

STUDIECOACHBOEK DE KUNST VAN HET LEREN

Voor een huiswerkbegeleiding op maat

Dit betreft scholieren vanaf 14 jaar, of zelfs iets jongere, in het voortgezet en (iets) hoger onderwijs, die huiswerk (zouden moeten) maken en leren.



Drs Will Brugman

www.beterlerenstuderen.nl

Dit boek is bedoeld u te helpen bij de studiebegeleiding van uw kind of leerling. U wordt zelf niet aangesproken.
De tekst is volledig gericht op de scholier.

DIT IS EEN INKIJK-EXEMPLAAR

© 2019 W. Brugman

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor contact, zie de adresgegevens op de website.

INHOUD

INLEIDING

1. BREINVRIENDELIJK LEREN	5
Als je goede sportprestaties wilt behalen, is het nuttig en nodig, om iets meer van de werking en de mogelijkheden van je lichaam te weten. Dat snapt iedereen. Zo is het ook handig om iets meer te weten, over hoe je brein met informatie omgaat, als je efficiënter wilt gaan leren. Je moet weten wat werkt en wat niet werkt bij het studeren.	
2. KENNISMAKEN EN ONTHOUDEN	17
Dit gaat over onthouden en vergeten. Waardoor onthouden we zo slecht? Als je inziet hoe snel je brein vergeet, wat het slechts één keer heeft geleerd, dan ben je misschien bereid, om voor jezelf een goed herhaalplan te maken.	
3. PLANNEN OM TE HERHALEN	22
Hier zie je drie zeer slimme herhaalplannen. Voor elk type leerling: de ijverige, de luie en die daar tussenin. Het zal wennen zijn, om zo planmatig te gaan werken, maar het loont echt de moeite.	
4. TECHNIEKEN OM TE LEREN	27
Nu worden de meeste leertechnieken behandeld, die voor jou actueel zijn. Vooral de vóór- en nadelen van elke leertechniek zijn daarbij van belang.	
5. NOG BETER LEREN	37
Dit is de beschrijving van de totale aanpak van je studie. Het is de kunst om " <i>verstandig</i> " te studeren. Je krijgt hier ook belangrijke adviezen voor het voorbereiden en maken van toetsen.	
6. DE WEG NAAR SUCCES	43
Hier krijg je verrassende tips, over hoe je jezelf eerder aan het werk krijgt... (dus tegen je uitstelgedrag). Je krijgt aanwijzingen om je concentratie op de studie te verbeteren. En er zijn manieren om je motivatie te ontwikkelen en versterken.	
7. TIPS EN TRUCS	54
Wist je, dat je zelfdiscipline kunt trainen? Dat lees je hier.	
8. BREINWERK¹	62
We eindigen met een beetje achtergrondkennis over je brein en je geheugen.	
9. VRAGEN	69
10. ANTWOORDEN²	73

¹ Dit hoofdstuk is geen onderdeel van de scholierenversie van het STUDIEHULPBOEK

² In de scholierenversie zijn de antwoorden weggelaten.

De leerling wordt hiervoor verwezen naar de betreffende hoofdstukken.

INLEIDING

Wat is er nou zo moeilijk aan het leren?

Gedurende je hele leven leer je en voor een groot deel gaat dat vanzelf, zoals praten, lezen, tekenen, fietsen, de weg naar school en weer terug. Als je iets ouder bent ga je zelf spullen kopen en betalen, een vakantie plannen, omgaan met de computer en de smartphone, enzovoorts.

Dat doe je een paar keer en dan weet je het. En dat gaat zonder grote moeite, omdat je al die dingen nogal vaak repeteert.

Met een smartphone ben je dagen in de weer en wat je niet weet, dat vraag je aan iemand. Ook een vakantieplanning is iets waar je dagen lang mee bezig bent. Je praat erover en je denkt erover, bijna continue. Je repeteert steeds die gedachten en verbetert die door het ontwikkelen van nieuwe inzichten.

Bij het leren op school gaat het vaak iets lastiger. Waar ligt dat nou aan?

