

Reader Leervaardigheden



In deze reader staan de volgende documenten:

1. Tussentijdse portfolio opdrachten (les 16 & 17)
2. Portfolio Opleidings- en beroepskeuze (les 39 – 42)
3. Studeren met succes (les 45 – 52)
4. Communicatie en samenwerken (les 53 – 62)
5. Portfolio Leervaardigheden (les 63 - 66)

De andere documenten staan digitaal op de site tulponline.nl

Tussentijdse portfolio opdrachten

Deze opdrachten maak je voor je portfolio. Je moet ze bewaren en bij je eindportfolio doen.

1. Sociale en (inter) culturele verschillen

Doe het volgende rollenspel. Lees de situatie en voor het gesprek.

Cursist A	Cursist B
Je bent cursist en je volgt de Onderwijsroute. Je hebt al negen maanden les. Je maakt een toets. Je hebt nog geen niveau A1. Dat is niet goed. Je moet nu A2 halen. Je gaat elke dag naar school. Je moet vaak alleen achter de computer werken. Dat vind je niet leuk. Je doet dan niet zo veel. Je vindt dat je docent niet genoeg les geeft. Daardoor leer je niet genoeg. Je bent nu boos op je docent en je dient een klacht in bij de manager.	Je bent manager van een taalschool. De gemeente stuurt elke week nieuwe cursisten. Deze moeten meteen starten met lessen in groepen. Deze groepen zijn al bezig. De docenten moeten aan alle cursisten andere dingen leren. De ene cursist heeft A1, sommige cursisten hebben A2, andere cursist hebben B1. Cursisten moeten vaak alleen met computerprogramma's oefenen. Sommige cursisten oefenen niet genoeg, daardoor leren ze te weinig. Een cursist dient een klacht in. Luister naar de klacht en bedenk een oplossing.

Welke oplossing hebben jullie? Schrijf hem op.

.....

.....

2. Problemen oplossen en reflectie

Lees het probleem, bedenk dan een oplossing, en denk dan na over de oplossing.

Het probleem

Je gaat verhuizen. In het nieuwe huis zit geen keuken. Je moet zelf een keuken regelen. Je hebt een budget van 3500,-.

Wat moet je kopen/bestellen/laten bezorgen?

Met wie moet je afspraken maken?

De reflectie

Is je keuken compleet? (heb je een kraan, afwasbak, aanrecht, kookplaat, oven, koelkast ,?)

.....

Werkt alles? (is het water aangesloten, is de elektra aangesloten,?)

.....

3. Zelfstandig leren

Bij deze opdracht lees je eerst de instructies. Daarna voer je de opdracht zelfstandig uit.

Instructies

1. Kies een tekst (verhaal 1, 2 of 3)
2. Lees de tekst en zoek de woorden die je niet kent op.
3. Beantwoord na het lezen van de tekst de vragen. Schrijf de antwoorden op. Deze antwoorden heb je nodig voor opdracht 7.
 - a. Over welke mensen (en dingen of dieren) gaat dit verhaal?
 - b. Wat doen en voelen deze mensen (en dingen of dieren)
 - c. En waarom doen en voelen ze dat?
 - d. Wat vind je daarvan?
 - e. Welk deel van het verhaal vind je interessant of leuk?

Verhaal 1

Het meisje dat niet wilde trouwen

Er was eens een man die drie dochters had. Twee van hen waren al uitgehuwelijkt maar de derde wilde niet trouwen. Op een dag kwam er een man die met haar wilde trouwen. Hij vroeg haar vader of hij met haar mocht trouwen. Haar vader antwoordde: "Ik wil hierover geen beslissing nemen. Ga maar naar haar toe en vraag wat ze er zelf over denkt!"

De man stuurde het meisje veel cadeaus. Daarna ging hij met het meisje zelf spreken. Ze dacht verschrikt: "Ik moet trouwen!" en liep weg van huis om zich in het bos te verbergen. Niet lang daarna kwam een tweede man om haar hand vragen, maar haar vader zei: "Ik heb geen dochter meer die met je kan trouwen, ze is namelijk weggelopen omdat ze niet wil." De jongeman zei: "Ik zal haar gaan zoeken. Als ik haar vind en bij u terugbreng, mag ik dan met haar trouwen?" - "Als je haar vindt mag je haar houden," antwoordde de vader.

De jongeman ging naar het bos. Het meisje had zich verborgen vlak bij een meer. Toen het meisje de jongeman aan zag komen, liep ze vlug weg. Hij rende haar achterna. Ze riep: "Alsjeblief meneer, blijf staan, waarom loop je me achterna?" Hij riep terug: "Ik zie een wonder. Ik kwam me verbergen in het

bos en heb sinds lang geen meisje gezien. Nu zie ik een meisje dat voor me wegvlucht." Het meisje riep: "Heb je dan geen andere reden om hier door dit bos te hollen?" - "Toch wel," antwoordde de jongen, "mijn vader wil dat ik met een meisje trouw, maar daar heb ik helemaal geen zin in. Daarom ben ik eigenlijk naar het bos gekomen!" - "Ach," zei ze, "ook ik ben hier omdat ik niet wil trouwen." De twee werden vrienden.

's Middags werd het bijzonder warm. Het meisje zei dat ze wilde zwemmen in het meer. Dat vond de jongen wel een goed idee en hij stelde voor: "Laat ons samen in het meer gaan." Ze antwoordde: "We kunnen samen zwemmen, maar je moet je rustig houden!" - "Ik ben al sinds mijn geboorte een zeer rustig iemand," zei de jongeman haar. Ze gingen beiden het water in.

Maar toen de jongen het meisje zonder kleren zag, wilde hij haar graag aanraken. Hij pakte haar vast en ook het meisje werd wilde contact. Ze kwamen uit het water en de jongen fluisterde haar lieve woordjes in en kuste haar zacht tot het meisje tevreden was, en hij ook.

Na drie dagen van samen zijn vroeg het meisje hem: "Wat is dit hier?" De jongen antwoordde: "Heb je ooit al eens van een huwelijk gehoord? Wel, een huwelijk is als dit." - "Als dit op een huwelijk lijkt wil ik onmiddellijk trouwen en liever vandaag dan morgen. Ik was gek vroeger, want ik geloofde de mensen die me zeiden dat het huwelijk iets slechts was. Ze zeiden me dat een echtgenoot zijn vrouw slaat en uitscheldt. Maar als een huwelijk is wat we hier al drie dagen doen, wil ik onmiddellijk naar mijn vader teruggaan en met je trouwen."

Haar vader was zeer opgelucht zijn dochter weer te zien, vooral omdat ze nu wel wilde trouwen. Het meisje en de jongen trouwden nog diezelfde dag, ze hielden een groot feest en leefden in een mooi huisje samen als man en vrouw.

Verhaal 2

Van bomen en de dingen die voorbij gaan

Vriend Boom en ik hadden een gesprek. "Heb je dat ook niet af en toe," vroeg ik hem, "dat je bepaalde dingen aan jezelf zou willen veranderen?" Boom schudde zijn takken heen en weer, een teken dat hij nadacht. Een paar bladeren vielen op de grond. "Je bedoelt dat ik zou willen dat m'n takken wat dunner of dikker zouden zijn of dat mijn bladeren een andere vorm zouden moeten hebben?" vroeg hij uiteindelijk. "Inderdaad, zoiets." Hij schudde bedachtzaam het hoofd. Ik kan me niet herinneren dat ik daar ooit over na heb gedacht," zei hij. "Maar er bestaat een verhaal van een boom die dat soort gedachten wel had. Hij leefde in een bos hier niet zo ver vandaan en toen hij van twijg was uitgegroeid tot een flinke boom, zag hij op een dag een slanke berk die aan de overkant stond. Vanaf dat moment leek het wel alsof hij alleen maar kon denken aan de mooie vormen van de berk, hij zeurde maar door over de slanke vormen en de elegante bewegingen. We werden er allemaal nogal moe van, kan ik je vertellen."

Boom zweeg. "Ja, en toen?" vroeg ik ongeduldig, "wat gebeurde er verder?"

"We probeerden hem allemaal ervan te overtuigen dat hij goed was zoals hij was, dat het nou eenmaal niet de bedoeling is dat we er allemaal precies hetzelfde uitzien."

"Dat had zeker geen effect?" vroeg ik. Boom keek mij even aan en ik kon hem bijna horen denken. "Dat klopt," vervolgde hij zijn verhaal. "Het werd nog erger toen hij op een gegeven moment zichzelf kon zien in het beekje vlak naast hem. De hele dag maakte hij zich druk over zijn buitenkant waardoor

hij vergat te leven. Het gevolg was dat hij er steeds slechter uit ging zien, zijn bladeren verloren langzaam hun glans en kleur."

"Wat is er van hem geworden?" vroeg ik nieuwsgierig.

"Het werd herfst en zijn bladeren vielen van hem af. De bladeren bedekten het beekje en hij kon zichzelf niet langer zien. Hij werd tegen wil en dank geconfronteerd met de waarheid: zichzelf. Zijn aandacht verplaatste zich van de buitenkant naar de binnenkant, want het zou niet lang meer duren voordat de winter zou komen en hij moest zien te overleven. Dat zat nou eenmaal in zijn natuur."

Ik kon als het ware de wijze glimlach zien die door de woorden van Boom heen klonk. Boom zei "Toen het weer lente werd, was hij de berk allang weer vergeten. Hij was trots op de hernieuwde kracht van zijn grove takken en op zijn glanzend groene bladeren. Vanaf dat moment stond hij alleen maar zichzelf te wezen in dat bos."

"Mooi verhaal," zei ik peinzend.

"Groen is geen kleur, het is een zienswijze." En hij strooide vrolijk nog wat bladeren in het rond.

Verhaal 3

Van de visser en zijn vrouw

Er was eens een visser en z'n vrouw, die zo arm waren, dat ze alleen maar in een pot konden wonen, vlak aan zee. De visser ging elke dag vissen; en dan viste hij en viste hij maar.

Zo zat hij ook eens te vissen en keek steeds in het water, en hij keek en keek. Hij ving een grote vis, een bot. Maar toen begon die vis tegen hem te praten "Luister dan, visser," zei hij "laat me leven, een echte bot ben ik toch niet, ik ben een betoverde prins. Wat heb je eraan als je me dood maakt? Lekker ben ik toch niet, zet me weer in het water en laat me zwemmen."

"Nou," zei de man, "een vis die praten kan, die laat ik ook maar liever zwemmen."

Meteen gooide hij de bot weer in water, de bot dook onder en liet een lange streep bloed achter zich. Toen stond de visser op en ging naar z'n vrouw in de pot.

"Man," zei de vrouw, "niks gevangen?"

"Nee," zei de man, "een bot gevangen, die zei dat hij een betoverde prins was, toen liet ik hem maar weer zwemmen."

"Heb je dan geen wens gedaan?" zei de vrouw.

"Nee," zei de man, "wat zou ik nu wensen?"

"Ach," zei de vrouw, "wat is dat nou, altijd in zo'n pot te wonen, je had toch wel 'n vissershutje kunnen wensen. Kom ga ernaar toe, en roep 'm; zeg 'm, we wilden zo graag 'n klein hutje hebben – dat doet hij vast."

"Ach," zei de man, "moet ik er dan weer op uit?"

"Och," zei de vrouw, "je had hem toch gevangen, je hebt hem weer laten zwemmen hij doet het vast. Vooruit, ga meteen." De man wou nog niet echt, maar hij wilde z'n vrouw ook niet tegenwerken, en daarom ging hij weer naar de zee.

Toen hij daar kwam, was de zee helemaal groen en geel. Hij ging er bij staan en zei:

"Mannetje, mannetje Timpe Te,
botje, botje in de zee,
mijn vrouwtje die heet Ilsebil,
ze wil niet zoals ik wil."

Daar kwam de bot aanzwemmen en zei: "Nou, wat wil ze dan?"

"Och," zei de man, "ik had je immers gevangen nou zei mijn vrouw, ik had wat moeten wensen. Ze wou niet meer in die pot wonen. Ze wil een hut."

"Ga maar," zei de bot, "ze heeft hem al."

De man ging weer weg, en de vrouw zat niet meer in die pot, er stond nu een hut, en de vrouw zat voor de deur, op 'n bank. Toen nam z'n vrouw hem bij de hand en zei: "Kom d'r maar in; kijk, dat is toch veel beter." En ze gingen naar binnen, en in de hut was eerst een kleine gang, en een klein mooi kamertje en een slaapkamer en daar stond voor elk een bed, en er was een keuken en een kelder, alles op z'n mooist, en gereedschappen, tin, en koper, en alles wat er bij hoort. En er achter een plaatsje met kippen en eenden, en nog 'n tuintje met groente en vruchtbomen.

"Nou?" zei de vrouw, "is 't niet mooi?"

"Ja," zei de man, "zo moet 't blijven, dan kunnen we echt gezellig leven."

"Dat kan je denken," zei de vrouw. En ze aten wat en gingen naar bed. Zo ging het acht dagen, en veertien dagen. Toen zei de vrouw: "Hoor es man. Dat hutje is nauw en het plaatsje en de tuin zijn maar erg klein, die bot had ons best een groter huis kunnen geven. Ik zou wel in een mooi stenen kasteel willen wonen; kom, ga naar de bot, die moet ons een kasteel geven."

"Och vrouw," zei de man, "die hut is groot genoeg, wat willen wij nou in een kasteel doen."

"Ach wat," zei de vrouw, "ga nou maar, de bot kan dat zeker wel."

"Nee vrouw," zei de man, "die bot heeft ons nou al die hut gegeven, ik wil nou niet weer aankloppen, de bot kan wel boos worden."

"Ga toch!" zei de vrouw, "hij kan het immers goed en doet het graag, ga jij nou maar." De man z'n hart werd zwaar, hij wou niet, hij zei bij zichzelf, "'t is niet in orde." Maar eindelijk ging hij toch. Toen

hij aan de zee kwam, was het water helemaal violet en donkerblauw en grijs en dik, en helemaal niet meer zo groen en geel als de vorige maal. Hij ging staan en zei:

"Mannetje, mannetje Timpe Te,
botje, botje in de zee,
mijn vrouwtje die heet Ilsebil,
ze wil niet zoals ik wil."

"Nou, wat wil ze dan?" zei de bot.

"Ach," zei de man half bedroefd: "ze wil in een groot stenen kasteel wonen."

"Ga maar, ze staat al voor de deur," zei de bot. Toen ging de man terug en dacht dat hij naar huis ging en toen hij er kwam, stond de vrouw voor een groot stenen paleis, en de vrouw stond bovenop de trappen en wou binnengaan, ze nam hem bij de hand en zei: "Ga mee naar binnen." En hij ging mee naar binnen en in het kasteel lagen marmeren tegels op de vloer, en er waren veel bedienden, die de grote deuren open hielden, en de wanden waren allemaal wit met mooie tapijten behangen en in de kamer stonden alleen gouden stoelen en tafels, en al de zalen en kamers hadden vloerkleden, en eten en goede wijn stond op de tafels.. En achter het kasteel was een grote hof met een koeienstal en 'n paardenstal, en een grote prachtige tuin, met de mooiste bloemen en vruchten, en een park van 'n halve mijl met herten en reeën en hazen en alles wat men zich maar wensen kon.

"Nou," zei de vrouw, "is dat niet mooi?"

"Och ja," zei de man, "zo zal 't ook blijven, en nu zullen wij in dit mooie kasteel wonen en tevreden zijn."

"Daar zullen we 's over denken," zei de vrouw, "en er een nachtje over slapen." En zo gingen ze naar bed. De volgende morgen werd de vrouw eerst wakker, het was net dag, en ze zag uit haar bed het heerlijke land voor zich liggen. De man rekte zich nog uit, toen stootte ze hem met haar elleboog in de zij en sprak: "Man, sta op en kijk het raam uit. Zeg, kunnen wij niet koning worden over dat heerlijke land? Ga naar de bot, zeg dat we koning willen zijn."

"Och vrouw!" zei de man, "Ik wil geen koning zijn!"

"Nou," zei de vrouw, "wil jij geen koning zijn? Ik wil koning zijn. Ga naar de bot en zeg hem: ik wil koning zijn."

"Ach vrouw," zei de man, "wat moet jij koning zijn? Dat wil ik niet eens zeggen."

"Waarom niet?" zei de vrouw "ga dadelijk, ik moet en ik zal koning zijn." Toen ging de man heen en hij was heel verdrietig, dat zijn vrouw koning wou worden. "Dat is niet goed en het klopt niet," dacht hij. En hij wou niet gaan. Maar hij ging toch. En toen hij bij de zee kwam, was de zee helemaal grijsgrijs en zwart en dik, en 't water kwam van onder naar boven en 't stonk ook. Toen ging hij staan en zei:

"Mannetje, mannetje Timpe Te,
botje, botje in de zee,
mijn vrouwtje die heet Ilsebil,
ze wil niet zoals ik wil."

"Nou, wat wil ze dan?" zei de bot. "Ach," zei de man, "ze wil koning worden."

"Ga maar terug, ze is het al," zei de bot.

Toen ging de man terug. En toen hij er kwam was het kasteel veel groter, met een grote toren en allerlei versiersels, en een schildwacht voor de deur en soldaten en trommels. En toen hij het huis binnen ging, was alles van zuiver marmer en puur goud. Daar gingen de deuren van de zaal open en de vrouw zat op een gouden troon met diamanten en ze had een grote kroon en aan beide zijden stonden een rij van bedienden, de één een hoofd kleiner dan de vorige. Toen ging hij voor haar staan en zei: "Och vrouw, ben jij nou koning?" - "Ja," zei de vrouw, "nou ben ik koning." Toen bleef hij zo staan en keek haar aan, en toen hij een hele poos gekeken had, zei hij: "Och vrouw wat staat dat prachtig, dat je nou koning bent. Nu moeten we ook niets meer wensen."

"Nee man," zei de vrouw en ze werd onrustig, "mij valt de tijd zo lang, ik kan het niet meer uithouden. Ga naar de bot, koning ben ik, nou moet ik ook keizer worden."

"Ach vrouw," zei de man, "waarom wil jij nu keizer worden?"

"Man," zei ze, "ga naar de bot, ik wil keizer zijn."

"Ach vrouw," zei de man, "keizer kan hij je niet maken, ik mag dat niet aan de bot vragen, keizer is er maar één in het rijk, keizer kan de bot je niet maken, dat kan niet, dat kan hij niet."

"Wat?" zei ze. "ik ben de koning en jij bent mijn man, wil je dadelijk gaan? Ga dadelijk, als hij mij koning kan maken, dan kan hij mij ook keizer maken; ik zal en ik wil keizer zijn: ga er heen." Toen moest hij wel gaan. Toen de man ging, werd hij erg bang, en onder het gaan dacht hij bij zichzelf: "Dat gaat niet goed, dat gaat nooit goed, de bot zal 't eindelijk moe worden." Zodra hij aan zee kwam, werd de zee helemaal zwart en dik en begon van onderen te koken, dat er bellen kwamen, en er ging een wind over zo dat de zee kolkte, en de man huiverde. Hij ging staan en zei:

"Mannetje, mannetje Timpe Te,
botje, botje in de zee,
mijn vrouwtje die heet Ilsebil,
ze wil niet zoals ik wil."

"Nou, wat wil ze dan?" zei de bot. "Och bot," zei hij, "mijn vrouw wil keizer worden." - "Ga maar heen," zei de bot, "ze is het al."

Toen ging de man terug en toen hij weer bij 't slot kwam, was het hele slot van marmer met beelden en gouden versiersels. Voor de deur liepen soldaten en ze bliezen op trompetten en sloegen op trommels; en toen hij binnenkwam, zat z'n vrouw op een gouden troon, en ze had een gouden kroon op met briljanten, links en rechts stonden drie rijen bedienden, ieder iets kleiner dan die naast hem stond, van de allergrootste reus af die drie meter lang was, tot de allerkleinste dwerg toe, die was zo groot als mijn pink. Daar ging de man voor haar staan en zei: "Vrouw, en ben je nou keizer?"

"Ja," zei ze, "keizer ben ik." Daar ging hij staan en bleef haar goed aankijken, en toen hij een poos gekeken had zei hij: "Ach vrouw, wat ben je mooi, nu je keizer bent."

"Man," zei ze, "wat sta je daar? Ik ben nu keizer, maar nu wil ik ook paus worden, ga naar de bot." - "Ach vrouw," zei de man, "wat wou je nou? Paus kan je niet worden, er is maar één paus, dat kan hij je toch niet maken!"

"Man," zei ze, "paus wil ik worden, ga dadelijk, ik moet vandaag nog paus worden."

"Nee vrouw," zei de man, "dat mag ik niet zeggen, dat gaat nooit goed, dat is te grof; paus kan de bot je niet maken."

"Man, zeur niet!" zei de vrouw, "wie mij keizer kan maken, die kan mij ook paus maken. Ga dadelijk, ik ben de keizer en jij bent maar mijn man, wil je wel eens dadelijk gaan?" Toen werd hij bang en ging er heen. En er ging zo 'n wind over het land, en de wolken vlogen, toen het avond werd, de bladeren waaiden van de bomen, en het water sloeg tegen het strand, en van verre zag hij de schepen moeilijk varen op de golven, en dansen en springen. Toch was de hemel in 't midden nog een beetje blauw, maar in 't Zuiden waren de wolken zwart. Toen ging hij daar staan vol angst en zei:

"Mannetje, mannetje Timpe Te,
botje, botje in de zee,
mijn vrouwtje die heet Ilsebil,
ze wil niet zoals ik wil."

"Wat wil ze dan nog?" zei de bot. "Ach," zuchtte de man, "paus wil ze worden."

"Ga maar, ze is het al," zei de bot.

Toen ging hij weg, en toen hij terug kwam, was er een grote kerk. Hij liep langs de mensen naar binnen; daar was alles met duizend en nog eens duizenden lichten verlicht, en zijn vrouw was gekleed in zuiver goud, en ze zat op een nog veel hogere troon, en ze had drie grote gouden kronen op, en om haar heen waren er veel priesters, en aan beide kanten stonden twee rijen van kaarsen, de grootste zo dik en zo groot als de allergrootste toren, tot aan het allerkleinste keukenlicht toe, en alle

keizers en koningen lagen ervoor op hun knieën en kusten haar schoenen. "Vrouw," zei de man en keek haar recht aan: "ben jij nu paus?"

"Jawel," zei ze, "ik ben paus." Toen ging hij staan en keek haar recht aan, en het was of hij in de felle zon keek. En toen hij daar een poos naar gekeken had, zei hij: "Och vrouw, wat is dat mooi, dat je nou paus bent!" Ze zat in de hoogte, heel stijf, als een boom, en verroerde zich niet. Toen zei hij: "Vrouw, wees nu tevreden, nu je de paus bent, nu kan je toch niets meer worden."

"Daar zal ik nog eens over denken," zei de vrouw. En toen gingen ze samen naar bed, maar tevreden was ze toch niet, en de gierigheid hield haar wakker, ze dacht aldoor wat ze nu nog worden kon. De man sliep heel goed en vast, hij had die dag veel gelopen. De vrouw kon maar niet slapen en dacht steeds aan wat ze nog zou kunnen worden en ze kon toch niets meer bedenken. Toen zou de zon weer opgaan en toen zei ze: "Wacht, kan ik niet ook de zon en de maan laten opgaan?"

"Man," zei ze en ze stootte hem met haar ellebogen in zijn ribben, "wordt eens wakker, en sta op en ga naar de bot: ik wil net worden als God." De man sliep nog half, maar hij schrok toch zo, dat hij het bed uit viel. Hij dacht dat hij het verkeerd had verstaan en zei: "Och vrouw, wat zei je?" - "Man," zei ze, "ik wil zelf de zon en de maan laten opgaan anders heb ik geen rust. Ik kan het niet uithouden. Ga meteen en zeg dat ik net wil worden als God."

"Maar vrouw," zei de man en hij viel voor haar op de knieën, dat kan de bot niet! Keizer en paus heeft hij je kunnen maken, ik bid je, kom tot je zelf en blijf paus!" Daar kreeg ze een aanval van woede, haar haren vlogen wild om haar hoofd, ze trok haar jak los, schopte hem en schreeuwde: "Ik kan het niet uithouden en ik kan het niet langer uithouden, versta je?" en toen deed hij z'n broek aan en rende weg in angst. Buiten stormde het, zodat hij nauwelijks op zijn voeten kon staan; huizen en bomen woeien om, rotsen vielen in zee, en de hemel was helemaal pikzwart, en het onweerde en bliksemde en de zee ging in hoge zwarte golven als bergen en als kerktorens. Daar schreeuwde hij en hij kon zijn eigen woorden niet eens verstaan:

"Mannetje, mannetje Timpe Te,
botje, botje in de zee,
mijn vrouwtje die heet Ilsebil,
ze wil niet zoals ik wil."

"Nou, wat wil ze dan?" zei de bot.

"Ach," zei hij, "zij wil worden net als onze lieve Heer."

"Ga maar terug, ze zit alweer in jullie oude potje."

En daar zitten ze nog tot op deze dag.

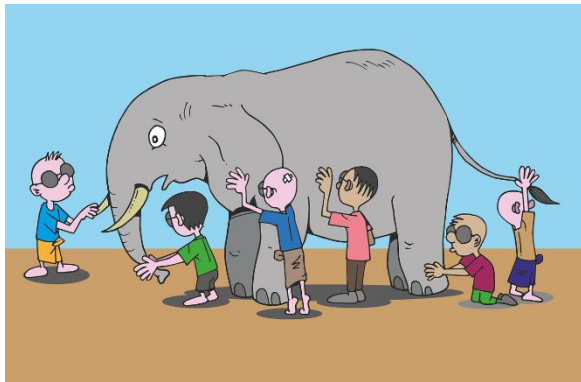
4. Communicatie en samenwerken

Bron: Samen werken, samen leren, p. 30-31

(Toelichting: het doel van deze oefening is naast samenwerken, leren dat observeren per definitie subjectief is. Dit kun je eerst uitleggen.)

Taalniveau: A1 – A2

Doel:	Aantonen dat het observeren aan subjectieve factoren gebonden is. Leren dat je op meerdere manieren kunt observeren.
Tijd:	Voorbereiding uitvoering: 10 min Individuele beschrijving: 10 min Maken van het lopende verhaal: 30 min Nabespreking: 30 min Totaal ongeveer 1,5 uur
Materiaal	Tekeningen/foto's
Uitvoering	Lees het doel van de oefening. • In het observatieproces spelen subjectieve factoren een rol. • De groep wordt verdeeld in subgroepen van 4-5 deelnemers. • Elke subgroep kiest een bepaalde tekening • Je krijgt 10 minuten de tijd om de tekening/foto te bekijken en de gevoelens en associaties die de tekening oproept op te schrijven. • Vervolgens worden in subgroepen de resultaten voorgelezen en besproken. • Daarna maakt de subgroep van de beschrijvingen een lopend verhaal. • De resultaten worden vervolgens in de hele groep voorgelezen.
Nabespreking	Nabespreking van de oefening met de hele groep. • Lagen in de subgroepen de individuele beschrijvingen van de tekeningen/foto's ver uit elkaar? • In hoeverre heb je bij het maken van het lopende verhaal vastgehouden aan je eigen beschrijving?
Evaluatie	• Wat heb je bij deze oefening geleerd? • In hoeverre worden de verschillen in de individuele beschrijvingen veroorzaakt door het subjectieve observeren? • Vind je dat de oefening het beoogde doel heeft bereikt? • Wat vind je van de oefening als geheel (uitvoering, tijdsplanning enz.)?
Opmerkingen	Het laatste gedeelte van de oefening (het per subgroep schrijven van een verhaal) kan ook als samenwerkingsoefening gebruikt worden. De oefening geeft de mogelijkheid op een prettige manier iets samen te doen.



