



Je studeert waarschijnlijk verkeerd. Dit zijn 6 studietips die wél werken en tijd besparen

- **Posted on:** 16 January 2016
- **By:** Hans Haegeman

Markeren, onderstrepen én herlezen werkt niet

Studenten verspelen kostbare tijd door studiemethodes toe te passen die niet eens zo effectief zijn. In dezelfde tijd kan je op een veel betere manier informatie opslaan in het geheugen.

1. Verspeel geen tijd met markeren en onderstrepen

Het werkt toch niet. Een van de opvallendste conclusies van de Association for Psychological Science, dat [onderzoek](#) [1] deed naar tien veelgebruikte leertechnieken, is dat de technieken die we het meest gebruiken vaak de minst effectieve zijn.

Voor de goede orde: er is niet mis mee met hier en daar een paar woorden markeren om achteraf de leerstof te reconstrueren. Maar er zijn studenten die bijna elk woord in hun cursus markeren. Een cursus bomvol gele, rode en groene markeerstift ziet er misschien wel intelligent en kleurrijk uit, het helpt niet om iets beter te onthouden.

Volgens de onderzoekers is het onderstrepen of markeren van belangrijke passages in een tekst weinig effectief als we informatie willen onthouden. Sommigen stellen zelfs dat onderstrepen afleidt en tot een minder goede herinnering van de gelezen tekst leidt. Bovendien zou er op die manier minder aandacht zijn voor het leggen van verbanden doorheen de tekst. Dat is al helemaal het geval als op basis van die markeringen teksten gaat herlezen.

2. Eén keer lezen is leerrijk, de tweede keer niet meer

Een tekst verschillende keren herlezen is misschien wel de verraderlijkste studietechniek die er bestaat. Studenten denken dat het werkt, maar houden zichzelf voor de gek.

"Als je de eerste keer iets leest, haal je daar veel informatie uit. Maar van zodra je aan een tweede lezing begint, lees je met een gevoel van 'ik weet dit, ik weet dit'. Eigenlijk ben je dan niet meer bezig met de diepe verwerking van leerstof en haal je er niets meer uit", legt psycholoog Mark McDaniel uit aan [Vox](#) [2]. "Iets herlezen is oppervlakkig. En ook verraderlijk, want het geeft je de illusie dat je het materiaal goed beheerst, terwijl er in werkelijkheid hiaten in zitten."

Toch is exact dat herlezen een van de belangrijkste methoden waarop studenten vandaag studeren. Volgens de psycholoog, die samen met zijn collega Henry Roediger meer dan 80 jaar leertechnieken en het geheugen bestudeerde, tonen experimenten aan dat studenten "absoluut niet beter" leerstof onthouden als ze een hoofdstuk herlezen in vergelijking met wie het hoofdstuk maar één keer had gelezen.

Wat wel werkt is een combinatie van actieve leerstrategieën en het opnemen van leerstof verspreiden over de tijd. Een overzicht.

3. Stel jezelf voortdurend vragen

De leerstof lezen en jezelf daarover vragen stellen is een van de beste manieren om te studeren, zelfs als je op dat moment het antwoord op de vraag niet weet.



Dat verplicht ons om actief het juiste antwoord te gaan zoeken in de leerstof, waardoor we het beter zullen onthouden. Het doet ons bovendien op een slimme manier nadenken over wat we hebben opgeslagen in ons geheugen en wat niet. Zo weet je wat je beter moet studeren.

Je kan ook steekkaarten gebruiken. Die methode van testgestuurd lezen (waarbij je jezelf telkens opvraagt) is vooral productief tussen studiesessies door en als je het gevoel krijgt dat je kennis roestig wordt. "Je moet ook de kaarten blijven oefenen die je aanvankelijk juist hebt", suggereert McDaniel. "Het is nuttig om de steekkaarten die je verkeerd had wat meer te oefenen, maar je geheugen herhaaldelijk blootstellen aan diegenen die je juist had, is net zo belangrijk."

4. Structureer informatie

Iets proberen onthouden is niet voldoende. Door alleen je oude notities te bekijken of herlezen zul je weinig onthouden. Dat kan alleen door informatie te structureren. Je moet met andere woorden je notities op een of andere manier reorganiseren, er iets nieuws mee doen.

Dat kan op verschillende manieren. De meest voor de hand liggende is simpelweg door in je hoofd verbanden te leggen met andere leerstof. Maar het kan ook door nota's te nemen op basis van je oude notities en aan de hand van je handboek extra informatie aan de nieuwe nota's toe te voegen.

Het komt er op neer dat je betrokken en actief bezig moet zijn met de leerstof om de informatie uiteindelijk te begrijpen en op te nemen in het geheugen. Er bestaan een aantal manieren die je daarbij kunnen helpen, zoals een visuele voorstelling van de gegevens via een diagram of een mindmap.

Je kan ook leerstof toepassen op het leven. Via de zogenoemde elaboratietechniek koppel je het leren van nieuwe informatie aan reeds verworven kennis die is opgeslagen in het langetermijngeheugen. Als je leerstof kunt koppelen aan een bepaalde gebeurtenis op je leven, zal die veel moeilijker het geheugen verlaten.

5. Verspreid studeermomenten, zorg voor ruime intervallen

Voor studenten met uitstelgedrag is dit waarschijnlijk het moeilijkste, maar om het langetermijngeheugen te stimuleren is het beter als je de leerstof tijdens het jaar op verschillende momenten studeert. Voor de examens moet je de leerstof nog een keer grondig herhalen en heb je het gevoel dat het al in het geheugen zat.

Ook wie tijdens het jaar weinig studeert heeft er baat hebben om flinke pauzes te nemen en voor ruime intervallen te zorgen tijdens het studeren in de blokperiode. Het komt erop aan om een marathonbloksessie te voorkomen, want zo onthoud je het minst. "Oefen een beetje op een dag, steek je steekkaarten weg en neem ze de volgende dag weer uit. Doe hetzelfde dan weer twee dagen later. Studie na studie toont aan dat de spreiding echt belangrijk is."

6. Slaap voldoende

Niets zo verleidelijk dan een nachtje doorsteken tijdens de blokperiode. In werkelijkheid kan het niet slechter zijn. Slaap is immers een van de basisbeginselen voor het onthouden van informatie. Het is essentieel voor het geheugen en het vergaren en onthouden van opgedane kennis.

Chinese en Amerikaanse wetenschappers [ontdekten](#) [3] waarom slaap zo goed is voor het geheugen na microscopisch onderzoek van het brein van muizen. Ze concludeerden dat tijdens bepaalde fases



van de slaapnieuwe verbindingen tussen hersencellen (synapsen) worden opgebouwd.

Om informatie langdurig te onthouden, is het daarom beter om na het leren te slapen dan alsmaar door te gaan. Zelfs korte slaapsessies zouden kunnen helpen. Muizen die één uur 'leerden' en daarna goed sliepen, presteerden beter dan muizen die drie uur intens traiden en daarna uit hun slaap werden gehouden.

BRON: De Morgen

Bron-URL: <https://studiebegeleiding-haegeman.be/nieuws/je-studeert-waarschijnlijk-verkeerd-dit-zijn-6-studietips-die-w%C3%A9l-werken-en-tijd-besparen>

Links

[1] <http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/journals/pspi/learning-techniques.html>

[2] <http://www.vox.com/2014/6/24/5824192/study-smarter-learn-better-8-tips-from-memory-researchers?crlt.pid=camp.i48ldzXZA28q>

[3] <http://www.demorgen.be/lifestyle/slaap-is-goed-voor-contact-tussen-hersencellen-a1910479/>