

Leren leren

Hét werkboek om jouw leerproces te
versnellen

Leren leren

Irene Geurts

Schrijver: Irene Geurts
Coverontwerp: Irene Geurts
ISBN: 9789403738109
© Irene Geurts

Voorwoord

Voor je ligt het boek dat het schriftelijke resultaat is van een serie trainingen die ik jarenlang heb gegeven en nog steeds geef. In de eerste training vraag ik altijd aan studenten aan welke onderwerpen zij behoefte hebben. Dezelfde thema's komen telkens weer naar voren. En hoewel er tijdens de trainingen uitgebreid tijd is om te oefenen, blijft er altijd wel wat liggen. In de loop van de jaren is de training namelijk steeds verder uitgebreid en zijn er meer oefeningen bij gekomen. Daarom ontstond het idee om de uitgebreide training in boekvorm te gieten. Hier vind je de hele training, maar dan zoals hij, vanwege tijdgebrek, nooit gegeven zou kunnen worden. Allerlei onderwerpen die betrekking hebben op het leren en studeren komen aan de orde. Een bijkomend voordeel dat een boek heeft ten opzichte van een serie trainingen is dat er meer mensen ervan kunnen leren. Het leren leren is een vaardigheid die je je hele leven kunt blijven toepassen en waar je heel veel profijt van kunt hebben.

Ik wil graag iedereen bedanken die mij geholpen heeft en de studenten die in voorgaande jaren mijn trainingen volgden. Ik heb met plezier aan dit boek gewerkt. Het heeft mij de mogelijkheid geboden om mij te verdiepen in onderwerpen die ik al van nature interessant vind.

Ten eerste wil ik alle meelezers bedanken. Dank jullie voor het weghalen van domme spelfouten, rare zinsconstructies en feitelijke onjuistheden. Daarnaast wil ik Sandra Mulders, Lisette Leerkes en Sara Struik bedanken voor het mij bieden van de mogelijkheid om deze training te geven bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en Joanne Geurts die mij op het idee bracht om de trainingen om te zetten in boekvorm. Tenslotte wil ik iedereen bedanken die mij in het schrijfproces heeft gesteund, vooral Annemarie Marchena-Slot voor het proeflezen en wil ik duidelijk maken dat alle eventuele feitelijke of interpretatiefouten in dit boek van mij zijn. Ik heb met plezier aan dit boek gewerkt. Het heeft mij de mogelijkheid geboden om me te verdiepen in onderwerpen die ik al van nature interessant vind.

Lees het boek en doe vooral de oefeningen. Aristoteles zei al: Wat men moet leren doen, leert men door het te doen.

Nijmegen, november 2023

Inleiding

Voor je ligt het boek leren leren. Hoe lees je dit boek strategisch? Het boek is geschikt om van voor naar achteren in zijn geheel te lezen of om slechts de delen te lezen die voor jou nodig zijn. Iedere paragraaf is zo opgesteld dat deze zelfstandig is te lezen. Soms wordt er verwezen naar andere delen in het boek die ook relevant kunnen zijn of die een verdieping gaan op het onderwerp. Als gevolg van deze opzet, zit er herhaling in. Dat is echter helemaal niet erg. Onze hersenen vinden herhaling heel erg fijn en het helpt je bij het leren. Zo, nu heb je al het eerste leerprincipe gezien dat wordt behandeld in dit boek.

In hoofdstuk 1 worden algemene zaken omtrent leren besproken. We gaan kijken hoe je hersenen werken bij het leren, we gaan leerdoelen maken en we werken aan onze mindset bij het leren. We sluiten het hoofdstuk af door te gaan kijken naar wat stress doet met ons geheugen en hoe het ons leren beïnvloedt.

Hoofdstuk 2 is geheel gewijd aan planning. Voor veel mensen is plannen moeilijk en daarom gaan we er ook uitgebreid naar kijken. Misschien ben je geneigd om vervelende taken uit te stellen? We gaan ook kijken wat je kunt doen om je gewoontes te veranderen.

In het derde hoofdstuk staat het lezen en verwerken van teksten centraal. We gaan kijken welke leesstrategieën je het beste kunt toepassen en we zullen kijken hoe we na het lezen deze teksten kunnen verwerken. Bij dit laatste bedoelen we technieken zoals samenvatten. Als bonus zullen we ook kijken naar hoe je gesproken tekst verwerkt. Oftewel: hoe maak je het beste aantekeningen tijdens colleges?

In hoofdstuk 4 gaan we 'echt' leren. We gaan kijken hoe je informatie uit je hoofd kunt leren. We zullen ons daarbij vooral concentreren op het leren van begrippen. Het leren van teksten is in het vorige hoofdstuk al aan de orde gekomen.