5. Nederlands

Maak een toets Nederlands. Wat is je niveau?

Vaardigheid	score
Lezen	
Luisteren	
Spreeken / Gesprekken voeren	
Schrijven	

6. Vaktaal

Welk werk wil je gaan doen? Zoek 15 woorden op die bij dat beroep horen.

7. Digitale vaardigheden

Maak een korte presentatie over het verhaal van opdracht 3.

Stappen:

1. Log in bij Google.
2. Klik op Google Apps.
3. Scroll naar beneden en klik op Presentaties.
4. Kies het sjabloon Boekverslag in de Template galerij.
5. Vul de antwoorden op de vragen bij opdracht 3 hier . Hiervoor moet je dia's aanpassen en toevoegen.
6. Zoek twee cursisten die een ander verhaal hebben gekozen.
7. Houd een presentatie voor hen.
8. Maak een pdf van je presentatie.
9. Sla dit document op en maak er een pdf van.
10. Voeg de pdf van dit document en de pdf van je presentatie samen.

Les 39 – 42 Portfolio Opleidings- en beroepskeuze

TulpTraining

Onlosmakelijk verbonden

Opleidings- en beroepskeuze Portfolio

Slagen doen
we samen



Inleiding

Tijdens je traject bij Tulp Training volg je ook het vak Opleidings- en beroepskeuze. Je sluit dit vak niet af met een examen, maar door het inleveren van een compleet portfolio.

In dit portfolio staan zeven taken. Door het maken van deze taken laat je zien dat je voldoende kennis hebt van de opleidings- en beroepsmogelijkheden in Nederland.

Bij sommige taken kun je eerst een aantal voorbereidende opdrachten maken, waarna je de eindopdracht maakt. Alleen deze eindopdracht ('Portfolio-opdracht') wordt beoordeeld. De docent kijkt daarbij of je de opdracht volledig hebt ingevuld.

1. Ik kan mijn eigen capaciteiten (eigenschappen, leervermogen, (vereiste) taalvaardigheid en vakkennis) benoemen.

Wie ben je en wat kun je? Wat zijn jouw mogelijkheden en talenten? Als je dat goed weet, is het makkelijker om keuzes voor je toekomst te maken. Als je goed inzicht hebt in jezelf, weet je ook op welke punten je jezelf verder kunt ontwikkelen.

Vorbereidende opdrachten

Jouw eigenschappen

Hieronder zie je een lijst met eigenschappen. Past de eigenschap bij jou? Zet een kruisje in het goede vakje: 1 = nee, de eigenschap past helemaal niet bij mij; 4 = ja, de eigenschap past heel goed bij mij.

Eigenschap	1 nee	2	3	4 ja
<i>Betrouwbaar</i> Ik doe wat ik heb afgesproken				
<i>Harde werker</i> Ik vind het niet erg om veel te werken				
<i>Zelfstandig</i> Ik kan goed alleen werken				
<i>Creatief</i> Ik kan goed nieuwe dingen bedenken				
<i>Zorgvuldig</i> Ik werk heel precies				
<i>Behulpzaam</i> Ik help graag anderen				
<i>Sociaal</i> Ik kan goed met mensen omgaan				
<i>Leergierig</i> Ik leer graag nieuwe dingen				
<i>Flexibel</i> Ik heb geen moeite met veranderingen				
<i>Avontuurlijk</i> Ik doe graag nieuwe dingen				
<i>Sportief</i> Ik ben goed in sport				
<i>Kritisch</i> Ik controleer of dingen wel kloppen				
<i>Handig</i> Ik werk graag met mijn handen				
<i>Grappig</i> Ik maak anderen aan het lachen				
<i>Geduldig</i> Ik vind het niet erg om te wachten				
<i>Rustig</i> Ik maak me niet snel druk				
<i>Positief</i> Ik probeer overal iets goeds in te zien				

Jouw vaardigheden

Hieronder staat een hele lijst met vaardigheden. Sommige vaardigheden heb je misschien al. Dan zet je een kruisje in het eerste vak, bij 'kan ik al'. Wil je deze vaardigheid verbeteren? Zet dan een kruisje in het tweede vak, bij 'wil ik verbeteren'.

Vaardigheid	kan ik al	wil ik verbeteren
Zelfstandig werken		
Oplossingen verzinnen		
Hulp vragen aan anderen		
Afspraken maken		
Afspraken nakomen		
Werken volgens planning		
Omgaan met (werk)druk		
Luisteren naar anderen		
Mensen enthousiast maken		
Kritiek geven		
Kritiek ontvangen		
Complimenten geven		
Complimenten ontvangen		
Eigen fouten toegeven		
Met verschillende mensen omgaan		
In een groep samenwerken		
E-mails/brieven schrijven (in het Nederlands)		
Verslagen schrijven (in het Nederlands)		
Een presentatie geven (in het Nederlands)		
Met computers werken		

Portfolio-opdracht

Sterke en minder sterke eigenschappen.

Bekijk de lijst met eigenschappen nog een keer goed en kies drie sterke eigenschappen uit die je hebt. Geef van elke eigenschap een voorbeeld.

Bijvoorbeeld:

Sterke eigenschap: Ik ben geduldig

Voorbeeld: Als de docent bezig is met een andere student, wacht ik rustig tot ik aan de beurt ben.

Eigenschap 1: _____

Voorbeeld: _____

Eigenschap 2: _____

Voorbeeld: _____

Eigenschap 3: _____

Voorbeeld: _____

Bekijk de lijst met eigenschappen nog een keer goed en kies twee minder sterke eigenschappen. Schrijf bij deze eigenschappen op waarom je die wilt verbeteren.

Bijvoorbeeld:

Minder sterke eigenschap: Ik ben niet avontuurlijk

Reden: Ik vind het spannend om nieuwe dingen te doen en daarom doe ik altijd hetzelfde.

Eigenschap 1: _____

Reden: _____

Eigenschap 2: _____

Reden: _____

Mijn vaardigheden

Bekijk de lijst met vaardigheden nog een keer goed en kies **drie** vaardigheden die je al hebt. Geef bij elke vaardigheid een voorbeeld.

Bijvoorbeeld:

Vaardigheid: Ik kan goed luisteren naar anderen.

Voorbeeld: Als ik samenwerk op school, luister ik goed naar de mening van anderen.

Vaardigheid 1: _____

Voorbeeld: _____

Vaardigheid 2: _____

Voorbeeld: _____

Vaardigheid 3: _____

Voorbeeld: _____

Bekijk de lijst met vaardigheden nog een keer goed en kies **twee** vaardigheden die je wil verbeteren. Schrijf bij deze vaardigheden op waarom je die wilt verbeteren.

Bijvoorbeeld:

Vaardigheid: Ik kan niet goed kritiek ontvangen.

Reden: Als iemand zegt dat ik een fout heb gemaakt, word ik meteen boos.

Vaardigheid 1: _____

Reden: _____

Vaardigheid 2: _____

Reden: _____

2. Ik kan mijn eigen wensen en dromen op het gebied van beroep en/of opleiding benoemen.

Portfolio-opdracht

Toen ik klein was
wilde ik graag

.....
.....

worden.

Later wil ik geen

.....
.....

worden.

Ik weet veel over

.....
.....

mijn wensopleiding / wensberoep is

De leukste les
op school vind ik

.....
.....

Ik kan heel goed

.....
.....

3. Ik kan

- bij mijn opleidingswens passende beroepsmogelijkheden benoemen,
- óf bij mijn beroepswens passende opleidingsmogelijkheden benoemen.

Voorbereidende opdrachten

Sarah doet de opleiding Sociaal werker (mbo niveau 4) . Welke beroepen kan zij na deze opleiding gaan doen?

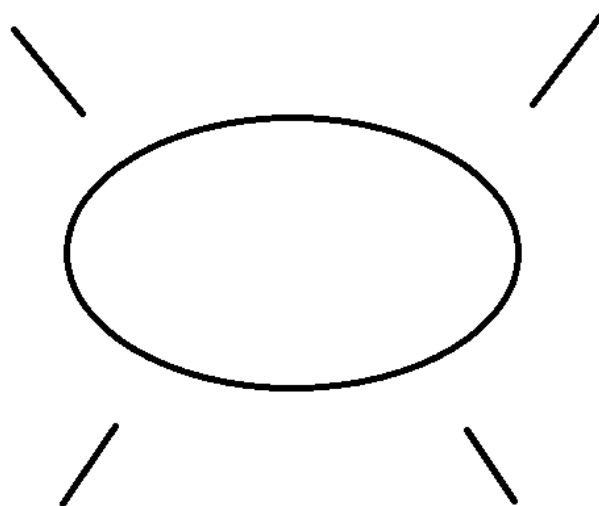
1. _____
2. _____
3. _____

Marco wil graag automonteur worden. Welke opleidingen kan hij hiervoor volgen?

1. _____
2. _____
3. _____

Portfolio-opdracht

Zet jouw wensopleiding of wensberoep in het midden van het woordweb. Schrijf daaromheen de opleidingen of beroepen die daarbij passen.



4. Ik kan een realistische keuze maken voor een opleiding die past bij mijn capaciteiten en omstandigheden.

Vorbereidende opdrachten

Omcirkelen

Omcirkel  als het werk je leuk lijkt. Omcirkel  als het werk je minder leuk lijkt.

Werk	Sector	leuk	minder leuk
Huizen bouwen	Techniek		
Administratief werk doen	Economie		
Voor de klas staan	Zorg		
Machines repareren	Techniek		
Sportles geven	Zorg		
Planten en bomen onderhouden	Groen		
In een laboratorium werken	Techniek		
Een tuin aanleggen	Groen		
Dieren verzorgen	Groen		
Computers programmeren	Techniek		
In een winkel werken	Economie		
Licht en geluid in het theater regelen	Techniek		
Elektriciteit aanleggen	Techniek		
De telefoon aannemen en dingen regelen	Economie		
Mensen advies geven over geldzaken	Economie		
Bij een krant of tijdschrift werken	Economie		
Met kinderen werken	Zorg		
Mensen met problemen helpen	Zorg		
Schepen bouwen en repareren	Techniek		
Groente en fruit telen	Groen		
In een schoonheidssalon werken	Zorg		

Oude mensen helpen	Zorg		
Je eigen bedrijf runnen	Economie		
Websites bouwen	Techniek		
In een ziekenhuis werken	Zorg		
Bloemstukken en boeketten maken	Groen		
In een restaurant werken	Economie		
In een garage werken	Techniek		

Tellen

Hoeveel  heb je omcirkeld per sector?

Zorg: _____

Techniek: _____

Economie: _____

Groen: _____

Welke sector heeft de meeste ?

Een keuze maken

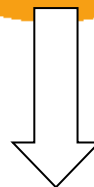
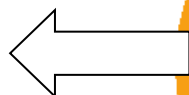
Ga naar www.curio.nl/mbo. Kijk binnen de sector die je hierboven hebt opgeschreven. Welke opleiding lijkt jou leuk?

Portfolio-opdracht

Leuke opleiding: _____

Waarom vind je deze
opleiding leuk?

Je hebt op
www.curio.nl een
opleiding
gekozen. Vul deze
opleiding in en
beantwoord de
vragen.



Waarom past deze
opleiding goed bij jou?

Welke vaardigheden moet
je nog verder ontwikkelen?

5. Ik heb een accuraat en actueel beeld van het arbeidsmarktperspectief bij mijn beroepswens/opleidingsmogelijkheden en kan dit beschrijven.

Als je een opleiding kiest, wil je daarna graag aan het werk. Bij een aantal opleidingen heb je veel kans op een baan. Denk bijvoorbeeld aan kok, timmerman, monteur, verzorgende of verpleegkundige. Het is belangrijk dat je een opleiding kiest die goed bij je past. Maar als je heel graag een baan wilt, kijk dan ook naar de kans op werk!

Vorbereidende opdrachten

Ga naar www.kiesmbo.nl. Op deze website vind je informatie over mbo-opleidingen en mbo-scholen in Nederland. Bij elke opleiding staat hoe groot de kans op werk is.



betekent weinig kans op werk



betekent veel kans op werk

- Ga op zoek naar drie opleidingen die je leuk vindt.
- Hoeveel sterretjes staan erbij?
- Schrijf de opleidingen met de sterretjes op.

1. _____
2. _____
3. _____

Portfolio-opdracht

Zoek drie vacatures die passen bij jouw wensopleiding / wensberoep. Je vindt vacatures op sites als:

www.indeed.com

www.nationalevacaturebank.nl

www.vacatures.nl

www.werkzoeken.nl

Schrijf per vacature twee pluspunten en twee minpunten op. Denk bijvoorbeeld aan locatie, salaris of de werktijden.

Vacature 1

Pluspunten:

1. _____
2. _____

Minpunten:

1. _____
2. _____

Vacature 2



Pluspunten:

1. _____
2. _____

Minpunten:

1. _____
2. _____

Vacature 3

Pluspunten:

1. _____
2. _____

Minpunten:

1. _____
2. _____

6. Ik heb een realistisch beeld van mijn gekozen opleiding en de beroepspraktijk daarbij.

Je wil straks een mbo-opleiding gaan doen. Het is belangrijk dat je een goed beeld hebt van de opleiding. Tijdens Open Dagen geven mbo-scholen informatie over de opleidingen die je er kunt volgen. Voorlichters en studenten van de school leggen alles goed uit. Bijvoorbeeld over de vakken die je krijgt en over stage lopen. Ze geven ook antwoord op jouw vragen.

Vorbereidende opdrachten

Als je naar een Open Dag wilt, wat ga je dan doen? En waarover wil je iets weten? Het is belangrijk je goed voor te bereiden. Neem alle stappen door en vul de antwoorden in.

STAP 1

Wat ga je doen als je op een Open Dag bent? Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

☐ Ik wil rondkijken in het gebouw.

☐ Ik wil lekker chillen met andere jongeren.

☐ Ik wil met mensen van de school praten.

☐ Ik wil vragen stellen over opleidingen.

☐ Ik wil informatie krijgen over opleidingen.

☐ Ik wil _____.

STAP 2

Met wie ga je naar de Open Dag? Met je ouders, familie, vrienden, klasgenoten, iemand anders?

STAP 3

Ga naar de website www.curio.nl en zoek op wanneer er een Open Dag is.

Datum: _____

Tijd: _____

Adres: _____

STAP 4

Op een Open Dag kun je alles vragen over opleidingen die je op de school kunt volgen. Wat wil je weten? Maak een vragenlijstje.

Je kunt bijvoorbeeld vragen:

- Wat moet je goed kunnen?
- Krijg je veel huiswerk?
- Wat voor huiswerk krijg je? Moet je bijvoorbeeld iets leren, een verslag maken of iets onderzoeken?
- Wat voor werk kun je met deze opleiding doen?

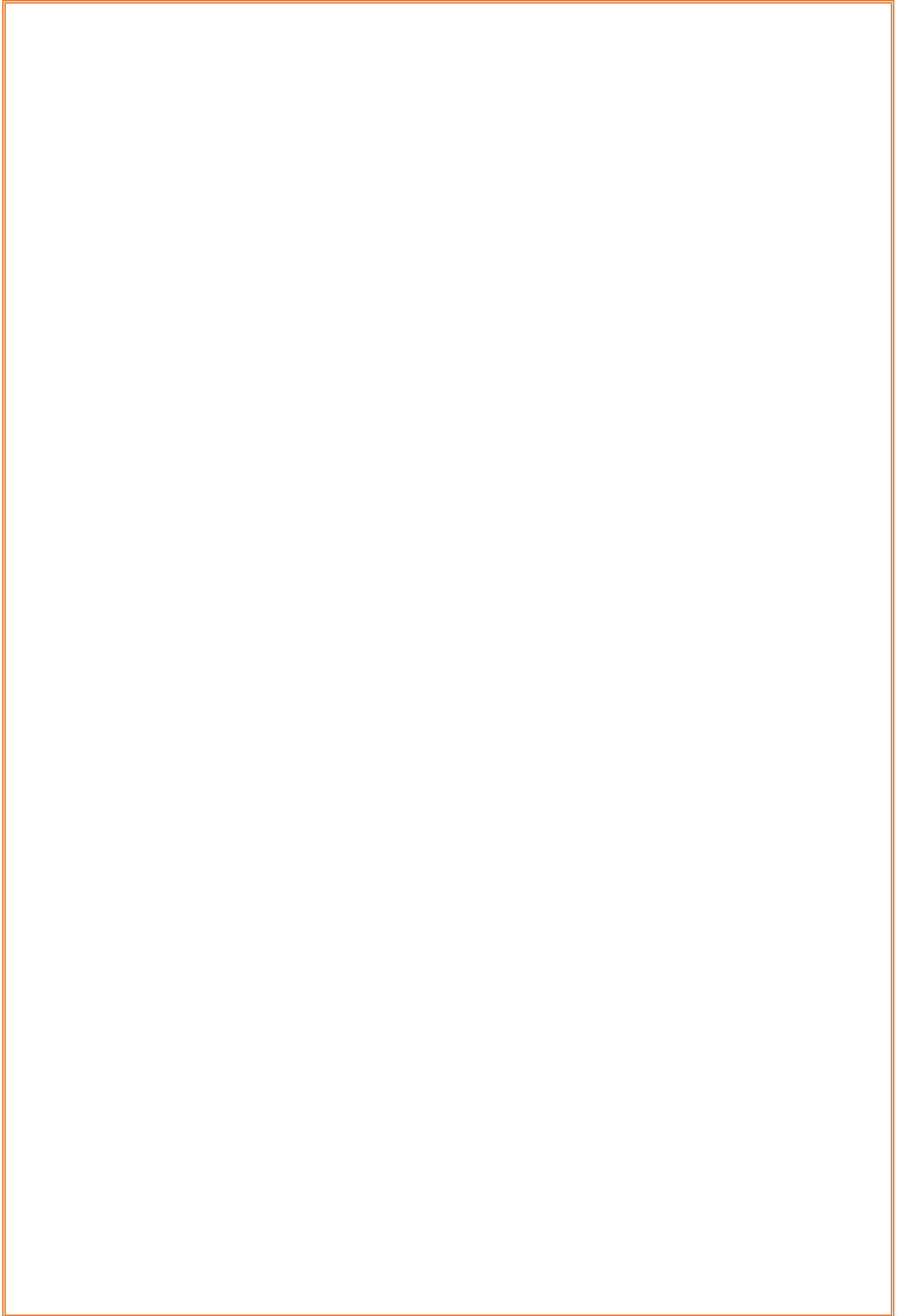
Portfolio-opdracht

Je bent naar de Open Dag geweest. Je hebt veel gezien en met mensen gepraat. Over welke opleiding heb je informatie verzameld? Maak over deze opleiding een informatiefolder.

In de informatiefolder staat bijvoorbeeld:

- de naam van de opleiding
- het niveau
- hoeveel jaar de opleiding duurt
- wat je leert
- waar je kunt werken na de opleiding

Maak de informatiefolder in het kader op de volgende pagina.



7. Ik ken het belang van een eigen netwerk in Nederland, weet hoe ik een eigen netwerk kan opbouwen en kan dit benoemen.

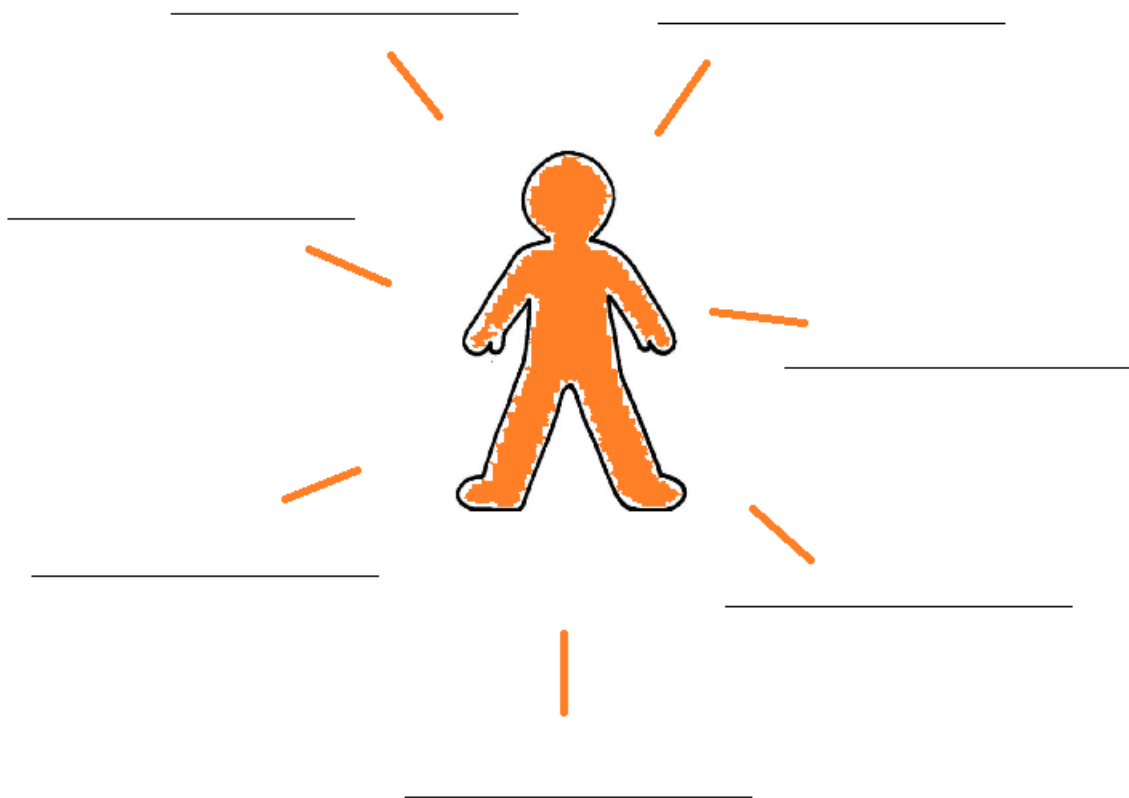
Hoe meer mensen je kent, hoe meer mensen je kunt vertellen dat je een baan zoekt. Al die mensen om je heen noem je een netwerk. Het is belangrijk dat je een netwerk opbouwt en weet hoe je er gebruik van kunt maken. En bedenk: de mensen in jouw netwerk, hebben zelf ook weer een netwerk!

Portfolio-opdracht

Breng jouw netwerk in kaart. In het midden van het netwerk sta jij. Schrijf daaromheen de mensen die jij kent in Nederland.

Beantwoord daarna de twee vragen op de volgende pagina.

MIJN NETWERK



Vraag 1

Hoe kun je jouw netwerk nog verder uitbreiden?

Vraag 2

Geef twee voorbeelden van situaties waarin jij je netwerk kunt inzetten. Beschrijf daarbij:

- De situatie.
- De personen in je netwerk die je om hulp vraagt.
- De manier waarop zij jou kunnen helpen.

Situatie 1

Situatie 2

Eindtermen en verantwoording

Eindtermen taalschakeltraject

In de Regeling eindtermen educatie 2013 staan in Bijlage 9 onderstaande eindtermen voor opleidings- en beroepskeuze.

- A. De deelnemer kan zijn eigen capaciteiten (eigenschappen, leervermogen, (vereiste) taalvaardigheid en vakkennis) benoemen.
- B. De deelnemer kan zijn eigen wensen en dromen op het gebied van beroep en/of opleiding benoemen.
- C. De deelnemer kan
 - hetzij bij zijn opleidingswens passende beroepsmogelijkheden benoemen,
 - hetzij bij zijn beroepswens passende opleidingsmogelijkheden benoemen.
- D. De deelnemer kan een realistische keuze maken voor een opleiding die past bij zijn capaciteiten en omstandigheden.
- E. De deelnemer heeft een accuraat en actueel beeld van het arbeidsmarktperspectief bij zijn beroepswens/opleidingsmogelijkheden en kan dit beschrijven.
- F. De deelnemer heeft een realistisch beeld van zijn gekozen opleiding en de beroepspraktijk daarbij.
- G. De deelnemer kent het belang van een eigen netwerk in Nederland, weet hoe hij een eigen netwerk kan opbouwen en kan dit benoemen.

Verantwoording

De deelnemer sluit het vak Opleidings- en beroepskeuze af met een portfolio dat wordt beoordeeld. Met dit portfolio laat de deelnemer zien dat hij/zij voldoende kennis en inzichten heeft verworven op het gebied van opleidings- en beroepsmogelijkheden en een goed beeld heeft van zijn/haar eigen kunnen.

Het portfolio voor Opleidings- en beroepskeuze bestaat uit zeven taken, die zijn gekoppeld aan de zeven hierboven beschreven eindtermen. Sommige taken zijn onderverdeeld in een aantal voorbereidende opdrachten en een eindopdracht. Alleen deze eindopdracht wordt beoordeeld. Deze beoordeling bestaat alleen uit de eindwaardering 'voldaan' (het is gemaakt) of 'niet voldaan' (het is niet gemaakt).

Voor het samenstellen van de opdrachten in het portfolio is gebruik gemaakt van onderstaande bronnen:

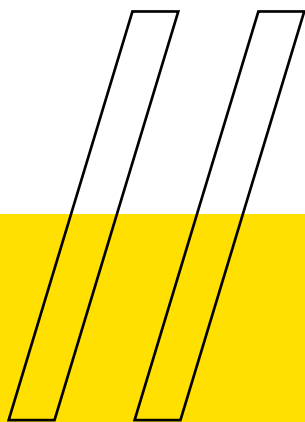
<https://www.bekijkjetoekomstnu.nl/dossier/lobbox/lobbox-isk/wat-wil-jij-wordenij/isk>

<https://www.wikiwijs.nl/startpagina/mbo-entree/>

<http://vmboplus.nl/lob/>

<https://www.lowan.nl/vo/lesmateriaal/van-isk-naar-mbo-welke-opleiding-kies-je/>

Les 45 – 52 Studeren met succes



STUDEREN MET SUCCES

WAT DE WETENSCHAP JOU ALS STUDENT
VERTELT OVER EFFECTIEF STUDEREN

VOOR STUDENTEN



TINE HOOF, TIM SURMA & PAUL A. KIRSCHNER

Gelieve als volgt naar deze publicatie te verwijzen:

Hoof, T., Surma, T., & Kirschner, P. A. (2021). *Studeren met succes*. Antwerpen: Thomas More-hogeschool.

Vormgeving: Studio Boiler, Antwerpen

Redactie & feedback: E. de Graaf, L. Elesen, J. Kuijpers, K. Luijten & N. Van de Vyver

Deze publicatie kwam tot stand met de steun van het voorgezet algemeen volwassenenonderwijs (vavo) en vormt samen met het boek (*Leer studenten*) *studeren met succes* een tweeluik. Dit boek is met grote nauwkeurigheid samengesteld. Mochten er toch fouten opduiken, dan zijn die volledig voor rekening van de auteurs.