Nieuwe leerstof wordt je aangeboden in de les. Ik neem even aan, dat je echt meedoet... Vervolgens doe je niets met die stof, tot je de volgende les bijwoont. In die tweede les haal je de oude kennis een beetje terug, waarna je weer een hele tijd niets met die kennis doet.

Tenminste als je een "normale" leerling bent.

Je praat en denkt in het dagelijkse leven nauwelijks over de leerstof. Je vergeet wel 70% van elke les.

Als er dan een toets komt, moet je als een gek gaan zwoegen op de leerstof. En vaak lukt het je nog net om voldoende te halen en zo de eindstreep van het schooljaar te passeren. Maar soms ook niet.....

Met een klein beetje handigheid kun je hier veel verbeteren.

Daar gaat dit boek over.

Je zult gaan inzien, dat je niet langer hoeft te studeren,
maar waarschijnlijk wel vaker.
En vooral eerder....

Toch misschien een nieuwe aanpak?

Veel leerlingen die niet goed presteren, doen weinig aan hun schoolwerk.

Zij nemen zich wel keer op keer voor om harder te werken, maar vallen steeds terug in hun oude min of meer slordige gedrag.

Anderen studeren juist heel veel, maar hun resultaten blijven zeer matig.

Die hebben een laag rendement van hun inspanningen.

Zij leren dan echt op een verkeerde manier.

Ik denk dat dit boek beide groepen uitstekend kan helpen.

Je kunt hiermee betere leertechnieken kiezen en je zult een slimme planning van de nodige herhalingen kunnen maken.

Ook krijg je enkele handige trucs tegen het eventuele uitstelgedrag.

Je gaat inzien, waar je brein goed in is en waarin niet.

Alles wat hier volgt is bedoeld om je inzicht te geven, in hoe je beter, sneller en makkelijker zou kunnen leren en hoe je jezelf betere studiegewoontes eigen kunt maken.

3. PLANNEN OM TE HERHALEN

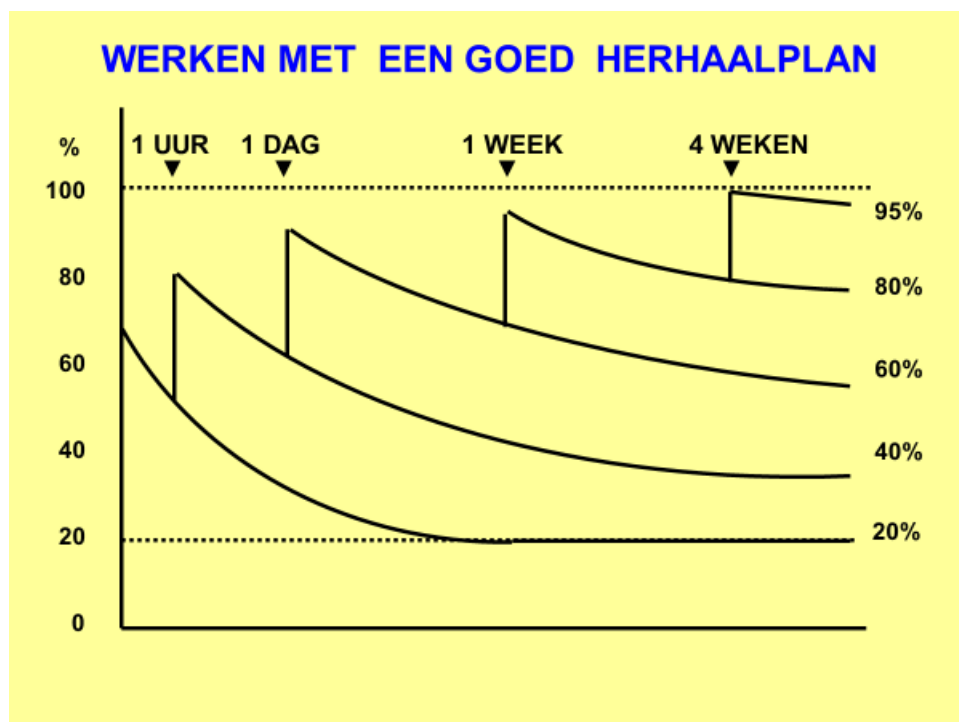
De volgende herhaalplannen zijn afgeleid van het ideale herhaalplan.

