

Meester van je tijd

Je wilt je examens natuurlijk zo goed mogelijk doen! Of je bent al blij dat je ze haalt. Maar zover is het nog niet, eerst moet je je voorbereiden door al je boeken nog eens door te kijken en de dingen die je vergeten bent op te frissen.

Misschien kun je je er moeilijk toe zetten om te gaan leren voor je examen, en heb je een duwtje nodig. Besteed dan extra aandacht aan de komende les over jezelf motiveren. Je weet wat van je examen afhangt. Haal je het wel of niet, dat bepaalt of je nog een jaar langer op de school blijft waar je nu zit, of dat je begint aan een nieuwe studie en een ander leven!

BREINGEHEIM

Blokken of uitsmeren?

In een examenperiode heb je misschien vrijwel dagelijks een examen. Hoe plan je dan het meest effectief het leren van de lesstof in voor die verschillende examens?

Uit een onderzoek, waaraan meer dan 1000 personen deelnamen, kwam naar voren dat informatie herhalen met grote tussenpozen helpt om die langer te onthouden. Maar hoeft of wil je iets maar kort onthouden (net genoeg om je examen te halen) dan kun je de studiemomenten dichter op elkaar plannen.

Wil je iets maar een week onthouden dan kun je de informatie leren en herhalen in bijvoorbeeld twee dagen. Maar als je de informatie nodig hebt voor je vervolgstudie (dus langer moet onthouden) dan kun je het leren beter uitsmeren over een maand.

Het belangrijkste resultaat van het onderzoek was dat een grote hoeveelheid informatie leren in een korte periode extreem inefficiënt was, vooral als het gaat om het onthouden van feiten.

Uitstellen is niet moeilijk

Sterker nog, het is heel erg leuk! Er zijn heel wat plezierige afleidingen die je van het leren af kunnen houden. Nog één ronde van je favoriete game. Even appen. Je denkt misschien dat je gaat beginnen na 'nog eentje' van deze afleidingen. Maar net als bij degene die zegt: 'Nog één koekje en dan begin ik met lijnen', begint het dieet nooit. De studiesessie komt er niet van, en het examen besluit je als een slechte nachtrust na te veel patat.

De enige remedie voor het 'nog één koekje-probleem' is een plan. Een plan voor wanneer je gaat studeren en wanneer je leuke dingen gaat doen. Jij bent de baas over je tijd en kunt die gebruiken zoals je wilt. Waarom zou je niet een plan maken voor hoe je die gaat invullen?

Jij bent de baas over je eigen planning

Is het grote examen over twee weken? Raak niet in paniek. Jij bent de baas over je eigen planning en hebt de leiding over je eigen tijd. Stel jezelf de vraag: 'Hoeveel studiesessies zijn er nodig om dit examen goed voor te bereiden?' Als dat er twee zijn van anderhalf uur, dan schrijf je die twee sessies in je examenplanning. Wacht niet. De aankomende examendeadline is je motivator.

Zorg dat je niet oververmoeid raakt

Neem tijd om te ontspannen! **Probeer ieder weekend een dag vrij te houden.** Dan kun je uitrusten. Houd hier rekening mee in je planning.



Korte en langetermijngeheugen

Heb je je ooit afgevraagd waarom je dingen vergeet? We hebben allemaal twee verschillende soorten geheugens. Het kortetermijngeheugen of werkgeheugen heeft te maken met zaken als telefoonnummers, de prijs van een zak friet bij Friet van Piet, en waar je je sleutels hebt gelaten. Het langetermijngeheugen is voor belangrijkere dingen, zoals de namen van je broers of zussen en informatie onthouden voor het examen.

Meestal moeten we informatie herhalen om die op te slaan in het langetermijngeheugen. Dit betekent dat als je over twee weken een examen hebt – en je je goed wilt voorbereiden – je de informatie moet lezen en herhalen om die in je geheugen op te slaan. Tijdens het examen schieten je dan de juiste antwoorden op de vragen gemakkelijk te binnen.

Houd daarom bij het plannen van je examens rekening met het HERHALEN van informatie die je je niet goed meer herinnert of die je moeilijk vindt. Je hebt in dit geval meer tijd nodig dan wanneer je de informatie nog goed in je hoofd hebt.

Beklim de berg rotsblok na rotsblok

Het halen van je diploma kan een flinke inspanning betekenen. Je tuurt misschien naar de berg informatie die je moet onthouden voor Geschiedenis en de moed zakt je in de schoenen. Leer het geheim van de beste, succesvolste bergbeklimmers. **Beklim niet de berg. Beklim het stuk rots recht voor je neus.** En dan het volgende stuk. En weer het volgende. Voordat je het weet, zit je halverwege Berg Geschiedenis.

Moet je 200 pagina's Geschiedenis leren voor het examen van volgende week? Natuurlijk heb je het allemaal al eens gehad. Maar ook al ben je nog zo slim, niet iedereen is gezegend met een goed geheugen. Je hebt dus tijd nodig om je geheugen op te frissen.

Stel je hebt 5 dagen de tijd. Dat is 5 dagenlang 40 pagina's per dag. Deel dagelijks je 40 pagina's op in 4 keer 10 pagina's en je hebt een kleine stapel rotsblokken waar je makkelijk op kunt klauteren. Kun je 10 pagina's leren voor de koffiepauze? Tuurlijk! En kun je nog eens 10 pagina's lezen voor de middagpauze? En 10 pagina's voor in de middag en 10 in de namiddag? Per dag 4 keer rotsjes van 10 pagina's lezen, zorgt er voor dat je dagelijks 40 pagina's doet. 5 dagen rotsjes van 40 pagina's helpen je de hele leesberg te beklimmen!

