

## Proefles 101 Geheimen om te slagen voor je examen

Recent hersenonderzoek, maar ook psychologisch en onderwijskundig onderzoek, vormt de basis van de lesmethoden Breingeheimen studievvaardigheden en sociale vaardigheden. Breingeheimen bestaat uit een reeks lesmateriaal geschikt voor groep 7/8 van de basisschool, vmbo, mavo, havo, vwo tot en met de laatste klassen van het MBO. **Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar!** Meer informatie over al het materiaal kunt u lezen op: [www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl)

### Examentraining

Breingeheimen 101 Geheimen om te slagen voor je examen is gemaakt om leerlingen te ondersteunen bij de voorbereiding op hun examen en het maken van hun examens. Met de leerlingen worden 101 geheimen gedeeld om te slagen voor hun examen. Veel tips kunnen ook voor andere toetsen gebruikt worden, zodat leerlingen daar ook in hun vervolgstudie hun voordeel mee kunnen doen. In het laatste deel van het boek is er aandacht voor het kiezen van een nieuwe studie. Weten waar je kracht ligt, is van belang voor goed kiezen.

### Proefles

Hierna ziet u een proefles uit de handleiding en het werkboek. De zwart/wit bladen komen uit de handleiding, de gekleurde bladen uit het werkboek. Door de handleiding te gebruiken en met uw leerlingen de lessen uit het werkboek uit te proberen, ervaart u zelf hoe u met het materiaal kunt werken. De pagina's van het werkboek in deze proefles kunt u printen voor uw leerlingen.

### Filmpjes

Bij de meeste lessen zijn op internet filmpjes beschikbaar zijn die u kunt gebruiken als extra informatie tijdens de les. Bijvoorbeeld bij het inleidende onderdeel Weten. In ons digitale materiaal zijn de links naar de filmpjes al verwerkt. Werkt u met gedrukt materiaal? Dan kunt u de lijsten met filmpjes bij ons opvragen. Bij deze proefles kunt u gebruiken:

Blz. 29 <https://www.youtube.com/watch?v=BQQjxj7sZi4>

How to Speed Read (1:57 min.) \*Engels, maar ondertiteling beschikbaar

### Meer weten, een gratis docentenexemplaar aanvragen of meedoen aan een studiedag?

Meer informatie over al onze materialen en studiedagen vindt u op [www.breingeheimen.nl](http://www.breingeheimen.nl)

Op de website kunt u ook een gratis docentenexemplaar van één van onze werkboeken aanvragen. heeft u interesse in meerdere boeken of heeft u vragen? Neemt u dan gerust contact met ons op via:

[info@breingeheimen.nl](mailto:info@breingeheimen.nl)

T (036) 2002139

# Les 1 Hoe je sneller kunt lezen

## Didactische informatie

Een goede planning (zie vorige les) kan voorkomen dat leerlingen in tijdnood raken met het leren voor hun examens. Maar ook leren om snel en goed te lezen kan tijd besparen. En gaat er iets mis met de planning, hoe kunnen ze dan een boek lezen in korte tijd? Dat zijn de onderwerpen van dit thema

## Doel van de les

De leerlingen:

- krijgen tips voor sneller lezen (een vervolg op sneller en beter lezen van Breingeheimen II)
- weten hoe ze een boek in korte tijd kunnen lezen

## Materiaal

WETEN: werkboek blz. 29 **Inleidende tekst**

ERVAREN: werkboek blz. 30 en 31 **Tips voor sneller lezen**

\* **per leerling een leerboek en een dubbelgevouwen A4-tje**

DOEN 1: werkboek blz. 31 **Leer om woorden te groeperen**

\* **per leerling een leerboek en schrijfpapier**

DOEN 2: werkboek blz. 32 **Zelf uitproberen**

\* **per leerling een kopie van een bladzijde uit een tekstboek waar ze examen over hebben (om woorden te groeperen)**

DOEN 3: werkboek blz. 33 **Hoe lees je een boek in korte tijd?**

\* **per leerling een leerboek**

## Lesvoorstel

### WETEN

Lees met de leerlingen de inleidende tekst op **blz. 29** van het werkboek. Vertel dat deze les gaat over hoe je sneller kunt lezen. Mogelijk hebben de leerlingen al kennis gemaakt met dit onderwerp als ze eerder gewerkt hebben met Breingeheimen. In klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs is er tijdens de Breingeheimen lessen ook aandacht besteed aan sneller lezen, maar het ging toen vooral om de eerste stappen. In deze les worden alle stappen besproken.