Steeds is het (actief) bijwonen van een les de "kennismaking".
Alles wat je daarna doet met behulp van een van de leertechnieken is "herhaling".
Door herhaling voeg je de nieuwe informatie toe aan de kennis die je al hebt.
Het is altijd van groot belang om kort na de "kennismaking" met de eerste herhaling te beginnen. *In principe dezelfde dag nog.*

Met een goed herhaalplan herhaal je driemaal binnen één week.
Dat is heel efficiënt, omdat je hiermee geleidelijk stijgt in de onthoudcurve. (figuur 12)

Als je goed herhaalt

Figuur 12



Het kost dan weinig tijd, om je kennis van dat onderwerp weer op peil te brengen.
En als er dan een toets komt, merk je dat je het meeste van de leerstof nog wel weet.

Gebruik bij het studeren wel altijd een leertechniek.

Overlezen helpt nauwelijks.

Bij overlezen krijg je het bedrieglijke idee, dat je het allemaal al bijna kent.

Je moet niet langer studeren, maar misschien wel vaker.

Een herhaalplan schrijft voor, *wanneer* een stuk leerstof bestudeerd moet worden.

Het bepaalt niet, *hoe lang* je aan die leerstof zou moeten werken..

Dat zou je wel kunnen doen met een simpel werkurenplan, in het kort een urenplan.

Zie daarvoor hoofdstuk 5.

Dit zijn de herhaalplannen

Iedere scholier zal de dagelijkse praktijk van het leren echt moeten organiseren. Hij/zij zal een herhaalplan moeten maken, dat *het ideale herhaalplan* zo goed mogelijk benadert.

Drie herhaalplannen voor scholieren:

Het super herhaalplan
Het maximale huiswerkplan
Het minimale huiswerkplan

Het super herhaalplan

Voor leerlingen die gewend zijn om dagelijks te studeren. Ook in het weekend.

Werk elke dag - zolang als nodig is per vak - aan de leerstof, die

vandaag in de les is behandeld..... de **1^{ste}** herhaling

gisteren is behandeld..... de **2^{de}** herhaling

morgen een week geleden is behandeld..... de **3^{de}** herhaling

En **de dagen vóór de dag van de toets** herhaal je nog eens... de **4^{de}** herhaling.

Dit herhaalplan benadert heel aardig het "ideale herhaalplan":

- werken aan de lesstof van vandaag benadert de ideale herhaling **na een uur**
- werken aan de lesstof van gisteren is de ideale herhaling **na een dag**
- werken aan de lesstof van morgen benadert de ideale herhaling **na een week**

Bij de eerste en de tweede herhaling werk je vooral aan het huiswerk.
Bij de derde en vierde herhaling controleer je of je alles weet en begrijpt.

Huiswerk maken of leren is ook herhalen. Alleen overlezen? Dat telt niet... !

Je zult dat huiswerk niet altijd af kunnen krijgen. Zeker niet als je die dag zes echte studievakken had. Maar voor de goede werking van het herhaalplan hoeft dat niet. Het gaat erom, dat je aandacht geeft aan elk vak, dat aan de beurt is.

Dat lijkt allemaal wel veel werk, maar dat valt mee:

- op vrijdag is er geen leerstof van "morgen".
- op zaterdag is er geen leerstof van "vandaag" en van "morgen", wel van "gisteren".
- op zondag geen leerstof van "vandaag" en van "gisteren", alleen van "morgen".
- en op maandag is er geen leerstof van "gisteren".

Je leert ook sneller en makkelijker, want je blijft hoog in de onthoudcurve.

Het resultaat is het groeiende niveau van kennis, zoals weergegeven in figuur 12.

Het super herhaalplan is bedoeld voor alle leerlingen, die serieus willen werken aan hun schoolwerk. Ook op zaterdag en zondag werken zij even voor school.

Het maximale huiswerkplan

Voor leerlingen die regelmatig, maar niet elke dag studeren.