We raden je aan om al je overweldigende schoolbergen op te delen in kleinere stukken die je gemakkelijk kunt overzien.



Plannen voor het leren van je examens

Je hebt schoolexamens en landelijke examens. Om welk examen het ook gaat, maak op tijd een planning zodat je niet in tijdnood komt! Een planning geeft je de rust en ontspanning die je nodig hebt voor het leren van je examens.

Eerste examens

1. Wat is het eerste vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

Tweede examens

1. Wat is het tweede vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

Erg goed in een vak?

Dan kun je eventueel op een hoger niveau eindexamen doen voor dat vak. Zit je bijvoorbeeld op de havo en ben je een kei in Engels, of heb je misschien jarenlang in Engeland gewoond? Dan kun je overwegen Engels op vwo-niveau te doen.

Derde examen

1. Wat is het derde vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

Vierde examen

1. Wat is het vierde vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

Ga verder op de volgende bladzijde.

Kennis is macht

Vijfde examen

1. Wat is het vijfde vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

1. Wat is het zesde vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

Zevende examen

1. Zit je in havo of mavo? Wat is het zevende vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

Achtste examen

1. Wat is het achtste vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.

Negende examen

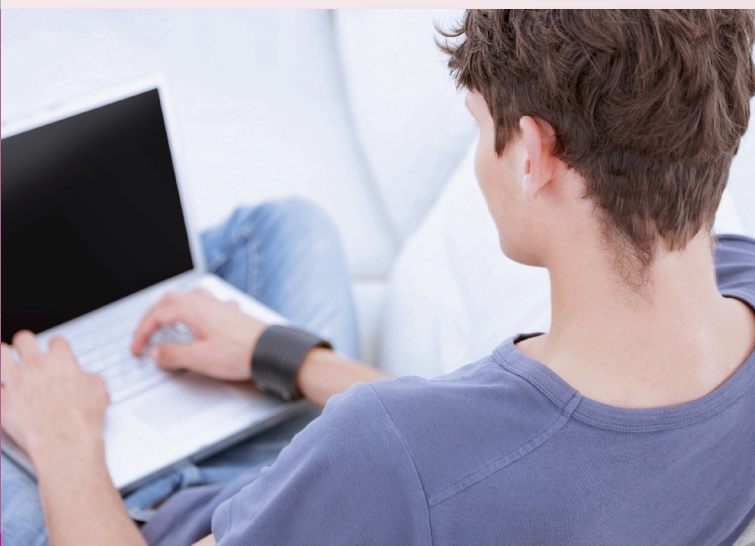
1. Wat is het negende vak waarin je examen moet doen?

2. Wanneer is het examen?

3. Hoeveel bladzijden moet je doorbladeren?

4. Welke hoofdstukken of onderdelen moet je nog eens goed bestuderen?

5. Hoeveel tijd heb je daar voor nodig? Maak een schatting en noteer de geschatte tijd.



Maak oefenexamens!

Op internet kun je voor ieder vak examenbundels van vorige jaren aanschaffen. Je kunt ze natuurlijk ook lenen van een klasgenoot. Op school hebben ze vast ook oefenexamens. Gebruik ze om je kennis te oefenen. Wat weet je wel en wat nog niet? Zet een kruisje voor de vragen die je niet goed kunt beantwoorden. Lees de informatie over die onderwerpen nog eens goed door en kijk of het nu wel lukt. Boeken met samenvattingen voor vakken, zijn ook handig.

Maak een planning

Je hebt opgeschreven in welke vakken je examen moet doen en hoeveel tijd je ongeveer nodig hebt om te leren voor ieder vak. Maak op de volgende bladzijden een planning voor het leren van je examenvakken.

1. Maak eerst een planning op een kladje.
2. Noteer per vak de datum waarop je klaar moet zijn met leren (de dag vooraf aan het examen). Plan vanaf die datum terug. Heb je bijvoorbeeld op 19 mei examen, dan noteer je dat je op 18 mei herhaalt, op 17 mei leert enzovoorts.
3. Herhaal de informatie voor ieder examenvak de dag vooraf aan het examen.
4. Hoeveel studiesessies zijn er nodig om ieder examen goed voor te bereiden? Als dat er bijvoorbeeld 20 zijn van anderhalf uur, dan schrijf je die in je examenplanning en reken je uit wanneer je moet beginnen met leren.
5. Noteer hiernaast in je planning wanneer je gaat leren voor al je examenvakken. Ga verder met je planning de volgende bladzijden. Heb je niet voldoende ruimte, dan kun je extra kopieën maken.
6. Bespreek met degene die naast je zit of je planning goed in elkaar zit of dat er nog verbeterpunten zijn. Werk je planning bij als het nodig is. Beoordeel ook de planning van je buur.

Planning examenperiode van _____ t/m _____

10.00							
tijd dag datum	woe 22-3						

Planning examenperiode van ____ t/m ____

tijd dag datum							

Planning examenperiode van ____ t/m ____

tijd dag datum							

Planning examenperiode van ____ t/m ____

tijd dag datum							