

# Studiehandleiding

Hieronder vind je beschrijvingen van drie methoden die je kunnen helpen bij het leren. Daarnaast geeft de handleiding ook suggesties over hoe je je studietijd kunt inplannen om deze methoden te gebruiken in je studie.

## Drie methoden waarvan onderzoek heeft aangetoond dat ze je helpen bij het leren.

### 1. *Diepgaande verwerking van wat je leert*

Je onthoudt informatie beter als je er dieper op ingaat en het betekenisvol maakt, in plaats van gewoon de woorden voor te lezen.

- Stel jezelf tijdens het lezen vragen die je later kunt gebruiken om jezelf te testen. Gebruik bijvoorbeeld kopjes en begrippen als basis voor je vragen.
  - Schrijf je vragen waar mogelijk in de vorm van "waarom"-vragen. Bijvoorbeeld, waarom zijn ijsberen wit?
- Schrijf antwoorden op je vragen. Doe indien mogelijk het volgende in je antwoorden:
  - Schrijf alsof je uitlegt aan iemand die nog niet heeft geleerd wat jij hebt geleerd.
  - Gebruik concrete voorbeelden om het te verduidelijken.
  - Verbind wat je schrijft met jezelf of je persoonlijke ervaringen.
  - Verbind de informatie met dingen die je eerder hebt geleerd.
- Maak op dezelfde manier vragen en antwoorden bij nieuwe informatie die je leert tijdens het leren onder begeleiding van een docent.
- Werk je vragen en antwoorden voortdurend bij naarmate je meer leert tijdens de cursus.

### 2. *Praktijk ophalen*

Je zult meer van de lesstof onthouden als je jezelf erover toets in plaats van het gewoon opnieuw te lezen. Het is echter belangrijk dat je controleert of wat je je herinnert correct is.

- Toets jezelf:
  - De vragen die je maakt terwijl je bijvoorbeeld de cursusliteratuur leest.
  - Vragen in je cursusboek.
    - Controleer of je cursusboek vragen heeft aan het einde van elk hoofdstuk.
    - Controleer of je cursusboek een startpagina heeft met oefentoetsen.
  - Oude examens en oefentests.
    - Als je het antwoord op een vraag weet, schrijf het dan op en gebruik het wanneer je jezelf later test.
- Als je jezelf test, probeer dan eerst het antwoord te onthouden voordat je het antwoord leest. Lees het antwoord om te controleren of wat je je herinnert juist is.
- Test jezelf op andere vragen voordat je jezelf opnieuw test op dezelfde vraag.

### 3. *Gedistribueerd leren (gespreid leren)*

Wanneer je studeert, heb je beperkte tijd om verschillende delen van het cursusmateriaal te bestuderen. Je zult elk deel van het materiaal beter onthouden als je de studietijd voor elk deel verdeelt over kortere sessies in plaats van al je tijd in één sessie te stoppen. Vermijd dus om dezelfde informatie steeds opnieuw te bestuderen tijdens dezelfde sessies. Verspreid in plaats daarvan je tijd.

- De tijd tussen de sessies kan uren of dagen zijn. Het belangrijkste is dat je je tijd verdeelt.
- Dit geldt ook voor zelftests. Lees of test jezelf op ander materiaal voordat je jezelf opnieuw test op dezelfde vragen.

## Plan je studietijd

Geen van de bovenstaande methoden zal je leerproces effectiever maken als je ze niet gebruikt. Om de methoden te gebruiken, moet je je studietijd zo plannen dat je tijd hebt om ze te gebruiken. Om de methoden te gebruiken, moet je ook plannen dat je tijd hebt om dezelfde informatie meerdere keren te bestuderen.

Zorg ervoor dat je tijd vrijmaakt voor het volgende.

- Tijd om de cursusliteratuur te lezen volgens het leesrooster van je cursus. Volg bij het lezen van de cursusliteratuur de instructies onder **Diepgaande verwerking van wat je leert**. Plan voldoende tijd in om goede vragen en antwoorden te kunnen maken.
- Tijd om jezelf te testen op de informatie die je eerder in de cursus hebt geleerd. Wanneer je je tijd plant, kun je bijvoorbeeld plannen om jezelf te testen over de cursusliteratuur die verbonden is aan hoorcollege 1 en 2, nadat je naar hoorcollege 3 bent geweest. Wanneer je jezelf toetst, volg dan de instructies onder **Retrieval practice**.
- Test jezelf over dezelfde informatie op verschillende momenten in de cursus. Volg de instructies onder **Gedistribueerde oefening**.

Je kunt ook aan het volgende denken als je je studietijd plant.

- Gebruik een kalender om je studietijd te plannen.
- Plan tijd in voor groepsopdrachten.
- Als je voltijd studeert, wordt er van je verwacht dat je 40 uur per week studeert. Dat is 8 uur per dag als je alleen doordeweeks studeert. Deze tijd omvat zowel je eigen studietijd als door de docent geleid leren.