Zij hebben andere activiteiten, zoals een baantje, sport, of muziekles.
Er zijn dagen waarop ze echt geen tijd hebben om lang te studeren.
Toch is het van groot belang om snel met de eerste herhaling te beginnen.

Werk altijd eerst aan het huiswerk, dat **vandaag** werd opgegeven.
Doe per vak een deel van het maakwerk en geef het leerwerk de **1^{ste}** herhaling

Werk daarna aan het huiswerk dat **morgen** af moet zijn.
Doe per vak de rest van het maakwerk en geef het leerwerk de **2^{de}** herhaling

Werk **eenmaal per week** aan de leerstof van een week oud de **3^{de}** herhaling

En **de dagen vóór de dag van de toets**³ herhaal je nog eens, dat is . de **4^{de}** herhaling

Bij de eerste en de tweede herhaling werk je vooral aan het huiswerk.
Bij de derde en vierde herhaling controleer je of je alles weet en begrijpt.

Het resultaat is het groeiende niveau van kennis, zoals weergegeven in figuur 12.

Het minimale huiswerkplan

Voor leerlingen die erg onregelmatig en moeizaam studeren.

Zij wachten tot het laatste moment om iets aan het huiswerk te doen.
Dus zien ze die leerstof thuis maar één keer (vlak voor de toets) en dat is echt te weinig.
Het schoolleven zal met de volgende strategie voor hen toch een stuk gemakkelijker worden.

Werk altijd eerst aan het huiswerk, dat **vandaag** werd opgegeven.
Doe per vak een deel van het maakwerk en geef het leerwerk..... de **1^{ste}** herhaling

Richt je daarna op het huiswerk dat **morgen** af moet zijn.
Doe per vak de rest van het maakwerk en geef het leerwerk..... de **2^{de}** herhaling

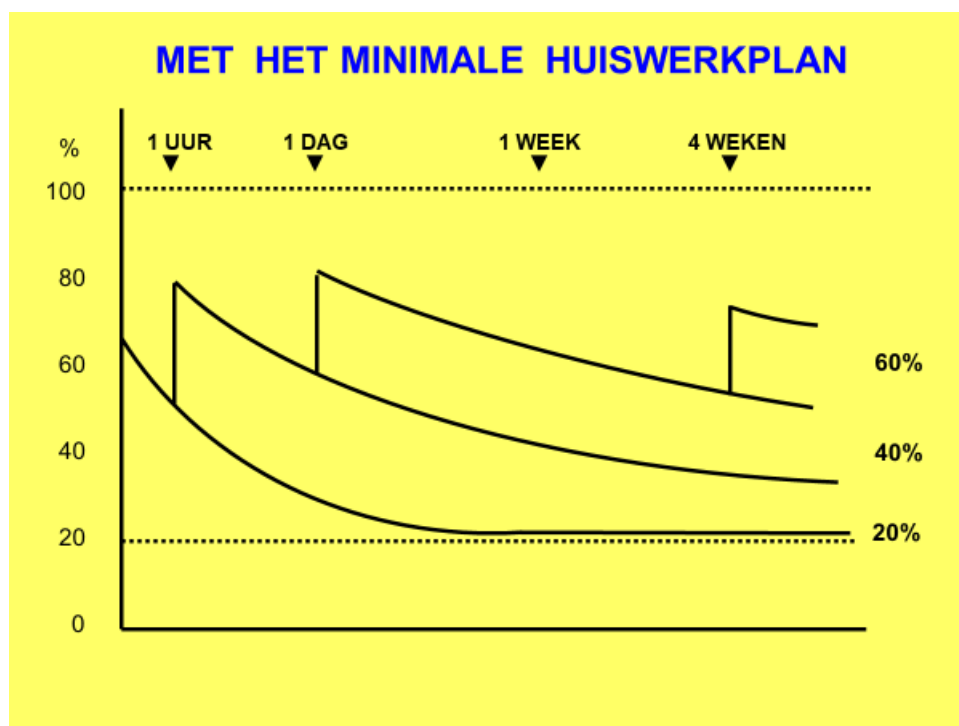
(Tot zover precies gelijk aan het maximale huiswerkplan)

En **de dagen vóór de dag van de toets** herhaal je nog eens de **3^{de}** herhaling

Bij de eerste en de tweede herhaling werk je vooral aan het huiswerk.
Bij de derde herhaling controleer je of je alles weet en begrijpt.