### ERVAREN

#### Tips voor sneller lezen

Lees met de leerlingen blz. 30 van het werkboek **Tips voor sneller lezen**.

De belangrijkste aanwijzingen voor sneller lezen zijn:

1. subvocalisatie voorkomen (niet meepraten, je innerlijke stem het zwijgen opleggen)
2. stoppen met (ongewild) herlezen
3. leren om woorden te groeperen

De leerlingen nemen een leerboek voor zich en beginnen **met het oefenen om hun innerlijke stem het zwijgen op te leggen** en **met een blaadje de tekst af te dekken die ze gelezen hebben**, zie blz. 30 van het werkboek. Ze kunnen thuis eventueel ook een envelop gebruiken in plaats van een kaartje.

Bespreek hoe het ging.

#### Afronding

1. Wat is het nadeel van een stem in je hoofd die de teksten voorleest?  
*(Het lezen kan dan alleen met de snelheid van spraak en die is niet erg snel.)*
2. Hoe voorkom je herlezen?  
*(Door de gelezen tekst met een blaadje of een envelop af te dekken. Een andere optie om herlezen te voorkomen is met je wijsvinger onder de regel mee te lezen.)*

## DOEN

## 1. Woorden groeperen

De leerlingen lezen nu **stap 3** onderaan op blz. 31.

Ze zoeken een stukje tekst van ± vier regels uit een leerboek en schrijven die op een blaadje. Hierna groeperen ze de woorden in die tekst. Ze kunnen naar het voorbeeld onderaan blz. 31 van hun werkboek kijken. Vervolgens oefenen ze om niet woord voor woord te lezen, maar **groepen woorden** als een geheel te overzien en te lezen.

### Afronding

1. Waar heb je op gelet met het groeperen van de woorden?

*(Woorden die voor jouw gevoel bij elkaar horen en een logische eenheid vormen omcirkelen.)*

## 2. Zelf uitproberen

De leerlingen beantwoorden vraag 1 en 2 van **Zelf uitproberen** blz. 32 van het werkboek. Ze schrijven hun ervaring op met het stilhouden van hun innerlijke stem en het met een blaadje afdekken of met de vinger meegaan langs de regels van de tekst.

Bij vraag 3 zorgt u als docent dat u vooraf aan de les kopieën maakt van een bladzijde uit een boek waar de leerlingen examen over hebben. Deel deze bladzijde uit aan de leerlingen. Ze groeperen de woorden in de tekst, oefenen opnieuw om sneller te lezen en beschrijven hun ervaring onderaan op blz. 32.

Bespreek met de klas wat ze opgeschreven hebben.

### Afronding

1. Heb je het gevoel dat de aanwijzingen voor sneller lezen die je in deze les kreeg, je helpen om inderdaad sneller te gaan? Waarom wel of niet?

Vertel uw leerlingen dat zij er wel rekening mee moeten houden dat oefening nodig is om sneller te lezen.

2. Misschien heb je tijdens het eerste en tweede jaar ook met Breingeheimen gewerkt.

Dan heb je misschien de aanwijzing gekregen om je wijsvinger onder de regels mee te bewegen tijdens het lezen. Dat kan helpen om je aandacht beter bij de tekst te houden.

Zeker als het gaat om nogal droge leerstof. Heb je deze manier van lezen vaak gebruikt? En wil je die eventueel blijven gebruiken? Waarom wel of niet?

### 3. Hoe lees je een boek in korte tijd?

De leerlingen lezen **Hoe lees je een boek in korte tijd?** blz. 33 van het werkboek. Hoewel we dit niet stimuleren, is het toch handig te weten hoe het moet als het echt nodig is. Laat de leerlingen een tekstboek uit hun tas pakken en de stappen op blz. 33 van het werkboek toepassen. Geef ze ongeveer 10-15 minuten de tijd. Bespreek dan de opdracht. Wat hebben ze in korte tijd opgestoken?

#### **Afronding**

1. Ben je tevreden over wat je in korte tijd opgestoken hebt?
2. Vind je dit een prettige manier van leren?

Vertel dat deze manier van leren ook heel handig kan zijn om boeken die leerlingen al eens gelezen hebben nog eens snel door te lezen om het geheugen op te frissen.

