

# Inspiratiekaart Leren



## Algemene tips

Wil je tips voor het leren? Houd dan de volgende tips in gedachten:

- **Iets nieuws leren kost tijd en energie.** Net als leren piano spelen, moet je heel veel oefenen. Voor de meeste mensen is iets nieuws leren niet makkelijk. Bedenk dus dat als iets moeite kost, dat het betekent dat je leert, niet dat het niet lukt!
- **Leer samen!** Samen leren voor een toets of werken aan een verslag kan heel handig zijn. Je kunt elkaar motiveren en ervoor zorgen dat je je aan je afspraken houdt. Je kunt ook je vader, zus of mentor vragen om je te helpen. Stel elkaar vragen over de toets of laat je overhoren door iemand.
- **Laat je niet afleiden!** Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Heb je een mobiele telefoon? Leg je mobiel tijdens het leren in een andere kamer of geef hem aan je moeder. Heb je last van andere geluiden of mensen in je buurt? Kijk dan of je een rustige plek kunt vinden om te leren. Je kunt altijd in de bibliotheek terecht of bijvoorbeeld in een stillerimte op school.



### ***Maak het makkelijk voor je brein:***

- ✓ **Beweeg!** Maak je hersens actief door minimaal 10 minuten actief te bewegen. Je kunt hierna veel beter onthouden!
- ✓ **Eet genoeg en gezond.** Leren kost veel energie.
- ✓ **Drink veel water.** Drink vooral niet (veel) koffie of energy-drink.
- ✓ **Slaap lekker!** Probeer 9 uur per nacht te slapen. Dus ga om 22.00 uur naar bed als je om 7.00 uur op moet. Kijk niet naar een scherm voordat je gaat slapen. Of download 'flux' app zodat het blauwe licht gefilterd wordt uit je telefoon.

## ***Leerstrategieën: hoe leer je het beste?***

- **Test jezelf!** Uit onderzoek is gebleken dat je het beste nieuwe informatie opneemt als je je hersens actief gebruikt en prikkelt tijdens het leren. Dit doe je door jezelf steeds te testen.
  - Je kunt jezelf testen door van tevoren alles op te schrijven of aan iemand te vertellen wat je al wél weet over het hoofdstuk. Als je het vertelt aan je mentor/moeder/broer kunnen zij vragen stellen aan jou. Kom je er niet helemaal uit? Dan weet je precies wat je nog moet leren.
  - Bij woordjes leren kun je dat doen door bijvoorbeeld je hand op een rij woordjes te houden en ze te vertalen. Je kunt ook flitskaarten maken of online oefenen met Quizlet of WRTS.
  - Staat er een vraag in de inleiding van het geschiedenis hoofdstuk? Kijk dan of je die vraag zelf kunt beantwoorden. Check dan in je boek of je het goed begrijpt en of je nog informatie mist.
- **Visualiseer.** Je onthoudt dingen beter als je tekst in je hoofd koppelt aan plaatjes. Vertel bijvoorbeeld over de plaatjes in je boek. Of maak een schema, een tijdlijn of een tekening bij de stof die je leert. Check ook op YouTube of er video's zijn over het onderwerp.
- **Begin op tijd.** Docenten zeggen het niet voor niks... begin op tijd met leren. Maak dus een goede planning. Kijk voor tips over plannen op de inspiratiekaart 'Plannen'.

## ***Handige websites en apps***

[www.wrts.nl](http://www.wrts.nl) of [www.quizlet.com](http://www.quizlet.com) (of als app te downloaden)

Op deze websites kun je zelf studiesets aanmaken en jezelf overhoren door flashcards of verschillende spelletjes. Je kunt ook de studiesets van anderen gebruiken. Erg handig jezelf te overhoren met woordjes of begrippen. Je kunt gratis een account aanmaken.

[www.ezelsbruggetje.nl](http://www.ezelsbruggetje.nl)

Hier vind je handige ezelsbruggetjes voor verschillende vakken. Iedereen kan ezelsbruggetjes toevoegen.