Het resultaat is het iets groeiende niveau van kennis, dat weer daalt als in figuur 13.

³ Op de dag van de toets kun je maar beter helemaal niet meer studeren....



De kunst van het herhalen

Veel leerlingen stellen het huiswerk uit. Zij maken en leren wel huiswerk, maar doen dat pas op de avond vóór de dag dat het af moet zijn.

Bijvoorbeeld er is maandag huiswerk opgegeven, dat donderdag af moet zijn: dan werken zij pas aan dat vak op de woensdagavond.

Zo laten zij hun nieuwe kennis steeds een heel eind wegzakken en moeten deze op het laatste moment weer moeizaam opbouwen. Dat kost veel meer tijd en inspanning.

Een verrassend andere routine van huiswerk leren en maken

Bijna elke leerling is gewend zich af te vragen:

“Wat is het huiswerk voor morgen?”

Met de hierboven beschreven herhaalplannen ga je meteen aan de slag met de leerstof die je vandaag op school hebt gehad. Dat is echt een cultuuromslag.

Je zult deze werkwijze echt gaan voelen als heel efficiënt.

Sommige ijverige leerlingen werken veel, maar niet efficiënt

Zij doen juist veel met die leerstof. Vaak maken zij dan samenvattingen.

Elk leerstofonderdeel wordt daardoor éénmaal grondig bestudeerd.

Helaas blijft het daar meestal bij.

Want pas vlak voor de toets worden de samenvattingen doorgelezen.

Deze eenmalige herhaling is voor de gemiddelde leerling niet voldoende.

Dit is je winst:

Het **super herhaalplan** en het **maximale huiswerkplan** geven een duidelijke structuur aan het bijhouden van je studie. In beide gevallen herhaal je driemaal binnen één week. Dat is bijzonder efficiënt, omdat je hoog in de onthoudcurve blijft (figuur 12).

Het kost je dan minder tijd, om je kennis van dat onderwerp weer op peil te brengen.

Je ervaart gewoon, dat je nog veel weet. En als er dan een belangrijke toets komt, merk je dat je het meeste van de leerstof nog wel weet.

Zelfs als je werkt met het [minimale huiswerkplan](#), kun je redelijke resultaten behalen. Enerzijds, doordat je vaker iets aan je huiswerk doet, anderzijds, omdat je eerder begint. Want ook met dit plan blijf je hoger in de onthoudcurve dan je gewend was. Je leert iets sneller (figuur 13).

Normaal herhaalde je maar één keer, vlak voor een toets (figuur 9). Alles ineens. Dat gaat heel vaak fout. Met het minimale huiswerkplan herhaal je drie keer en daarmee kun je nog net voldoende halen. Als je een beetje goed bent.

Al het gewone huiswerk is herhaling, als je in de les tenminste hebt meegedaan.

5. NOG BETER LEREN

De aanpak van je studie

Verander nu niet meteen alles in je manier van werken. Daarmee vraag je om mislukking, waardoor je misschien gaat lijden aan “faalstress”. Niet nodig.

1. Kies wel een **herhaalplan**, dat bij je past (hoofdstuk 3), want daarmee regel je **wanneer** en **wat** je studeert.
2. Kies dan voor elk onderwerp een **leertechniek** (hoofdstuk 4), want daarmee bepaal je **hoe** je leert.
3. Als je niet zo ijverig bent, versterk dan je herhaalplan met een **werkurenplan**, waarmee je afsprekt met jezelf, **hoelang** je telkens werkt. (Zie het volgende onderdeel)
4. Na school, na een redelijke pauze, geef je de nodige aandacht aan de leerstof, die **vandaag** aan de orde was. Volgens je zelfgekozen herhaalplan kun je de eerste herhaling doen, door bijvoorbeeld een vragenlijst te maken, enkele sommen te maken, of nieuwe woorden te leren. Zie maar.
5. Na weer een redelijke pauze doe je hetzelfde met de stof van **gisteren** en misschien met de stof van **een week geleden**. Zie daarvoor je zelfgekozen herhaalplan.
6. Noteer bij het studeren steeds op een korte manier wat je gedaan hebt, met cijfers of door af te vinken.

