

# M3-3 Wissen en invoegen

---

1. Download het bestand **Tekst module 3-3 Vergeten over leren** van de wiki
  2. Zorg dat de tekst als hieronder wordt, door tekst in te voegen en te wissen.  
*Let op! Tekst die gewist moet worden, is ~~doorgestreept~~. Tekst die is toegevoegd, heeft een grijze balk op de achtergrond. Gebruik je stopwatch - hoe lang doe je erover voordat de tekst klaar is?*
- 

## 7 tips over leren die je zo snel mogelijk moet vergeten

Veel kennis die je denkt te hebben over leren kan zo de prullenbak in. ~~Leren: hoe werkt het niet? En natuurlijk: wat moet je dan wel doen om je iets nieuws eigen te maken?~~

Zie jou eens goed bezig zijn, denk je. Op je vaste, rustige studeerplek met een boek en een markeerstift in je hand. ~~Of op je zolderkamer met je gitaar, eindeloos dezelfde toonladder herhalend, net zo lang tot het je foutloos lukt.~~ En nog een keer. En nog een keer. Aan je inzet ligt het in elk geval niet, dat is duidelijk. Maar erg slim ben je niet bezig, als dit jouw manier van leren is. ~~Want als het om leren gaat, is niets wat het lijkt. Een heleboel goedbedoelde leeradviezen die je ooit te horen hebt gekregen, zelfs van leraren, kunnen zo het raam uit. Hoe het dan wel moet? Dat gaat vaak tegen je gevoel in. Zeven misvattingen.~~

~~'Herhaal, herhaal, herhaal'~~

### Wissel af, en hak je oefenstof in stukjes

De hele tijd hetzelfde kunstje. Uren achter elkaar, net zolang tot je het perfect in de vingers hebt. Dat lijkt slim, maar dat is het om twee redenen niet. Eén: studeren in stukjes werkt beter dan studeer-marathons. Het geleerde blijft veel beter hangen, blijkt uit studies. Maak daarom eerst een korte kennismaking met de stof en ga er op een later moment nog eens voor zitten. En later nog eens. Bij die volgende sessies is de stof, ~~dankzij de eerdere kennismaking,~~ al minder ongrijpbaar. Bovendien moet je die eerste stukken nogmaals doornemen, waardoor je het beter onthoudt. En twee: de kracht van herhaling wordt overschat. ~~Als je honderd keer dezelfde badmintonslag oefent, stijgt je niveau minder snel dan als je verschillende slagen door elkaar oefent. Dat toonden onderzoekers van de Louisiana State University (LSU) al in 1978 aan. Geen badmintonner? Op andere terreinen werkt het ook zo.~~ Ga niet de hele avond woordjes stampen als je ~~Spaans Engels~~ probeert te leren, maar combineer het met het oefenen van je uitspraak, het bestuderen van grammaticaregels en het lezen van een ~~Spaanse Engelse~~ tekst. ~~Door dat gehussel Hierdoor~~ moet je continu scherp zijn, en kun je niet op de automatische piloot vertrouwen.

### Blijf niet hangen in een 'leerstijl'

Iedereen heeft een eigen 'leerstijl', hoor je vaak. De een is meer 'visueel' ingesteld, de ander is meer talig. En zo worden er wel meer leerstijlen onderscheiden. De manier waarop mensen stof krijgen toegediend, zou op hun stijl moeten worden aangepast. Een visueel ingesteld persoon zou bijvoorbeeld gebaat zijn bij illustraties en filmpjes.