© 2021 Thomas More-hogeschool

p.a. Expertisecentrum voor Effectief Leren, Thomas More-hogeschool, Molenstraat 8, 2018 Antwerpen

Voor meer informatie over deze publicatie: tine.hoof@thomasmore.be

Deze publicatie is ook beschikbaar via <https://excel.thomasmore.be/studerenmetsucces>.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding

4

01 Studeren is topsport

7

- 1.1 - Hoe werkt je brein? 8
- 1.2 - Wanneer heb je geleerd? 10
- 1.3 - Wist je dat ...? 12
 - 1.3.1. ... het heel moeilijk is om jezelf correct in te schatten? 12
 - 1.3.2. ... niemand kan multitasken? Nee, ook jij niet. 13
 - 1.3.3. ... iedereen een beeld- én woorddenker is? 13
- 1.4 - Leren is niet hetzelfde als studeren 14

02 Opwarming

16

- 2.1 - Ontwikkel sterke en motiverende gewoontes 17
 - 2.1.1. Pas je omgeving aan 17
 - 2.1.2. Herhaal de goede gewoonte 19
 - 2.1.3. Ervaar hoe voldoening je motiveert 19
- 2.2 - Plan vanuit concrete leerdoelen 20
 - 2.2.1. Focus op leren in plaats van op presteren 20
 - 2.2.2. Maak je leerdoelen concreet 20
 - 2.2.3. $3 \times 30 > 1 \times 90$ 23
- 2.3 - Draag zorg voor je lichaam en je geest 24

03 Intense work-out

28

- 3.1 - Maak het jezelf moeilijk(er) 29
- 3.2 - Kies voor studeerstrategieën die werken 30
 - 3.2.1. Toets jezelf 30
 - 3.2.2. Herkneed de leerstof 36
 - 3.2.3. Oefen slim 46
 - 3.2.4. Studeer gespreid 49
- 3.3 - Eén keer in, dan uit, uit, uit 51

04 Cooldown

53

- 4.1 - Plan je volgende (actieve) work-out 53
- 4.2 - Wees je eigen (streng) coach 55

Inleiding

We starten meteen met een opdracht. Onthoud zoveel mogelijk letterwoorden uit het volgende kader. Geef jezelf 30 seconden de tijd. Klaar? Start!

BBC - PHF -OMG

PXJ - KZQ - VTG

VXW - ILZ - BDU

Sluit dit boek, neem een leeg vel papier en noteer alle letterwoorden die je je herinnert. Welke van de woorden uit de vorige lijst kon je je het gemakkelijkst herinneren? We doen een poging: BBC en OMG. Dat is geen toeval. Je kende die letterwoorden namelijk al. Je ziet dat je de woorden die je al kende, sneller kunt onthouden. En niet enkel sneller, je zal ze ook beter onthouden. Iets leren heeft dus niet enkel zin om de volgende toets te halen, maar zal er ook voor zorgen dat je later sneller en beter nieuwe dingen kunt bijleren.



Een tweede opdracht: wat zie je op deze pagina?



Laten we opnieuw raden: je ziet een notenbalk, een partituur, een sol-sleutel ... Misschien kan je de noten zelfs lezen? Of heel misschien ben jij een van de weinigen die nog iets anders zien. Een aantal mensen ziet in één oogopslag *Für Elise*, het klassieke stuk van Ludwig von Beethoven. Wat je weet, bepaalt dus ook wat je ziet. Vreemd toch, niet iedereen ziet hetzelfde, nochtans hebben we allemaal hetzelfde blaadje papier vast?

Deze twee opdrachten doen je wellicht nadenken over hoe dat brein van jou nu precies werkt.

In dit boek duiken we dieper in de wetenschap over hoe een brein leert, onthoudt en vergeet.

Waarom is dat belangrijk? Als je weet hoe je werkelijk leert, dan kan je beter beslissen welke strategieën het beste tot leren leiden. En dit heeft twee gevolgen. Op korte termijn wil je ongetwijfeld je slaagkansen dit schooljaar vergroten. En op lange termijn heb je er baat bij om sterke studeergewoontes te ontwikkelen die je doorheen je verdere schoolloopbaan (en eigenlijk je hele leven) kan inzetten.



Dit boek is opgedeeld in vier hoofdstukken.



In hoofdstuk 1

verdiep je je in de werking van je brein. Je zal merken dat studeren echte topsport is! En dat het goed is om rekening te houden met een aantal fundamentele principes over effectief studeren.



In hoofdstuk 2

(de opwarming) kom je meer te weten over het belang van sterke studeergewoontes, een slimme studieplek en het stellen van leerdoelen.



In hoofdstuk 3

(de work-out) krijg je een waaier aan effectieve studeerstrategieën aangereikt, stap voor stap uitgewerkt op handige studeerkaarten.

In hoofdstuk 4

(de cooldown) blik je vooruit naar een volgende studeersessie.

Je kan dit boek op verschillende manieren inzetten. Als je veel wil weten over leren studeren, kun je het boek van begin tot einde lezen. Wie in tijdsnood zit, kan sprinten naar de gestructureerde samenvatting die je aan het einde van elk hoofdstuk vindt. Als je onmiddellijk aan de slag wil met een aantal studeerstrategieën, ga je rechtstreeks naar de studeerkaarten in hoofdstuk 3.



01 STUDEREN IS TOPSPORT.

Als je fitter en/of sterker wil worden, hoeft je maar even te googelen en al snel bots je op talloze programma's, online work-outs en apps die je uitleggen welke oefeningen je kunt doen. Echt goede programma's leggen ook uit waarom die oefeningen werken en wat de effecten zijn. Bovendien worden al die oefeningen nauwgezet gedemonstreerd, zodat jij ze precies kunt imiteren. Als je weet *wat* je kunt doen tijdens zo'n work-

out, *waarom* je dat best zo doet en *hoe* je die oefeningen uitvoert, is de stap om eraan te beginnen veel kleiner en de kans dat je volhoudt veel groter. Dat wil dit boek voor jou doen: de drempel om effectief te studeren verlagen door uit te leggen hoe je brein werkt, op welke manier je het best studeert, waarom dat zo is en hoe je dat kunt toepassen.

1.1 -

Hoe werkt je brein?

Uit de twee experimenten waar we deze gids mee startten, kunnen we twee belangrijke inzichten afleiden over hoe jouw brein (en dat van alle mensen trouwens) werkt.

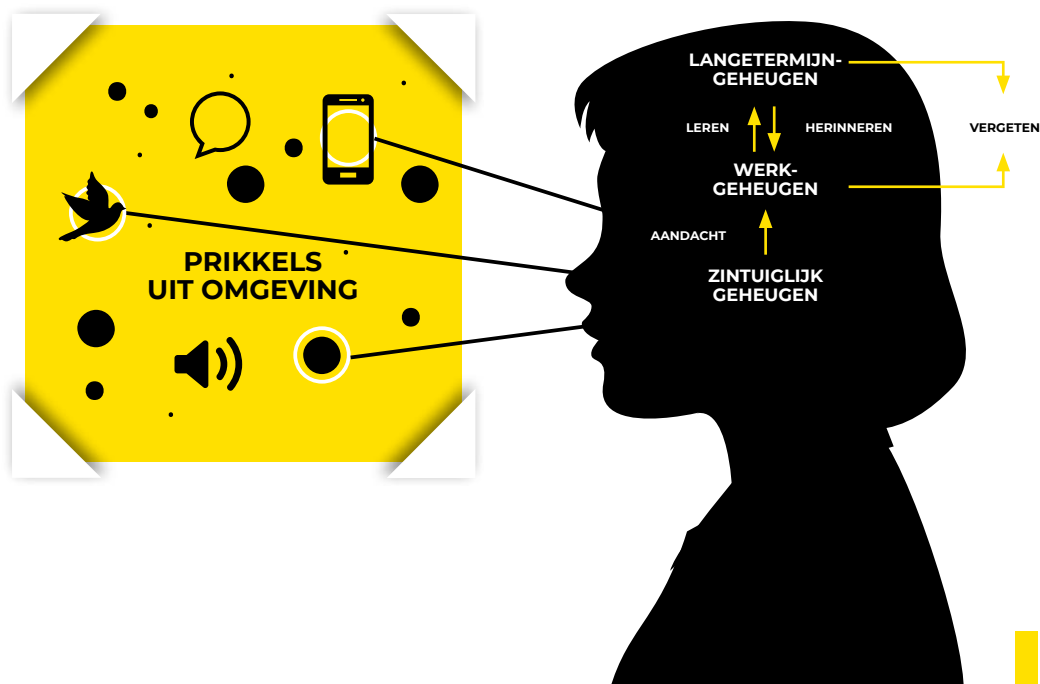
1 Nieuwe informatie wordt sneller én beter onthouden als je die kunt koppelen aan iets wat je al weet.

Het letterwoord OMG, de nieuwe informatie die je moest verwerken, was makkelijker te onthouden dan een voor jou betekenisloos letterwoord zoals PXJ. Maar als je niet weet waar OMG voor staat (Oh My God), dan is het even moeilijk om die lettercombinatie te onthouden als PXJ.

2 Wat je weet, bepaalt wat je ziet.

Als je ooit piano hebt leren spelen en je je door *Für Elise* hebt geworsteld, dan roept dat stukje van de partituur voor jou een andere werkelijkheid op dan voor iemand die geen noten kan lezen. Je kijkt naar hetzelfde, maar je ziet iets anders.

WERKING VAN HET GEHEUGEN



In jouw brein zitten drie soorten geheugen: je zintuiglijke geheugen, je werkgeheugen en je langetermijngeheugen. Je *zintuiglijke geheugen* slaat informatie uit je omgeving (prikkel die je ziet, voelt, hoort, ruikt en proeft) op. Dit gebeurt zowel bewust als onbewust. Je bent je alleen bewust van de prikkels waar je aandacht aan besteedt en die worden doorgestuurd naar je werkgeheugen. Herinner je je de reeks letterwoorden? Toen we je die reeks toonden, heb je je aandacht daarop gevestigd, wat ervoor zorgde dat je zintuiglijk geheugen die informatie doorgaf aan je werkgeheugen. Er zijn ook veel andere prikkels waar je geen aandacht aan besteedt en die dus niet binnenkomen in je werkgeheugen, tot je daarop let. Je zit nu misschien op een rustige plaats te lezen. Op de achtergrond rijden auto's voorbij of zijn mensen aan het praten, maar zolang je daar geen aandacht aan besteedt, komen die prikkels niet in jouw werkgeheugen binnen. Als er echter plots luid getoeter zou klinken op straat (of als je je door wat wij schrijven plots bewust wordt van bepaalde achtergrondgeluiden), dan zal je wel aandacht besteden aan die prikkels. Je bent afgeleid, legt je aandacht ergens anders en stopt even met lezen. Daarom is het belangrijk om je werkomgeving zo in te richten dat er weinig onnodige prikkels binnenkomen. In hoofdstuk 2 lees je hoe je dat doet.

Je *werkgeheugen* gaat dus aan de slag met de informatie die je zintuiglijk geheugen selecteerde, maar dat werkgeheugen is zeer beperkt. Het kan slechts voor korte tijd (2-20 seconden) een beperkt aantal elementen (4, 5, 6) tegelijk vasthouden. Doe je niets met die elementen, dan ben je de informatie kwijt. Dat merk je als je een nieuw telefoonnummer probeert te onthouden. Je

blijft de cijfers herhalen in je hoofd tot je ze hebt ingegeven, uit angst dat je ze zou vergeten. Het is echter veel makkelijker om een telefoonnummer te onthouden met opeenvolgende nummers (bijvoorbeeld 06 3456888) of waar je een betekenisvol jaartal in herkent (bijvoorbeeld 06 1945121) dan een reeks van 9 cijfers zonder enige herkenningpunten. En daar speelt je langetermijngeheugen een belangrijke rol, want daarin zit de betekenis die het jaartal 1945 heeft voor jou opgeslagen.

Alles wat je weet, alles wat je kan en alles wat je hebt meegemaakt, zit opgeslagen in je *langetermijngeheugen*, een soort ongelimiteerde opslagplaats. Je bent je vaak niet eens bewust van al de voorkennis die daar zit. En soms herinner je je die spontaan. Als je nieuwe informatie krijgt aangeboden (bijvoorbeeld het telefoonnummer 06 1945121), komt die voorkennis (1945! Tweede Wereldoorlog!) plots bovendrijven en helpt die je om nieuwe informatie te verwerken. Of denk aan de partituur, waarin je misschien *Für Elise* herkende. Hoe meer voorkennis je over een bepaald onderwerp bezit, hoe makkelijker het wordt om nieuwe, daaraan gerelateerde informatie te verwerken en te integreren in je langetermijngeheugen (leren dus). Zo komen die pianolessen toch nog van pas!

Je weet nu wat het verschil is tussen je zintuiglijke geheugen, je werkgeheugen en je langetermijngeheugen en hoe belangrijk voorkennis is bij het verwerken van nieuwe informatie. Klaar om jezelf te testen? Kijk even terug naar de tekening hiernaast, dek de tekst af en verklaar voor jezelf welke weg nieuwe informatie aflegt in je brein.

Wat zie je? Een eend of een konijn? Afhankelijk van waar je je aandacht op richt (grote bek of lange oren) en aan welke voorkennis je dit koppelt (welke diersoorten met een grote bek of lange oren ken je?), zie je een eend of een konijn. Je aandacht én je voorkennis spelen een belangrijke rol.



1.2 -

Wanneer heb je geleerd?

Nu je weet dat de capaciteit van je werkgeheugen beperkt is tot 4, 5, 6 losse elementen, begrijp je beter waarom een woordenschatlijst zoals deze studeren best uitdagend is voor je werkgeheugen.

Pollution	Milieuvervuiling
To pollute	Vervuilen
The environment	Het milieu
Waste	Afval
To recycle	Recycleren
Biodegradable	Biologisch afbreekbaar
Endangered	Bedreigd
Ozone layer	Ozonlaag
Renewable	Hernieuwbaar
Disposable	Wegwerp-

Hoe pak jij dat aan? We doen een voorspelling: je leest de woorden een aantal keren, waarna je de Engelse vertaling bedekt en probeert om de woorden hardop te zeggen of op te schrijven. Na een kwartier studeren kan je de Engelse vertaling oproepen uit je geheugen aan de hand van de Nederlandse woorden. Als je onmiddellijk daarna een test zou krijgen, zou je best goed presteren. Mag je die 10 Engelse woorden dan als 'geleerd' beschouwen? Jammer genoeg (nog) niet. Ze zijn nog niet stabiel geïntegreerd in je langetermijngeheugen en verdwijnen daardoor weer snel. De kans dat je ze alle 10 morgen of volgende week nog kent, is klein. Hermann Ebbinghaus, een Duitse wetenschapper, liet dit al in 1885 (!) zien. Als je diezelfde 10 woorden echter vaak zou herhalen in beide volgordes (NL-EN en EN-NL) en verspreid over de komende dagen en weken zou inoefenen, dan worden ze langzaam maar zeker geïntegreerd in je langetermijngeheugen. En dan pas heb je ze geleerd. Nieuwsgierig naar het onderzoek van Ebbinghaus? In hoofdstuk 2 kom je er meer over te weten.

LEREN GAAT DUS OVER EEN RELATIEF STABIELE VERANDERING IN JE LANGETERMIJN- GEHEUGEN.

Je kan, weet of begrijpt iets dat je daarvoor niet kon, wist of begreep. En die kennis kan je niet enkel vandaag, maar ook volgende week en volgende maand inzetten, in verschillende contexten. Je kunt de Engelse woordjes in een zin zetten, je kunt ze ook vertalen als de Nederlandse woorden in een andere volgorde staan, enzovoort.

Als je studeert, heb je er baat bij om studeerstrategieën in te zetten die je helpen om de leerstof zo te verwerken dat ze vaak en op verschillende manieren wordt geïntegreerd in je langetermijngeheugen én dat die kennis ook weer makkelijk opgeroepen kan worden uit je langetermijngeheugen. De focus ligt op *leren* (dus op de lange termijn; voor je leven), niet (alleen) op *presteren* (dus op de korte termijn; voor een toets). In hoofdstuk 3 kom je alles te weten over welke studeerstrategieën je de meeste kans op succes bieden. Spoiler alert: eindeloos herlezen zit daar niet bij!

1.3 -

Wist je dat ...?

Er is de voorbije 100 jaar veel onderzoek gedaan naar hoe leerlingen en studenten studeren. Uit die onderzoeken weten we welke manieren het best werken en of studenten zich daarvan bewust zijn.

1.3.1. ... het heel moeilijk is om jezelf correct in te schatten?

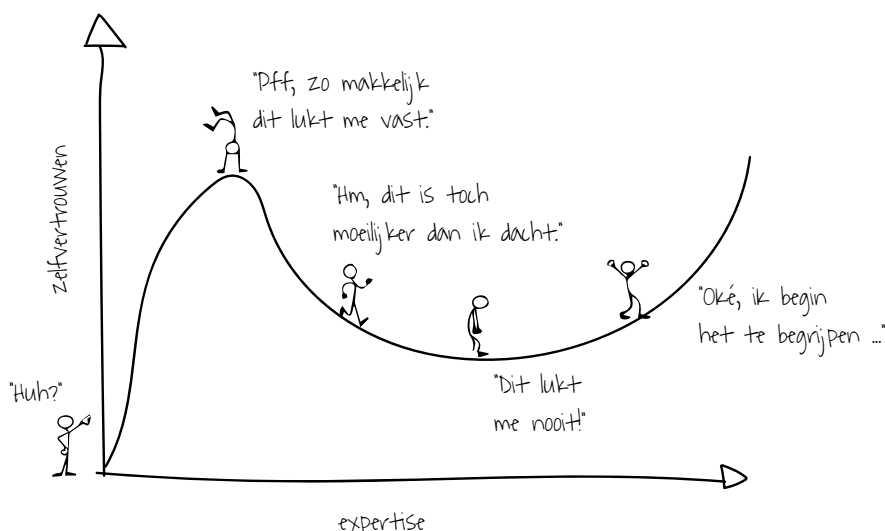
Op de ochtend van 19 april 1995 stond McArthur Wheeler, een man van middelbare leeftijd, op met een, naar zijn mening, geniaal plan. Hij smeerde zijn gezicht in met citroensap en overviel twee banken in Pittsburgh, zonder enige verdere vermomming. Een makkelijke zaak voor de politie, die hem kort daarna kon oppakken omdat hij was herkend op camerabeelden. De man zelf was compleet verrast toen hij nauwelijks een uur na de feiten werd gevat. “Maar ik had toch citroensap op?” reageerde hij verrast. Citroensap werkt als een soort onzichtbare inkt. Als je iets met citroensap schrijft op papier, dan wordt het pas zichtbaar als je de brief bij een vlam houdt. Wheeler redeneerde dus dat, als hij zijn gezicht insmeerde met citroensap, hij onherkenbaar zou zijn. Een compleet foute redenering, die hem enkele jaren celstraf opleverde.

Wat heeft dit nu te maken met studeren? Deze anekdote illustreert hoe mensen die ergens geen verstand van hebben, vaak onterecht heel zelfverzekerd zijn. Ze missen de expertise om te beseffen dat ze het fout hebben. Wheeler had geen inzicht in wat ervoor zorgt dat citroensap werkt als

onzichtbare inkt, waardoor hij ten onrechte dacht dat het zou werken als vermomming. Als je maar weinig weet over iets, beseft je vaak niet dat je weinig weet. Dit kan leiden tot overschatting van het eigen kunnen. Dit fenomeen, dat werd onderzocht door twee psychologen, David Dunning en Justin Kruger, staat sindsdien bekend als het *Dunning-Krugereffect*.

ALS JE MAAR WEINIG WEET OVER IETS, BESEF JE VAAK NIET DAT JE WEINIG WEET.

En dat geldt dus niet enkel voor overvallers en citroensap, maar ook voor studeren en leren. De meeste studenten krijgen tijdens hun schoolloopbaan maar weinig informatie over hoe hun brein werkt of hoe ze best studeren. Studenten die strategieën inzetten die eigenlijk niet goed werken (zoals overschrijvend samenvatten, een tekst herlezen of markeren), zijn zich er niet van bewust dat er veel betere manieren zijn om te studeren. Ze hebben, vaak onterecht, het gevoel dat ze goed aan het studeren zijn.



1.3.2. ... niemand kan multitasken? Nee, ook jij niet.

Je leest het goed, multitasken kan niet. Weet je nog toen je docent je een vraag stelde tijdens de les en jij die niet had 'gehoord' omdat je op je telefoon bezig was? Je hoorde die vraag natuurlijk wel (je was niet ineens doof), maar je luisterde niet. Dat is helemaal logisch, want zowel luisteren als lezen zijn activiteiten waar je brein bewust mee aan de slag moet. Je brein kan niet (bewust) met twee dingen tegelijk bezig zijn. En dus kiest je brein: ofwel luisteren naar je docent ofwel lezen op je telefoon. Je wisselt af tussen beide activiteiten en dat kost niet alleen tijd, maar vergroot ook de kans op fouten. Tenzij een van de handelingen geautomatiseerd is. Wandelen en telefoneren kan je wel tegelijkertijd doen, omdat wandelen iets is dat je doet zonder daar bewust bij na te denken. Tenzij je je plots in een gevaarlijke verkeerssituatie bevindt of in een drukke, onbekende metropool als Londen wandelt, dan zal je automatisch stoppen met praten zodat je je aandacht kunt richten op het verkeer.

1.3.3. ... iedereen een beeld- én woorddenker is?

Soms hoor je wel eens uitspraken zoals 'Ik ben een woorddenker' of 'Mijn docent biedt veel teksten aan, wat moeilijk is voor mij, want ik ben een beelddenker'. Laat ons maar met de deur in huis vallen: er bestaat niet zoiets als 'een woorddenker' of 'een beelddenker'. Sterker nog, we zijn allemaal beeld- én woorddenkers. Het gaat hier om een zeer hardnekkige mythe, want onderzoek heeft al veelvuldig aangetoond dat we informatie beter verwerken en onthouden als die zowel via woord als via beeld wordt aangeboden (op voorwaarde dat de afbeelding natuurlijk goed gekozen is).



1.4 -

Leren is niet hetzelfde als studeren

Als je leert wandelen, spreken en spelen, lijkt dat allemaal heel natuurlijk te gebeuren en dat is ook zo. Dat moest om vanaf het begin van de mensheid te kunnen overleven. De moderne mens 'ontstond' circa 300.000 jaar geleden en dit soort leren ging daarmee gepaard (evolutie). Dat geldt niet voor leren lezen, tweedegraadsvergelijkingen leren oplossen of een conversatie in vlot Spaans leren voeren. Ook dat is normaal: dit zijn onderdelen van de menselijke cultuur die pas 6000 à 8000 jaar oud zijn. Een peulenschil in vergelijking met onze

evolutie! Om bijvoorbeeld te leren lezen, heb je eerst en vooral iets of iemand nodig die je aanleert hoe dat moet, je begeleidt en je (veel) kansen geeft om te oefenen: een ouder, een docent, een demonstratiefilmpje of een informatieve tekst. Daarnaast zal je ook zelfstandig met die leerstof aan de slag moeten gaan, studeren dus. En dat kost moeite, het is absolute topsport! In de volgende hoofdstukken kom je te weten hoe je je brein (en je omgeving) kunt klaarstomen voor een intense leer-work-out met maximaal resultaat!



HOE WERKT HET BREIN?



Tip

HAAK NIEUWE
INFORMATIE VAST
AAN WAT JE AL WEET.

WIST JE DAT

- JE ZELF INSCHATTEN MOEILIK IS?
- JE NIET KAN MULTITASKEN?
- JE IN WOORDEN ÉN BEELDEN DENKT?



02 OPWARMING.

Topsporters starten nooit onvoorbereid aan een work-out, maar zorgen ervoor dat al het nodige materiaal klaarligt, dat zij een uitdagend maar haalbaar schema met goeie routines hebben én dat zij zijn opgewarmd. Om succesvol te studeren heb je die voorbereiding ook nodig. Zorg voor een optimale studieplek en sterke studeergewoontes, vermijd prikkels die niet bijdragen tot het studeren en maak een planning om je leerdoelen te bereiken. Met een goede voorbereiding vergroot je de kans op kleine successen (het voldane gevoel van een zinvol studeermoment, een mooi cijfer op een toets ...) en dat werkt motiverend!

In dit hoofdstuk vind je vier dilemma's die herkenbare studeergewoontes in vraag stellen. Sterke studeergewoontes of niet? Doe jij alvast een gok?

- Smartphone of tablet mee in de studeerkamer?
- Muziek beluisteren tijdens het studeren?
- Vandaag nog doen of uitstellen tot morgen?
- Een hele nacht doorstuderen of een paar uurtjes slapen?

2.1 -

Ontwikkel sterke en motiverende gewoontes

Misschien ben jij een van de vele mensen die hun mobiele telefoon meenemen naar hun slaapkamer en gebruiken als wekker. Als je in bed kruipt en de alarmfunctie instelt, open je toch nog even Facebook of Instagram en voor je het weet, zit je nog een hele tijd te scrollen. Die apps openen is een gewoonte geworden en, zoals ze zeggen: *Old habits die hard*.

Gewoontes worden getriggerd door elementen, *cues*, uit onze omgeving (in dit voorbeeld: de telefoon die dienst doet als wekker). Als we steeds op dezelfde manier reageren op die *cues* (in dit voorbeeld: door 's avonds in bed op je telefoon te zitten), dan kweken we gewoontegedrag en dat is moeilijk te doorbreken. Je telefoon ligt 's avonds gewoon naast je bed, dus het is heel verleidelijk om toe te geven aan je slechte gewoonte. Je omgeving houdt die gewoonte in stand, het gebeurt bijna automatisch. Je denkt er (bijna) niet meer bij na.

Hetzelfde geldt voor studeergewoontes. Misschien heb jij wel de gewoonte om een samenvatting te maken door de leerstof letterlijk over te schrijven uit je leerboek. Of misschien herlees je telkens de leerstof. In dat geval is het niet makkelijk om te breken met die gewoonte, zelfs als je je bewust bent van de valkuilen. Gelukkig geldt hetzelfde

voor sterke gewoontes. Als je de gewoonte hebt om elke avond, voor het avondeten, een uur voor school te werken, zal ook dat gedrag van jou minder inspanning vragen, omdat het een gewoonte is. Het loont dus om in te zetten op sterke studeergewoontes. En het goede nieuws is dat je die kunt aanleren! Ban de gewoontes van de onsuccesvolle student uit je leven!

Als je wil inzetten op sterke studeergewoontes, doorloop je drie stappen. Pas je omgeving (je studieplek) aan, zodat de gewoonte die je wil ontwikkelen makkelijk te herhalen is en je een gevoel van beloning ervaart. Klinkt dat nog wat te vaag? We maken het graag concreter en bespreken een aantal herkenbare dilemma's.

2.1.1. Pas je omgeving aan

Je weet intussen dat aandacht een sleutelrol speelt bij het leren. Om iets te leren móét je er aandacht aan besteden. En als naast je lesmateriaal ook je mobiele telefoon, radio en beste vriend om aandacht vragen, wordt het moeilijk kiezen. Om goed leren te bevorderen (d.w.z. om zo effectief en efficiënt mogelijk te leren), richt je je studieplek dus best slim in door dat wat het leren in de weg staat, weg te halen. De drempel om op een goede manier te studeren moet zo laag mogelijk zijn.



Dilemma 1:

Smartphone of tablet mee in de studeerkamer?