Best mogelijk, dat jij na een tijdje een persoonlijke werkwijze hebt gevonden. Je hoeft zeker niet voor alle vakken je manier van werken om te gooien. Als je voor een bepaald vak goede cijfers haalt, hoef je daarvoor weinig te veranderen. Maar een beetje systeem brengen in je manier van studeren, is nooit verkeerd.

Het werkurenplan

Als jij zo iemand bent, die net zolang werkt, tot alles af is, dan hoef je daar natuurlijk geen plan voor te maken. Maar voor veel leerlingen is plannen wel zinvol. Je zou dan de minimale tijd kunnen plannen, die je tenminste aan je studie zou moeten besteden. Maar hoe ga je dat doen?

Hier volgt een willekeurig ontwerp als voorbeeld:

“Ik studeer dinsdag t/m donderdag twee uur per dag, van half 2 tot half 4,
zondag, maandag en vrijdag één uur per dag, (Kies maar hoe laat.)”

Dit is echt alleen maar een voorbeeld.

Als je niet plant, komt studeren vaak op de laatste plaats van je favoriete bezigheden.

De kunst is om jezelf alleen redelijk haalbare opdrachten te geven, voor wat betreft de tijd, die je aan studeren gaat besteden.

Zie verder hoofdstuk 7 en daarin het onderdeel **Oefenen met het werkurenplan**. We noemen dit verder iets korter het **urenplan**.

Dit urenplan is niet vrijblijvend. Je moet echt proberen, om je er aan houden.

Zodat je heel vaak scoort en in een gevoel komt van: "Zie je wel, ik kan het."
Plan voor korte periodes: een dag of hoogstens een week.
Hou rekening met omstandigheden zoals feestjes.
Als het goed gaat, kun je het volgende urenplan iets zwaarder maken
Als het niet gaat, maak dan je urenplan weer iets lichter.

Het urenplan is het minimale aantal studie-uren, voor een bepaalde dag of week.

Nooit meer "even checken"

Bij de leertechnieken *Woorden leren* en *Vragenlijst maken* werd al je afgeraden, om tussentijds te controleren. Dit advies wordt hier nog een beetje uitgebreid.

Stel je bent bezig met vragen natuurkunde uit je leerboek, of uit je eigen vragenlijst. Je weet niet meer precies wat de Wet van Boyle is.

Je zoekt het op in je leerboek en vindt de formule: **$p \times V = \text{constant}$** (ideaal gas).

Tegelijk neem je onbewust ("uit je ooghoeken") de hele bladzijde waar.

Want het zintuiglijke geheugen (het gezichtscentrum), registreert het hele aangeboden panorama in een flits, ook de woorden en feiten waar je niet bewust naar kijkt.

Deze informatie komt allemaal in je werkgeheugen terecht. Daar vindt selectie plaats. Binnen 30 seconden wordt beslist over wat bruikbaar is en wat niet.

De te zwakke kennis wordt niet doorgestuurd naar het korte termijngeheugen, maar kan in die halve minuut nog wel worden gebruikt om jouw vragen te beantwoorden.

Je zult dan iets hoger scoren, dan je op een later moment (bij een toets) zou kunnen waarmaken.

Snap je nu, waardoor je op een toets vaak een lager cijfer haalt, dan je had verwacht?

Dit effect treedt ook op bij andere leerstof, zoals een verhaal, een verklarende tekst, of de afleiding van een formule. Je gaat overlezen en dan jezelf meteen overhoren. Dan scoor je tijdelijk hoger vanuit je werkgeheugen.

Bovendien ga je spieken, telkens als je iets niet meer weet.

Met hetzelfde effect als hierboven "zie" je uit je ooghoeken, onbewust, ook de omringende tekst, zodat je bij zelfoverhoring te optimistisch denkt, dat je alles wel weet.

Deze "ooghoekenkennis" heeft een zeer korte levensduur.