(ZOZ)

~~Of, als hij of zij wil leren golfen: bij het voordoen van een bepaalde slagtechniek. Tenminste, dat is het idee. Maar in werkelijkheid bestaat een ideale persoonlijke leerstijl niet. Uit experimenteel onderzoek blijkt weliswaar dat mensen vaak een voorkeur hebben voor een stijl, maar niet dat je prestaties verbeteren als je je ook tot die stijl beperkt.~~

Sterker nog: als je vooral leert in je voorkeursstijl doe je bepaalde hersendelen tekort. Conclusie: ja, we zijn allemaal anders, en het kan geen kwaad om daar rekening mee te houden, maar op iedereen een sticker met een leerstijl plakken, is niet slim. Ook omdat het ene onderwerp om een andere aanpak vraagt dan het andere. ~~Wat op je zestiende de ideale aanpak is voor een proefwerk biologie, hoeft dat niet te zijn als je op je dertigste wilt leren programmeren.~~

~~'Afleiding mag niet'~~

~~Les Laat je wél afleiden (op het juiste moment)~~

'Laat je niet afleiden', 'zet je telefoon uit', 'zoek een stille plek'. Wat kan er fout zijn aan die tips?

Natuurlijk: continu afgeleid worden, is niet handig. Maar af en toe wat poezenfilmpjes kijken tussendoor, of zelfs helemaal stoppen om iets leukers te gaan doen, kan juist positief uitpakken, zeker als je vastgelopen bent. Afleiding helpt je in zo'n geval namelijk om uit het verkeerde denkpatroon te stappen, blijkt uit allerlei onderzoeken. Een meta-analyse aan de Lancaster University (Verenigd Koninkrijk) bevestigde in 2009 het bestaan van dit 'incubatie effect'. ~~Let wel: zo'n korte afleiding werkt het best als je echt vastzit. Want als je uit je concentratie wordt gehaald terwijl je juist lekker bezig bent, kun je net zo goed helemaal stoppen met leren (voor die dag dan). Mensen herinneren zich hetgeen ze leerden tijdens verstoorde, dus onvoltooide, leersessies en oefenopdrachten wel beter dan niet-verstoorde. Dit heet het Zeigarnik-effect, naar de Sovjet-psychologe Bluma Zeigarnik (1901-1988). Zij ontdekte in de jaren twintig van de vorige eeuw, samen met psycholoog Kurt Lewin, dat obers heel goed en heel lang bestellingen en openstaande rekeningen onthielden. Maar: zodra de rekening was betaald, hun taak dus was voltooid, vergaten ze haast gelijk wat er aan welke tafel was geconsumeerd. Later onderzoek bevestigde het bestaan van dit effect. Het onderbreken van een bezigheid, of dat nu een les is uit je fotocursus of een oefening van je assertiviteitstraining, geeft die bezigheid meer gewicht. Het blijft je brein daardoor bezighouden.~~

~~'Kies een vaste plek'~~

~~Les Zorg voor variatie~~

Een vaste plek om te leren. Het klinkt als een goede tip en het helpt vast om helemaal in de studeerflow te komen. Net als andere rituelen, zoals een vast leertijdstip. Maar nee: verandering van spijs is veel effectiever. Als je mensen twee keer hetzelfde laat leren, onthouden ze meer als ze dat in twee verschillende ruimten doen dan wanneer ze de sessies in dezelfde ruimte houden. Hoe dat precies komt, is niet bekend. ~~Misschien werkt het wel als een extra geheugensteuntje, een extra omgevingsaanwijzing om de geleerde stof te laten 'herleven'. Hoe dan ook: het werkt niet alleen bij het wisselen van ruimte, eigenlijk is alle variatie welkom. Speel de ene keer zittend op je ukelele, de andere keer staand en de volgende keer liggend in bed. Doe je aquareloefeningen de ene keer 's ochtends en de andere keer 's avonds.~~

*Bron: Quest Psychologie*

*Tekst: Berry Overvelde*

- 
3. Sluit het document en sla de wijzigingen niet op.
  4. Bekijk het filmpje over het selecteren van tekst.
  5. Maak de opdracht nogmaals en selecteer nu niet door steeds met de muis te slepen, maar juist door slim te klikken – hoeveel tijd heb je kunnen besparen?