Je kwam al te weten dat multitasken niet kan, dus het antwoord op dit dilemma kan geen verrassing zijn. Als je tijdens het studeren ook YouTube-filmpjes bekijkt en op sociale media zit, verspil je tijd én maak je meer fouten. Een onderzoek aan twee universiteiten toont aan dat studenten met een bovengemiddeld smartphonegebruik gemiddeld 1.1 punt op 20 punten minder behaalden op hun examens dan studenten met een smartphonegebruik dat lager lag dan het gemiddelde¹. Wees daarom hard voor jezelf en richt jouw studieplek in als een gadgetvrije zone. Dat betekent ook dat je je e-mail en de sociale media-apps op je laptop uitschakelt wanneer je ze niet écht nodig hebt voor een opdracht.

Dilemma 2:

Muziek beluisteren tijdens het studeren?

Het hangt ervan af! De moeilijkheid van je taak speelt een cruciale rol: bij het bestuderen van moeilijke teksten (m.a.w. taken waarvoor je je volledige werkgeheugen nodig hebt) zal je focus belemmerd worden door elke vorm van achtergrondmuziek. Je luistert naar de instrumenten en de tekst en dat leidt af. Voor meer routineuze taken (die toch een minderheid vormen tijdens het studeren) is een zacht achtergrondmuziekje minder storend. Maar als je toevallig in de trein of op een rumoerige plek aan het studeren bent (soms is dat zo), kunnen een koptelefoon of oortjes met rustige muziek ervoor zorgen dat je niet door de gesprekken van anderen afgeleid wordt.

1. Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618.

2.1.2. Herhaal de goede gewoonte

Door je omgeving aan te passen zorg je ervoor dat kiezen voor het gewenste gedrag de makkelijkste optie wordt. Zorg er dus voor dat je vanaf nu je smartphone in een andere ruimte legt dan die waar je studeert. Tijdens je pauze, na bijvoorbeeld 40 minuten studeren, kun je jezelf belonen door je telefoon er even bij te nemen. Je linkt dan iets dat je *moet* doen (studeren) aan iets dat je *wil* doen (sociale media checken).

Je kunt nieuwe gewoontes ook laten aansluiten bij gewoontes die je al bezit. Stel, je studeert alleen door te herlezen. In hoofdstuk 3 kom je te weten dat er betere studeerstrategieën zijn om te gebruiken. Link een van die nieuwe studeerstrategieën (bijvoorbeeld jezelf vragen stellen) aan de gewoonte die je al hebt (herlezen). Je beslist dan om na het lezen van elke paragraaf te pauzeren en jezelf één vraag te stellen over wat je net hebt gelezen. Het antwoord op die vraag formuleer je hardop. Om hiervan een gewoonte te maken zal je deze strategie vaak moeten inzetten.

2.1.3. Ervaar hoe voldoening je motiveert

Elke gewoonte streeft naar een beloning en liefst nog een die je onmiddellijk krijgt. Misschien wil je een bepaald doel of resultaat bereiken? Of is de beloning voor jou een goed gevoel of minder verveling? Kleine succeservaringen zijn belangrijk, want ze stimuleren het vertrouwen in jezelf en motiveren je om vol te houden. Is het je gelukt om vandaag zonder mobiele telefoon te studeren? Heb je je toets voorbereid door niet alleen te herlezen, maar ook jezelf te toetsen? Geef jezelf dan een mentale schouderklop! Door meer succesvolle studeergewoontes te ontwikkelen, zal je merken dat je je studietijd zinvoller besteedt, dat je in de les beter kunt volgen én dat je resultaten erop vooruitgaan, wat motiverend werkt. Voldoening is een sterke motivator.

Ook de mate waarin je vertrouwen hebt in je eigen kunnen, beïnvloedt je motivatie. Als je het gevoel hebt dat je in staat bent om bijvoorbeeld de leerstof voor de volgende toets te verwerken of om een taak tot een goed einde te brengen, zal je meer gemotiveerd zijn om vol te houden. Omgekeerd geldt natuurlijk hetzelfde: als je het gevoel hebt dat iets niet haalbaar is voor jou, dan kan dat ervoor zorgen dat je onzeker wordt en dat je meer stress of toetsangst ervaart. Hoe je over je eigen leren denkt, is dus belangrijk.

2.2 - Plan vanuit concrete leerdoelen

Het zal je niet verbazen, maar studeren vraagt tijd (en inspanning). Onderzoek heeft veelvuldig aangetoond dat studenten die meer tijd investeren in studeren, betere resultaten halen. Enerzijds is het dus belangrijk om voldoende tijd te spenderen aan studeren, anderzijds is wat je doet met die tijd minstens even belangrijk. Dat laatste is de focus van het volgende hoofdstuk. Eerst leggen we de focus op hoe je je leerdoelen kunt inplannen.

2.2.1. Focus op leren in plaats van op presteren

Stel dat je wil studeren voor wiskunde. Met welk doel studeer je dan? Misschien studeer je omdat je een mooi cijfer wil halen voor het eindexamen en maak je daardoor veel oefeningen? Of wil je vooral vermijden dat je zakt of het minder goed doet dan anderen? Of misschien vind je de leerinhoud interessant en wil je die beheersen? Doelen zoals een mooi cijfer halen, noemen we *prestatiedoelen*. Die doelen zetten je aan om zo te studeren dat je (op korte termijn) goed presteert. Je weet echter dat leren ook gaat over op lange termijn iets begrijpen en kunnen toepassen. Als je jezelf *leerdoelen* stelt zoals de leerstof wiskunde begrijpen, dan leg je de focus op de lange termijn. Uit onderzoek blijkt dat studenten die leerdoelen vooropstellen, meer effectieve studeerstrategieën inzetten, uitdagingen opzoeken en volhouden in vergelijking met studenten met prestatiedoelen, zelfs als het moeilijk wordt. Goed willen presteren is uiteraard niet verkeerd, maar probeer vooral leerdoelen voor ogen te houden: op lange termijn iets onder de knie krijgen wat je nu (nog) niet kan.

2.2.2. Maak je leerdoelen concreet

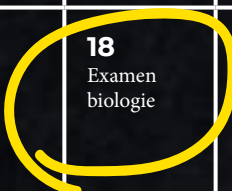
Hoe concreter je leerdoel, hoe groter de kans op slagen. We verduidelijken even aan de hand van een voorbeeld. Stel, je wil de leerstof biologie voor het schoolexamen voorbereiden. Je start met het hoofdstuk over erfelijkheid, je hoofddoel is dus deze leerstof studeren. Dit doel is echter heel ruim. Om dit doel concreter te maken bekijk je de structuur van het hoofdstuk (aan de hand van de inhoudsopgave bijvoorbeeld) en stel je jezelf de volgende vragen:

- *Uit hoeveel onderdelen bestaat het hoofdstuk?*
- *Welke onderdelen wil ik in één studeersessie verwerken?*
- *Hoe wil ik die leerstof verwerken: lezen en mezelf vragen stellen of flashcards maken en mezelf testen of ...?*
- *Hoe pakte ik dit bij het vorige examen aan en hoe ging dit?*
- *Moet ik de kennis ook kunnen toepassen?*
- *Heb ik een oefentoets die ik kan maken?*
- *Hoeveel herhalingsmomenten wil ik inplannen?*
- ...

Merk op dat deze vragen niet enkel verwijzen naar *wat* je wil studeren, maar ook naar *hoe* je zal studeren. Daarvoor verwijzen we naar de effectieve studeerstrategieën en de studeerkaarten in hoofdstuk 3. Het hoofddoel in dit voorbeeld (de leerstof biologie voor het schoolexamen voorbereiden) kan als volgt worden opgedeeld in kleinere doelen:

- *Structuur hoofdstuk bestuderen: inhoudsopgave*
- *Boek dicht: mindmap opstellen met hoofdtitels en titels van secties, kernwoorden ...*
- *Secties 1 en 2 lezen en denkvragen stellen*
- *Secties 3 en 4 lezen en denkvragen stellen*
- *Flashcards maken over belangrijke begrippen*
- *3 x 30 min – met een paar uur of zelfs een dag ertussen – oefenen met flashcards*
- *2 x 30 min oefeningen uit opdrachtenboek opnieuw maken, ook met een pauze ertussen*
- *Oefentoets maken*
- ...

Door deze subdoelen op te nemen in je planning (en niet enkel je hoofddoel) kan je veel makkelijker starten aan je studeersessie (want je weet al precies wat je zal gaan doen) én kan je ook na elke kortere studeersessie al een subdoel afvinken, wat motiverend werkt.

november						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
	1 	2 	3 	4	5 Inhouds-opgave bestuderen + mindmap maken Secties 1 en 2 lezen + denkvragen stellen	6 Zelftesten: secties 1 en 2: denkvragen beantwoorden Secties 3 en 4 lezen + denkvragen stellen
7 Oefeningen secties 1 en 2 maken	8 Zelftesten: secties 3 en 4: denkvragen beantwoorden	9 Flashcards maken Zelftesten met flashcards	10	11	12 Zelftesten met flashcards Zelftesten: denkvragen secties 1 - 4	13 Oefentoets maken Oefeningen secties 3 en 4 maken
14 Zelftesten met flashcards	15	16 Zelftesten: oefeningen en toetsvragen	17	18 Examen biologie 	19	20

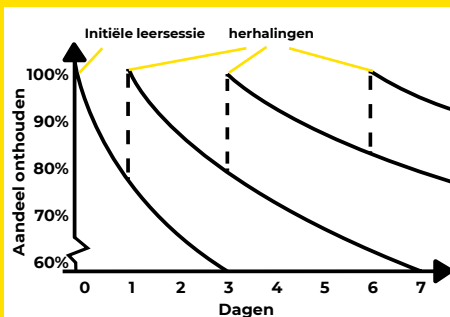
Een goede planning opstellen heeft nog meer voordelen: je ervaart minder stress, je voelt je (en je bent ook) beter voorbereid, je behoudt het overzicht en je beperkt het risico op onverwachte verrassingen. Hoe die planning er concreet uit ziet, hangt deels van jouw voorkeuren af en deels van wat het best werkt voor iedereen. Wil je werken met een weekplanning of een maandplanning? Wil je werken met dagdelen (voormiddag, namiddag, avond) of met blokken van twee uur? Kies op basis van je ervaring en voorkeur, maar hou wel optimaal rekening met volgend principe.

2.2.3. $3 \times 30 > 1 \times 90$

Je leest het goed: 3×30 is meer dan 1×90 . Of beter: 3 studeersessies van telkens 30 minuten zorgen voor meer leerwinst dan 1 studeersessie van 90 minuten. Nochtans is de totale studieertijd wel hetzelfde. Enkel en alleen de beslissing van jou om dezelfde leerstof te verwerken in drie kortere sessies in plaats van één langere sessie zorgt ervoor dat je de leerstof langer zal onthouden en makkelijker zal kunnen oproepen. Je maakt dan namelijk volop gebruik van een zeer effectieve studeerstrategie: gespreid studeren (zie studeerkaart 10). Deze strategie houdt in dat je, gespreid in de tijd, op verschillende momenten, oefent met dezelfde leerstof. Het gaat dus over *wanneer* je studeert, (nog) niet over *wat* je doet tijdens die momenten.



De kracht van herhaling is al héél lang gekend! De eerste wetenschapper die dit te weten kwam, was Hermann Ebbinghaus, een Duitse psycholoog die in 1885 een onderzoek uitvoerde met slechts één proefpersoon: zichzelf.



Hij studeerde betekenisloze letterwoorden in zoals PGF en RCU en checkte hoelang hij de lijstjes kon onthouden. Het resultaat is misschien teleurstellend: in de eerste uren/dag vergeet je veel (en snel); de vergeetcurve is zeer steil. Maar er is ook goed nieuws: door de leerstof actief te herhalen (zoals hier op dag 1, dag 3 en dag 6) onderbreek je het vergeetproces en spijker je je kennis dus weer bij. Je zal daarna opnieuw beginnen vergeten, maar dat gebeurt minder snel (de vergeetcurve wordt vlakker).

Je hebt tijdens je schoolloopbaan ongetwijfeld al talloze keren het advies gekregen om te herhalen. Dat is dus helemaal terecht. Zorg ervoor dat je met deze krachtige strategie rekening houdt bij het opstellen van je week- of maandplanning. Bouw korte, maar intense studiesessies in, waarin je gespreid leert en je dezelfde leerstof op verschillende momenten verwerkt. Intensieve studiesessies kunnen 15 tot 20 minuten duren (als je het moeilijk vindt om je lang te concentreren) tot zelfs 75 tot 90 minuten (als je je makkelijker langer kan concentreren). 30 tot 60 minuten is echter een gebruikelijke tijdsduur. Daarna heb je absoluut een pauze verdiend!

BOUW KORTE, MAAR INTENSE STUDIESESSIES IN, WAARIN JE GESPREID LEERT

2.3 - Draag zorg voor je lichaam en je geest

Net zoals topsporters zorg dragen voor hun lichaam is het belangrijk dat ook jij je lichaam en brein goed verzorgt. Dat doe je door regelmatig te bewegen, gezond te eten, vooral water te drinken én voldoende te slapen. En net dat laatste blijkt moeilijk te zijn voor veel studenten. Naast een aantal sociale factoren (bijvoorbeeld de druk om ook 's avonds laat nog bereikbaar te zijn) spelen een aantal biologische factoren een rol. Je lichaam produceert namelijk hormonen die je dag- en nachtritme beïnvloeden. 's Ochtends komt er veel cortisol vrij, waardoor je je wakker voelt. Die hoeveelheid daalt doorheen de dag en naar de avond toe komt er melatonine vrij, waardoor je je slaperig voelt. Bij adolescenten daalt die hoeveelheid cortisol echter minder snel dan bij jongere kinderen, waardoor ze zich later op de avond nog niet slaperig voelen. Al hebben ook zij natuurlijk wel voldoende slaap nodig.



Dilemma 3:

Vandaag nog doen of uitstellen tot morgen?

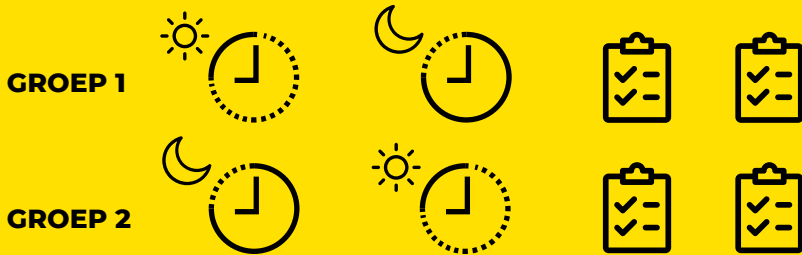
Eerlijk? Je voelt je heus niet beter als je een uur naar kattenfilmpjes hebt gekeken op YouTube terwijl je eigenlijk had moeten studeren. Onderzoekers ontdekten dat het niet je ambitie of motivatie is die bepaalt of je uitstelt, maar vooral je impulsiviteit. Probeer je daarom voor de geest te halen welk goed gevoel die afgemaakte taak oplevert versus het schuldgevoel dat zich sowieso meester van je maakt wanneer je uitstelt. Of probeer het afmaken van je taken te zien als een vorm van competitie met jezelf. Geef jezelf tijd en zet een timer!

Dilemma 4:

Een hele nacht doorstuderen of toch paar uurtjes slapen?

Tijdens de nacht lijkt alles rustig in je hoofd, maar niks is minder waar. Onder dat serene oppervlak is je brein hard aan het werk om alles wat er in de loop van de dag is gebeurd (en dus ook jouw studeerwerk) te verwerken en te ordenen. Voldoende slaap is belangrijk om wat je geleerd hebt te verwerken. Je wordt dus niet slimmer door te slapen, maar je zult je de cruciale informatie wel beter en langer herinneren. De hele nacht door studeren: absoluut geen goed idee!

Nachtrust is belangrijk, dat kwam in het vorige hoofdstuk ook al even aan bod. Nog meer overtuiging nodig? Misschien helpt dit onderzoek.

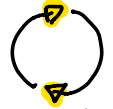


Twee groepen Franstalige studenten oefenden de vertaling van 16 Franse woorden naar het Swahili². Ze kregen de woordenschat aangeleerd tijdens een eerste sessie en herhaalden de woorden tijdens een tweede sessie. Bij groep 1 vonden de twee studeersessies plaats op dezelfde dag: om 9 uur en om 21 uur. Groep 2 studeerde de eerste keer 's avonds (om 21 uur) en herhaalde de ochtend daarna (om 9 uur). Beide groepen legden een toets af na 1 week en na 6 maanden. Wat bleek? Groep 2, waarbij nachtrust was ingepland tussen de twee studiesessies, presteerde beter, vooral op de toets na 6 maanden én had minder tijd nodig om de woorden te herhalen tijdens de tweede sessie.

2. Mazza, S., Gerbier, E., Gustin, M. P., Kasikci, Z., Koenig, O., Toppino, T. C. & Magnin, M. (2016). Relearn faster and retain longer: Along with practice, sleep makes perfect. *Psychological Science*, 27(10), 1321-1330.

OPWARMING

1. STERKE STUDEERGEWOONTES IN 3 STAPPEN

1.  
2. 
3.  HIGH FIVE

2. PLANNING MET CONCRETE LEERDOELEN

WAT EN HOE
STUDEREN? STUDEREN?

$$\nabla 3 \times 30 > 1 \times 90$$

3. LICHAAM & GEEST

SLAAP!



03 INTENSE WORK-OUT.

Centraal in je leer-work-out staan de studeerstrategieën die je inzet om de leerstof zo te verwerken dat je die makkelijker kunt oproepen en langer zal onthouden. In dit hoofdstuk reiken we je tien effectieve strategieën aan. Tien! Deze studeerstrategieën doen je dieper nadenken, waardoor ze moeilijker aanvoelen. Alsof je bewust een aantal hindernissen inbouwt tijdens het studeren. Dat doe je trouwens ook in de sport: lopen met extra gewicht op je rug, springen bij basketbaltrainingen met enkelgewichten om, zwemmen zonder met je benen te mogen trappelen, enzovoort. Het resultaat is wel dat je de leerstof langer en beter zal onthouden.

Per strategie leggen we kort uit wat de strategie precies inhoudt, waarom deze effectief is, wanneer en hoe je deze kunt inzetten en welke valkuilen eraan verbonden zijn. We voegen ook telkens een aantal handige studeerkaarten toe met concrete stappenplannen om mee aan de slag te gaan.

Let op, dat wil niet zeggen dat alle mogelijke studeerstrategieën in deze gids aan bod komen of dat je elke strategie zomaar bij elk leerstofonderdeel kan inzetten. Er is geen kant-en-klaar trainingsschema dat succes garandeert, maar we geven je wel een aantal slimme tips en handige stappenplannen die je op weg helpen.

3.1 -

Maak het jezelf moeilijk(er)

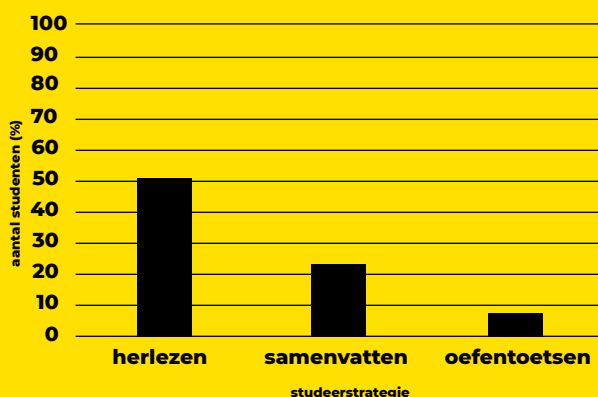
Herken je volgende situatie? Je hebt over twee maanden een tentamen. Je start met de hoofdstukken te lezen die je moet kennen, je markeert wat je belangrijk vindt en typt vervolgens die aangeduide passages over.

Daarna laat je de leerstof rusten tot een paar dagen voor het tentamen. In volle voorbereiding herlees je een aantal keren je samenvatting. Klaar! Of toch niet?

Herlezen: populair, maar niet heel effectief

Herlezen is een heel populaire studeerstrategie, zowel in het voortgezet als in het hoger onderwijs. Dat blijkt uit onderzoeken zoals deze³ waar 318 studenten voortgezet onderwijs van drie Nederlandse scholen de vraag kregen: welke studeerstrategie zet jij het vaakst in als je zelfstandig studeert? Het resultaat?

Welke studeerstrategie zet jij het vaakst in als je zelfstandig studeert?



Een duidelijke eerste plaats voor herlezen dus. In een onderzoek bij het voortgezet algemeen volwassenenonderwijs (vavo) werd een duizendtal studenten gevraagd om op een schaal van 1 (nooit) tot 5 (altijd) aan te geven hoe vaak ze onder andere herlezen inzetten als studeerstrategie. Ook bij hen blijkt herlezen erg populair te zijn. De helft van de studenten (50,4 %) geeft aan vaak tot altijd te herlezen. Bijna een vijfde van de studenten (18,5 %) schrijft de leerstof vaak tot altijd over. Andere populaire studeerstrategieën van de studenten aan het vavo waren vragen over de leerstof beantwoorden en uitgewerkte voorbeelden bestuderen, beide effectieve studeerstrategieën.

3. Dirks, K. J. H., Camp, G., Kester, L., & Kirschner, P. A. (2019). Do secondary school students make use of effective study strategies when they study on their own?. *Applied Cognitive Psychology*, 33(5), 1-6.

Een tekst herlezen lijkt snel en vlot te gaan, maar juist daar zit het gevaar. Wanneer je een tekst een tweede keer leest, herken je veel van de begrippen van toen je de tekst de eerste keer las. Of misschien zelfs van de lessen die je bijwoonde. Dat gevoel van herkenning is echter misleidend. Het betekent niet dat je de leerstof ook echt geleerd hebt of dat je de diepte kunt herinneren als dat van je gevraagd wordt. Herkennen is jammer genoeg niet hetzelfde als herinneren. Wetenschappers noemen dit *de illusie van competentie*. Dezelfde illusie geldt trouwens voor overschrijven. Deze strategie kost best veel tijd, maar is ook niet echt effectief. Je kunt een hele tekst overschrijven zonder ook maar één woord écht begrepen te hebben.

Veel studenten gaan trouwens herlezen met een markeerstift in de aanslag, maar ook daar is een aantal valkuilen aan verbonden. Hoe weet je namelijk dat wat je markeert ook echt de hoofdgedachte van de tekst is? Door te markeren ben je ook niet de informatie aan het verwerken. Er is geen wonderbaarlijke verbinding tussen de stift en jouw hersens. Wees dus spaarzaam met je markeerstift! Als je studeert op een manier die moeilijker aanvoelt, waardoor je dieper moet nadenken, moet je brein harder werken en zal je de leerstof langer én beter kunnen onthouden. Je bent dan echt aan het leren. Het is dus belangrijk om het studeren bewust en doeltreffend moeilijker te maken. En dat doe je door bijvoorbeeld jezelf te testen in plaats van te herlezen, door samen te vatten of te parafraseren in plaats van over te schrijven, door oefeningen van verschillende types door elkaar te maken in plaats van type

per type, door leerstof op twee momenten te studeren in plaats van aan één stuk door ...

3.2 - Kies voor studeer- strategieën die wer- ken

Door te kiezen voor studeerstrategieën die werken, hou je maximaal rekening met de werking van je brein.

3.2.1. Toets jezelf

In het vorige hoofdstuk las je een korte samenvatting van een onderzoek waarin een Duitse psycholoog zichzelf als proefpersoon gebruikte om te testen hoelang hij bepaalde lettercombinaties kon onthouden. Laten we even quizen. Weet je zijn naam nog? Juist ja, die man met de baard! Denk even diep na ...

Als je nu écht diep aan het nadenken bent, dan zet je een van de meest krachtige leerstrategieën in: zelftoetsen. Klinkt eenvoudig en dat is het ook. Boeken dicht en nadenken. Er zijn heel veel manieren waarop je jezelf kunt toetsen. Door te studeren met flashcards, door een oefentest te maken of de leerstof uit te leggen aan iemand anders, door de belangrijkste begrippen over een bepaald lesonderwerp in een schema (bijvoorbeeld een mindmap) te noteren of door een nieuwe oefening op te lossen terwijl je hardop redeneert. Zelfs wanneer je tijdens het fietsen naar je hobby in gedachten een bepaald lesonderwerp doorloopt, ben je aan het zelftoetsen: je probeert je iets te herinne-

ren. Er geldt maar één voorwaarde: het boek blijft gesloten tijdens de denkoefening. Overschrijven en herlezen zijn dus uit den boze. Als je je de naam Ebbinghaus (de Duitse psycholoog) nog kon herinneren, dan zal je deze naam vanaf nu minder snel vergeten. Wacht dus niet tot de dag voor de toets om jezelf te testen, maar zet deze strategie op verschillende manieren in tijdens je hele leer-workout. Test jezelf minstens één keer, maar liefst tot drie keer toe voor dezelfde leerstof.

HOE VAKER EN HOE GEVARIEERDER JE JEZELF TOETST, HOE BETER JE LEERT EN HOE LANGER JE ONTHOUDT. JE WORDT SLIMMER DOOR JEZELF TE TESTEN.

De leerwinst is zelfs het grootst als je langer en dieper moet nadenken. Het is dus niet erg als het moeilijk is, dat is net de bedoeling. Je bent tenslotte aan het leren! Zelftesten heeft nog een voordeel. Zo zou je bij het herlezen van de naam Ebbinghaus een gevoel van herkenning ervaren, maar dat betekent niet dat je je de naam ook zelf zou herinneren. Als je jezelf toetst, is het dus makkelijker om juist in te schatten hoe goed je de leerstof hebt verwerkt. En of je het dus ook écht begrepen hebt.

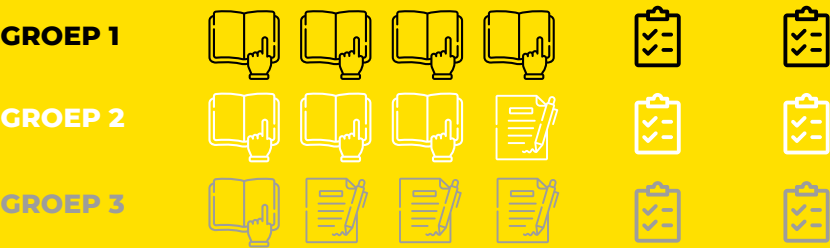


Herlezen of zelftoetsen?

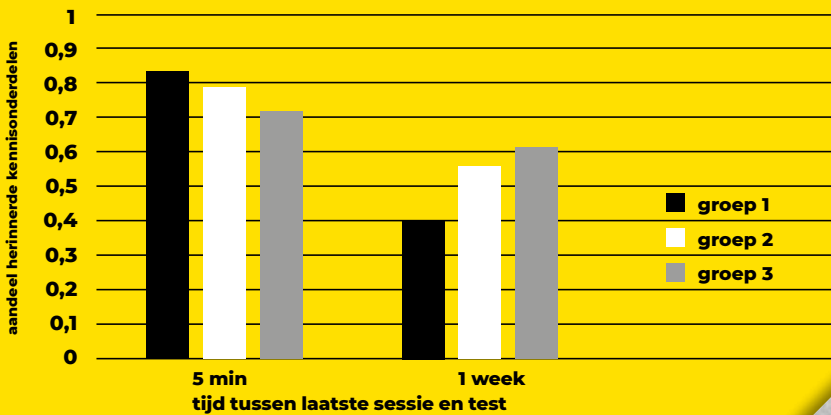
Als je twijfelt tussen leerstof herlezen en jezelf toetsen over de leerstof, kan dit onderzoek je ongetwijfeld overtuigen om voor zelftoetsen te kiezen⁴. Tot welke groep studenten wil jij behoren?