#### **BEGRIJPEN**

U kunt belangrijke punten van de les samenvatten door de volgende vragen te stellen aan de klas:

1. Welke tips voor sneller en beter lezen kun je noemen?  
*(De stem in je hoofd uitschakelen, stoppen met herlezen en woorden groeperen.)*
2. Hoe lees je een boek in korte tijd?  
*(Door de inhoudsopgave te scannen, de eerste twee alinea's van het eerste hoofdstuk te lezen, de rest van het hoofdstuk te scannen op belangrijke punten en hetzelfde te doen met de overige hoofdstukken. Heb je alles gescand, scan dan nogmaals het hoofdstuk dat je het belangrijkste lijkt. Na twee keer herhalen scan je alleen nog de teksten die je moeilijk vindt.)*



Je moet heel wat lezen om je voor te bereiden op je examen. Sneller lezen kan daarbij helpen. Er zijn bedrijven die veel geld vragen voor een cursus sneller lezen. Veel mensen maken er gebruik van. Wij vertellen je de geheimen.

Maar voor we dat doen, moeten we je op een belangrijk punt wijzen. Lezen is, net als fietsen, een vaardigheid die je leert door te oefenen. Als je snel wilt leren lezen, zul je het lezen opnieuw moeten oefenen als een beginner. Je gaat misschien langzamer lezen voordat je sneller gaat.

Een goede planning kan voorkomen dat je in tijdnood komt. Maar er kan van alles gebeuren, waardoor je toch nog te krap in je tijd zit. Hoe lees je dan bijvoorbeeld een boek in korte tijd? En hoe maak je een samenvatting waar je ook nog eens zelf examenvragen bij bedenkt? Je komt er meer over te weten in dit thema!



14

## Tips voor sneller lezen

Je leest heel wat af in je examentijd. Maar ben je moe of vind je de tekst niet interessant, dan kun je heel wat te stellen hebben met je concentratie. Daarom een aantal tips die je mogelijk kunnen helpen.

Misschien lees je al terwijl je je wijsvinger **meebeweegt onder de regels** (je leerde het in Breingeheimen voor klas 1 en 2). Dat helpt om je concentratie te bevorderen en daardoor sneller te lezen. Lees je op een iPad? Dan kun je dit ook doen.

Maar er is een truc om nog sneller te gaan. Lees het hier!

Om sneller te lezen moet je drie dingen doen:

1. **subvocalisatie voorkomen**
2. **stoppen met herlezen**
3. **leer om woorden te groeperen**

**Subvocalisatie** betekent dat je terwijl je leest, zachtjes meepraat (met geluid) of meepraat in je hoofd (zonder geluid).

We hebben allemaal leren lezen door hardop te lezen. Op een gegeven moment stoppen we met hardop lezen en begint een stem die woorden voor te lezen in ons hoofd. De meesten van ons hebben nog steeds een innerlijke stem in hun hoofd die teksten voorleest. Helaas leest dat persootje in je hoofd nogal traag. Je innerlijke stem kan alleen woorden lezen met de snelheid van spraak, en die is niet erg snel.

### Stap 1. Leg het stemmetje in je hoofd het zwijgen op

Je had die stem in jezelf nodig toen je zes jaar was. Nu heb je die niet meer nodig. Je hersenen kunnen woorden heel snel herkennen en verwerken. Dus als je een boek leest, focus je op hoe je ogen bewegen over de pagina. Laat de interne leesstem zwijgen. De woorden moeten direct in je hersenen stromen zonder dat een stem ze hardop voorleest. Oefen dit totdat je merkt dat de interne lezer er niet meer is. Je leessnelheid zal toenemen.

