

Studietips voor middelbare scholieren.



Onderstaande tien tips geven middelbare scholieren houvast om te leren en huiswerk te maken.

Tip 1 – Herhalen helpt je leren

Herhalen is heel belangrijk als je iets wilt leren. Als je de lesstof vaker herhaalt, onthoud je het beter. Het is slimmer om **meerdere keren kort te leren** dan één keer heel lang.

Hoe werkt herhalen?

Onderzoek laat zien dat je de lesstof goed leert als je **zes dagen achter elkaar** leert en herhaalt:

- **Dag 1:** Je leert 15 minuten. Je kent dan ongeveer **30%** van de lesstof.
- **Dag 2:** Je herhaalt 11 minuten. Je kent nu **45%**.
- **Dag 3:** Je herhaalt 8 minuten. Je kent nu **60%**.
- **Dag 4:** Je herhaalt 6 minuten. Je kent nu **77%**.
- **Dag 5:** Je herhaalt 4 minuten. Je kent nu **82%**.
- **Dag 6:** Je herhaalt 3 minuten. Je kent nu **90%** van de lesstof.

In totaal leer je maar **47 minuten**, maar je onthoudt wel **90%** van de stof.

Conclusie:

Regelmatig herhalen werkt het beste! In de leergrafiek (zie afbeelding) zie je hoe dit stap voor stap gaat.



leergrafiek

Tip 2 - Wissel maken en leren af

Het is slim om **huiswerk maken en leren af te wisselen**. Zo krijgt je brein tussendoor even rust en kan het beter onthouden wat je net hebt geleerd.

Kijk **voordat je begint** eerst goed:

- wat je moet **maken**
- wat je moet **leren**

Bedenk daarna:

- waar je mee begint
- wat je daarna gaat doen

Door dit van tevoren te plannen, werk je rustiger en leer je beter.



Tip 3 – Neem regelmatig pauze

Tijdens het maken van je huiswerk kun je je ongeveer **45 minuten goed concentreren**. Daarna heeft je brein even rust nodig om alles goed te onthouden.

Daarom is het slim om **na 45 minuten een korte pauze** te nemen.

Let op:

Pauze betekent **niet** meteen op je telefoon kijken of een spelletje doen op de computer. Dan blijft je brein juist actief en komt het niet tot rust.

Wat kun je wél doen in de pauze?

- Even een kopje thee of water drinken
- Kort naar buiten gaan, bijvoorbeeld een rondje lopen
- Rustig naar muziek luisteren

Zo kan je brein echt ontspannen. Een pauze hoeft niet lang te zijn: **5 tot 10 minuten is genoeg**.

Tip 4 – Stop op tijd met leren voor een toets

Ga **niet tot het laatste moment door met leren** voor een toets. Je brein heeft tijd nodig om alles wat je hebt geleerd goed op te slaan.

Als je te lang doorgaat, onthoud je de stof vaak juist minder goed. Door **op tijd te stoppen**, kan je brein de informatie verwerken. Daardoor kun je het tijdens de toets beter terughalen.

Gebruik ook de **herhaalstrategie uit Tip 1**: leer en herhaal de stof in korte momenten, verspreid over meerdere dagen.

Tip 5 – Wissel verschillende vakken af

Leer **niet twee vakken van dezelfde soort achter elkaar**. Dat kan verwarrend zijn.

Begin je bijvoorbeeld met **Duits**, ga dan daarna **niet meteen Engels leren**. Dat zijn allebei talen en dan kun je dingen door elkaar halen.

Het is slimmer om:

- na **Duits** eerst **wiskunde** te doen
- en daarna pas **Engels**

Zo blijft je hoofd fris en leer je beter.

Blijf ook deze tips gebruiken:

- neem regelmatig pauze
- herhaal de lesstof
- wissel leren en maken af

Door afwisseling te gebruiken bij je huiswerk, werk je prettiger en leer je meer.



Tip 6 – Begin met het moeilijkste huiswerk

Als je met je huiswerk begint, kijk dan **welk vak je het moeilijkst vindt**. Start met dat vak.

Het vak dat je **makkelijk vindt**, kun je beter **aan het einde** doen.

Waarom is dat slim?

Moeilijke vakken kosten meer energie. Aan het begin ben je nog fris en kun je je beter concentreren. Dan lukt het makkelijker om moeilijke opdrachten te maken of lastige stof te leren.

Na een tijdje raakt je brein vol. Dan kun je minder goed nadenken en problemen oplossen. Daarom zijn **regelmatige pauzes** ook zo belangrijk.



Tip 7 – Zorg voor genoeg slaap

We slapen ongeveer **een derde van ons leven**. Dat is niet voor niets, want **slapen is heel belangrijk** voor je lichaam en je brein.

Tijdens het slapen krijgen je hersenen rust. Ze **ordenen alles wat je overdag hebt geleerd**. Informatie die niet belangrijk is, wordt opgeruimd. Dat gebeurt vaak via **dromen**.

Waarom zijn dromen belangrijk?

Dromen helpen om **spanningen van overdag kwijt te raken**. Zonder dromen zouden je hersenen minder goed werken.

Slapen helpt ook je lichaam

Tijdens je slaap herstelt je lichaam zichzelf. Beschadigde cellen worden gerepareerd en je lichaam laadt weer op.