Drie groepen studenten gingen tijdens vier studeersessies aan de slag met een tekst over de zon.

- Groep 1 las de tekst vier keer.
- Groep 2 las de tekst drie keer. Daarna noteerden de studenten alles wat ze zich herinnerden over de tekst op een leeg blad papier (een vorm van zelftesten, zie studeerkaart 2).
- Groep 3 las de tekst slechts één keer. De studenten testten zichzelf tijdens de drie volgende sessies door op een leeg blad papier alles te noteren wat ze zich herinnerden over de tekst.



De leessessie duurde telkens 5 minuten, het zelftesten duurde 10 minuten. Geen van de studenten kreeg feedback, dus niemand controleerde of de studenten wel de juiste informatie noteerden tijdens het zelftesten. Alle studenten legden een toets af na 5 minuten en na 1 week. En wat blijkt? Op de test na 5 minuten scoorden de studenten die 4 keer de tekst lazen het best. Op korte termijn is herlezen dus geen slechte strategie. De scores op de toets na 1 week tonen echter duidelijk aan dat zelftesten voor meer leerwinst zorgt op lange termijn.



4. Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3), 249-255.

Deze studeerstrategie kan je voor elk vak inzetten, op verschillende momenten tijdens het studeren en op veel verschillende manieren. Twee daarvan hebben we samengevat op studeerkaarten 1 en 2.

- Zelftesten met flashcards (studeerkaart 1)
- Zelftesten met braindumps (studeerkaart 2)

Je zal trouwens merken dat veel van de andere strategieën uit dit boek kunnen gecombineerd worden met zelftoetsen. Als je bijvoorbeeld leerstof uitlegt aan iemand anders (studeerkaart 5) of als je een samenvatting volgens de Cornell-methode maakt (studeerkaart 7), ben je jezelf ook aan het testen.

Waar let je best extra voor op als je jezelf toetst?

- Vergeet niet om de kennis die je ophaalt ook te controleren. Is jouw verklaring, definitie, toepassing wel juist?
- Probeer je je de leerstof écht actief te herinneren? Als je samenvatting of lesboek openligt, is de verleiding om even te spieken heel groot. En dan ben je niet meer zelf aan het nadenken. Je moet maar zo denken: op het examen ligt je lesboek ook niet in de buurt om even snel te spieken.
- Toets jezelf niet onmiddellijk nadat je de les bestudeerd hebt. Als je jezelf toetst vlak na de les of vlak nadat je een tekst hebt gelezen, zal je waarschijnlijk snel en vlot het juiste antwoord kunnen oproepen. Dat is natuurlijk niet erg, maar beter is dat je bijvoorbeeld die avond of een dag later pas jezelf toetst. Je zal dan harder moeten nadenken en dat is net de bedoeling!
- Weeg goed af welke vorm van zelftesten het meest aansluit bij de uiteindelijke toets. Zo kan je voor de toets economie de belangrijke begrippen inoefenen met flashcards, maar als op de uiteindelijke toets vooral berekeningen aan bod komen, waren de flashcards niet de meest geschikte studeerstrategie om in te zetten.

STUDEERKAART 1: Zelftesten met flashcards

Wat?

Flashcards zijn oefenkaartjes over de leerstof met op de ene kant bijvoorbeeld een concept en op de andere de verklaring of definitie, op de ene kant een Nederlands woord en op de andere de (Franse, Engelse, Spaanse ...) vertaling. Of op de ene kant een chemisch symbool en op de andere het element waarnaar het verwijst.

Voorbeeld



Wanneer? Waarvoor?

Flashcards kunnen voor veel vakken worden ingezet.

Hoe?

Je kan zelf flashcards maken, maar er bestaan ook digitale tools zoals Quizlet® of Brainscape®. Eens de oefenkaartjes gemaakt zijn, doorloop je volgende stappen:

1. Neem een voldoende grote stapel kaartjes vast (ongeveer 20).
2. Lees het begrip of de vraag op de ene kant.
3. Formuleer het antwoord of noteer het op een kladblad.
4. Draai het kaartje om en controleer je antwoord.
5. Laat alle kaartjes in de stapel zitten, zelfs die waarvoor je een juist antwoord formuleerde. Werk de stapel af tot je elk kaartje minstens één keer correct hebt beantwoord.
6. Herhaal tijdens een volgende studiesessie dezelfde stapel kaartjes. Verander van volgorde (zie studeerkaart 9).
7. Als je minstens drie keer het juiste antwoord kon formuleren in verschillende studiesessies, mag je het kaartje even uit de stapel halen. Bij een groter herhalingsmoment kan je het opnieuw toevoegen. Op die manier studeer je gespreid (zie studeerkaart 10).

Opgelet !

Voor sommige leerstofonderdelen is het belangrijk om de oplossing te noteren, zodat je de spelling ook kan controleren. Denk aan woordenschat of chemische formules. Bovendien worden flashcards vaak gebruikt om begrippen of feiten te studeren. Dat is prima, maar wees je ervan bewust dat je om leerstof diepgaand te verwerken ook moet nadenken over verbanden tussen leerstofonderdelen. Daarvoor zijn strategieën zoals vragen bedenken (studeerkaart 3) misschien meer geschikt.

STUDEERKAART 2: Zelftesten met braindumps

Wat?

Je neemt een leeg blad papier en noteert alles wat je je herinnert over een bepaald onderwerp. Je *dump*t dus wat in je geheugen zit op een blad papier.

Voorbeeld



Wanneer? Waarvoor?

Een braindump is ideaal om even stil te staan bij wat je nog weet over een onderwerp, voor je andere strategieën inzet om de leerstof te studeren. Al kan je ze natuurlijk ook inzetten op het einde van je studiesessie, als samenvatting.

Hoe?

1. Sluit je boek.
2. Wacht enkele minuten of - beter - uren.
3. Neem een leeg blad papier.
4. Noteer het lesonderwerp of de titel waarover je jezelf wil testen.
5. Geef jezelf 3 à 5 minuten de tijd om alles te noteren wat je je herinnert over dit onderwerp. Dat kan door losse woorden te noteren, of korte zinnen, door een mindmap te maken (zie studeerkaart 6) of door tekeningen toe te voegen. Je kan ook symbolen of afkortingen gebruiken.
6. Geef niet te snel op, blijf nadenken. Er komt vast nog meer bovendrijven.
7. Neem je boek erbij en controleer. Belangrijke begrippen die je was vergeten, kan je in een kleur toevoegen.

Opgelet !

Het is niet erg als je je niet onmiddellijk veel herinnert. Als je nadien je boeken erbij neemt en jezelf controleert, blijft de nieuwe leerstof nog zo gemakkelijk kleven!

3.2.2. Herkneed de leerstof

Herinner je je dat overschrijven weinig echt denkwerk van je brein vereist omdat het op bijna automatische piloot gebeurt? Als je studeert door de leerstof te herkneden, dan maak je zelf een nieuw bijproduct bij die leerstof: een mindmap, een tekening, een samenvatting of een aantal toetsvragen bijvoorbeeld. Als je een bijproduct zelf maakt, ben je verplicht om diep na te denken over wat je leest of ziet: wat betekent dit precies? Wat is de kerngedachte? Hoe kan ik die kerngedachte beknopt en gestructureerd weergeven? En ook: hoe sluit dit aan bij wat ik al weet over dit onderwerp? Die laatste vraag is cruciaal, omdat je op die manier ook je voorkennis activeert. En nieuwe informatie die je kan linken aan je voorkennis, kan je gemakkelijker onthouden! Dat kwam je al te weten in hoofdstuk 1.

De weg naar het nieuwe bijproduct is steeds dezelfde:

- 1** Je vertrekt vanuit een bron (je handboek, een instructievideo van je docent ...);
- 2** Je probeert een globaal overzicht te krijgen van het leerstofonderdeel waarmee je aan de slag gaat door bijvoorbeeld naar de inhoudsopgave te kijken of door de titels, secties en afbeeldingen te scannen;
- 3** Je leest of bekijkt (een deel van) die bron aandachtig;
- 4** Je selecteert de kerngedachten;
- 5** Je denkt na over de betekenis, bedenkt eventuele voorbeelden, gaat op zoek naar overeenkomsten en verschillen ...;
- 6** Je probeert die te linken aan wat je al weet;
- 7** Je herkneedt die kennis tot iets nieuws.

Deze studeerstrategieën geven je opnieuw een juister beeld van wat je al kunt en wat je (nog) niet kunt. Als het je niet lukt om goede toetsvragen te bedenken of om een uitgewerkt voorbeeld voor jezelf te verklaren, wil dat zeggen dat je terug moet naar het lesmateriaal. Lees het opnieuw door of zoek informatie op, vraag uitleg aan je docent ...



Je kunt deze studeerstrategieën ook inzetten als noteerstrategie tijdens de les zelf. Als je aantekeningen maakt, doe je dat trouwens bij voorkeur met pen en papier in plaats van op je laptop. Waarom? Als je aantekeningen maakt op de laptop, doe je dat vaak gedachteloos, zonder na te denken over de leerstof. Bovendien kunnen veel mensen erg snel typen, waardoor ze bijna letterlijk noteren wat er wordt gezegd en dus al een eerste kans om de leerstof te herkneden door samen te vatten of te parafraseren mislopen. Digitale notities zijn dus doorgaans van mindere kwaliteit, tenzij je jezelf ervan kunt weerhouden om alles in te typen. Uiteraard is ook de verleiding groot om je computer te gebruiken voor andere doeleinden dan de les.

Studeerkaarten 3 tot en met 7 vatten een aantal strategieën om de leerstof te herkneden samen. Kies die strategie die je haalbaar lijkt en waar jij je goed bij voelt.

- Herkneden door vragen te bedenken
(**studeerkaart 3**)
- Herkneden door te tekenen
(**studeerkaart 4**)
- Herkneden door uit te leggen
(aan jezelf of iemand anders)
(**studeerkaart 5**)
- Herkneden door te mappen
(**studeerkaart 6**)
- Herkneden door samen te vatten met de Cornell-methode
(**studeerkaart 7**)



Waar let je best extra voor op als je de leerstof herkneedt?

- Je wordt niet geboren als goede samenvatter. Het is soms moeilijk om een samenvatting te maken zonder uitleg te krijgen over *hoe* je dat precies doet. Of zonder dat je een kant-en-klaar voorbeeld te zien krijgt. En zonder voldoende oefening en feedback van een ander. Deze studeerstrategieën werken het best als je ze aangeleerd krijgt door je docent en als je de kans krijgt om ze te oefenen met feedback. Het risico bestaat namelijk dat je vervalt in een minder effectieve, vooral passieve versie van deze studeerstrategieën, waarbij je leerstof letterlijk gaat overnemen. Sommige studenten stoppen veel tijd in het letterlijk overpennen of overtypen van informatie. Zij zijn op dat moment niet altijd aan het nadenken over de informatie, zeker als ze alles aan het intypen zijn. Opletten dus!
- Wat je ook maakt, het moet correcte informatie bevatten! Als je toetsvragen opstelt om jezelf te toetsen, maar de antwoorden die je bedenkt, kloppen niet, dan heb je niet veel aan je inspanning gehad. Of je maakt een Cornell-samenvatting waarin de kern van de leerstof niet aan bod komt. Zonde van het zweet! Controleer dus steeds of wat je noteert, ook correct en volledig is. Neem je boek erbij of laat je werk controleren door je docent of een medestudent.
- Start niet met deze studeerstrategieën als je nog werkelijk niks van het onderwerp weet. Het is dan vaak moeilijk om een goeie samenvatting te maken of om goede toetsvragen te bedenken. Je hebt een stevige basis nodig om deze strategieën te kunnen inzetten. Het zou best kunnen dat je eerst bepaalde onderdelen in je leerboek moet herlezen of dat je extra uitleg of voorbeelden moet opzoeken voor je deze strategieën kan inzetten.
- Gebruik de strategie ook tijdens de les. Leren begint met aandacht. Als je tijdens de les op het internet surft, sociale media checkt of dagdroomt, wordt er niet geleerd. Tijdens de les selecteer je belangrijke informatie die je later zal verwerken als voorbereiding op een toets of tentamen. Een bewezen strategie om de aandacht te helpen richten en informatie te selecteren is het maken van aantekeningen tijdens de les. Herkneed dus al tijdens de les! Het helpt op twee manieren: het proces van herkneden verlicht verveling en helpt de aandacht te vestigen. Ten tweede zijn de aantekeningen later al meteen beschikbaar om te gaan bestuderen.

STUDEERKAART 3: Herkneden door jezelf vragen te stellen

Wat?

Je herkneedt de leerstof door er vragen bij te bedenken die je daarna voldoende gedetailleerd beantwoordt.

Voorbeeld

DE SOVJETUNIE EN DE COMMUNISTISCHE WERELD

① VAN DE LAAT-STALINISTISCHE DICTATUUR NAAR EEN COLLECTIEF BEWIND.

A. HOE ZAG DE STAATSDICTATUUR VAN DE SOVJETUNIE IN DE LAAT-STALINISTISCHE DICTATUUR ER PRECIES UIT?
B. HOE ZAG STALIN DE SCHEIDING DER MACHTEN?

**Wanneer?
Waarvoor?**

Je kunt deze studeerstrategie voor veel vakken inzetten, al zal je merken dat het makkelijker is om goede vragen te stellen over leerstof waar je al wat voorkennis over bezit.

Hoe?

1. Vertrek vanuit je lesmateriaal (een leerboek, een instructievideo van je docent ...). Zorg ervoor dat je een globaal zicht krijgt op de structuur van dit lesonderwerp door bijvoorbeeld de inhoudsopgave van het hoofdstuk te bekijken of de titels en secties te bestuderen.
2. Lees een aantal alinea's grondig door of bekijk een eerste deel van de video. Afhankelijk van hoe complex de leerstof is, kan je hier werken per alinea of per sectie.
3. Stel jezelf vragen over wat je net hebt gelezen. Om de vragen op te stellen kan je vraagwoorden zoals wie, wat, waarom, wanneer, waar en hoe gebruiken. Of je kunt op zoek gaan naar verschillen en overeenkomsten tussen leerstofonderdelen. Vraag jezelf ook af of wat je hebt gelezen aansluit bij wat je al weet.
4. Noteer de vragen in een samenvatting (waarin je ook het lesonderwerp en eventuele titels van secties noteert), op flashcards (zie studeerkaart 1) of in de kantlijn van je lesboek. Op die manier kan je ze later hergebruiken om jezelf te testen.
5. Formuleer een uitgebreid antwoord op de vragen, schriftelijk of mondeling, zonder te spieken. Betrek ook je voorkennis bij het beantwoorden van de vragen. Als je de antwoorden noteert, schrijf ze dan niet tussen de vragen. Op die manier kan je de vragen steeds gebruiken om jezelf opnieuw te toetsen (zonder dat de antwoorden zichtbaar zijn).
6. Controleer je antwoord en vul aan indien nodig.
7. Gebruik de vragen om jezelf bij een volgende studiesessie opnieuw te toetsen. Zo zet je ze in om jezelf gespreid in de tijd te testen (zie studeerkaart 10).

Opgelet!

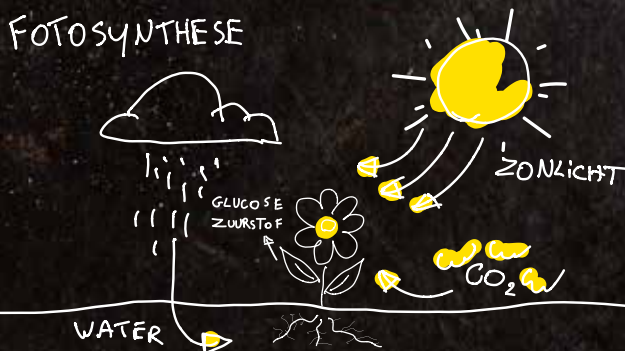
Stel vragen die overeenkomen met wat je eigenlijk moet leren. Als het gaat om toepassen van concepten, stel dan niet enkel kennisvragen.

STUDEERKAART 4: Herkneden door te tekenen

Wat?

Je maakt een tekening tijdens het verwerken van de leerstof, om bijvoorbeeld een proces weer te geven of de verschillende onderdelen van een concept aan te duiden.

Voorbeeld



Wanneer? Waarvoor?

Je kan deze strategie inzetten bij leerstofonderdelen waarbij je de stappen in een proces moet verduidelijken, de onderdelen van een concept benoemt ...

Hoe?

1. Vertrek vanuit je lesmateriaal (een tekst in je handboek, een instructievideo van je docent ...). Zorg ervoor dat je een globaal zicht krijgt op de structuur van dit lesonderwerp door bijvoorbeeld de inhoudsopgave van het hoofdstuk te bekijken of de titels en secties te bestuderen.
2. Lees een aantal alinea's grondig door of bekijk een eerste deel van de video. Afhankelijk van hoe complex de leerstof is, kan je hier werken per alinea of per sectie.
3. Sluit je boek en wacht liefst een aantal minuten - of uren. Verwerk wat je net hebt gelezen in een tekening. Zorg ervoor dat die voor jou duidelijk is. Door tekeningen te maken die de leerstof verduidelijken, combineer je woord en beeld. Je brein verwerkt de leerstof dan eigenlijk twee keer, wat ervoor zorgt dat de leerstof beter wordt vastgezet én makkelijker op te roepen is.
4. Gebruik de tekening daarna om voor jezelf het proces of het concept te verklaren of te benoemen (zie studeerkaart 5). Op die manier ben je jezelf opnieuw aan het testen.
5. Controleer of je tekening (en eventueel je verklaring) juist en volledig is.

Opgelet!

De focus ligt ook bij deze strategie op het leren. Hoe mooi je tekening is, is dus niet van belang. Verspil hier dan ook geen tijd aan.

STUDEERKAART 5: Herkneden door uit te leggen (aan jezelf of iemand anders)

Wat?

Je legt de leerstof (een oefening, een begrip of een proces) uit aan iemand anders of aan jezelf. Daardoor verplicht je jezelf om diep na te denken. Als je de leerstof uitlegt aan iemand anders, heb je het voordeel dat die persoon ook vragen kan stellen, waardoor je opnieuw wordt uitgedaagd om diep over de leerstof na te denken.

Voorbeeld



Wanneer? Waarvoor ?

Je kan deze strategie inzetten om een grafiek of een tabel te verklaren, maar ook terwijl je oefeningen oplost of een tekst bestudeert.

Hoe?

1. Vertrek vanuit je lesmateriaal (een tekst of een oefening in je handboek, een instructievideo van je docent ...).
2. Lees een aantal alinea's grondig door of bekijk een eerste deel van de video. Afhankelijk van hoe complex de leerstof is, kan je hier werken per alinea of per sectie.
3. Verklaar aan jezelf (of leg uit aan iemand anders) wat er in die alinea of sectie staat. Bij het lezen van een tekst kan je bijvoorbeeld na elke alinea in je eigen woorden verklaren wat je net hebt gelezen. Zonder te spieken! Bij het maken van oefeningen redeneer je luidop bij elke stap waarom je die stap uitvoert (zie studeerkaart 8). Of leg aan een studiegenoot uit hoe een bepaald proces werkt.
4. Controleer je verklaring of uitleg op basis van je lesmateriaal.

Opgelet!

Het gaat hier om uitleggen en verklaren, niet om enkel herformuleren (en al zeker niet om overschrijven of aflezen).

STUDEERKAART 6: Herkneden door te mappen

Wat?

Je maakt een visueel schema dat de verbanden in je leerstof duidelijk maakt. De meest bekende vorm van mappen is ongetwijfeld mind-mappen, maar je kan ook werken met schema's of tabellen met kolommen.

Voorbeeld



Wanneer? Waarvoor?

Je kunt mapping inzetten om wat je hebt gestudeerd samen te vatten, maar ook om je voorkennis op te halen. Je stelt jezelf dan de vraag: wat weet ik nog over dit lesonderwerp? Door te mappen kan je ook de verbanden tussen verschillende concepten verduidelijken.

Hoe?

1. Vertrek vanuit het lesmateriaal (een tekst in je leerboek, een instructievideo van je docent ...). Zorg ervoor dat je een globaal zicht krijgt op de structuur van dit lesonderwerp door bijvoorbeeld de inhoudsopgave van het hoofdstuk te bekijken of de titels en secties te bestuderen.
2. Laat de leerstof rusten voor een paar minuten - of uren.
3. Neem een leeg blad papier en noteer het lesonderwerp in het midden (vaak vind je dit terug in de hoofdtitel). Daarrond noteer je verschillende kerngedachten (vaak zitten deze vervat in de subtitels).
4. Per kerngedachte kan je nog vertakkingen toevoegen met begrippen, opsommingen, voorbeelden ... Je kan het verband tussen de begrippen eventueel benoemen.
5. Ga niet overschrijven vanuit je lesmateriaal, maar lees een stukje tekst, denk na over de kerngedachte en hoe die aansluit bij het lesonderwerp en bouw zo je map op.
6. Controleer door je lesmateriaal erbij te nemen en te vergelijken. Staan de belangrijkste concepten in je map? Zijn de verbanden duidelijk?

Valkuilen?

Combineer deze studeerstrategie met zelftesten, pas dan is ze echt effectief. Als je gewoon leerstof overschrijft, is het weggegooid tijd.

STUDEERKAART 7: Herkneden door samen te vatten met de Cornell-methode

Wat?	Je maakt een samenvatting met de Cornell-methode door de belangrijkste gedachten uit een tekst of video te halen en die te herformuleren in je eigen woorden. Als je samenvat (of notities neemt) met de Cornell-methode, kan je die samenvatting nadien inzetten om jezelf te toetsen.
Voorbeeld	Op bladzijde 45 vind je een sjabloon van een Cornell-samenvatting.
Wanneer? Waarvoor?	Je kan mondeling of schriftelijk samenvatten, tijdens de les of tijdens het studeren, op het einde van een groter hoofdstuk of na het lezen van een kortere paragraaf. Je kan de Cornell-methode trouwens ook prima gebruiken om notities te nemen tijdens de les.
Hoe?	1. Neem een blad papier en verdeel dat in drie kolommen zoals in het voorbeeld hiernaast: een brede rechterkolom, een smallere linkerkolom en schrijfruimte onderaan. 2. Noteer bovenaan het lesonderwerp. 3. Neem beknopte aantekeningen in de rechterkolom terwijl je de leerstof doorneemt of tijdens de les. Werk schematisch, met op-sommingen, kernwoorden, afkortingen ... 4. Noteer daarna in de linkerkolom vragen of kernwoorden die aansluiten bij de leerstof in de rechterkolom. Ga op zoek naar verbanden. 5. Vat de kern van het lesonderwerp kort samen en noteer die beknopte samenvatting onderaan. 6. Dek de rechterkolom af en test jezelf: kan je op basis van de begrippen in de linkerkolom de leerstof oproepen die je in de rechterkolom noteerde? 7. Controleer je antwoord. 8. Bij een volgende studiesessie dek je opnieuw de rechterkolom af en test je jezelf.
Opgelet!	Bij samenvatten kunnen we niet anders dan een grote gevarendriehoek plaatsen. Verval niet in overschrijven, maar zorg ervoor dat het een echt actief proces is. Bovendien zit de grootste leerwinst in wat je nadien met die samenvatting doet: jezelf testen.

LESONDERWERP

KERNWOORDEN
KERNVRAGEN

NOTITIES

BEGRIPPEN

VRAGEN

NAMEN

DATUMS

- NOTEER DE BELANGRIJKSTE PUNTEN IN KORTE, KERNACHTIGE ZINNEN.
- MAAK TEKENINGEN OF SCHEMA'S EN SCHRIJF HIER DE BELANGRIJKE INFO BIJ.
- LAAT VOLDOENDE RUIMTE TUSSEN DE TEKENINGEN OF ZINNEN.
- GEBRUIK OPSOMMINGEN INDIEN MOGELIJK.
- BEWAAR DE STRUCTUUR VAN DE LES.

6 CM

15 CM

SAMENVATTING

NOTEER HIER IN ÉÉN OF TWEE ZINNEN WAAROVER DEZE LES GAAT.
GEBRUIK DE KERNWOORDEN EN/OF BELANGRIJKSTE BEGRIPPEN.

5 CM

3.2.3. Oefen slim

Om iets echt onder de knie te krijgen is het noodzakelijk om veel te oefenen. Dat geldt voor fietsen en autorijden, maar evenzeer voor examenvakken. Oefening baart kunst ... of beter: slimme oefening baart kunst. Sommige studenten oefenen zonder vooruitgang te maken, omdat ze bijvoorbeeld oefeningen maken die te gemakkelijk zijn of omdat ze oefeningen van

eenzelfde type allemaal na elkaar maken. We vatten twee studeerstrategieën om slim te oefenen samen op studeerkaarten 8 en 9:

- Oefen slim met uitgewerkte voorbeelden (**studeerkaart 8**)
- Oefen slim door af te wisselen (**studeerkaart 9**)

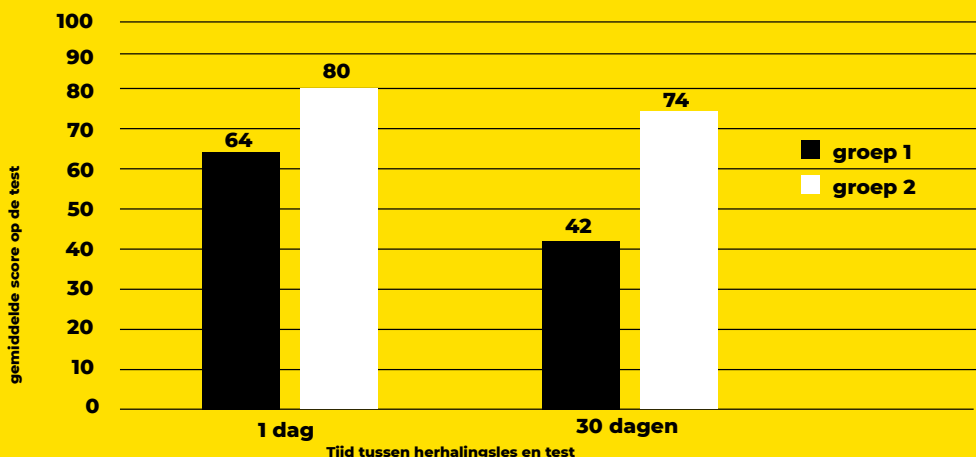
Gegroepeerd of afwisselend oefenen?

Negen klassen Amerikaanse leerlingen van het voortgezet onderwijs namen deel aan een onderzoek⁵ naar gegroepeerd of afwisselend oefenen. Tijdens de lessen wiskunde kregen ze verschillende oefeningentypes aangeleerd die ze inoefenden aan de hand van werkblaadjes. De leerlingen werden in twee groepen verdeeld.

Groep 1 oefende de leerstof gegroepeerd (type per type; AAAA, BBBB, CCCC ...).

Groep 2 oefende afwisselend (verschillende types door elkaar; ACBCABCABBCA).