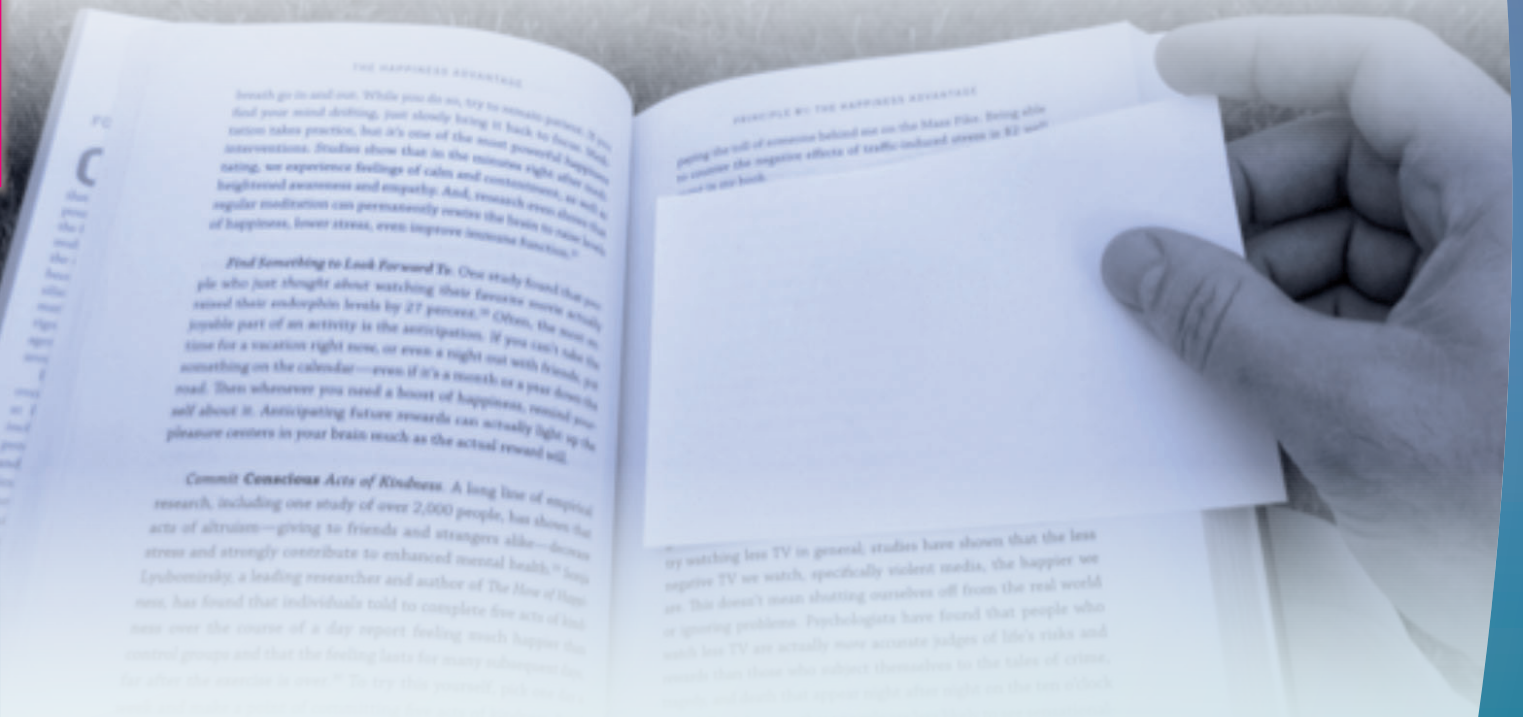


## Stap 2. Stoppen met herlezen

Of je nu in een boek leest, op de computer of je tablet – je ogen dwalen, terwijl je leest vaak af naar een stukje terug op de pagina om de dingen die je al gelezen hebt nog eens te bekijken. Dat is normaal. En waarschijnlijk merk je het niet eens. Er is een gemakkelijke manier om herlezen te voorkomen. Natuurlijk is herlezen belangrijk als je iets niet begrijpt, maar herlezen omdat je ogen afdwalen is niet nodig. Zorg voor een dubbelgevouwen A4-tje of een envelop en gebruik deze om de tekst die je al gelezen hebt, af te dekken. Schuif je blaadje of envelop mee naar beneden als je verder leest. Omdat je de voorgaande regels hebt afgedekt, kunnen je ogen vooruit scannen zonder afgeleid te worden.

Je kunt de kaart een tijdje gebruiken, zo'n 2 of 3 weken, voordat je ogen weer zijn getraind op het vooruit lezen zonder te herlezen. We raden je aan om dit briefje als bladwijzer te gebruiken én deze te gebruiken op een computerscherm, e-reader, of een ander leesapparaat. Het ziet er misschien niet uit, maar het werkt wel.

Een andere manier (die je misschien toepast) om herlezen te voorkomen is met de wijsvinger langs de regels te gaan als je leest. Gebruik je deze manier liever, dan kan dat ook. Of misschien nog beter: probeer beide manieren uit en kies wat je het beste bevalt.



## Stap 3. Leer om woorden te groeperen

De laatste truc om je leessnelheid te verhogen, is leren om woorden te groeperen. Zodra je stopt met je substem, kunnen je hersenen hele stapels woorden samen verwerken. Je hoeft niet langer woord voor woord te lezen. In plaats daarvan vatten je ogen woorden samen in groepen van 2 tot 5 woorden. Je vliegt door de tekst heen.