Ook hier is het aan te bevelen, om het hele pakket wel per bladzijde grondig te bestuderen, maar dit pas aan het eind, na een pauze van enkele minuten, te overhoren. Zonder tussencheck.

Verstandig leren

Hier volgen enkele tips om slim te studeren.

• **Jezelf overhoren.** Ga daarbij niet eerst in de leerstof kijken. Als je dat wel doet, scoor je te hoog door de **herkenning**. Zie hierboven onder “even checken”.

• **Je huiswerk.**

Als je thuiskomt na een goed gevulde schooldag, ga je niet direct met je huiswerk beginnen. Ik sta er volledig achter, dat je een flinke pauze neemt. Maar dan! Het is efficiënt, om **tenminste iets** te doen aan de vakken, die je vandaag hebt gehad. Daar zijn de drie herhaalplannen ook op gebaseerd.

• **Begin bij die 1^{ste} herhaling steeds aan het vak, dat je het laatst hebt gehad.**

En zo verder terug. Dan ga je efficiënt om met de inhoud van je geheugen. Als je het eerste uur Frans had en het zesde uur Natuurkunde, begin je met het herhalen van Natuurkunde en eindig je met Frans.

Want Natuurkunde zit hoger in je onthoudcurve dan Frans. Dat gaat sneller.

Als je altijd begint aan het vak, dat je het langst hebt laten liggen, blijf je zwoegen onderin de onthoudcurve.

Dan heb je veel meer studietijd nodig, om op hetzelfde niveau te komen.

• **Hou op met overlezen.**

Met overlezen neem je echt heel weinig op, terwijl het door **herkenning** lijkt, alsof je de stof al aardig kent. Zie hierboven onder “even checken”.

Gebruik altijd een echte leertechniek.

• **Zet jezelf aan het denken, in plaats van aan het lezen.**

Lezen belemmert het denken!

Plan tijd om te denken over een vak.

Gewoon nadenken over het geheel, in plaats van over elk onderdeel apart.

Als je bepaalde leerstof lang niet hebt gezien, is het wel nuttig om deze eerst eens door te lezen, om dan na een korte pauze te beginnen met het denken daarover.

Door veel te lezen en weinig je hersens te gebruiken, word je al vlug een geestelijke luilak.⁴

• **Begrijpend leren of uit het hoofd leren?**

Veel scholieren stellen uit het hoofd leren uit, omdat ze de leerstof toch wel begrijpen. Dat is een valkuil.

Je kunt niet echt begrijpend leren, als je niet de namen, begrippen, termen, symbolen, formules, afkortingen en wetten (het jargon) van dat vak uit je hoofd kent.

Zonder de kennis van het jargon en van eenvoudige feiten kun je niet denken in dat vak. Daardoor kun je er weinig van onthouden.

Begin dus tijdig met “uit het hoofd leren”.

⁴ Vrij naar Albert Einstein

Het leren voor een toets

Begin tenminste drie dagen vóór de dag van de toets.

[Leer ook dan in laagjes:](#)

Stel dat je vrij hebt tot de dag van de toets:

- dag 1
 - 's morgens begin je aan de leerstof voor de toets
 - 's middags herhaal je eerst de stof van 's morgens en ga je verder met de leerstof
 - 's avonds herhaal je de stof van 's middags
- dag 2
 - de volgende morgen, herhaal je de stof van de vorige dag
 - 's middags ga je verder met de leerstof
 - 's avonds herhaal je de stof van 's middags
- dag 3
 - de volgende morgen, herhaal je de stof van de vorige dagen
 - 's middags ga je verder met de leerstof
 - 's avonds herhaal je de stof van 's middags

[Noteer steeds tot waar je gekomen bent.](#)

Als je wel gewoon school hebt, doe je hetzelfde ongeveer, maar in minder tijd.

- dag 1
 - als je thuis komt begin je aan de leerstof voor de toets
 - 's avonds herhaal je eerst de stof van 's middags en ga je nog even verder
- dag 2
 - als je thuiskomt, herhaal je de stof van de vorige dag en ga je verder
 - 's avonds herhaal je de stof van 's middags en ga je nog even verder
- dag 3
 - als je thuiskomt, herhaal je de stof van de vorige dag en ga je verder
 - 's avonds herhaal je de stof van 's middags en ga je nog even verder

Met “herhalen” bedoel ik natuurlijk niet “overlezen”....