Beide groepen maakten dezelfde oefeningen, enkel de volgorde waarin ze oefenden, was anders. Vijf dagen na de lessenreeks volgde een herhalingsles met daarin 1 oefening van elk type. Er volgde een onaangekondigde test na 1 of 30 dagen. Benieuwd naar de resultaten van de leerlingen?



Bij een onderzoek naar de studeerstrategieën die studenten aan het voortgezet algemeen volwassenenonderwijs inzetten, gaf iets meer dan de helft van de studenten (57 %) aan regelmatig oefeningen van verschillende types door elkaar te maken. En gelijk hebben ze dus!

5. Rohrer, D., Dedrick, R. F., & Stershic, S. (2015). Interleaved practice improves mathematics learning. *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 900–908.

STUDEERKAART 8: Oefen slim met uitgewerkte voorbeelden

Wat?

Een uitgewerkt voorbeeld is een oefening waarbij de oplossing helemaal is uitgewerkt. Alle tussenstappen worden dus (mondeling of schriftelijk) beschreven en soms ook verklaard.

Voorbeeld

$$\begin{array}{r}
 5(2x + 6) = 40 \\
 :5 \quad :5 \\
 2x + 6 = 8 \\
 -6 \quad -6 \\
 2x = 2 \\
 :2 \quad :2 \\
 x = 1
 \end{array}$$

Wanneer? Waarvoor?

Weet je niet meer hoe je die chemische vergelijking of wiskundige bewerking oplost? Dan is het een goed idee om te vertrekken van een uitgewerkt voorbeeld. Op die manier kan je de verschillende stappen mee volgen en beredeneren om daarna zelfstandig te oefenen.

Hoe?

1. Ga op zoek naar een uitgewerkt voorbeeld dat toont hoe je een bepaalde oefening moet oplossen. Misschien staat zo'n uitgewerkt voorbeeld in je lesmateriaal of misschien nam je de tussenstappen over van het bordschema van je docent. Ook korte instructiefilmpjes waarbij iemand toont hoe je iets moet uitvoeren, zijn voorbeelden van uitgewerkte voorbeelden.
2. Bestudeer het uitgewerkt voorbeeld nauwgezet/nauwkeurig. Begrijp je de opeenvolgende stappen? Stel jezelf veel waaromvragen (zie studeerkaart 3) of redeneer hardop terwijl je de stappen verklaart (zie studeerkaart 5).
3. Als je meerdere uitgewerkte voorbeelden hebt, kan je bij een volgende voorbeeld de laatste stap(pen) afdekken en de oefening zelf proberen aan te vullen. Je kan jezelf dan makkelijk controleren.
4. Daarna kan je zelfstandig proberen te oefenen. Als je een verbeter sleutel hebt, kan je jezelf na het maken van elke oefening controleren. Op die manier krijg je onmiddellijk feedback en kan je snel bijsturen (of jezelf belonen).

opgelet!

Uitgewerkte voorbeelden zijn vooral handig als je niet meer weet hoe je een bepaalde werkwijze moet toepassen.

STUDEERKAART 9: Oefen slim door af te wisselen

Wat?

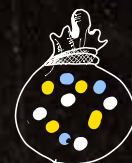
Als je soortgelijke oefeningen oplost, wissel je best af tussen de types in plaats van gegroepeerd te oefenen.

Voorbeeld

GEGROEPEERD
OEFENEN



AFWISSELEND
OEFENEN



**Wanneer?
Waarvoor?**

Deze studeerstrategieën zet je best in bij oefeningentypes of leerstofonderdelen die op elkaar lijken. Denk aan rekenregels voor machten toepassen, vergelijkbare werkwoorden vervoegen, plantensoorten herkennen, muziekgenres of kunststromen herkennen en onderscheiden ...

Hoe?

1. Als je de eerste stappen zet in het oefenen met bepaalde leerstof, dan is het zinvol om eerst een aantal oefeningen van hetzelfde type te maken. Je hoeft dan (nog) niet na te denken over *welke* strategie je moet inzetten, maar enkel *hoe* je een bepaalde strategie toepast. Je oefent dan gegroepeerd. Je merkt echter snel dat je niet meer diep moet nadenken bij het oefenen omdat je steeds dezelfde stappen kan volgen.
2. Schakel over naar afwisselend oefenen door oefeningen van verschillende types door elkaar op te lossen. Op die manier verplicht je jezelf om niet enkel te oefenen hoe je de strategie toepast, maar ook welke strategie je moet kiezen. Dit voelt moeilijker aan omdat je dieper nadenkt, maar dat is net de bedoeling!
3. Je hoeft niet *meer* te oefenen! Je oefent enkel slimmer.

Opgelet!

Dit betekent niet dat je aardrijkskunde met kunstgeschiedenis door elkaar oefent, maar bijvoorbeeld binnen kunstgeschiedenis of esthetica schilderijen van verschillende kunstenaars afwisselend bestudeert.



3.2.4. Studeer gespreid

$3 \times 30 > 1 \times 90$, weet je nog? Je onthoudt de leerstof langer én beter als je kiest voor drie studeersessies van telkens 30 minuten in plaats van één studeersessie van 90 minuten. Je oefent dus niet *meer*, maar evenveel over de tijd gespreid. En op die manier maak je het jezelf opnieuw moeilijker. Je zal namelijk tijdens dat tweede studeermoment merken dat je al heel wat van de leerstof bent vergeten. Dat is heel normaal, iedereen vergeet. En als je slim gebruikmaakt van deze studeerstrategie, zorgt juist dat vergeten ervoor dat je meer zal leren. Je moet opnieuw diep nadenken (veel dieper dan wanneer je maar tijdens één studeermoment studeert), wat je echt niet meer weet een tweede keer oproepen uit je geheugen en net dat zorgt ervoor dat je de leerstof langer en beter zal onthouden.

STUDEERKAART 10: Studeer gespreid

Wat?

Je studeert de leerstof tijdens verschillende studeermomenten, zodat je dezelfde leerstof een aantal keren herhaalt.

Voorbeeld

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
7 X	8	9	10 Studeren	11	12	13 Studeren
14	15	16	17 Studeren	18 Toets	19	20

Wanneer? Waarvoor?

Uiteraard kan je enkel gespreid studeren of oefenen als er nog voldoende tijd is voor de toets. Als je nog maar één of twee dagen hebt om je voor te bereiden, zal je uiteraard niet anders kunnen dan gegroepeerd te oefenen.

Hoe?

1. Bekijk je planning en bereken hoeveel tijd je nog hebt tot het toetsmoment (bijvoorbeeld 10 dagen).
2. Splits de tijd die je wil spenderen aan deze leerstof (bijvoorbeeld anderhalf uur) op in kleinere studiesessies (bijvoorbeeld 3 sessies van elk 30 minuten). Je studeert dus niet langer, maar wel regelmatig.
3. Probeer tot drie studeersessies voor dezelfde leerstof in te plannen die telkens iets verder uit elkaar liggen (bijvoorbeeld dag 2, dag 5 en dag 9).

Opgelet!

Kies tijdens de herhalingsmomenten voor effectieve studeerstrategieën. Ga dus niet drie keer herlezen, maar test jezelf. Bij deze studeerstrategie herhaal je dezelfde leerstof gespreid in de tijd. Dat is niet hetzelfde als de leerstof in drie delen splitsen en elk van die delen één keer studeren.

3.3 - Eén keer in, dan uit, uit, uit

Tot slot in dit hoofdstuk over effectieve studeerstrategieën nog een gouden regel: één keer in, dan uit, uit, uit. Als je de leerstof hebt doorgenomen (*in* je geheugen), oefen je vooral of je je die leerstof kunt herinneren (*uit* je geheugen). Mag je dan nooit meer herlezen? Natuurlijk wel. Het is geen slecht idee om, als je iets niet helemaal begrijpt, de informatie nog een tweede keer te lezen. Als je de leerstof al eens hebt gelezen en begrijpt, is het minder zinvol om te blijven herlezen. Die studietijd kan je beter anders invullen, door het lezen af te wisselen met andere studeerstrategieën om te vermijden dat je ‘hersensloos’ blijft herlezen.

- Herlees een aantal alinea's. Sluit je boek en wacht een aantal minuten. Vat dan in twee zinnen samen (mondeling of schriftelijk) wat je in iedere alinea hebt gelezen. Open je boek, controleer even en lees de volgende alinea's.
- Bestudeer de inhoudsopgave. Welke verbanden kan je leggen tussen de secties en de titel van het hoofdstuk? Denk hier even over na. Herlees daarna de tekst.
- Stel jezelf tijdens het herlezen van een tekst regelmatig vragen: Waarom is dit zo? Wat betekent dit precies? Hoe kan ik dit verklaren? Noteer die vragen in de kantlijn van je boek of op een blaadje. Na het lezen van een hoofdstuk sluit je je boek (of dek je de tekst af, zodat enkel de vragen in de kantlijn zichtbaar zijn) en beantwoord je de vragen. Nadien controleer je je antwoorden.
- Leg blanco flashcards naast je tijdens het herlezen van een tekst. Lees een aantal alinea's en noteer een aantal kernbegrippen op de voorzijde van de flashcards. Probeer dan (met je boek dicht) een verklaring of definitie voor de begrippen op de flashcards te formuleren. Controleer je antwoord en noteer het juiste antwoord op de achterzijde van de flashcards.
- Bedenk tijdens het herlezen concrete voorbeelden van begrippen uit de les of het lesboek. Controleer telkens of je voorbeeld correct is.

WORK-OUT

1. MAAK HET JEZELF MOEILIK → ~~HERLEZEN MARKEREN OVERSCHRIJVEN~~



⇒ 1 KEER IN ,
DAN UIT



04 COOLDOWN.

Nu je work-out erop zit, is het tijd voor de cooldown. Door te kiezen voor studeerstrategieën die werken, heb je de leerstof een eerste keer verwerkt en vooral ook proberen te koppelen aan je voorkennis. Nu komt het erop aan om dit gespreid in de tijd verschillende keren opnieuw te doen, zodat het steeds makkelijker wordt om die kennis op te halen. Leuk extraatje: je zal ze ook langer onthouden.

4.1 - Plan je volgende (actieve) work-out

Herhaling is erg belangrijk. En niet om het even welke vorm van herhaling, we gaan voor de meest krachtige combinatie: jezelf gespreid in de tijd toetsen, liefst tot drie keer toe voor dezelfde leerstof. Of in mensentaal: actief herhalen door effectieve studeerstrategieën in te zetten en te combineren.

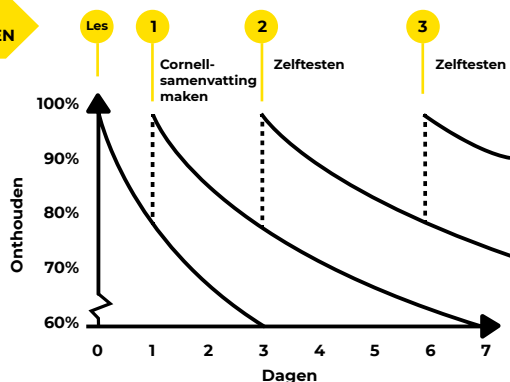




Een concreet voorbeeld:

- Eerste studeermoment: je maakt een Cornell-samenvatting van een hoofdstuk economie. Je doet dit de dag na de les. Je gebruikt daarvoor studeerkaart 7. Aan het einde van dat studeermoment test je jezelf door de rechterkolom van de Cornell-samenvatting af te dekken. Je leest een kernwoord in de linkerkolom en probeert je de leerstof op basis daarvan te herinneren.
- Tweede studeermoment: twee dagen later test je jezelf opnieuw. Je bent ondertussen alweer veel vergeten (wat normaal is), dus dit kost waarschijnlijk moeite. Duid aan voor welke kernwoorden dit moeilijk is. Je zorgt ervoor dat je alle leerstof 1 keer correct hebt opgeroepen uit je geheugen. Tot slot vat je de leerstof samen en noteer je die beknopte samenvatting onderaan je Cornell-samenvatting.
- Derde studeermoment: je test jezelf opnieuw, op dezelfde manier. Je zorgt er opnieuw voor dat je alle leerstof 1 keer correct hebt opgeroepen. Besteed extra aandacht aan de kernwoorden die je aanduidde. Je zal merken dat je dit een stuk vlotter gaat dan de vorige keer!

**ACTIEF
HERHALEN**





4.2 -

Wees je eigen (streng) coach

Elke topsporter heeft een strenge, maar rechtvaardige coach of trainer die hen helpt om betere prestaties te leveren. En wiens woorden topsporters in het achterhoofd houden als ze zelfstandig trainen. Dit boek wil je helpen om je eigen coach te zijn, om kritisch(er) te kijken naar je leerproces en dat bij te sturen indien nodig. Zo zou er vanaf nu een alarmbelletje moeten rinkelen als je merkt dat je leerstof aan het herlezen bent zonder echt na te denken of als je samenvat door leerstof letterlijk over te schrijven. In de wetenschap

wordt dat nadenken over je eigen leerproces *metacognitie* genoemd. Voor studenten is het vaak moeilijk om dat leerproces correct in te schatten. Ze baseren zich namelijk op wat ze weten over hoe een brein leert (en dat is vaak heel weinig) én op de vlotheid waarmee ze studeren (en die is vaak misleidend). Wees je eigen kritische coach door je leerproces te plannen, te monitoren en te evalueren. Deze drie metacognitieve strategieën volgen elkaar voortdurend op en beïnvloeden elkaar. Stel jezelf volgende vragen om hierbij stil te staan.

Om je leerproces te plannen:

- Wat wil ik studeren? Welke leerdoelen wil ik bereiken?
- Welke effectieve studeerstrategieën zet ik best in?
- Welke studeerstrategieën zette ik vroeger in voor gelijkaardige studeersessies?
- Bereikte ik daarmee mijn leerdoel?
- Wat weet ik al over dit lesonderwerp?
- Hoe kan ik de leerstof gespreid in de tijd studeren?
- Welke hulpmiddelen kan ik inzetten?
- Hoe kan ik vermijden dat ik word afgeleid?

Om je leerproces te monitoren:

- Begrijp ik echt wat hier staat of vertrouw ik op herkenning?
- Kan ik wat ik heb gelezen samenvatten in mijn eigen woorden?
- Probeer ik me de leerstof te herinneren of ligt mijn boek de hele tijd open?
- Hoe waarschijnlijk is het dat ik deze vraag op een toets correct kan beantwoorden?
- Ben ik nog voldoende gefocust?
- Test ik mezelf tijdens het studeren, om slimmer te worden, of enkel aan het einde van mijn studeersessie?
- Is deze studeerstrategie de meest geschikte voor deze leerstof of studeer ik beter op een andere manier?
- Ben ik in staat om deze leerstof overmorgen uit te leggen aan iemand anders?
- Heb ik een aantal uren (of dagen) na mijn leer-work-out mezelf nog eens getest?

Om je leerproces te evalueren:

- Heb ik mijn leerdoel bereikt? Leid ik dit af uit een vorm van zelftesten?
- Beheers ik de leerstof, ook na een paar dagen of weken?
- Koos ik de meest geschikte effectieve studeerstrategie?
- Welke leerstofonderdelen zal ik het snelst weer vergeten?
- Hoe zou ik deze studeersessie volgende keer aanpakken?





Nu je deze studiegids hebt doorgenomen, heb je ongetwijfeld al veel bijgeleerd over effectief studeren. Neem even de tijd om je studeergedrag kritisch te bekijken en te beslissen wat je wil bannen, wat je wil behouden en wat je wil bijsturen. Welke minder effectieve aspecten wil je *bannen*? Als je bijvoorbeeld veel tijd spendeerde aan het overschrijven van leerstof, dan kun je die studeerstrategie nu het best bannen. Of misschien studeerde je steeds in de zetel, met de tv aan en wil je breken met die gewoonte. Daarnaast zijn er ongetwijfeld ook aspecten die je wilt *behouden* omdat ze echt effectief blijken te zijn. Als je toetsen voorbereidt door een planning op te stellen en de leerstof op verschillende momenten te herhalen, is dat een gewoonte die je zeker moet behouden. Of misschien werkte je al vaak met flashcards, dan kan je deze studeerstrategie zeker behouden. Tot slot zijn er vast ook strategieën die je wilt *bijsturen*, omdat je door dit boek te lezen hebt gemerkt dat je ze nog niet optimaal toepast. Als je bijvoorbeeld wel samenvat door de leerstof in je eigen woorden, schematisch weer te geven, maar nadien die samenvatting alleen herleest, kan je die strategie bijsturen door jezelf na afloop te testen aan de hand van je samenvatting.

Tot slot nog even dit. Het kan best een uitdaging zijn om wat je hebt gelezen in dit boek toe te passen op je eigen studeerproces. Dat is normaal. Laat dit boek een naslagwerk zijn dat je tijdens je schoolloopbaan op verschillende momenten inzet. Je bouwt dan telkens verder aan je kennis over effectief studeren en bovendien oefen je om de effectieve studeerstrategieën uit dit boek toe te passen. Op die manier bouw je verder aan je weg naar studeren met succes.

COOLDOWN

① PLAN (ACTIEVE!!)
HERHALINGSMOMENTEN

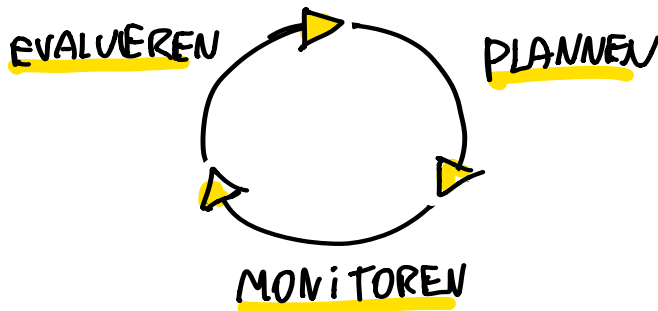


MIX & MATCH EFFECTIEVE
LEERSTRATEGIEËN

BV. ZELFTESTEN
+ CORNELL

ZELFTESTEN
+ GESPREID
OEFENEN

② WEES JE EIGEN COACH



Bronnen

INLEIDING & HOOFDSTUK 1. Studeren is topsport!

- Baddeley, A., Eysenck, M. W., & Anderson, A. C. (2014). *Memory* (2nd ed.). Psychology Press.
- Chi, M. T. H., Feltovich, P. J., & Glaser, R. (1981). Categorization and representation of physics problems by experts and novices. *Cognitive Science*, 5(2), 121-152.
- Cowan, N. (2001). The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. *Behavioral and Brain Sciences*, 24(1), 87-114.
- Geary, D. (2008). An evolutionarily informed education science. *Educational Psychologist*, 43, 179-195.
- Gopnik, A., & Rosati, A. (2001). Duck or rabbit? Reversing ambiguous figures and understanding ambiguous representations. *Developmental Science*, 4(2), 175-183.
- Jastrow, J. (1899). The mind's eye. *Popular Science Monthly*, 54, 299-312.
- Kirschner, P. A. (1991). *Practicals in higher science education*. Lemma.
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education*, 67(1), 135-142.
- Kirschner, P. A., Raaijmakers, S., & Claessens, L. (2018). *Op de schouders van reuzen: Inspirerende inzichten uit de cognitieve psychologie voor leerkrachten*. Ten Brink Uitgevers.
- Kirschner, P. A., Sweller, J., & Clark, R. E. (2006). Why minimal guidance during instruction does not work: An analysis of the failure of constructivist, discovery, problem-based, experiential, and inquiry-based teaching. *Educational Psychologist*, 41(2), 75-86.
- Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121-1134.
- Paivio, A. (1969). Mental Imagery in associative learning and memory. *Psychological Review*, 76(3), 241-263.
- Pressley, M., Wood, E., Woloshyn, V. E., Martin, V., King, A., & Menke, D. (1992). Encouraging mindful use of prior knowledge: Attempting to construct explanatory answers facilitates learning. *Educational Psychologist*, 27(1), 91-109.
- Söderstrom, N. C., & Bjork, R. A. (2015). Learning versus performance: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 176-199.
- Surma, T., Vanhoyweghen, K., Sluijsmans, D., Camp, G., Muijs, D., & Kirschner, P. A. (2019). *Wijze lessen: Twaalf bouwstenen voor effectieve didactiek*. Ten Brink Uitgevers.
- Sweller, J., van Merriënboer, J. J., & Paas, F. G. (1998). Cognitive architecture and instructional design. *Educational Psychology Review*, 10(3), 251-296.
- van Beethoven, L. (1867). *Bagatelle No. 25 in A minor*. [Sheet music].
- Willingham, D. T., & Riener, C. (2019). *Cognition: The thinking animal*. Cambridge.

HOOFDSTUK 2. Opwarming

- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-125.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Ebbinghaus, H. (1885/1964). *Memory: A contribution to experimental psychology*. Dover Publications.
- Ericsson, A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt.
- Fiorella, L. (2020). The science of habit and its implications for student learning and well-being. *Educational Psychology Review*, 32(3), 603-624.
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 508-525.
- Kirschner, P. A., & Hendrick, C. (2020). *How learning happens: Seminal works in educational psychology and what they mean in practice*. Routledge.
- Mayer, R. E. (2011). *Applying the science of learning*. Pearson.
- Mayer, R. E., (2019). *How to be a successful student: 20 study habits based on the science of learning*. Routledge.
- Mazza, S., Gerbier, E., Gustin, M. P., Kasikci, Z., Koenig, O., Toppino, T. C., & Magnin, M. (2016). Relearn faster and retain longer: Along with practice, sleep makes perfect. *Psychological Science*, 27(10), 1321-1330.
- Metcalfe, J., & Kornell, N. (2005). A region of proximal learning model of study time allocation. *Journal of Memory and Language*, 52(4), 463-477.
- Surma, T., Vanhoyweghen, K., Sluijsmans, D., Camp, G., Muijs, D., & Kirschner, P. A. (2019). *Wijze lessen: Twaalf bouwstenen voor effectieve didactiek*. Ten Brink Uitgevers.
- van Gog, T. (2013). Time on task. In J. Hattie & E. M. Anderman (Eds.), *International guide to student achievement* (pp. 432-433). Routledge.
- Willingham, D. T. (2013). Are sleepy students learning? *American Educator*, 36(4), 35-39.

HOOFDSTUK 3. Intense leer-work-out

- Atkinson, R. K., Derry, S. J., Renkl, A., & Wortham, D. (2000). Learning from examples: Instructional principles from the worked examples research. *Review of Educational Research*, 70(2), 181-214.
- Bjork, E. L., & Bjork, R. A. (2011). Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning. In M. A. Gernsbacher, R. W. Pew, L. M. Hough, & J. R. Pomerantz (Eds.) & FABBS Foundation, *Psychology and the real world: Essays illustrating fundamental contributions to society* (pp. 56-64). Worth Publishers.
- Bjork, R. A., Dunlosky, J., & Kornell, N. (2013). Self-regulated learning: Beliefs, techniques and illusions. *Annual Review of Psychology*, 64, 417-444.
- Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press.
- Dirks, K. J. H., Camp, G., Kester, L., & Kirschner, P. A. (2019). Do secondary school students make use of effective study strategies when they study on their own?. *Applied Cognitive Psychology*, 33(5), 1-6.
- Dunlosky, J. (2013). Strengthening the student toolbox. *American Educator*, 37(3), 12-21.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58.
- Fiorella, L., & Kuhlmann, S. (2020). Creating drawings enhances learning by teaching. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 811-822.
- Fiorella, L., & Mayer, R. E. (2016). *Learning as a generative activity: Eight learning strategies that promote understanding*. Cambridge University Press.
- Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2007). Repeated retrieval during learning is the key to long-term retention. *Journal of Memory and Language*, 57(2), 151-162.
- Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2008). The critical importance of retrieval for learning. *Science*, 319(5865), 966-968.
- Kirk-Johnson, A., Galla, B. M., & Fraundorf, S. H. (2019). Perceiving effort as poor learning: The misinterpreted-effort hypothesis of how experienced effort and perceived learning relate to study strategy choice. *Cognitive Psychology*, 115, 1-31.
- Kornell, N. (2009). Optimising learning using flashcards: Spacing is more effective than cramming. *Applied Cognitive Psychology*, 23(9), 1297-1317.
- Kornell, N., & Bjork, R. A. (2008). Optimising self-regulated study: The benefits—and costs—of dropping flashcards. *Memory*, 16(2), 125-136.
- Miyatsu, T. K., Mcdaniel, M. A., & Nguyen, K. (2018). Five popular study strategies: Their pitfalls and optimal implementations. *Perspectives on Psychological Science*, 13(3), 390-407.
- Muijs, D., & Bokhove, C. (2020). *Metacognition and self-regulation: Evidence review*. Education Endowment Foundation.
- Rivers, M. L. (2020). Metacognition about practice testing: A review of learners' beliefs, monitoring, and control of test-enhanced learning. *Educational Psychology Review*, 1-40.

HOOFDSTUK 4. Cooldown

- Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3), 249-255.
- Rohrer, D., Dedrick, R. F., & Agarwal, P. K. (2017). *Interleaved mathematics practice: Giving students a chance to learn what they need to know*. University of South Florida.
- Rohrer, D., Dedrick, R. F., & Stershic, S. (2015). Interleaved practice improves mathematics learning. *Journal of Educational Psychology*, 107(3), 900-908.
- Stanton, J. D., Sebesta, A. J., & Dunlosky, J. (2021). Fostering metacognition to support student learning and performance. *CBE Life Science Education*, 20(2), 1-7.
- Surma, T., Vanhoyweghen, K., Sluijsmans, D., Camp, G., Muijs, D., & Kirschner, P. A. (2019). *Wijze lessen: Twaalf bouwstenen voor effectieve didactiek*. Ten Brink Uitgevers.
- Willingham, D. T. (2014). Strategies that make learning last. *Educational Leadership*, 72(2), 10-15.
- Wittrock, M. C. (1974). Learning as a generative process. *Educational Psychologist*, 11(2), 87-95.
- Bahrick, H. P. (1979). Maintenance of knowledge: Questions about memory we forgot to ask. *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(3), 296-308.
- Krueger, W. C. (1929). The effect of overlearning on retention. *Journal of Experimental Psychology*, 12(1), 71-78.
- Quigley, A., Muijs, D., & Stringer, E. (2018) *Metacognition and self-regulated learning*. Education Endowment Foundation.
- Rawson, K. A., Dunlosky, J., & Sciartelli, S. M. (2013). The power of successive relearning: Improving performance on course exams and long-term retention. *Educational Psychology Review*, 25(4), 523-548.
- Soderstrom, N., C., & Bjork, R. A. (2015). Learning versus performance: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 176-199.
- Surma, T., Vanhoyweghen, K., Sluijsmans, D., Camp, G., Muijs, D., & Kirschner, P. A. (2019). *Wijze lessen: Twaalf bouwstenen voor effectieve didactiek*. Ten Brink Uitgevers.

Over het boek

Studeren met succes kwam tot stand met de steun van het voorgezet algemeen volwassenenonderwijs (vavo) en vormt samen met het boek (*Leer studenten*) *studeren met succes* een tweeluik.

Over het vavo

Het voortgezet algemeen volwassenenonderwijs biedt jongvolwassenen de kans om diploma's en/of certificaten te halen op mavo-, havo- of vwo-niveau. Het vavo kent een breed aanbod aan onderwijstrajecten en biedt veel ondersteuningsmogelijkheden waarbij aandacht voor de student vooropstaat. Hierdoor voelen studenten zich gekend en gezien binnen het vavo.

