

Tips voor leren

Hieronder lees je een aantal tips voor het leren. Welke tips die je hieronder leest gebruik je al of zou je, een volgende keer als je moet leren, willen gebruiken? Kruis de hokjes aan.

- ☐ 1. **Zoek een plaats waar je rustig kunt zitten en je goed kunt concentreren.**
Lukt dat thuis niet, kijk dan of je op school een rustige plaats kunt vinden.
- ☐ 2. Ben je gestrest? **Kijk naar een kort filmpje waar je om moet lachen!** Je krijgt door het lachen stofjes in je bloed waar je vrolijk van wordt. Of ga even sporten. Daarna lukt het vast beter.
- ☐ 3. **Wees niet bang dat je het niet kunt.** Onderschat jezelf niet. Probeer het gewoon! Meestal lukt het wel en anders **vraag je om hulp.**
- ☐ 4. **Laat je niet afleiden.** Zorg dat je je concentreert op één taak en niet van alles tegelijk doet. Wil je zo snel mogelijk klaar zijn met leren? Zet dan je telefoon uit. Je vrienden kunnen best even zonder je! Je bent sneller klaar en kunt je dan juist langer ontspannen.
- ☐ 5. Gebruik **post-it blaadjes** om belangrijke dingen op te schrijven. Schrijf niet meer dan één onderwerp op een blaadje. Plak ze boven je bed of boven de tafel of het bureau waaraan je zit te leren. Schrijf eventueel dingen op je arm zodat je er regelmatig naar kunt kijken. Bij de toets mag er helemaal niets meer van te zien zijn!
- ☐ 6. **Als je iets geleerd hebt, leg het dan uit aan een ander.** Misschien je beste vriend of vriendin. Zo onthoud je het zelf beter!

BREINGEHEIM

Even rennen (maar niet te snel) helpt om te onthouden

Je hebt net een tijdje zitten leren voor een toets. Onderzoekers raden aan om na het leren van een toets niet direct achter je computer te gaan zitten en spelletjes te doen. Je schijnt meer te onthouden van wat je geleerd hebt, door niet al te zware lichaamsbeweging, zoals niet al te hard rennen.

Bijna altijd moet je informatie herhalen om die op te slaan in je geheugen. Zoals wanneer je voor een toets aan het leren bent. Maar dingen die gebeuren en een sterke indruk maken, kunnen direct, dus zonder te herhalen, worden opgeslagen. Dingen in je leven die veel indruk op je gemaakt hebben, vergeet je waarschijnlijk nooit meer!

Lees het Breingeheim hierboven. Kun jij een aantal dingen uit je eigen leven noemen die je waarschijnlijk nooit meer vergeet? Noem alleen de dingen die je wilt vertellen, dingen die je niet wilt vertellen, hou je voor je.

Dans door je kamer!

Ben je aan het leren voor een toets en lukt het even niet meer? Dan is het tijd voor een pauze. Sta op en rek je uit. Zet leuke muziek aan en ga even helemaal los door te dansen!

Beweeg je voeten, zwaai met je armen en beweeg je lichaam in alle richtingen. Dansen zorgt voor meer zuurstof in je bloed en dat gaat ook naar je hersenen. Je krijgt er energie van en daardoor gaat leren daarna weer beter. Probeer maar, het werkt!

Muziek en leren

Naar muziek luisteren voordat je gaat leren maakt je helder en vrolijk. Maar een muziekje tijdens het leren, blijkt niet zo goed te zijn.

Luister dus gerust muziek voor je gaat leren, maar zet die uit als je begint.

Ben je nog fris en helder? Doe de concentratietest!

Hoe goed kun jij je concentreren? Kun je je niet meer goed concentreren, dan is doorgaan met leren niet handig. Doe de test die je hieronder ziet. En doe hem ook eens nadat je ongeveer 20 minuten geleerd hebt.

Strooptest

Zo doe je het: Lees niet de woorden die hieronder staan, maar noem de kleur waarin ieder woord gedrukt is. Je leest de woorden van links naar rechts. Als je de bovenste drie hardop hebt gelezen, ga je verder met de volgende drie.

GEEL	BLAUW	ROOD
ZWART	ORANJE	GROEN
PAARS	GEEL	BRUIN
ORANJE	GROEN	GROEN
BLAUW	ROOD	PAARS
ZWART	BLAUW	ORANJE

Hoe lang deed je er nu over?

Tijd:

Doe de test ook eens nadat je ongeveer een half uur geleerd hebt voor een toets.

Tijd:

Deed je er nu langer over? Als je moe bent gaat het langzamer en maak je meer fouten. Leer daarom niet te lang achter elkaar.