



Tien studietips tegen de overinformatie

- **Posted on:** 6 December 2016
- **By:** Hans Haegeman

Met deze tien tips kunt u uzelf remediëren om de overinformatie beter de baas te kunnen.

Voor studenten, maar even goed voor werknemers die snel veel informatie moeten verwerken, is het goed bepaalde regels in acht te nemen. Die worden aangeleerd in bijscholing en zijn steeds meer gebaseerd op psychologisch en neuro-wetenschappelijk onderzoek. De Standaard bezocht enkele van die adviseurs en stelde onderstaande lijst samen met tien tips. Dat sommige optioneel zijn, komt omdat het wetenschappelijk onderzoek niet zover staat dat over alles consensus is.

1. Vermijd multitasken. Dat wordt vanuit een utilitaire logica als een bonus gezien, maar levert in feite een lagere productiviteit op - naast mogelijke aanvallen van agressie, stress en angsten - omdat je je op twee of meer dingen tegelijk concentreert. Wees bezig met één taak ('singletasken') of 'switch' verstandig tussen taken zonder ze in elkaar te laten vloeien.
2. Neem op tijd een pauze. Zo streng als bij het mediabedrijf Google, waar ze in blokken van 25 minuten werken, hoeft niet, maar na 40 à 50 minuten is het toch wel raadzaam om even iets anders te doen: bewegen, het hoofd even leegmaken, en vooral niet aan de smartphone gaan hangen. Een 'breder' kijk is dat vooral je eigen ritme moet vinden en best pauzeert van zodra je voelt dat je sneller afgeleid raakt.
3. Bereid je lectuur voor. Dat kan door vooraf in te schatten waarover de materie zal gaan. De titel, de inhoudstafel, bepaalde tussentitels geven daar aanwijzingen over. Jezelf vragen stellen is ook prima. Voorkennis van een onderwerp helpt enorm om later betekenis sneller te herkennen en de informatie beter te verankeren.
4. (Optioneel) Begeleid je ogen tijdens het lezen. Dat kan door de tekstregels met je vinger, of met een pen, te volgen terwijl je leest. Die focus maakt het voor je ogen gemakkelijker om vloeiend te lezen, want wanneer je dat niet doet 'verspringen' je ogen gedurig. Je kan je ogen fysiek trainen door af en toe een stuk tekst te 'snellezen', zonder de inhoud te willen begrijpen. De oefening zorgt ervoor dat je daarna iets sneller, en toch mét goed begrip, leest.
5. Annoteer de informatie. Wanneer je een tekst voor het eerst leest, kan je door gebruik van een aantal leestekens en codes de belangrijke, betwifelbare, schokkende, opsommende, positieve en negatieve zaken aanduiden. In deze fase gaat het echter om tekstbegrip. In een latere fase van het memoriseren, kan je van die annotaties gebruik maken om de informatie beter te verankeren.
6. Lees liever op papier. Onderzoek wijst uit dat je door het lezen op een computerscherm tot dertig procent minder efficiënt zou werken. Dat heeft te maken met de sterke impact van blauw licht dat je ogen vermoeit, met een moeilijker oriëntatie op het bewegende scherm, met de noodzaak om te scrollen. We vergeten scherm informatie blijkbaar sneller.
7. Zet je smartphone uit. Zorg ervoor dat je geen storende oproepen krijgt via mail, sms en dies meer, hetzij door oplichtende schermpjes of geluidjes. Velen lossen dat op door in een bibliotheek te gaan werken, maar eigenlijk moet u het aan uw eigen bureau kunnen. Die storingen halen u uit uw concentratie, zorgen voor stress, verlagen het ritme en storen de informatieopname en verwerking. En ze zijn verslavend.
8. (Optioneel): zet muziek op om te werken. Sommige mensen hebben meer 'opwinding' nodig om te kunnen werken dan anderen, en dan kunnen muziek of zelfs geroezemoes helpen. Iedereen moet dat zelf inschatten, maar onderzoek toont aan dat instrumentale muziek beter zou zijn dan muziek met woorden, die afleiden. Tevens werkt muziek beter bij ondersteunend werk dan wanneer u



informatie moet begrijpen en opslaan. Op websites als brain.fm en YouTube vind je allerlei klankbanden die gericht zijn op focussen, relaxen of slapen. Spoiler: experts vinden die kwakzalverij.

9. Slaap genoeg. In de slaap verwerk je veel informatie en slaat het geheugen veel op. Het is zonder meer beter dat je goed en voldoende lang slaapt, en je werkschema daar ook op afstemt. Het is ook beter om op regelmatige uren te slapen, rekening houdend met je chronotype (ochtend- of avondmens).

10. Beweeg in daglicht. Daglicht brengt je in evenwicht met je biologische klok en stimuleert de productie van het gelukshormoon dopamine. Beweging werkt ontspannend. Binnenskamers geeft je computerscherm blauw licht, verwant met daglicht af. Overdag is dat een goeie zaak, maar 's avonds vermijd je blauw licht beter vanaf een paar uur voor het slapengaan. Dat kan door op je computerscherm de filter f.lux te installeren, die het blauwe licht weghaalt.

Bron: De Standaard

Bron-URL: <https://studiebegeleiding-haegeman.be/nieuws/tien-studietips-tegen-de-overinformatie>