

herhalen

Herhalen na	Activiteit voor student	Activiteit voor docent	Inzet docent in verhouding met student
10 minuten	Zorg er als student voor dat je op verschillende manieren de stof opslaat en herhaalt. Dit kan door aantekeningen of een mindmap te maken en vragen te stellen. Hoe actiever je bent tijdens een les of college, hoe meer je zult onthouden. Let goed op je docent: Wat is zijn boodschap? En wat herhaalt hij steeds?	Herhaal elke 10 minuten je kernboodschap. Dit is het meest effectief als je verschillende zintuigen probeert aan te spreken of andere woorden gebruikt. Heel effectief wordt het als je studenten laat meedenken en hun de stof laat herhalen.	80 - 20%
24 uur	Vertel aan anderen wat je hebt geleerd. Maak binnen 24 uur een samenvatting.	Zorg dat je de stof opdeelt in kleine stukjes en regelmatig aandacht besteedt aan wat studenten moeten onthouden. Geef je binnen 24 uur weer een les met daarin een herhaling van de vorige, dan is dat een uitstekende manier om het geheugen van studenten aan het werk te zetten.	60 - 40%
1 week	Probeer de nieuwe kennis zo veel mogelijk toe te passen en vraag feedback aan je docent. Plan een 10-minutengesprek met je docent.	Stuur je studenten een opdracht om de opgedane kennis toe te passen. Stuur krantenartikelen, films en start een discussie over het geleerde.	50 - 50%
4 weken	Evalueer met je docent wat deze nieuwe kennis je gebracht heeft en hoe deze zich verhoudt tot zaken die je eerder hebt geleerd.	Dit is het moment om een eerste toets te plannen om te zien of en hoe de studenten de nieuwe stof beheersen. Let bij de toetsvragen vooral op het maken van een verbinding met eerder geleerde zaken.	40 - 60%
3 maanden	Het optimum van de opgedane kennis is bereikt. Dit is het moment voor het examen of tentamen. De opgedane kennis toe-passen in een nieuwe context waar het net ietsjes anders is, is je volgende uitdaging. Je kunt nu	Plan een examen of tentamen. Organiseer intervisiegroepen of studiegroepen waarin studenten van elkaar kunnen leren.	20 - 80%

**Beter en slimmer
leren**

Gebruik je zintuigen!

Maak zelf vragen!

Geloof dat je het kunt!

Doe één ding tegelijk!

Gebruik hulpmiddelen slim!

Leer op de toetsplek!

Herhaal!

Beweeg en slaap!

Beter en slimmer Leren

Kern

Breinkennis is niet alleen handig voor docenten om hun programma's te ontwikkelen en uit te voeren. Weten hoe het brein werkt, kan ook studenten helpen om slimmer te studeren. De volgende acht tips voor studenten zijn gebaseerd op breinkennis.

Doen

1. **Geloof dat je het kunt**
Op het moment dat je visualiseert dat je iets kunt of goed gedaan hebt in het verleden, blijkt dat dit onbewust een uitwerking heeft op je prestatie.
2. **Doe één ding tegelijk**
Concentratie opbouwen om te lezen of te studeren kost tijd, zo'n 10-15 minuten. Gun jezelf die tijd en doe één ding tegelijk, dat helpt bij het onthouden.
3. **Leer op de toetsplek**
Je leert het beste in een omgeving die lijkt op de omgeving waarin je je vaardigheid moet uitoefenen of waar de toets plaatsvindt. Dan koppel je onbewust ook feiten en vaardigheden aan deze omgeving.
4. **Beweeg en slaap**
Voldoende slapen en beweging (fietsen naar school of gymmen het eerste uur) helpen om de concentratie toe te laten nemen.
5. **Herhaal**
Veel herhalen zorgt dat ervoor dat je het geleerde opneemt in je geheugen en dat je automatiseert. Deel te leren stof in kleine stukjes op en leer telkens een stuk erbij, waarbij je de eerder geleerde stof herhaalt.
6. **Gebruik hulpmiddelen slim**
Koppel beelden aan begrippen, rijmpjes aan formules. Het helpt je onthouden.
7. **Maak zelf vragen**
En goede manier om te studeren is jezelf uit te dagen om vragen te maken over de stof en dan de antwoorden op te zoeken.
8. **Gebruik je zintuigen**
Hoe meer zintuigen je gebruikt, hoe beter je leert.