Over het auteurstrio

De drie auteurs van dit boek combineren de wetenschap van het leren en studeren met de klaspraktijk. Alles samen zijn ze goed voor meer dan 15.000 lesuren voor de klas en meer dan 500 wetenschappelijke publicaties.

Tine Hoof heeft twaalf jaar ervaring als leerkracht en studietoetscoach in het secundair en hoger onderwijs. Bij het ExpertiseCentrum voor Effectief Leren, ExCEL, van Thomas More-hogeschool, coördineert ze projecten en professionaliseringstrajecten rond effectieve studeerstrategieën.

Tim Surma is research manager van het ExCEL. Hij kan putten uit 20 jaar ervaring in het lesgeven in het secundair onderwijs, aan de lerarenopleiding en in de masteropleiding Onderwijswetenschappen. Hij doet promotieonderzoek omtrent effectieve leer- en instructiestrategieën en is auteur van het boek *Wijze Lessen: Twaalf bouwstenen voor effectieve didactiek*. Hij is een veelgevraagd spreker in België en Nederland rond effectieve instructie- en leerstrategieën.

Prof. dr. Paul A. Kirschner, dr.h.c. is emeritus hoogleraar onderwijspsychologie aan de Open Universiteit (Nederland) en *doctor honoris causa* (eredoctor) aan de Universiteit van Oulu (Finland). Paul is ook research fellow van de American Educational Research Association, de International Society of the Learning Sciences en het Netherlands Institute for Advanced Studies in the Social Sciences and Humanities. Hij is een internationaal erkend expert in zijn vakgebied en is gastprofessor aan Thomas More-hogeschool in België. Paul is ook co-auteur van *Wijze Lessen*.





Les 53 - 62 Communicatie en Samenwerken

Reader Communicatie en samenwerken

Inhoud

1. Een boodschap overbrengen	3
2. Luisteren	10
3. Nee-zeggen	18
4. Commentaar (feedback) geven en ontvangen	22
5. Samen een taak uitvoeren	28

1. Een boodschap overbrengen

Als je iets vertelt, wil je dat je begrepen wordt. Je moet dan ook duidelijk overkomen.

Bekijk de afbeeldingen hieronder.



1



2



3

1. Bij welke afbeelding kun je het best zien dat de jongen/man boos is? Bij foto 1,2 of 3?

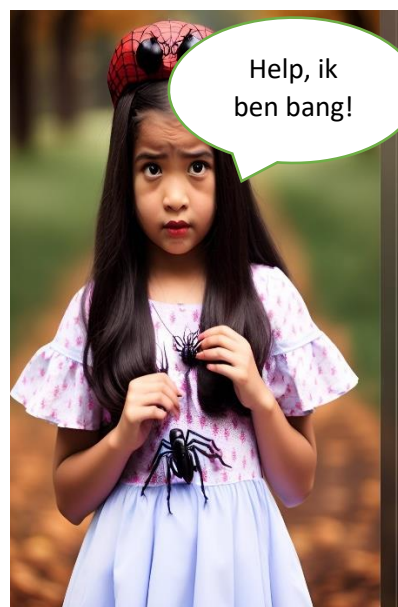
Bij afbeelding omdat



4



5



6

2. Bij welke afbeelding kun je het beste zien dat het meisje bang is? Bij foto 4, 5 of 6? Waarom?

Bij afbeelding omdat

Als je iets vertelt, praat je niet alléén met woorden. Dat heb je bij de foto's gezien. Je gebruikt ook je handen en je lichaam. Dat noemen we 'lichaamstaal'. En natuurlijk verandert je stem iedere keer.

Een boodschap overbrengen? Let dan op:

- Je lichaamstaal
- Je stem
- Wat je zegt

Je lichaamstaal

1. De docent geeft nu 5 cursisten de opdracht een gebaar te maken. De rest van de klas raadt wat die gebaren betekenen.
2. Oefen nu met je buur. Om de beurt beeld je iets uit en moet je raden. Als je niet weet wat je moet uitbeelden, kun je uit het lijstje hieronder kiezen:
 - Trek een gezicht alsof je iets vies vindt.
 - Trek een gezicht alsof je iets moeilijk vindt.
 - Laat zien dat je boos bent.
 - Laat verliefdheid zien.
 - Doe alsof je verlegen bent.
 - Doe alsof je misselijk bent.
 - Doe stoer.
 - Doe streng.
 -
3. Vond je het moeilijk om te raden wat er werd uitgebeeld?

Ja / nee, omdat

Meestal maak je gebaren zonder na te denken.

Die gebaren zijn bijna altijd goed.

Maar je lichaamstaal kan ook wel eens verkeerd overkomen.

Bekijk de afbeeldingen hieronder goed.



4. Deze dame zegt dat ze niet bang is voor haar examen. Geloof jij haar?

Ja/nee. Waarom?



5. Geloof jij dat de jongen het tv programma spannend vindt?

Ja / nee. Waarom (niet)?

6. Soms zeggen mensen met woorden andere dingen dan wat hun lichaamstaal zegt.

Geef zelf twee voorbeelden.

a.

b.

Lichaamstaal

Alf je een boodschap goed wilt overbrengen moet je duidelijk zijn. Je moet zorgen dat je lichaam en je woorden hetzelfde zeggen.

7. Waarom maak je gebaren als je iets vertelt? Lees de situatie en kruis **ja** of **nee** aan.

Situatie	Ja	Nee
Om te laten zien dat je zenuwachtig bent		
Met gebaren kun je iets benadrukken		
Om iets te zeggen wat je met woorden niet kunt, bijvoorbeeld iets aanwijzen		
Om gevoelens te kunnen uiten		
Om interessant over te komen		

Je stem

1. Je docent leest een stukje tekst voor. Let goed op haar stem.
Als ze iets belangrijk vindt, wat gebeurt er dan met haar stem?

.....

2. Als ze iets spannend vindt, wat gebeurt er dan met haar stem?

.....

Tekst 1

Waarom is gezond eten belangrijk?

Dit zijn de voordelen van gezond eten:

1. Je verkleint de kans op ziekten, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker.
2. Je krijgt de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.
3. Het kan je helpen een gezond gewicht te behouden of een gezonder gewicht te krijgen.
4. Het kan je helpen om duurzamer te eten.

Tekst 2

Terug in de tijd. Maandag 6 februari, 04.17 uur lokale tijd. Necla is haar tien dagen oude zoon aan het voeden als alles om hen heen begint te trillen. Haar man Irfan is op dat moment, samen met hun andere zoon, in de kamer ernaast. „Ik wilde naar mijn man. Hij wilde hetzelfde doen [en naar mij komen]. Maar toen ze naar ons toe probeerden te komen, viel een kledingkast op hen. Ze konden niet meer bewegen”, zegt Necla tegen [BBC News](#).

Kledingkast

Dan wordt de aardbeving heviger. Muren storten in, het gebouw verandert van positie. Met haar baby op haar borst valt Necla een verdieping naar beneden. Ze roept nog de namen van haar man en zoon, maar krijgt geen reactie. Een omgevallen kledingkast naast haar voorkomt dat zij en haar baby direct geplet worden door een stuk beton, aldus de site.

Zo blijven ze bijna vier dagen onder het puin liggen.

Tot haar grote opluchting ademt Yagiz nog. Het is pikdonker en dus moet Necla op haar andere zintuigen vertrouwen, vertelt ze aan de Britse omroep. In de verte hoort ze geluiden. Ze schreeuwt om hulp, slaat met een steen op de omgevallen kledingkast om meer lawaai te maken. Niemand hoort haar. Ze realiseert zich dat ze misschien niet gevonden worden. „Ik was doodsbang.” Maar de aanwezigheid van Yagiz geeft Necla genoeg redenen om hoopvol te blijven.

Moedermelk

In de piepkleine ruimte lukt het de moeder om haar baby borstvoeding te geven. Er is geen eten of water in de buurt. Uit wanhoop probeert ze haar eigen moedermelk te drinken. Dat mislukt.

Boven haar hoort Necla drilgeluiden, voetstappen en stemmen. Maar ze zijn te ver weg. Om energie te sparen houdt ze haar mond. Maar na bijna negentig uur hoort ze blaffende honden vlakbij haar, gevolgd door een stem die vraagt of ze 'oké' is. De donkere ruimte wordt met daglicht gevuld als reddingswerkers Yagiz en Necla uitgraven. Er wordt gevraagd hoe oud de baby is, maar de moeder heeft geen idee meer van tijd.

3. Wat gebeurt er met je stem? Vul aan:

Als ik boos ben, dan

Als ik mensen bang wil maken, dan

Als ik blij ben, dan

4. Als je in de klas zit, hoe moet je je stem dan gebruiken? Ik moet:

Situatie	Ja	Nee
Duidelijk spreken		
Heel snel spreken		
Schreeuwen		
Zacht spreken		
Mompelen		
Langzaam spreken		

Wat je zegt

Een boodschap kan van alles zijn: een verhaal dat je wilt vertellen, iets waar je mee zit, een opdracht aan iemand, een mop, noem maar op.

Eén soort boodschap zal je vaak gebruiken: de ik-boodschap.

De ik-boodschap

Een ik-boodschap begint altijd met ik.

Je kunt met een ik-boodschap kort en duidelijk zeggen:

Wat je vindt: ik vind dat je niet aardig doet;

Wat je denkt: ik denk dat het nu te laat is;

Wat je wilt: ik wil die spijkerbroek niet;

Wat je voelt: ik voel me goed als ik sport.

Je zult de ik-boodschap veel gebruiken als je iets wel of niet wilt, of als je wilt zeggen wat je van iemand vindt, of als je samen moet werken.

Planning

Mees moet voor een project een planning maken. Hij voert dit samen met Joey uit. Mees wil meteen met het project beginnen omdat er 40 uur voor staat en ze nog maar een week de tijd hebben. Joey moet de komende week een vriend helpen met klussen en verhuizen. Hij zegt dat Mees het dan maar alleen moet doen.

Stel: jij bent Mees. Wat zeg je tegen Joey? Vul de volgende zinnen aan.

Ik vind

Ik denk

Ik heb liever dat

Ik wil

5. Wat zeg je tegen je medecursist als je geen ik-boodschap mag gebruiken?

.....

.....

.....

.....

6. Is dat wat je hierboven hebt opgeschreven net zo kort en duidelijk als de ik-boodschap?

.....

Portfolio opdracht Communicatie en Samenwerken, kaart 1

Vul deze kaart in en doe hem in je portfolio.

Een boodschap overbrengen¹

Bij de vaardigheid **een boodschap overbrengen** heb je geen echte stappen. Wel zijn er punten waar je op moet letten. Schrijf die punten hieronder op.

Let op:

1.
2.
3.

¹ (Opdracht voor portfolio II Zelfstandig leervermogen en projectmatig (samenwerken) – D. Communicatie - d.3 Aangeven wat hij wil, d.4. aangeven wat hij vindt.)

2. Luisteren

Als je goed naar iemand luistert, moet je hem de kans geven alles te zeggen wat hij wil.

Kijk naar de afbeeldingen.



1. Geeft de vrouw de man de kans alles te zeggen wat hij wil?

.....

Wat doet de vrouw niet goed?

.....



2. Geef de man de vrouw de kans om alles te zeggen wat ze wil?

.....

Wat doet de man niet goed?

.....



Toen ik boven op die berg stond en naar het meer keek, voelde ik me...

Nee, ik voelde me fantastisch; ik kon heel ver kijken. Het leek wel of ik ...

Nee, alsof ik de hele wereld kon zien.

Duizelig?

Een reus was?

3. Krijgt de man de kans om alles te zeggen wat hij wil?

.....

Wat doet de vrouw niet goed?

.....



Mijn hond is dood. Het was mijn beste vriend. In ben zo verdrietig.

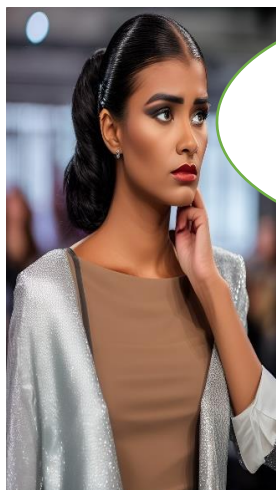
Ach, als je een nieuwe hond neemt, ben je Boris zo vergeten.

4. Luistert de man echt goed? Kan de vrouw bij hem kwijt wat ze wil zeggen?

.....

Waarom reageert de man niet goed?

.....



Ik ben mijn mobieltje
verloren. Vreselijk, nu
ben ik al mijn
telefoonnummers kwijt

Dat is mij ook een keer overkomen.
Ik ben dagen bezig geweest om alle
nummers in een nieuw mobieltje
te programmeren.



5. Luistert de tweede vrouw goed? Laat ze de andere vrouw zeggen wat ze wil?

.....

Wat doet ze niet goed?

.....

6. Bespreek in je groep wat je niet of juist wel moet doen als je luistert en schrijf dat hieronder op:

Als ik goed wil luisteren, dan

a.

b.

c.

d.

e.

Hieronder zie je dezelfde afbeeldingen nog een keer. Schrijf nu in de lege ballonnetjes op hoe je wel zou kunnen reageren. Bespreek de antwoorden klassikaal.



Gisteren heb ik een
nieuwe smartphone
gekocht!





Ik heb gisteren
Andrew weer gezien.



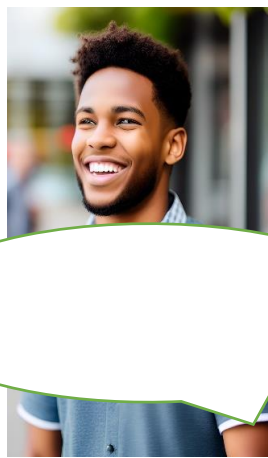
Toen ik boven op die berg
stond en naar het meer
keek, voelde ik me...

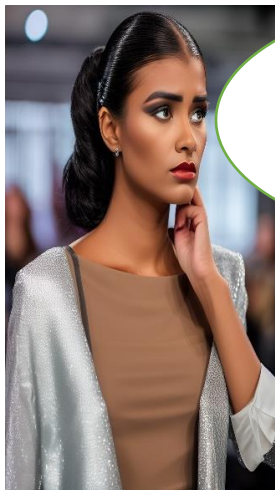
Nee, ik voelde me
fantastisch; ik kon heel ver
kijken. Het leek wel of ik ...

Nee, alsof ik de hele
wereld kon zien.



Mijn hond is dood. Het was
mijn beste vriend. In ben zo
verdrietig.





Ik ben mijn mobieltje
verloren. Vreselijk, nu
ben ik al mijn
telefoonnummers kwijt



Wil je goed luisteren?

Denk er dan aan dat je:

- Lichaamstaal goed is
- Iemand aanmoedigt om te praten
- Vragen stelt

Lichaamstaal

Dansen

Max vertelt Alice op een feest over zijn motor. Alice luistert maar half, want ze wil liever dansen. Ze kijkt Max niet aan, en ze kijkt steeds de andere kant op naar James. Want ze wil met James dansen.

Alice laat met haar lichaamstaal zien dat ze niet goed luistert. Want ze kijkt steeds de andere kant op.



1. Twee cursisten spelen dat na voor de klas.
2. Wat kan je nog meer verkeerd doen met je lichaamstaal als je luistert?
Noem drie dingen. Dezelfde cursisten spelen dat na voor de klas.

1.
2.
3.

3. Hoe laat je wèl zien dat je luistert? Noem drie dingen.

Twee cursisten spelen dat na voor de klas.

- a.
- b.
- c.

Iemand aanmoedigen om te praten

Als je goed wilt luisteren, is het belangrijk dat je de ander aanmoedigt om te praten. Dat kan door te knikken en te hummen. Je kunt ook korte zinnnetjes zeggen.

Kijk naar de foto's.



Ik ben gisteren naar de
nieuwe James Bondfilm
geweest.

Oh ja.



1. Stimuleert de man de vrouw om verder te praten?

Ja/nee. Waarom (niet)?

2. En als de man zegt: 'James Bond?', moedigt hij de vrouw dan aan?

Ja/nee. Waarom (niet)?

3. Verzin zelf twee dingen die je zou kunnen zeggen of vragen om de vrouw aan te moedigen verder te praten.

- a.
- b.

Vragen stellen

Je kunt als je luistert natuurlijk niet de hele tijd zeggen 'echt waar?' of 'vertel eens'.

Dan denkt de ander dat je hem in de maling neemt. Je mag best wat meer vragen.

Dingen die je wil weten. Dat heet 'doorvragen'.

Kijk maar naar het volgende voorbeeld.

- Resy Tekenen is mijn hobby.
Ik heb schetsboeken vol.
- a. Manon Goh!
Resy Ja, ik teken elke dag.
Ik ben net een kunstenaar.
- b. Manon Ik wist niet dat jij kon tekenen. Kan je het goed?
Resy Ja, eigenlijk wel. Zal ik je eens wat tekeningen laten zien?
Dan neem ik de volgende keer een schetsboek mee.
- c. Manon Dat vind ik wel leuk.
Wat teken je meestal?
Resy Nou, dieren. En mensen natuurlijk.
Ik heb ook een tekening van jou gemaakt.
- d. Manon Van mij? Hoe kan dat?
Ik heb toch niet model gestaan?
Resy Nee, dat doe ik uit mijn hoofd.
1. Welke antwoord van Manon (a, b, c of d) is om aan te moedigen,
en wat zijn de echte doorvraag-antwoorden?
- a. Antwoord is om aan te moedigen, omdat
- b. Antwoorden en Zijn echte doorvraag-antwoorden omdat
-
2. Verzin nu zelf een kort gesprekje met één aanmoedig-antwoord en één doorvraag-antwoord.

Cursist A Ik moet morgen naar de tandarts. Daar heb ik helemaal geen zin in.

Cursist B (aanmoedig-antwoord)

Cursist A (vertelt verder)

Cursist B (doorvraag-antwoord)

Cursist A (vertelt verder)

Portfolio opdracht Communicatie en Samenwerken, kaart 2

Vul deze kaart in en doe hem in je portfolio.

Luisteren²

Bij de vaardigheid **luisteren** heb je geen echte stappen. Wel zijn er punten waar je op moet letten. Schrijf die punten hieronder op.

Let op:

1.
2.
3.

² Opdracht voor portfolio II Zelfstandig leervermogen en projectmatig (samenwerken) – D. Communicatie- d.1
Luisteren naar de inbreng van anderen

3. Nee-zeggen

Nee-zeggen is vaak moeilijker dan ja-zeggen.
Misschien zeg je soms 'ja' omdat je bang bent dan anderen je niet aardig vinden.
Of je zegt 'ja' omdat je nee-zeggen onbeleefd vindt.

Kan ik bij je logeren?

Een vriendin belt. Ze vertelt dat ze ruzie heeft met haar ex.
Hij probeert bij haar in huis te komen.
Ze is bang dat hij door het raam naar binnen komt.
Ze durft niet meer thuis te slapen.
Ze vraagt aan je of ze bij je mag logeren.
Je hebt het erg druk. Je woont in een klein tweekamer appartement.
En de volgende dag moet je vroeg op om naar je werk te gaan.
Wat doe je? Zeg je 'ja' of zeg je 'nee'?

1. Is het jou wel eens overkomen.
Dat iemand iets vroeg, en je durfde geen 'nee' te zeggen?
Ja / nee
Zo ja, wat heb je toen gedaan?
Bespreek de antwoorden klassikaal.
2. Bespreek klassikaal waarom je soms 'ja' zegt, als je iets eigenlijk niet wilt.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

Bekijk de afbeeldingen goed.

Hé Ivo, je durft die berg toch wel te beklimmen? Wij gaan ook. Wat ben je voor bangerik!



Sorry jongens, ik ga niet mee. Ik heb hoogtevrees. Mogen gaan we kanoën, en pas op, dan ben ik jullie de baas.



3. In de afbeeldingen hierboven zeggen mensen “nee”. Hoe doen ze dat?

.....

.....

.....

Als je het moeilijk vindt om ‘nee’ te zeggen, zijn drie dingen belangrijk:

1. Bepaal voor jezelf wat je grens is: wat wil je echt niet.
2. Wees niet bang dat anderen je niet aardig vinden. Als je uitlegt waarom je iets niet wilt, begrijpen ze dat wel. Gebruik de ik-boodschap.
3. Als je ‘nee’ wilt zeggen en dat is heel vervelend voor de ander, bedenk dan een oplossing die goed is voor jou én de ander.

Huiswerkopdracht

Let goed op of je thuis en op school dingen meemaakt waartegen je ‘nee’ wilde zeggen. Schrijf op wat er gebeurde, hoe je ‘nee’ hebt gezegd en hoe de ander reageerde. Beschrijf twee gebeurtenissen.

Gebeurtenis 1

Wat gebeurde er?

.....

.....

.....

Hoe heb je ‘nee’ gezegd?

.....

.....

.....

Hoe reageerde de ander?

.....

.....

.....

Gebeurtenis 2

Wat gebeurde er?

.....

.....

.....

Hoe heb je 'nee' gezegd?

.....

.....

.....

Hoe reageerde de ander?

.....

.....

.....

Portfolio opdracht Communicatie en Samenwerken, kaart 3

Vul deze kaart in en doe hem in je portfolio.

Nee-zeggen³

Maak nu je stappenplan van de vaardigheid 'nee-zeggen', en bespreek dat in de klas.

1.
2.
3.

³ Opdracht voor portfolio II Zelfstandig leervermogen en projectmatig (samenwerken) – D. Communicatie, d.3
Aangeven wat je wil, d.4. Aangeven wat hij vindt.

4. Commentaar geven en ontvangen

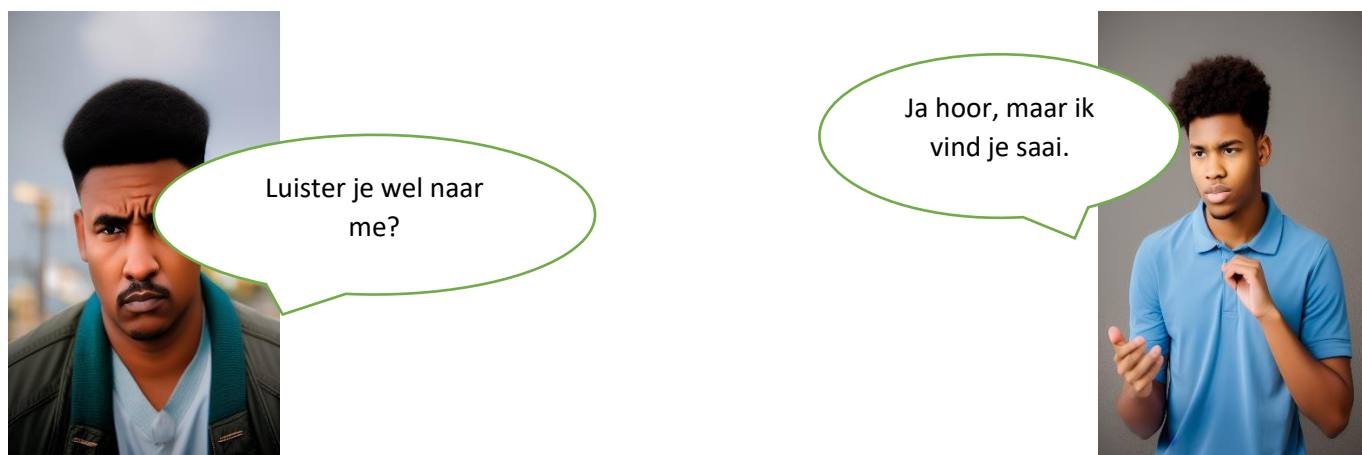
Als je commentaar op iemand hebt, kun je dat het best zó brengen, dat de nader er iets van kan leren (als hij dat wil).

Commentaar geven

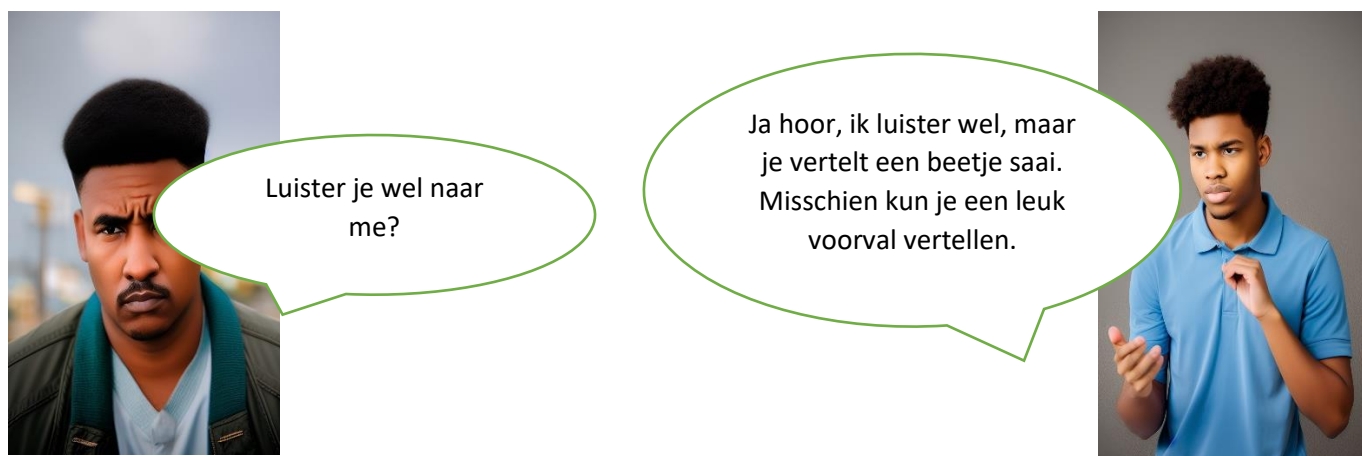
Als je commentaar geeft, dan moet de ander er iets aan hebben.

In de volgende afbeeldingen geven de mannen elkaar commentaar.

Afbeelding 1



Afbeelding 2



1. Waarom is het commentaar in afbeelding 1 niet goed en in afbeelding 2 wel goed?

In strip 1

In strip 2

Afbeelding 3



Wat heb jij een lelijk t-shirt aan. Je hebt altijd van die rare kleren aan, zo dom en zulke vieze lelijke kleuren.



Afbeelding 4



Ik vind jouw t-shirt niet zo mooi. Ik houd niet van felle kleuren.



2. Waarom is het commentaar in afbeelding 3 niet goed en in afbeelding 4 wel goed?

In afbeelding 3

In afbeelding 4

Feit of mening?

Is het een feit of is het een mening?

Als je iemand commentaar geeft, let dan goed op!

Is iets een feit of een mening? Van een **feit** kun je controleren of het waar is.

Voorbeeld: "Alle cursisten van deze groep hebben Engels."

Of: "Alle cursisten in deze klas hebben schoenen aan."

Een **mening** is wat iemand vindt.

Over een mening kun je lang bekvechten of het waar is of niet.

Voorbeeld: "Ik vind Engels een moeilijk vak."

Of: "Wat heb jij lelijke schoenen aan."

3. Waarom is “Wat heb jij lelijke schoenen aan” een mening, en geen feit?

Omdat

4. Kijk naar de tabel hieronder. Wat is een feit? Wat is een mening? Kruis aan.

Uitspraken	Feit	Mening
Ik zie dat jij je huiswerk niet af hebt.		
Pas op! Je rijdt verkeerd! Je gaat linksaf in plaats van rechtsaf.		
Die rode trui staat je niet.		
Je liegt altijd.		
Die tekening van je is mooi.		
Jij hebt zo’n raar accent.		

