



Inhoudsopgave

Introductie	7
1. Het grote voordeel van doelgericht studeren	8
Studeeractiviteiten	8
Voordeel?	8
Verbeteren van het geheugen	9
2. Hoe goed voorbereiden op examen of tentamen?	10
Kennis	10
Voldoende?	10
Na de controle	10
Inzicht	11
Eerste keer examen	11
Laatste avond	12
3. Doelgericht studeren: bestuderen van de leerstof	13
Aanwijzingen	13
Kern	13
Actief	13
Grondig bestuderen	14
Tekst onderstrepen	14
Aantekeningen maken	14
4. Toetsen van de leerstof, uit het hoofd leren en stampen	15
Feitenkennis	15
Stampen	15
Uit het hoofd leren	15
5. Doelgericht studeren, herhalen van de leerstof	18
Examen	18
Onthouden	18
Wanneer?	19
6. Concentratie problemen	20
Voorwaarde	20
Saai	20
Goed concentreren	20
Oorzaak	20
Afleiding	21

Geluidsoverlast	21
Gedachten dwalen af	21
Chaos	21
Beweeg!.....	21
7. De beste concentratie tips tijdens het studeren	22
Concentratie tips	22
8. Motivatie en motivatieproblemen tijdens de studie	25
Motivatie	25
Motivatieproblemen	25
Studie	25
Studiekeuze.....	25
Competitie.....	25
Vergroten	26
Thuis	26
Studiemaatje	26
Wat motiveert je?	26
Wanneer studeer je beter?.....	27
Wanneer studeer je slechter?	27
De wil om te slagen!	27
Niet willen mislukken	28
Motivatietips	28
9. Geheugen verbeteren	29
Onthouden	29
Hierarchisch netwerk?	29
Boomstructuur	29
Bewustwording	29
Geheugen verbeteren.....	30
Selecteren	30
Coderen	30
Ordenen.....	30
Herhalen	31
10. Uitstelgedrag, geen zin om te studeren	32
Voorkom uitstelgedrag	32
Waar komt je uitstelgedrag vandaan?	32
Slaap tekort.....	33
Realistisch	33

Omgaan met uitstelgedrag.....	33
Eigen prestaties	34
Gebrek aan zelfvertrouwen	34
Oorzaken uitstelgedrag	34
Beloon jezelf altijd na het studeren!	35
Last van uitstelgedrag?	35
10.1. Zelfvertrouwen opbouwen.....	36
11. Studeren op volwassen leeftijd	39
Voordelen.....	39
Studieplannen.....	39
Steun	39
Combineren.....	39
Afspraken.....	40
Tijd	40
Minimaal	40
Studie aanpak.....	40
Doel gericht.....	41
Tijd winst	41
12. Timemanagement.....	42
Ritme en regelmaat zijn heel belangrijk om tijd te besparen.....	43
Chaos en rommel kosten tijd.....	43
13. Studeren en gezond leven	46
Wat is goed voor je hersenen?.....	46
Wat is niet goed voor je hersenen tijdens geestelijke topprestaties? ...	47
In evenwicht.....	47
Regelmaat.....	48
Nachtrust	48
Rust	48
14. Omgaan met examen stress en examen angst.....	49
Examen	49
Spanning.....	49
Lichamelijke klachten.....	49
Negatieve gedachten	50
Positief!.....	50

Je bent student en net begonnen aan een wetenschappelijke studie. Of misschien volg je een cursus voor je baas. De hoeveelheid informatie die op je af komt is enorm.

Je zit met veel vragen, zoals:

- Waar begin je?
- Hoe begin je?
- Hoe leer je studeren?
- Welke concentratietips zijn er?
- Hoe ga je om met uitstelgedrag?
- Hoe kan je verstandig met je kostbare tijd omgaan?
- Hoe kan je goede studieprestaties behalen?

Met de adviezen en tips in dit eBook kan iedere student, ook jij, optimaal leren studeren en uitstekende resultaten halen!