Hieronder zie je de tekst die je bij Stap 3 gelezen hebt nog eens, maar dan met gegroepede woorden. Houd er rekening mee dat niet iedereen de tekst op dezelfde manier groepeerd. Het kan dus zijn dat jij het anders doet.

De laatste truc om je leessnelheid te verhogen is leren om woorden te groeperen. Zodra je stopt met je substem, kunnen je hersenen hele stapels woorden samen verwerken. Je hoeft niet langer woord voor woord te lezen. In plaats daarvan vatten je ogen woorden samen in groepen van 2 tot 5 woorden. Je vliegt door de tekst heen.



## Zelf uitproberen

1. Je hebt geprobeerd je innerlijke stem stil te houden terwijl je leest. Wissel ervaringen uit in een groepje van 4 klasgenoten. Lukt het je om je innerlijke stem stil te houden? Waarom wel of niet?

---

---

---

---

---

2. Hoe vond je het lezen met een blanco blaadje over de tekst die je al gelezen had? Voorkwam dat bij jou dat je onnodig terug ging lezen in de tekst? Of gaf je de voorkeur aan lezen met de vinger langs de regels, wat ook terugspringen in de tekst voorkomt? Waarom of waarom niet?

---

---

---

---

3. **Je krijgt van je docent een kopie van een pagina uit een boek dat je voor je examen moet leren.** Maak groepen van 2 tot 5 woorden in de tekst (zie het voorbeeld onderaan de vorige bladzijde). Lees de groepen woorden om sneller door de tekst te gaan. Natuurlijk heb je nog wat meer tijd nodig om te oefenen en te wennen, maar hoe zou je je ervaring hiermee voorlopig willen beschrijven? Kun je je voorstellen dat je na enige oefening geen groepjes woorden meer hoeft te maken en ze vanzelf ziet? Noteer het hier.

---

---

---

---



## Hoe lees je een boek in korte tijd?

Je kijkt op je telefoon en ziet dat het 8:30 uur 's ochtends is. Wat gaat de tijd snel! Je examen is over anderhalf uur. En je hebt nog niet eens dat extra boek geopend dat je moest lezen. Nog een uur de tijd, want je moet ook nog naar school fietsen.

### Klinkt dat bekend?

Hoewel we je niet aanraden om je boek tot het laatste moment niet aan te raken, is er een manier om de belangrijkste punten van een boek in minder dan 30 – 60 minuten op te nemen. Je zult niet voorbereid zijn op elke vraag van het examen, maar je zult grip hebben op de belangrijke onderwerpen en thema's. Je zou in staat moeten zijn om aardig wat examenvragen goed te beantwoorden.

## Zo werkt het

**1. Scan de inhoudsopgave** met veel aandacht voor de onderwerpen en thema's die aan bod komen.

**2. Open vervolgens het eerste hoofdstuk** en lees niet meer dan de eerste twee alinea's van dit hoofdstuk.

Gebruik een stevige blanco kaart (bijv. correspondentiekaarten – te krijgen bij de kantoorboekhandel) of een stevig stuk papier om de tekst af te dekken die je gelezen hebt. Hierdoor wordt herlezen voorkomen en kun je je focussen op de nieuwe tekst.

**3. Scan de rest van het hoofdstuk op belangrijke punten.** Als er lijsten of tabellen in staan, zorg er dan voor dat je ze zorgvuldig scant.

Kijk ook naar alle kopjes in de tekst.

Als je aan het eind van het hoofdstuk komt, lees dan de laatste twee alinea's.

**4. Ga verder met de volgende hoofdstukken** en neem ze door zoals je hoofdstuk 1 hebt doorgenomen.

Op deze manier kun je snel een niet al te dik boek doornemen. Je zult geen expert zijn als je klaar bent, maar je weet nu een stuk meer dan een uur geleden. Als je nog 5 minuten hebt, kies dan het hoofdstuk dat het meest waarschijnlijk op het examen terugkomt en lees-scan-lees het nog eens.

Als je het boek hebt doorgenomen, leg het weg en ga naar je examen. Je bent nu zo voorbereid mogelijk, in ieder geval een stuk beter dan een uur geleden.

**5. Scan teksten of opdrachten die je al in je hoofd hebt**

Heb je alles een aantal keren goed doorgekeken? Teksten of opdrachten twee keer herhalen is meestal voldoende. Scan daarna de tekst en geef alleen nog aandacht aan de dingen die je moeilijk vindt.