5. Waarom hoef je je er niets van aan te trekken als iemand zegt:
“Die rode trui staat je niet”, of “Jij kan ook niets”, of “Je hebt zo’n raar accent”?

Omdat

Dus: hoe geeft je op een goede manier commentaar?

1. Noem feiten. Geef niet je mening.
2. Noem alleen dingen die de ander kàn veranderen.
3. Geef voorbeelden van hoe het wèl kan.

Commentaar ontvangen



1. Vergelijk de eerste afbeelding met de tweede.

De jongen reageert in de eerste afbeelding anders op het commentaar dan in de tweede afbeelding.

Noem drie verschillen.

- a.
- b.
- c.

2. Vind jij de tweede manier van de jongen om te reageren een goede manier?

Ja / nee, want.....

3. Kun je nog meer dingen bedenken waar je op kunt letten als je commentaar krijgt?

Ja/nee.

Zo ja, welke?

Portfolio opdracht Communicatie en Samenwerken, kaart 4

Vul deze kaart in en doe hem in je portfolio.

Commentaar geven⁴

Bij de vaardigheid commentaar geven en ontvangen heb je geen echte stappen.

Wel zijn er punten waar je op moet letten. Schrijf die punten hieronder op.

Let op:

Commentaar geven:

- a.
- b.
- c.

Commentaar ontvangen:

- a.
- b.
- c.

⁴ Opdracht voor portfolio II Zelfstandig leervermogen en projectmatig (samenwerken) C. Samenwerken – c.4. Op gepaste wijze feedback geven en c.5. Op gepaste wijze feedback ontvangen

5. Samen een taak uitvoeren

Als je samen een taak uitvoert, probeer je de taken te verdelen.

Een tafel maken

Yves, Hassan en Diana moeten samen een tafeltje timmeren.

Het moet de volgende week af zijn.

Diana 'Eén iemand moet de baas zijn, en die bepaalt alles.
Dat doe ik dus. Jullie doen wat ik zeg.
Yves, jij koopt hout, ik ontwerp het tafeltje, en Hassan
Jij doet het zaag- en timmerwerk samen met Jan.
Daarna bepaal ik de kleur van de lak, en dan gaan jullie aflakken.'

Yves 'Mocht je willen, zo gaat dat niet! Wij willen ook bepalen hoe
dat tafeltje eruit gaat zien! Jij laat ons al het werk doen.
Dat kan toch niet?'

1. Vind je dit een goede manier van samenwerken?

Ja / nee

Wat gaat er verkeerd?

.....

.....

.....

2. Schrijf op wat jij belangrijk vindt als je samen een taak moet uitvoeren.

Hoe zou jij dat aanpakken?

Ik zou

.....

.....

3. Drie cursisten krijgen nu de opdracht om voor de klas te spelen dat ze samen een tafeltje maken.

Let goed op hoe de leerlingen dat aanpakken.

Schrijf hieronder dingen die jij goed vindt, en dingen die jij niet zo goed vindt.

Goed

- a.
- b.
- c.

Niet zo goed

- a.
- b.
- c.

Bespreek je antwoorden klassikaal.

4. Drie leerlingen lezen de tekst voor.

Let goed op hoe de leerlingen samen een taak gaan uitvoeren.

Schrijf op wat ij goed vindt aan hun werkwijze.

a.

b.

c.

Tekst

Drie cursisten lezen deze tekst voor. Vul zelf de naam in als dat nodig is.

Cursist A Jongens, we moeten een tafeltje gaan maken.
Hoe pakken we dat aan?

Cursist B Laten we opschrijven wat we allemaal moeten doen.
<naam cursist c>, misschien kan jij dat doen.
Dan ben jij gespreksleider.

Cursist C Oké wat moet er allemaal gebeuren?

Cursist A We moeten hout hebben en het tafeltje ontwerpen.

Cursist B Ja, en we moeten zagen, schuren, lijmen enzovoorts.

Cursist C En we moeten gereedschap hebben.

Cursist A Ik vind het mooi als het tafeltje gelakt is, dus we moeten ook lakken.

Cursist C Oké, we hebben nu opgeschreven wat er moet gebeuren.
Nu moeten we zeggen wie wat gaat doen.
<naam cursist A> wat wil jij doen?

Cursist A Nou, ik wil het hout wel kopen.

Cursist B Ik maak het ontwerp wel.

Cursist C Ik zorg wel voor het gereedschap.
Het tafeltje maken we daarna samen.

Cursist A Ik ben het er niet mee eens dat Jan het tafeltje in zijn eentje ontwerpt.
Ik vind dat we dat ook samen moeten doen,
want iedereen moet het tafeltje mooi vinden.

Cursist C Daar heb je gelijk in.
<naam cursist B> helpt me dan om het gereedschap te verzamelen.
Is iedereen het eens met deze taakverdeling?

Cursist B Ja

Cursist A Ja

- Cursist B Ik stel voor dat we het ontwerp eerst maken.
 Dan bespreken we daarna wel hoe we het zagen, schuren, lijmen en timmeren aanpakken.
 Als we eerst het ontwerp maken, dan weet je wat voor gereedschap je nodig hebt en hoeveel hout.
- Cursist C Dat is een goed idee. Alles goed besproken?
 Dan nu de planning.
 Maandag gaan we ontwerpen,
 vrijdag beginnen we met zagen.
 In de tussentijd kopen we het hout en zorgen we voor gereedschap.

5. Schrijf op welke stappen de cursisten nemen om hun taak goed uit te voeren.
 Bespreek je antwoorden klassikaal.

De cursisten letten op het volgende bij het samen een taak uitvoeren:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.
- i.

6. Samenwerkopdracht

Vorm groepjes van vier. Bespreek samen hoe je de volgende taak uitvoert:

Jullie gaan samen over een maand met vakantie.

Cursist A wil naar Texel, Cursist B wil naar Limburg,

Cursist C wil naar Zeeland, Cursist D wil naar Drenthe.

Bespreek met z'n vieren waar jullie naar toegaan

en wat jullie allemaal gaan doen om de reis te organiseren.

Houd de stappen die je bij vraag 5 hebt ingevuld in de gaten.

Maak er gezamenlijk een verslag van.

- a. We hebben besloten naar te gaan omdat

- b. is gekozen tot gespreksleider omdat
-
- c. Het volgende moet allemaal gedaan worden (zet er achter wie wat gaat doen):
-
-
-
-
- d. Waren er meningsverschillen over de taakverdeling?
- Zo ja, hoe hebben jullie die opgelost?
-
-
-
- e. Hoe pak je de organisatie aan? Ga je informatie verzamelen, hoe ga je reizen, hoe kom je erachter hoe duur het is, enzovoorts. Beschrijf jullie werkwijzen.
-
-
-
- f. Hoe is jullie planning?
-
-
-

7. Bespreek enkele verslagen klassikaal.

Portfolio opdracht Communicatie en Samenwerken, kaart 5

Vul deze kaart in en doe hem in je portfolio.

Samen een taak uitvoeren⁵

Maak nu je stappenplan van de vaardigheid **samen een taak uitvoeren**, en bespreek dat in de les.

Stap 1	
Stap 2	
Stap 3	
Stap 4	
Stap 5	
Stap 6	
Stap 7	
Stap 8	
Stap 9	

⁵ Opdracht voor portfolio II Zelfstandig leervermogen en projectmatig (samen) werken – C. Samenwerken – c.2 Actief deelnemen aan overleg c.3. Constructieve bijdrage leveren aan resultaat.

Les 63 – 66 Portfolio Leervaardigheden

Portfolio Leervaardigheden



Inhoud

Deel 1 Sociale en (inter)culturele vaardigheden	3
1. Cultuurverschillen, omgaan met tijd	3
2. Rollenspel	5
3. Rollenspel	5
Deel 2 Problemen oplossen, reflectie en feedback.....	7
Opdracht 1.....	7
Opdracht 2.....	8
Deel 3 Zelfstandig leren.....	10
Instructies	11
Mijn verslag	11
Deel 4 Communicatie en Samenwerken	13
Kaart 1 Een boodschap overbrengen	13
Kaart 2 Luisteren	13
Kaart 3 Nee-zeggen	13
Kaart 4 Commentaar geven.....	13
Kaart 5 Samen een taak uitvoeren	14
Deel 5 Nederlands	15
Deel 6 Vaktaal.....	16
Deel 7 Digitale vaardigheden	18

Deel 1 Sociale en (inter)culturele vaardigheden

Je doet samen met een andere cursisten drie opdrachten. In deze opdrachten laat je zien:

- hoe je omgaat met mensen die anders zijn of denken
- hoe je je in verschillende sociale situaties kunt gedragen
- dat je op gepaste wijze kunt omgaan met anderen.

1. Cultuurverschillen, omgaan met tijd

In een groot deel van de Arabisch sprekende wereld is 'morgen' een beleefde manier om te zeggen: 'Ik weet niet' of 'nooit' in antwoord op vragen als: 'Wanneer krijgt je de reserveonderdelen binnen om mijn auto te repareren?' (Eigenlijk gaat dit niet over de tijd, maar het is meer een beleefd antwoord, en alle Arabische sprekers begrijpen wat het betekent.)

Het Spaanse woord "mañana" wordt vaak ook zo gebruikt in Zuid-Amerikaanse culturen.

- Zou een soortgelijk gebruik van dit woord leiden tot misverstanden in jouw cultuur?
- Hoe kunnen zulke misverstanden volgens jou worden voorkomen?
- Zijn er vergelijkbare tijdgerelateerde antwoorden in uw taal die gemakkelijk verkeerd geïnterpreteerd kunnen worden?



Overnachten

Weet je wat een "Armeense bezoeker" is? Griekstaligen wel. Het is er zo eentje die blijft en blijft, als je gewoon naar bed wilt. Maar omgekeerd, als je een bezoek brengt aan een Armeense familie, dan wordt er van je verwacht dat je de hele nacht blijft en pas vertrekt in de ochtend.

- Is het in jouw cultuur gebruikelijk om gasten te laten overnachten?
- Als je om 19.00 uur voor het diner uitgenodigd bent, hoe laat verwacht je dan te vertrekken?
- Hoe lang duurt een traditioneel huwelijk in jouw cultuur?

Activiteiten en projecten

1. Interview een paar mensen uit een andere cultuur over hun tijdsbesteding met behulp van onderstaande vragen:

- Hoe lang ontbijt je op een normale doordeweekse dag?
- Hoe lang duurt een “koffiepauze” bij jou? En een sigaret”?
- Hoeveel tijd besteed je aan de lunch?
- Hoeveel tijd besteed je elke dag aan studeren/werken?
- Hoeveel tijd trek je uit voor je familie/vrienden/huisgenoten?
- Wanneer begint 'de avond' voor jou?

2. Beoordeel je zelf op een “punctualiteitsschaal” van 1-5 (1 = zeer punctueel, 5 = haast nooit Stipt op tijd). Rangschik vervolgens de meeste mensen in uw cultuur op deze schaal! Geef voorbeelden.

Kijk naar de lijst met woorden in het onderstaande vak en selecteer er **drie** die je persoonlijk in verband brengt met tijd. Leg je keuze in een korte alinea uit met een concreet voorbeeld.

organisatie – ontspanning – stress – geld – vakanties – familie – sigaret – werk – toekomst –
motivatie – competitie – eten – kalender – horloge –beweging – verleden – verplichting

Voorbeeld: Ik denk bij tijd aan mijn horloge. Ik voel me niet compleet zonder horloge. Het geeft me precies aan over hoeveel minuten ik moet vertrekken om de bus te halen. En dus hoeveel minuten ik nog heb om koffie te drinken. Als ik de bus mis, dan ben ik te laat op mijn werk.

2. Rollenspel

Situatie: Een Nederlandse docent probeert een Turkse allochtone moeder uit te leggen dat het in het belang van haar kind is om op 4-jarige leeftijd naar school te gaan. De moeder is op de hoogte van de mogelijkheid, maar is erg terughoudend om haar kind op die leeftijd 'weg te geven'.

Werk samen: schrijf 5 argumenten op voor de docent en 5 voor de moeder. Voer daarna een discussie.

De argumenten van de docent:

1.
2.
3.
4.
5.

De argumenten van de moeder:

1.
2.
3.
4.
5.

Wat is het resultaat van het gesprek?

3. Rollenspel

Je krijgt van de docent een rol (een inwoner van roodland, witland, blauwland of observator). Je leest de rol op je kaartje, en je krijgt een wit, blauw of rood papiertje of lintje. Dit moet je laten zien.

Daarna gaat iedereen door het lokaal heen lopen. Jullie zijn op een feestje en iedereen maakt een praatje met elkaar. Je moet je gedragen zoals op je kaartje staat. De observatoren lopen rond en proberen mee te luisteren.

Na acht minuten gaan cursisten met een rood, wit en blauw kaartje en een observator bij elkaar zitten. Bespreek de volgende vragen:

- Wat hebben we geleerd over de drie verschillende culturen?
- Wat is de rol van fysiek contact?
- Wat veroorzaakte conflicten of had conflicten kunnen veroorzaken?
- Hoe hebben deelnemers conflicten vermeden/opgelost?
- Zijn er overeenkomsten tussen jouw cultuur en een van deze drie culturen?

- Wat zijn enkele van de verschillen?
- Welke cultuur vond je het vreemdst van allemaal?
- Wat zou je nog meer willen leren over deze culturen?
- Hoe voelde je je terwijl je aan het spel meedeed?
- Wat viel je op toen je het rollenspel observeerde?

Beantwoord daarna de volgende vragen:

Heb je zelf ooit misverstanden gehad met mensen uit andere culturen? Zo ja, welke?

Ben je zelf ooit ergens van uitgesloten? Hoe voelde dat?

Deel 2 Problemen oplossen, reflectie en feedback

Je krijgt twee problemen die je op moet lossen. Bij deze opdrachten krijg je ook een stappenplan waarin staat hoe je dat moet doen. Nadat je de opdracht hebt gedaan vul je een formulier in (reflectie). Lees voordat je aan een opdracht begint de stappen, het probleem en het formulier door.

Opdracht 1

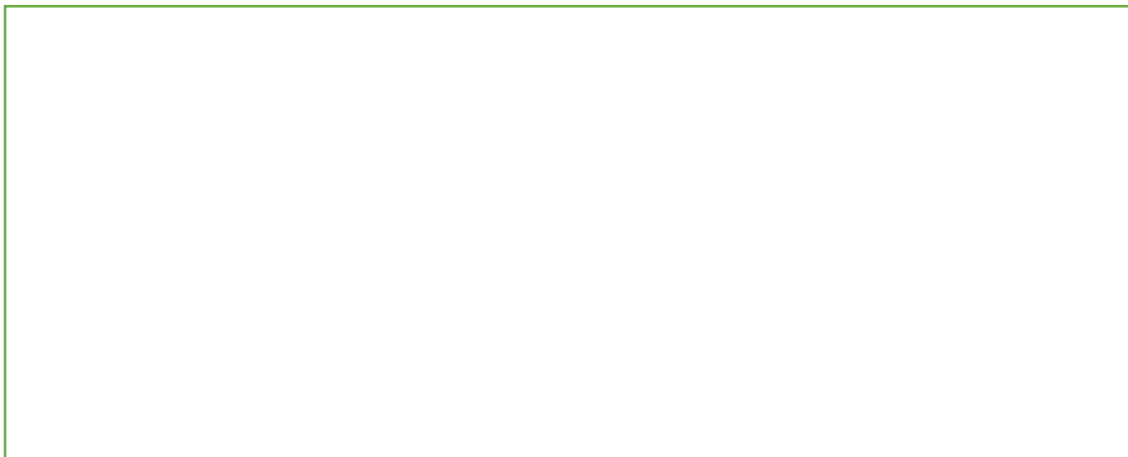
A. De stappen:

1. Oriënteer je op de opdracht: lees hem door. Kijk of je hem begrijpt. Bedenk wat je moet gaan doen.
2. Stel jezelf doelen.
3. Maak een planning: wat ga je eerst doen en wat daarna? Wanneer en waar ga je dat doen? Wie gaat wat doen?
4. Concentreer je op de opdracht, motiveer jezelf en voer de opdracht samen uit.

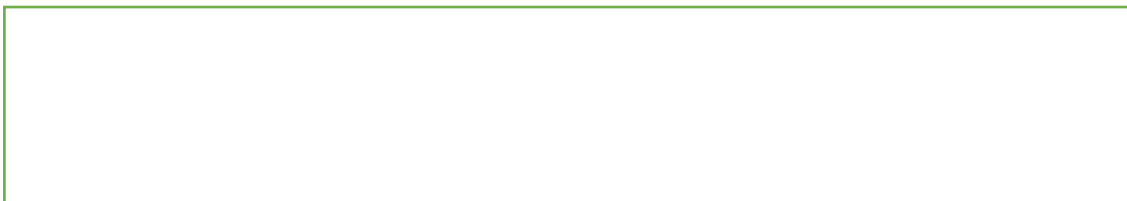
B. Het probleem

Werk samen in tweetallen. Jullie wonen in een appartementencomplex dat binnen zes weken gesloopt wordt. Jullie moeten dus zo snel mogelijk een andere woning vinden. Bedenk wat er allemaal nodig is om binnen zes weken een nieuwe woning te vinden, te verhuizen en de nieuwe woning in te richten. Jullie krijgen een budget van 5000,- euro. Maak een planning (wat, wanneer, hoe, wie), en een begroting. Schrijf dit op. Vergelijk daarna jullie planning en begroting met andere groepjes. Je hebt in totaal één uur voor deze opdracht.

Het plan en de taakverdeling



De begroting



C. Formulier

Heb je van te voren de opdracht helemaal doorgelezen en begrepen? ja / nee

Welke doelen hebben jullie jezelf gesteld?

1.
2.
3.
4.

Hoe ging het maken van de planning? Wat deed je als eerste en wat daarna?

1.
2.
3.
4.

Hoe ging het maken van de taakverdeling?

.....

Hoe ging het samenwerken? Waarom ging dat zo?

.....

Wat vond je goed gaan? En wat vond je minder goed gaan?

.....
.....

Wat doe je de volgende keer anders?

.....

Wat vind je van de plannen van de andere groepjes?

.....

Welke tips krijg je van je docent?

.....

Opdracht 2

A. De stappen:

1. Lees het probleem, vraag eventueel toelichting aan je docent.
2. Analyseer het probleem: waardoor ontstaat het?
3. Bedenk een oplossing voor het probleem. Als het niet lukt vraag dan aan andere groepjes wat ze denken.
4. Bedenk een stappenplan voor het oplossen van het probleem. Wat moet Alexis eerst doen en wat daarna? Aan wie moet hij hulp vragen?
5. Vergelijk je oplossing en stappenplan met andere groepjes.

B. Het probleem

Werk samen in tweetallen en lees het volgende probleem.

Alexis volgt een opleiding logistiek. Hij loopt stage bij een computerbedrijf. Dit bedrijf repareert kapotte computers van klanten. Alexis moet kapotte onderdelen (SSD's, moederborden, DDR-modules, grafische kaarten, voedingen, processors, ventilatoren) die nog onder de garantie vallen aanmelden voor verzending en binnen een week versturen naar de leveranciers (Dell, Apple, Acer, HP, Lenovo). De monteurs leggen de kapotte onderdelen in een rek in het magazijn. Alexis krijgt de codes van de onderdelen door van de monteurs en hij moet de verzending regelen in het magazijn. Alexis heeft al verschillende keren de verkeerde onderdelen naar de verkeerde leverancier gestuurd. Hoe kan hij ervoor zorgen dat hij de goede onderdelen naar de goede leverancier verstuurt?

Onze oplossing voor het probleem

Het stappenplan van Alexis

C. Het formulier

Heb je van te voren de opdracht helemaal doorgelezen en begrepen? ja / nee

Heb je hulp aan je docent gevraagd? ja / nee

Hebben jullie hulp aan andere groepjes gevraagd? ja / nee

Waardoor ontstond het probleem volgens jullie?

.....

Vond je het gemakkelijk of moeilijk om één of meer oorzaken voor het probleem te bedenken?

.....

Hoe lang duurde het voordat je een oplossing had bedacht?

..... minuten

Vergelijk jullie oplossing en jullie stappen met andere groepjes. Hebben jullie dezelfde oplossing en dezelfde stappen? Welke verschillen zien jullie?

.....

Deel 3 Zelfstandig leren

In deze opdracht volg je zelfstandig een stappenplan om een persoonlijke reactie op een creatieve tekst te geven.

Stappen:

1. Maak een tijdsplanning voor het lezen van de instructies, het kiezen van een tekst (leesboek in de bibliotheek), het lezen van het boek (en het maken van aantekeningen tijdens het lezen), het schrijven van een verslag over de tekst, het na laten kijken van het verslag en het verbeteren van het verslag.

Activiteit	Hoeveel tijd heb je hiervoor nodig?	Datum start – datum einde
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

2. Lees de instructies.
 - a. Hoeveel tijd had je hiervoor nodig? Moet je je planning aanpassen?
 - b. Begrijp je de instructies? Ja / nee.
 - c. Als je de instructies niet begrijpt, vraag dan hulp aan je docent.
3. Ga naar de bibliotheek en kies een leesboek uit.
 - a. Ben je op tijd naar de bibliotheek gegaan? Moet je je planning aanpassen?
 - b. Kon je gemakkelijk een leesboek vinden?
4. Lees het boek en maak tijdens het lezen aantekeningen, gebruik hiervoor de vragen bij de instructies
 - a. Hoe lang deed je over het lezen van het boek? Moet je je planning aanpassen?
 - b. Kon je het boek lezen of wat het te moeilijk? Ben je een ander boek gaan lenen?
5. Schrijf een verslag over de tekst. Gebruik hiervoor het invulblad bij de instructies.
 - a. Hoeveel tijd had je hiervoor nodig? Moet je de planning aanpassen?
6. Lever het verslag bij de docent in. Deze kijkt het voor je na.
7. Verbeter het verslag. Dit doe je met de codes en de opmerkingen die de docent erbij heeft gezet.
8. Lever het verslag nog een keer in. De docent kijkt het samen met je na.
9. Voeg het verslag bij dit portfolio.

Instructies

Voor deze opdracht lees je een boek. Je schrijft op hoe je je voelt bij het lezen van het boek. Je maakt dus geen analyse van het boek, maar je betreft wat je leest op jezelf. Het gaat dus om jouw ervaringen en om jouw gevoelens. Lees eerst de vragen voordat je het boek gaat lezen. Geef tijdens het lezen je antwoorden op de vragen. Vul daarna het formulier voor je verslag in.

Vragen

A. Het hele boek

1. Waar gaat het boek over?
2. Waar speelt het verhaal zich af?
3. Wanneer speelt het verhaal zich af?

B. Gebeurtenissen

1. Welk deel van het boek vind je interessant of goed?
2. Welke gebeurtenissen kun je in verband brengen met een vergelijkbare gebeurtenis die je zelf hebt ervaren of waar je van hebt gehoord?
3. Welke zinnen vind je mooi? Schrijf drie mooie zinnen op.

C. Personen

1. Over welke personen gaat het boek?
2. Wat doen deze personen?
3. Welke gevoelens/emoties hebben deze personen?
4. Waarom voelen zij zich zo?
5. Maakte je je zorgen over deze personen toen je het verhaal las?
6. Welke gevoelens krijg jij zelf als je over hen leest?
7. Met welke persoon/personen kan je jezelf identificeren (je hetzelfde voelen als hem of haar)? Waarom?

Mijn verslag

De schrijver van het boek is:

De titel van het boek is:

A. Het boek

1. Het boek gaat over:

2. Het verhaal speelt zich af in de volgende plaats(en):

3. Het verhaal speelt zich af in de volgende tijd:

B. De gebeurtenissen

Ik vind het volgende stuk uit het boek interessant / goed:

p. t/m

Ik vind dit interessant omdat:

De gebeurtenis op p. t/m gaat over:

Dit heb ik zelf ook meegemaakt of gehoord. Dat ging over:

De volgende drie zinnen in het boek vond ik mooi:

C. De personen

1. Het boek gaat over de volgende personen:

2. Deze personen doen het volgende:

3. Deze personen hebben de volgende gevoelens/emoties:

4. Ze voelen zich zo want:

5. Ik maakte met wel / geen zorgen over deze personen toen ik het verhaal las.

6. Ik kreeg de volgende gevoelens toen ik over deze persoon/personen las:

7. Ik kan me identificeren met de volgende personen want:

Deel 4 Communicatie en Samenwerken

In de klas doe je de opdrachten uit de reader Communicatie en Samenwerken. Bij deze reader horen kaarten met of zonder stappen. Vul deze kaarten hier ook in.

Kaart 1 Een boodschap overbrengen

Bij de vaardigheid **een boodschap overbrengen** heb je geen echte stappen. Wel zijn er punten waar je op moet letten. Schrijf die punten hieronder op.

Let op:

1.
2.
3.

Kaart 2 Luisteren

Bij de vaardigheid **luisteren** heb je geen echte stappen. Wel zijn er punten waar je op moet letten. Schrijf die punten hieronder op.

Let op:

1.
2.
3.

Kaart 3 Nee-zeggen

Maak nu je stappenplan van de vaardigheid **'nee-zeggen'**.

1.
2.
3.

Kaart 4 Commentaar geven

Bij de vaardigheid **commentaar geven en ontvangen** heb je geen echte stappen.

Wel zijn er punten waar je op moet letten. Schrijf die punten hieronder op.

Let op:

Commentaar geven:

- a.
- b.
- c.

Commentaar ontvangen:

- a.
- b.
- c.

Kaart 5 Samen een taak uitvoeren

Maak nu je stappenplan van de vaardigheid **saamen een taak uitvoeren**.

- Stap 1
- Stap 2
- Stap 3
- Stap 4
- Stap 5
- Stap 6
- Stap 7
- Stap 8
- Stap 9

Deel 5 Nederlands

Uitslagen van de laatste voortgangstoets / of resultaten Staatsexamen Programma I of II

Noteer in de tabel de resultaten.

Vaardigheid	score
Lezen	
Luisteren	
Spreeken / Gesprekken voeren	
Schrijven	

Deel 6 Vaktaal

Voeg hier de lijst met vaktaalwoorden in.

woord	betekenis
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	
41.	
42.	
43.	

woord	betekenis
44.	
45.	
46.	
47.	
48.	
49.	
50.	
51.	
52.	
53.	
54.	
55.	
56.	
57.	
58.	
59.	
60.	

Deel 7 Digitale vaardigheden

Voor deze opdracht maak je een presentatie over een tekst. Je gebruikt hiervoor het verslag van deel 3 zelfstandig leren: een persoonlijke reactie op een creatieve tekst. In het stappenplan staat wat je moet doen.

Stappen:

1. Open LibreOffice
2. Klik linksboven op Bestand -> Nieuw -> Presentatie
3. Kies een sjabloon en klik op Openen
4. Vul de inhoud van je verslag bij deel 3 hier in. Hiervoor moet je dia's aanpassen en toevoegen.
5. Voeg informatie over de schrijver toe. Zoek naar betrouwbare informatie. Als je niet weet hoe dat moet, vraag dan hulp aan je docent.
6. Houd een presentatie voor je groep m.b.v. deze presentatie.
7. Maak een pdf van je presentatie en voeg deze bij je portfolio.

