

## TIPS OM TE LEREN

De volgende tips helpen om het studeren te vergemakkelijken en verbeteren:

### Tip 6: Leer op verschillende manieren

Deze tip is steeds gemakkelijker in de multimediale wereld. Leer met behulp van verschillende media, bijvoorbeeld zien (papier, tablet, computer), Luisteren (podcast, youtube, audioboek, hardop lezen). Wil je bijvoorbeeld iets leren over de huismus, dan is het goed om de tekst hardop te lezen, de plaatjes in je op te nemen en deze in eigen woorden te beschrijven en het geluid van mussen in je opnemen.

### Tip 4 Maak mindmaps van de stof

Van een boek of tekst kun je een mindmap maken. Een mindmap geeft je een visuele weergave van de inhoud en visuele informatie in combinatie met de tekst is gemakkelijker te onthouden. Leg de stof aan jezelf of aan een huisgenoot uit.

### Tip 12: Maak rust in je hoofd

Je studeert veel beter als je rust hebt in je hoofd. Sommigen mensen hebben baat bij yoga of bij ademhalingsoefeningen. Ben je nog steeds afgeleid door gedachten die door je hoofd gaan of door geluiden van buiten, zeg dan tegen jezelf: het geeft niet, ik kan gewoon leren.

### Tip 7: Leer de stof aan een andere persoon

Niets is beter om iets te begrijpen en te onthouden dan het uit te leggen aan een ander, bij voorkeur iemand die het onderwerp niet kent. Neem iemand uit je familie en kenniskring en leg uit wat je geleerd hebt. Als zij vragen aan je stellen en zij begrijpen jouw antwoorden, dan heb je de stof zelf goed onder de knie.

### Tip 5: herhaal, herhaal, herhaal

Deze tip klinkt wellicht overbodig, maar zonder herhaling leren we nou eenmaal niet. Spreid deze herhaling altijd over meerdere dagen uit en blijf herhalen totdat je niet meer hapert of twijfelt. Vraag eventueel aan iemand om je te helpen met ondervragen. Weet je iets niet meer, herhaal dan het geheel.

### Tip 3: Train je geheugen voortdurend

Je geheugen is net als een spier, die moet je blijven oefenen. Lees je veel, leer bijvoorbeeld altijd de openingszin van een boek uit je hoofd, nadat je dit gelezen hebt. Altijd goed om indruk te maken en bovendien train je jouw geheugen daarmee.

### Tip 8: Eet gezond!

Eet liefst vette vis die veel omega 3 vetten bevat. Deze vetten helpen je hersenen. Eet geen verzadigde vetten en suikers (dus geen chips en frisdrank) als je gaat leren. Proteïne, fruit en groente zijn wel goed. Zorg dat je buikje gevuld is maar niet te vol. Een volle maag gebruikt veel zuurstof, wat ten koste gaat van je hersenen. Drink voldoende water.

### Tip 14: Zorg voor voldoende slaap

Geheel in het verlengde van de vorige tip: slapen zorgt ervoor dat je brein een opnamestop heeft en de bestaande informatie een plekje kan geven. Mensen die onvoldoende slapen, presteren minder op school en op hun werk.

#### Tip 16: Richt een vaste studieplek in

Richt indien mogelijk, een vaste plek in om te studeren. Zorg dat daar geen afleiding is, zoals schreeuwende posters, gadgets, spelcomputers, en dergelijke. Zorg voor rust in je omgeving, dat bevordert de concentratie en het opnemen van de stof. Je bureau dient zo schoon als mogelijk te zijn. Zet bij voorkeur een raam open, zodat er meer zuurstof beschikbaar is en zorg ervoor dat de temperatuur in de kamer niet te hoog is. Zorg dat je altijd leert op een zeer lichte plek, liefst met veel direct daglicht, dat activeert je hersenen. Gebruik geen spaarlampen, die geven meestal niet voldoende licht.

#### Tip 9: Studeer op regelmatige tijden

Als je elke dag op hetzelfde tijdstip studeert, help dat jouw hersenen op er op voorbereid te zijn. Studeer bijvoorbeeld elke ochtend een uur en elke avond een uur en plan niets anders op deze tijden. Het is belangrijk dat je omgeving dit weet en zo eventueel rekening kan houden met jou behoefte aan rust en je niet stoort. Gespreid leren is effectiever. Verdeel het studeren over een langere periode

#### Tip 10: Studeer samen

Weinig mensen weten hoe stimulerend het is om samen te studeren. Niet alleen kun je zo een aantal van de eerder genoemde tips in praktijk brengen, het vormt ook een enorme stimulans doordat je een 'soulmate' hebt.

#### Tip 11: stel jezelf een doel

Voor je gaat leren, stel je jezelf een doel en visualiseert dat doel. Bijvoorbeeld je studeert om arts te worden. Visualiseer jezelf als arts, in een witte jas terwijl je mensen behandelt en beter maakt. Ga daarna studeren.

#### Tip 13: Zorg dat je lichamelijk fit bent

Een gezonde geest in een gezond lichaam, luidt het adagium. Sport, beweeg, wandel en zorg dat je fysiek in optimale conditie bent. Dan ben je niet alleen fysiek minder moe, maar ook het uithoudingsvermogen van je hersenen neemt toe. Probeer ook veel te lachen.

#### Tip 15: Beloon jezelf

Als je klaar bent met leren beloon je jezelf. Of die beloning nu een uurtje gamen is, een lekkere bonbon, een online aankoop of vette muziek luisteren, dat is eigenlijk niet belangrijk.

Van belang is dat je een positief gevoel overhoudt aan je studie-inspanning. Actieve stoffen in chocolade verbeteren je geheugen. Trakteer jezelf op een kwalitatief goede bonbon of een stukje chocolade.

Bron: <https://tallsay.com/page/4294970962/leren-om-te-leren-15-tips-om-beter-te-leren>