

Beste leerling,

Hieronder volgen een aantal tips die je goed zouden kunnen helpen bij het zelfstandig studeren thuis. Ik heb het kort en compact gehouden, zodat je alles op één A4'tje (dubbelzijdig) kunt afdrukken voor boven je bureau.

Succes!

Planning

- Zorg dat je een helder overzicht hebt wat je in de betreffende periode moet doen. Kijk per vak goed wat er van je wordt gevraagd. Zitten er grote opdrachten tussen? Markeer die dan met een *highlighter*. Op de Revius site kan je onder leerlingen/planner, elke nieuwe periode een nieuw periodeoverzicht vinden: horizontaal staan de weken en verticaal in alfabetische volgorde de schoolvakken. Het is handig om dat overzicht uit te printen en boven je bureau te hangen. Op lege plekken kan je extra/ontbrekende informatie invullen.
- Zorg dat je aan het eind van de week een overzicht hebt van wat je de komende week gaat doen. Zet daar ook onderdelen in uit het periode overzicht.

Studeren

- Leerlingen “leren toetsen”. Je hoort ze vaak zeggen dat ze er “te laat mee zijn begonnen”. Bedenk echter, dat je toetsen helemaal niet kan leren, je hebt immers de toets niet.
- Wat dan wel? Elke keer als je een hoeveelheid stof op hebt gekregen van je docent moet je die stof goed *bestuderen*. Dat houdt in dat je het onderwerp van alle kanten bekijkt, onderzoekt, probeert te begrijpen en toe te passen. Als je iets niet begrijpt in de tekst, ga je op zoek naar informatie die het onderwerp beter uitlegt. Dat kost veel tijd, maar het voordeel is dat je de komende les weet waar de stof over gaat *en* vragen kan stellen.
- Een *docent* geeft de *dosis* op, de hoeveelheid, een afgewogen portie te bestuderen stof, de leerling *bestudeert* elke les de opgegeven *dosis*.
- Lees de tekst die je moet bestuderen per alinea. Stop na elke alinea en overhoor jezelf wat je hebt gelezen, wat was de essentie? Schrijf dat zo kort mogelijk op in je schrift. Schrijf geen zinnen over uit je boek, want dan overhoor je jezelf niet.
- Lezen en overhoren per alinea wordt ook wel ‘*vragend samenvatten*’ genoemd en dwingt je tot bewust lezen, je bent in feite al aan het studeren, en bewust studeren leidt tot efficiënt leren.
- Het opschrijven van de essentie per alinea kost tijd, maar bedenk dat de zenuwen die je spieren in je hand aanzetten tot schrijven, in je hersenen eindigen. Hersenen heb je nodig om te leren. Schrijven leidt dus tot leren!
- Vragend samenvatten en kritisch studeren kost veel tijd maar heeft als voordeel dat als er een toets aankomt je in feite alles al bestudeerd hebt. Voor de toets hoef je alleen nog wat onderdelen te herhalen die je moeilijk vond, bv. een paar moeilijke woorden, begrippen of lastige sommen.

- Vragend samenvatten en kritisch studeren zorgen ervoor dat je altijd weet waar de stof over gaat, wat leidt tot een zelfverzekerd gevoel.
- Elke les de dosis van de docent bestuderen vermindert vervelend stressgevoel en verhoogt studieplezier.

Samengevat:

Planningsoverzicht → Vragend samenvatten → Actief studeren → Geen stress

Dagindeling

- Sta vroeg op: lang in bed liggen maakt suf en ongelukkig.
- Begin de dag met ontbijt, bewegen, douchen en aankleden.
- Sla je ontbijt niet over:
 - Door te ontbijten krijg je energie *en* blijf je slank: 's ochtends maak je meer insuline aan dan 's avonds, de stof die je nodig hebt om glucose op te nemen in je cellen (biologie, klas 2).
 - Door goed te ontbijten ga je later op de dag niet 'snaaien'.
- Ga geconcentreerd aan het werk. Verdeel je aandacht niet over andere zaken. Beter kort geconcentreerd aan iets werken, dan ongeconcentreerd uitgesmeerd over een lange periode.
- Beloon jezelf na elke gefocuste studie-actie met bewegen: Bewegen bevordert de concentratie.
- Zorg voor voldoende zuurstof: zonder zuurstof geen energie. Ga regelmatig even naar buiten.
- Eet gezond: Groente, fruit en vezels trekken goede darmbacteriën aan, die voor stoffen zorgen die je scherp en gezond houden/maken (*New Scientist*, nr. 31, 2016).
- Zorg dat je niet de hele dag achter een beeldscherm zit. Kijk regelmatig in de verte, dat voorkomt bijziendheid.
- Doe zo veel mogelijk lopend en op de fiets. Hoe meer beweging, hoe meer spieren, hoe beter je conditie, hoe scherper je geest *en* hoe kleiner de *kans* op ziektes.
- Slaap voldoende, dat houdt je fit. Kijk niet tot laat op je computer. Blauw licht verlaagt het melatonine gehalte waardoor je moeilijk in slaap komt en is slecht voor je ogen. Lees liever een boek in bed: dan val je zo in slaap.

Discipline¹ + Focus = Beloning²

Succes!³

¹ OSODS= Opstaan, Sporten, Ontbijten, Douchen, Studeren

² Je beloning is dat je je zelfverzekerd en niet negatief gestrest voelt.

³ Drs. Edith Alkema, docent, studietoetscoach en vertrouwenspersoon Revis Lyceum Doorn, onderzoeker *Research Institute of Child Development and Education*, Universiteit van Amsterdam