Wat zijn de voordelen van de studiehulp? Iedere student zal:

- goed leren studeren,
- goede studieresultaten halen,
- goede examenresultaten halen.

De studiehulp is onmisbaar voor iedereen die gaat studeren. Ook voor degene, die gaat studeren op volwassen leeftijd.

Je krijgt nuttige tips en trucs in deze studiehulp, zoals:

- De beste studiemethode,
- Hoe je geheugen optimaal te gebruiken,
- Hoe je je het beste voorbereidt op examens,
- Goede studieresultaten behalen,
- Concentratieproblemen verminderen,
- Uitstelgedrag verbeteren,
- Gemotiveerd blijven,
- Goed omgaan met examenstress,
- Gezond leven heeft enorme voordelen voor de studieresultaten!

6. Concentratie problemen

Hoe komt een student aan concentratie problemen? Wat zijn de oorzaken van concentratie problemen bij een student?

Voorwaarde

Wat is een voorwaarde van goede concentratie? De gekozen studie van de student moet interessant zijn. De studie moet boeiend zijn! De onderwerpen van de studie moeten de student aanspreken. Een saaie studie is funest voor de concentratie!

Saai

Besef dat iedere student, vroeg of laat, met stukken tekst te maken krijgt die saai zijn. Doe het volgende:

- Ga naar buiten om actief te bewegen in de frisse buitenlucht,
- Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht en ga beginnen of
- Ga met mede studenten samen een avond aan te slag met de saaie tekst.

Goed concentreren

Interessante leerstof is een voorwaarde om in staat te zijn je goed te concentreren. Een boeiende studie ook! Tijdens de start van een avond studeren zal de student zich gaan oriënteren op de komende les. Door zich te gaan oriënteren, stelt de student zichzelf vragen. Vragen als: waar gaat de les over? En kijk: de student is geconcentreerd bezig met de studie!

Oorzaak

Wat is vaak de oorzaak van concentratie problemen onder studenten? Heb jij een studie gekozen om iemand – je ouders? – te plezieren? Vind jij de studie maar niets? Daar is de oorzaak van je concentratie problemen: als jij een studie gaat doen om anderen te plezieren, terwijl jij de studierichting niets vind, krijg jij te maken met grote concentratieproblemen! Ben je niet tevreden met je gekozen studie? Trek aan de bel! Ga naar je studiebegeleider! Onderneem actie!

Afleiding

Nog een storende factor die concentratie problemen veroorzaken onder studenten: afleiding! Hoe ga je om met afleiding? Hoe krijg je anderen zover te beseffen dat zij je afleiden? Afleiding zorgt voor grote concentratieproblemen! Niets is irriteranter dan dat vrienden, familieleden en mede studenten jou storen tijdens het studeren! Hang een papier op je deur dat anderen vertelt dat je aan het studeren bent en met rust gelaten wilt worden. Doe je deur op slot en zet je mobiel uit.

Geluidsoverlast

Geluidsoverlast en herrie tijdens het studeren is funest voor de concentratie. Ga actief op zoek naar een stillere studieplek: ga naar de bibliotheek om te studeren!

Gedachten dwalen af

Een andere oorzaak van concentratie problemen onder studenten is dat tijdens de studie de gedachten steeds afdwalen. Je herinnert je plotseling iets belangrijks. Je herinnert je iets belangrijks dat absoluut noodzakelijk is dat jij actie onderneemt. Dit zijn storende factoren die je concentratie problemen vergroten. Maak notities van je gedachten tijdens het studeren.

Chaos

Hoe ziet je studieplek er uit? Vol met rommel? Zit jij midden in chaos te studeren? Ruim je studieplek op zodat je gedachten niet kunnen afdwalen! Je studeert beter in een nette omgeving.

Beweeg!

Langdurig studeren kan alleen goed gaan als je daarnaast veel beweegt. Onderneem fysieke activiteiten. Sport veel tijdens je studie! Beweeg intensief en regelmatig tijdens je studie! Psychische activiteiten moeten regelmatig worden afgewisseld met fysieke activiteiten. Door de balans zal je beter kunnen studeren.