

Don't try this at home! 5 tijdrovende valkuilen tijdens studeren

Ben jij iemand die vaak tijd te kort komt tijdens de voorbereiding voor een tentamen? Heb je het gevoel uren te studeren zonder dat je echt vooruitkomt? Laat je productiviteit te wensen over? Dan studeer je wellicht op de verkeerde manier. Veel studenten gebruiken studiemethodes die in hun ogen beproefd zijn, maar in werkelijkheid vooral tijdrovend zijn. Hou daarom rekening met de volgende valkuilen.

1. Haal een streep door je onderstrepingen

Geeft jouw studietekst na het lezen bijna licht door veelvuldig gebruik van markeerstiften? Of heb je bijna elke zin onderstreept? Volgens onderzoek is het markeren of onderstrepen van belangrijke tekstgedeeltes niet echt effectief. Het helpt je in ieder geval niet om de info beter te onthouden. Er gaan zelfs geluiden op dat je daardoor de verbanden tussen de verschillende tekstonderdelen niet meer opmerkt. Helemaal als je daarna alleen nog de gemarkeerde tekstgedeeltes gaat herlezen.

2. Lees niet vaker dan één keer

Dat herlezen van een studietekst is trouwens ook een dingetje. Het kost veel tijd en levert je nauwelijks iets op. Experimenten toonden aan dat studenten de leerstof niet beter onthouden als ze de tekst een tweede keer gelezen hebben, niet beter dan wie de tekst slechts één keer tot zich genomen had.

Wat wel werkt, is na de eerste lezing een mindmap maken van de tekst. Google maar eens de naam Tony Buzan, de grondlegger van de mindmap en je krijgt veel tips over het maken van zo'n mindmap. Je gaat hierdoor actief met de leerstof aan de slag in plaats van een tweede 'passieve' lezing. Actief studeren werkt altijd beter dan passief leren.

3. Schrijf studietekst nooit letterlijk over

Belangrijk is dat je bij het maken van een uittreksel of mindmap geen zinnen letterlijk uit je studietekst gaat overschrijven. Ook dan blijft er nauwelijks iets plakken in de hersenen. Door je eigen woorden te gebruiken, gebeurt dat wel. Zodra je gaat nadenken over hoe je dit het beste in je eigen woorden kunt weergeven, begin je de studiestof al te verwerken. Dat komt niet alleen je begrip ten goede, maar je onthoudt de stof ook al meteen beter.

4. Herhaal de stof minder goed

Huh?! Maar herhalen is toch juist goed?! Jazeker! Het gaat echter om de manier waarop je herhaalt. Ga voor kwantiteit en niet voor

kwaliteit. Het is altijd beter drie keer tien minuten te herhalen dan één keer een half uur. Zo komt de stof vaker tot je brein en blijft het beter hangen.

5. *Stampen is voor dummies*

Er is tegenwoordig zoveel meer bekend over het geheugen en welke geheugenstrategieën wel en niet werken, dat het zonde is om daar geen nota van te nemen. Domweg stampen is oervervelend, saai en tijdrovend. Gebruik dus een geheugenstrategie. Deze prikkelen je langetermijngeheugen op een fijne manier, waardoor het leren meteen leuker wordt. Op internet kun je er genoeg vinden als je op geheugenstrategieën googled. Of volg een cursus!

Via www.vu.nl/trainingen vind je heel veel studieondersteunende trainingen die je helpen bij het studeren. Zoals bijvoorbeeld *Efficiënt Studeren*, *Concentreren kun je leren* of *Presenteren met meer zelfvertrouwen*. De trainingen zijn toegankelijk voor alle VU-studenten die meer uit hun studie willen halen of meer nodig hebben.

Succes met je studie!

Marijke van Dijk,
Oktober 2021