Nog een belangrijke tip:

Je hersenen blijven tijdens het slapen nog even actief. Daarom onthoud je dingen die je **vlak voor het slapen leert** vaak beter.

Hoeveel slaap heb je nodig?

- Probeer **minimaal 8 uur per nacht** te slapen
- Leg je **telefoon weg** als je gaat slapen
- Het liefst niet naast je bed, maar ergens anders in huis

Onthoud: **8 uur slapen = 16 uur wakker zijn**

Kijk eens of jij genoeg slaapt. Als je meer slaapt, merk je dat je **beter leert en de stof makkelijker onthoudt**.

Tip 8 – Bewegen helpt je geheugen

Om goed te leren is het belangrijk dat **beide kanten van je brein goed samenwerken**.

Je brein heeft twee helften:

- De **linkerhelft** helpt bij taal, volgorde en plannen
- De **rechterhelft** helpt bij beelden, overzicht en creatief denken

Beide helften verwerken informatie op hun eigen manier, maar ze moeten wel samenwerken.

Bewegen helpt daarbij.

Als je regelmatig **loopt, fietst of sport**, gaan de twee hersenhelften beter samenwerken. Dat maakt leren makkelijker.

Daardoor kun je bijvoorbeeld:

- luisteren én schrijven tegelijk
- nadenken terwijl je rondkijkt
- beter opletten in de les

Kort gezegd: **door te bewegen komt je brein in balans** en onthoud je de lesstof beter.



Kruislooppassen bij het leren

Wij gebruiken **kruislooppassen** tussen het leren en maken van huiswerk. Dat helpt om **beide kanten van je brein te activeren** en beter samen te laten werken.

Hoe doe je een kruislooppas?

- Til je **linkerknie** op en tik die aan met je **rechterhand**
- Til daarna je **rechterknie** op en tik die aan met je **linkerhand**

Herhaal dit rustig een paar keer.

Doe de kruislooppassen tijdens een **korte pauze** tussen het leren en maken van je huiswerk.

Wat gebeurt er in je brein?

Je brein heeft twee helften:

- De **linkerhersenhelft** stuurt de **rechterkant van je lichaam**
- De **rechterhersenhelft** stuurt de **linkerkant van je lichaam**

Als je kruislooppassen doet, moeten beide hersenhelften samenwerken. Dat is goed voor je concentratie en geheugen.

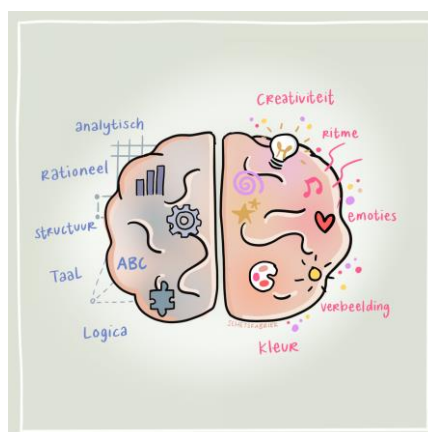
Waarom is samenwerken van je brein belangrijk?

Beide hersenhelften verwerken informatie op een andere manier:

- De **linkerhersenhelft** let vooral op taal, volgorde en details
- De **rechterhersenhelft** kijkt meer naar het geheel en overzicht

Als ze goed samenwerken, kun je beter:

- nadenken
- opletten
- luisteren én schrijven tegelijk



Bewegen helpt altijd

Een goede samenwerking van je brein leer je door **bewegen**. Dat kan door:

- fietsen
- sporten
- zwemmen
- en ook door **kruislooppassen**

Je kunt deze oefeningen doen **in de klas** of **thuis op je kamer** tijdens het huiswerk maken.

Door beide hersenhelften samen te gebruiken, leer je makkelijker en houd je beter overzicht.



Tip 9 – Eerst begrijpen, dan leren

Voor **beelddenkers** is het belangrijk om de lesstof **goed te begrijpen**. Stampen of uit je hoofd leren werkt dan vaak niet zo goed.

Als je snapt **waar het over gaat**, kun je de lesstof veel beter onthouden.

Begrijp je iets niet?

- Vraag je **docent om uitleg**
- Snap je het nog niet, vraag dan of het **op een andere manier** uitgelegd kan worden (bijvoorbeeld met een voorbeeld of een plaatje)

Onthoud:

👉 **Eerst begrijpen, daarna leren.**

Pas als je het begrijpt, blijft de lesstof echt hangen.

Tip 10 – Leer met al je zintuigen

Je leert beter als je meerdere zintuigen gebruikt. Probeer bij het leren **minstens drie verschillende manieren** te gebruiken.

- **Lees hardop** als je uit een boek of samenvatting leert. Dan hoor je de stof ook, en dat helpt om het beter te onthouden.
- **Maak een tekening of schema** bij de leerstof, liefst met verschillende kleuren. Zo onthoud je het beter doordat je het ook ziet.
- **Leer terwijl je beweegt**, bijvoorbeeld door te lopen of kruislingse bewegingen te maken. Dat helpt omdat je lichaam ook meedoet met leren.

Je zult merken dat leren **makkelijker en leuker** wordt als je meer zintuigen gebruikt.

Succes met leren en maak gebruik van deze studietips! 🧠 📚

