



LEER STUDEREN MET... Spaced Practice

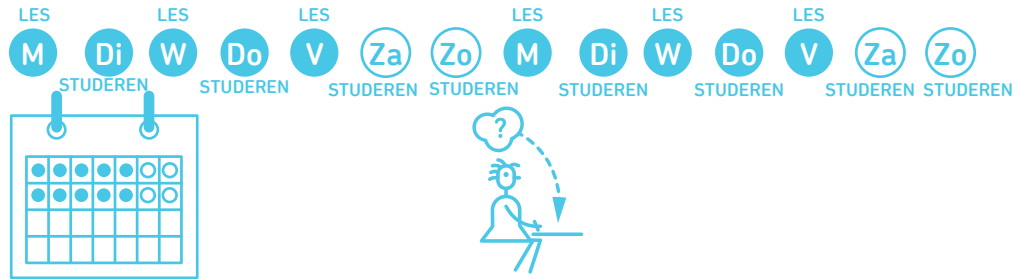
SPREID JE STUDEERMOMENTEN IN DE TIJD

LEARNINGSIENTISTS.ORG

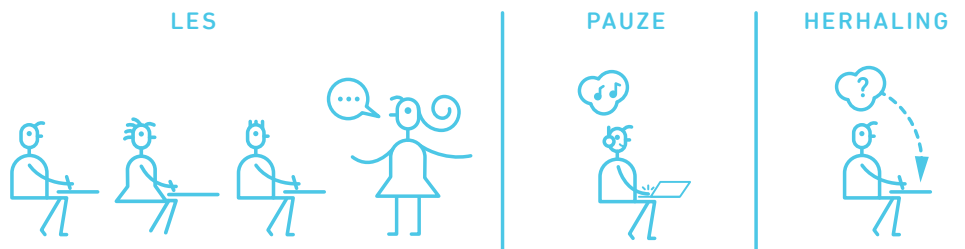


HOE DOE JE HET?

Start je planning voor je toetsen vroeg genoeg en maak hiervoor dagelijks een beetje tijd vrij. 5 uren verspreid over 2 weken is beter dan 5 uur aan een stuk.



Herhaal de leerstof van elke les, maar niet onmiddellijk na de les.



Nadat je de leerinhoud van de meest recente les herhaalde, bekijk je ook de belangrijkste vorige leerinhoud- en om deze fris in je geheugen te houden.



OPGELET!

TESTEN 1 2 SPACING 3 TEKENEN



Waak erover dat je bij het studeren een effectieve aanpak gebruikt, en niet bijvoorbeeld gewoon je notities herleest.



Dit alles kan moeilijk lijken en het kan dat je sommige leerinhouden zult vergeten tussendoor, maar dit is goed! Dit verplicht je om kennis uit je geheugen te halen. (zie ook de Retrieval Practice poster).



Bouw de herhaling op via kleine studeermomenten!

ONDERZOEK

Check deze bron om meer te leren over spaced practice als studiemethode.

Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.