

Train je brein....

Train met apps als Memorado, Geheugen Brain Trainer, Card Desk, Flash Cards. Zet een competitie op met klasgenoten. Een gratis training kun je vinden op <http://www.neurocampus.com/> **maar pas op voor overbelasting (en verslaving)**

Train 4 maal per week, maximaal 15-20 minuten, 5 weken lang

Meer informatie kun je downloaden op <http://lic.avans.nl/service.lic/publicaties/cognitieve-belasting-van-het-geheugen>

Ohhh, wat heeft de docent twee minuten geleden gezegd?

Wanneer lukte het je wel om informatie te onthouden?

- **Wat deed je toen?** Hoe zat je er bij? Waar zat je? Hoe ben je begonnen? Wat deed je nog meer, wat nog meer....etc. (je neemt een kijkje in je werkgeheugen)
- **Waarom deed je dat zo?** En waarom dat en waarom nog meer?
- **Hoe helpt het jou?** Dus wat doet het voor je, die strategie, wat doet het precies? (dit is de relatie tussen je handelen en de goede resultaten)
- **Wanneer kun je die succesvolle strategie weer gebruiken?** (en noteer het, zodat je het niet vergeet;)(Alloway, 2014)

Hoe zat het ook al weer, grrr ik kan er niet opkomen....

Pak niet meteen je boek om het hoofdstuk weer te lezen/samn te vatten. Het stellen van open of gesloten vragen over onderwerpen die je al hebt geleerd, heeft meer effect Dit effect is vooral getest op het leren van woordjes, echte 'reproductie-stuff' dus, maar het kan zijn dat het ook voor complexere vraagstukken geldt (Anrar & Heijltjes, 2014). Meer info: <https://youtu.be/rFIK5gutHKM>

Roep de hulp in van anderen

- Leg de theorie –in eigen woorden- uit aan anderen
- Vraag de docent naar de kern van de les en richt je daar op (Blankert, 2014)
- Zeg letterlijk de woorden van de tutor na (nee dat is niet raar)
- Vraag een ander je te mailen
- Zorg voor 1 op 1 begeleiding; vraag een tutor aan!
- Vraag de tutor samen een stappenplan te maken: wat moet eerst, wat dan etc.
- Neem de tijd met je studiegenoot om nieuwe kennis vast te knopen aan wat je al weet
- Ga dialoog, denk samen hardop na over de stof
- Vraag geheugensteuntjes aan docent of medestudent; hoe onthouden zij dit? (Dawson & Guare, 2009)

References

Alloway, T. (Ed.). (2014). *Het werkgeheugen. Gerichte ondersteuning bij leerstoornissen*. (E. Baakman Trans.). Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Anrar, K., & Heijltjes, A. (2014). Grip op het lerende brein-Avans Hogeschool.

Blankert, H. (2014). Motivatie en cognitieve belasting theorie. Retrieved from

<http://lic.avans.nl/publicaties/motivatie-en-cbt>

Dawson, P., & Guare, R. (2009). *Smart but scattered: The revolutionary "executive skills" approach to helping kids reach their potential* Guilford Press.