We sluiten af met het hoofdstuk over alles dat met toetsen en tentamens te maken heeft. We zullen effectief studeren bespreken, het verhogen van je focus tijdens het studeren en wat je het beste kunt

doen de dagen voor een tentamen. Ook het tentamen zelf komt aan de orde. Hoe kun je een zo goed mogelijk leerresultaat halen met zo min mogelijk inspanning? We sluiten af met nazorg: Wat te doen als het tentamen toch niet helemaal is verlopen zoals je had gehoopt?

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	7
1. In het begin	14
1.1 Inleiding	14
1.2 Een leerdoel maken: waar sta je nu?	14
1.3 Een leerdoel maken: waar wil ik naartoe?	16
1.4 Mindset en zelfvertrouwen	17
1.5 Werken van de hersenen bij leren	22
1.6 Werking van de hersenen: het geitenpaadje	22
1.7 Werking van de hersenen: plasticiteit	22
1.8 Werking van de hersenen: plastic elastic	23
1.9 Werking van de hersenen: spiegelneuronen en na-apen	23
1.10 Werking van de hersenen: ratio versus emotie	24
1.11 Werking van de hersenen: leeftijd	25
1.12 Werking van de hersenen: mannen en vrouwen	25
1.13 Werking van de hersenen: de mythe van multitasking	26
1.14 Werking van de hersenen: focusmodus en diffuse modus	27
1.15 Werking van de hersenen: onthechten van je omgeving	28
1.16 Stress en het geheugen	29
1.17 Stress en het geheugen: wat gebeurt er?	29
1.18 Consolideren	31
2. Plannen van je studie	32
2.1 Inleiding	32
2.2 Plannen: hoe en waarom?	32
2.3 Plannen: het startpunt	33
2.4 Plannen: prioriteiten stellen	34

2.5	Plannen: algemene tips	37
2.6	Plannen: stapelen en bijhouden	38
2.7	Plannen: een week leren	39
2.8	Plannen: een dag leren	41
2.9	Plannen: spaced repetition en interleaving	44
2.10	Uitstelgedrag: introductie	46
2.11	Uitstelgedrag: welk type uitsteller ben jij?	46
2.12	Uitstelgedrag: wat kun je er tegen doen?	48
2.13	Gewoontes veranderen	50
2.14	Gewoontes veranderen: wat is een gewoonte?	51
2.15	Gewoontes veranderen: de trigger	52
2.16	Gewoontes veranderen: de routine	53
2.17	Gewoontes veranderen: de beloning	55
2.18	Gewoontes veranderen: het geloof	55
2.19	Gewoontes veranderen: nu gaan we echt veranderen	56
2.20	Jezelf motiveren	57
2.21	Consolideren	58
	<i>Bijlage 1 een weekje studeren</i>	59
	<i>Bijlage 2 dagschema</i>	60
3.	Lezen en teksten verwerken	62
3.1	Inleiding	62
3.2	Leesstrategieën: de illusie van begrip	62
3.3	Leesstrategieën: de drie rondes	63
3.4	Leesstrategieën: ronde 1 nader bekeken	65
3.5	Leesstrategieën: ronde 2 nader bekeken	66
3.6	Leesstrategieën: ronde 3 nader bekeken	66
3.7	Leesstrategieën: bonusronde	67
3.8	Aantekeningen maken tijdens de les	68
3.9	Tekst verwerken: inleiding	70
3.10	Tekst verwerken: samenvatten	71
3.11	Tekst verwerken: mindmappen	72
3.12	Tekst verwerken: de alternatieve mindmap	74
3.13	Tekst verwerken: tekstschema's	75
3.14	Consolideren	75
10		

	<i>Bijlage 1 oefentekst</i>	76
	<i>Bijlage 2 aantekeningen maken</i>	79
4.	Begrippen leren	80
4.1	Inleiding	80
4.2	Algemeen: de piramide van Bales	80
4.3	Algemeen: spreiden, spreiden, spreiden	81
4.4	Algemeen: de kracht van slaap	84
4.5	Leermethoden	84
4.6	Leermethoden: flashcards	85
4.7	Leermethoden: het geheugenpaleis	86
4.8	Leermethoden: structuur aanbrengen en ezelsbruggetjes	87
4.9	Leermethoden: woorden in een vreemde taal leren	88
4.10	Leermethoden: zelf uitleggen	89
4.11	Leermethoden: zelf tentamenvragen maken	92
4.12	Consolideren	94
	<i>Bijlage 1 tekst celmembraan</i>	95
5.	De tentamenperiode	98
5.1	Inleiding	98
5.2	Effectief studeren: oefenen, oefenen, oefenen	98
5.3	Focus	100
5.4	Focus: sneller lezen	100
5.5	Focus: sneller lezen op een scherm	101
5.6	Focus: afleiding voorkomen	102
5.7	Focus: FOMO	103
5.8	Focus: achtergrondgeluid	105
5.9	In aanloop naar het tentamen	106
5.10	In aanloop naar het tentamen: wanneer is het genoeg?	106
5.11	In aanloop naar het tentamen: de laatste 24 uur	107
5.12	Het tentamen zelf	109
5.13	Het tentamen zelf: algemene tips	110