Gebruik goede leertechnieken.

[“De last-minute-vragenlijst”](#)

Als je nog niet gewerkt hebt met de vragenlijst als leertechniek, zou je die nu alsnog kunnen gaan toepassen. Telkens als je iets tegenkomt, dat je nog niet wist, of dat je duidelijk was vergeten, kun je dat noteren als nieuwe vraag.

Noteer geen antwoorden achter de vragen. Je weet inmiddels vast wel waar de ontbrekende kennis is te vinden, als het nodig is.

[Ga op de dag dat je een toets hebt, beslist niet meer lezen in het studiemateriaal.](#)

Want daarmee maak je een "stofwolk" van zwakke netwerkjes in je brein, waardoor je het herinneren van de overige leerstof ernstig verstoort.

Je kunt jezelf wel vragen stellen over de leerstof. Je brein gaat dan rustig op zoek naar antwoorden.... Zelfs als je intussen al met iets anders bezig bent.

[En ga vanaf twee uur vóór de toets echt niets meer checken,](#)

Ga geen antwoorden meer opzoeken.

Accepteer dat je niet alles meer weet.

Best mogelijk, dat er door je brein nog antwoorden gevonden worden.

Dus niet meer lezen, wel denken.

Een nieuwe mindmap maken zou ook kunnen.

Het maken van een toets

Inschatting van de moeilijkheid van een toets

Figuur 18

Hoe moeilijk is deze toets ?

1. Zeer bekende stof
2. Redelijk te doen
3. Moet lukken
4. Waarschijnlijk wel te doen
5. Wel bekend, dus te doen
6. Lijkt lastig
7. Haalbaar
8. Vreemde stof... lastig "Hoe moet dat ook al weer?"
9. Komt me bekend voor
10. Makkelijk

Veel leraren adviseren hun leerlingen, om de toets eerst even helemaal door te lezen.

Dat kost enkele minuten, maar wanneer je een *denker* of een *dromer*⁵ bent, doe je dat wel en zul je een aardige indruk krijgen van de moeilijkheden van de toets.

Je moet dan even blijven stilstaan bij de moeilijke opgaven en je afvragen:

"Waar gaat het over?" en "Hoe moet dat ook alweer?", of zoiets.

Daarna ga je eerst alle maakbare opgaven uitwerken.

Intussen gaat een deel van je brein op de achtergrond op zoek naar vergeten kennis betreffende de lastige opgaven.

Misschien wordt er dan toch nog iets nuttigs gevonden, diep in je geheugen.

In het voorbeeld van figuur 18 lijken alleen de opgaven 6 en 8 erg moeilijk.

Dus op het eerste gezicht moet deze toets makkelijk te maken zijn.

Dat kan dan nog wel tegenvallen, maar je gaat opgewekt aan het werk.

Je begint met de opgaven, die volgens jou redelijk maakbaar zijn.

Daarna heb je ruim de tijd, om nog iets te scoren met de opgaven 6 en 8.

Als jij een echte *doener* bent, wil je geen tijd verliezen en begin je direct met het maken van de opgaven. Dan weet je dus niet, wat je te wachten staat.

Dat gaat een half uur goed, maar dan komt opgave 6.

Dit lukt niet, je bent er zeer lang mee bezig en er ontstaat een lichte paniek.

Je vraagt je af hoe lastig de volgende opgaven wel niet zullen zijn.

Dan ga je verder met opgave 7.

Die lukt wel, maar door de gierende stress doe je er eigenlijk veel te lang over.

Daarna stort je je langdurig op vraag 8, waarbij de wanhoop helemaal toeslaat.

In deze stress worden ook de opgaven 9 en 10 slechter gemaakt dan nodig is.

Op deze manier werk je onder veel minder stress.

⁵ We leren allemaal een beetje verschillend. *Denkers*, *dromers*, *doeners* en *beslissers* zijn de typering van de *leerstijlen volgens Kolb*, die jou als leerling kunnen onderscheiden.