren, televisiekijken, noem maar op. Het is ons belangrijkste 'orgaan'. En het is goed om er iets over te weten.



OVER PURPLE MONKEY BREINONDERWIJS

Purple Monkey leert mensen in Nederland en ver daarbuiten hoe ze hun brein zo slim mogelijk kunnen gebruiken. Purple Monkey verzorgt trainingen voor scholieren, studenten en ook voor mensen in het bedrijfsleven, bij de overheid en in het onderwijs. Op de website www.purplemonkey.nl vind je informatie over de verschillende trainingen, boeken en andere breinproducten.

Neem gerust contact met ons op als je vragen hebt over het boek. We bespreken graag met docenten en andere professionals in het onderwijs hoe dit boek geïntegreerd kan worden in het onderwijs. We komen ook graag op ouderavonden om ouders voor te lichten over de manier waarop scholieren slimmer kunnen studeren en wat hun rol daarbij kan zijn.

Purple Monkey Breinonderwijs
Zilverschoonlaan 7
3452 AA Vleuten
mail: info@purplemonkey.nl
telefoon: 030-2963959
website: www.purplemonkey.nl



LEER LEREN

Leer slimmer, maak leren leuker, besteed minder tijd aan je studie en haal toch betere cijfers.

Je leert enorm veel op school. Je volgt lessen, maakt aantekeningen, leest je schoolboeken, markeert de belangrijke stukken en leest alles misschien nog een keer. Veel scholieren gaan zo te werk, maar is dit wel de slimste manier van leren? Meestal niet!

Hoe pak je het dan wel slim aan? Dit boek geeft daarop het antwoord. In overzichtelijke stappen leer je hoe je slimmer kunt leren. Je hoeft dan minder tijd aan je studie te besteden en haalt toch betere cijfers. Studeren wordt leuker!

Lees het boek en nog belangrijker, doe er iets mee. Gebruik de technieken die je leert en tips die je krijgt. Pas ze toe bij het leren.

Het boek is bedoeld voor scholieren. Ook volwassenen met scholieren in hun omgeving hebben baat bij het lezen van dit boek. In een apart deel krijgen ouders, docenten en begeleiders adviezen hoe ze scholieren kunnen helpen bij het toepassen van de technieken en tips in dit boek.



PURPLE MONKEY



ISBN 978-90-819203-1-5



9 789081 920315