

# 10 tips om te leren.



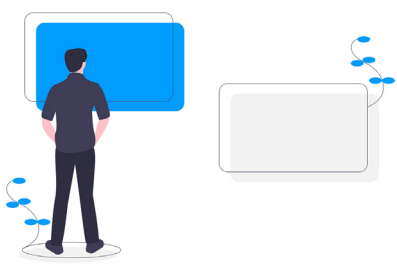
## Lees niet vaak dezelfde tekst

Je denkt dat het werkt, maar je houdt jezelf voor de gek: je herkent de tekst en dat geeft een goed gevoel, maar je leert er erg weinig van.



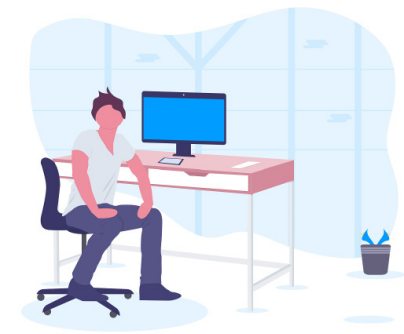
## Kijk wat je nog weet

Schrijf na enige tijd eens op wat je nog van de tekst weet nadat je deze één keer hebt gelezen. Hierdoor moeten je hersenen aan de slag, waardoor je actief met de stof bezig bent.



## Ga niet 'multitasken'

Misschien denk je soms meerdere dingen tegelijkertijd te kunnen, maar eigenlijk wissel je continue van taak. Even een appje sturen kan je al 2 minuten uit je concentratie halen.



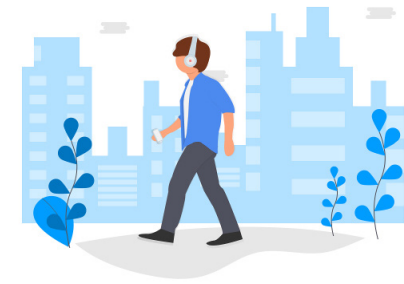
## Zorg voor een rustige werkplek

Zorg voor een opgeruimde werkplek en leg je mobiele telefoon in een andere kamer. Zo word je niet continue afgeleid, waardoor je je goed kan concentreren op het leren.



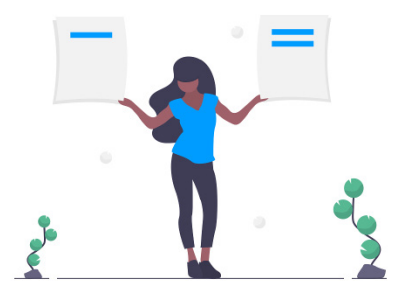
## Leer niet uren achter elkaar

Gemiddeld genomen kun je je slechts 30 minuten op een taak concentreren: hierna zit je werkgeheugen vol. Van die uren achter elkaar leren blijft er dus dan maar weinig hangen. Zonde!



## Loop soms even rond

Haal na 30 minuten leren wat drinken of loop even rond. Je hersenen worden daardoor actiever waardoor je je beter kan concentreren. Ook krijgt je werkgeheugen even wat rust.



## Markeer niet zomaar tekst

Het markeren of onderstrepen van belangrijke zinnen in een tekst leidt niet tot een beter begrip, maar tot focus op losse feiten. Hierdoor kun je de samenhang van de tekst verliezen.



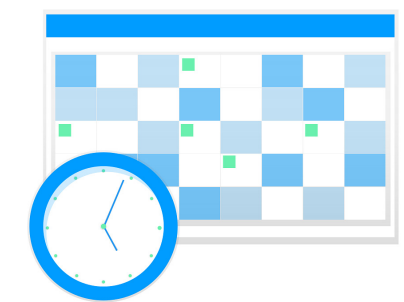
## Markeer bewust

Als je markeren prettig vindt, markeer dan bewust: roze is voor het onderwerp van de tekst, geel is voor bijzaken, enzovoorts. Zorg er dus voor dat je de samenhang niet verliest.



## Leer niet pas de laatste dagen

Door veel achter elkaar te leren in een korte tijd onthoud je het minder lang én minder goed: nieuwe informatie vergeet je namelijk snel en blijft vooral hangen door herhaling.



## Spread je leermomenten

Maak voor een toets een planning waarin je per dag zet wat je per 30 minuten gaat doen en verdeel daarbij de leermomenten voor een toets over verschillende dagen. Zo herhaal je het.

## Meer tips?

Op onze website [leer.tips](https://www.leer.tips) vind je leertips, leerstrategieën, docententips, leertheoriën, mythes over leren, boeken, downloads en meer. Alle tips zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en onderwijservaring.