5.14	Het tentamen zelf: de drierondemethode	110
5.15	Het tentamen zelf: verschillende tentamensoorten	114
5.16	Het tentamen zelf: faalangst en black-outs	117
5.17	Na het tentamen	118
5.18	Consolideren	119
	<i>Bijlage 1 afvinkschema</i>	120
	<i>Bijlage 2 de competentietest</i>	121

1 In het begin

1.1 Inleiding

Weet jij soms ook niet goed waar je moet beginnen? Dan is dit hoofdstuk een goede plaats. We gaan onder andere kijken hoe je een leerdoel moet maken. Hoe kom jij tot je ideale leer-ik zodat leren makkelijker wordt en je meer het gevoel hebt naar een concreet doel toe te werken? We gaan ook werken aan je mindset en het vergroten van je zelfvertrouwen. Dat is niet alleen handig bij het leren maar het is ook zeer bruikbaar in de rest van je leven. Daarnaast zullen we gaan kijken naar hoe ons brein werkt bij het leren. Daar kun je heel erg je voordeel mee doen. We kijken namelijk hoe we kunnen samenwerken met ons brein in plaats van leertechnieken te gebruiken die onze hersenen helemaal niet fijn vinden. Dit hoofdstuk sluiten we af met te kijken wat stress doet met ons geheugen en, nog belangrijker, hoe je stress kunt verminderen.

1.2 Een leerdoel maken: waar sta je nu?

Waarom zou je een leerdoel maken? Je wilt natuurlijk meteen beginnen. Maar laten we even ons enthousiasme beteugelen. We gaan even kijken waar je nu staat. Misschien weet je ook niet precies wat je leerdoel zou moeten zijn. Weet jij wel precies waar jouw probleem zit? Laten we eens kijken waar in jouw studielevens nog ruimte zit om te groeien.

Oefening 1

Vul de onderstaande vragenlijst in. Het is een hele lijst maar denk vooral niet te lang na. Vul je eerste gedachte in. Zet een kruisje in het juiste vakje.

Je gezondheid	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
Ik sport regelmatig				
Ik eet gezond				
Ik word 's ochtend uitgerust wakker				
Ik maak me weinig zorgen				
Studieplek	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
Ik studeer op een fijne plek				
Ik studeer op een plek met weinig afleiding				
Ik heb alle hulpmiddelen bij de hand				
Studiegewoonte en planning	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
Ik begin meteen met studeren en voorkom uitstelgedrag				
Ik laat mij niet gemakkelijk afleiden				
Ik heb overzicht over wat ik moet doen voor een vak				
Ik raadpleeg de handleiding				
Ik heb een overzicht van alle deadlines				
Ik maak een planning				
Ik houd me aan de gemaakte planning				
Leesvaardigheden	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
Ik lees een tekst eerst globaal door				
Ik lees eerst de inleiding en de conclusie				
Ik onderstreep de belangrijkste delen van een tekst				
Ik maak een samenvatting				
Ik reflecteer na het lezen op de tekst				
Ik verbind eerder geleerde kennis met de nieuwe tekst				
Ik kijk goed naar afbeeldingen, grafieken, etc.				
Ik lees en vat tegelijk samen				
Collegevaardigheden	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
Ik bereid mijn colleges voor				
Ik maak aantekeningen tijdens de colleges				
Ik orden na het college mijn aantekeningen				
Ik stel vragen tijdens het college				
Ik doe actief mee tijdens het college				
Ik kan mijn aandacht bij het college houden				
Toetsvaardigheden	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
Ik begin minimaal 4 weken voor de toets met leren				
Ik leer iedere dag				
Ik probeer alle leerstof door te nemen				
Ik richt me op de hoofdlijnen uit mijn aantekeningen				
Ik leer de leerstof op volgorde van de lessen				
Ik maak oefenvragen				
Ik stel zelf een oefententamen samen en maak deze				
Ik leer zoveel mogelijk uren achter elkaar				
De toets zelf	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
Ik ben op tijd in het toetslokaal				
Ik zoek van tevoren uit waar mijn toets wordt afgenomen				
Ik weet hoeveel tijd ik voor een toets heb				
Ik maak een planning om mijn tijd in te delen				
Ik lees eerst de toets helemaal door				
Ik controleer aan het einde van de toets mijn antwoorden				
Ik ben zenuwachtig voordat ik aan de toets begin				
Ik ben zenuwachtig tijdens het maken van de toets				
Ik heb faalangst				
Ik heb wel eens een black out gehad				
Ik heb na het maken van de toets een slecht gevoel				

1

¹ Deze vragenlijst is gebaseerd op tool 1 van de Toolkit studentsucces van de Hogeschool Rotterdam van Jean-Marie Molina Schmidt en Ernada Koljenovic. Deze Toolkit Studentsucces is bedoeld om zelfstudie te vergemakkelijken.