

Naam:

Klas:

LEER STUDEREN MET...
Retrieval Practice
ACTIEF OPHALEN VAN INFORMATIE



LEARNINGSIENTISTS.ORG

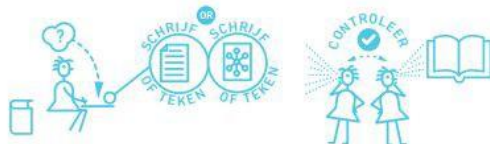
LEER STUDEREN MET...
Spaced Practice
SPREID JE STUDEERMOMENTEN IN DE TIJD



LEARNINGSIENTISTS.ORG

HOE DOE JE HET?

Leg je studiemateriaal aan de kant, en noteer of teken alles wat je weet. Wees zo zorgvuldig mogelijk. Vervolgens controleer je in je studiemateriaal hoe correct en volledig je werk is.



Probeer zoveel mogelijk oefenvragen te verzamelen. Als er geen proefexamens of -toetsen zijn, bedenk er zelf en deel ze met een vriend die er ook maakte.



Maak steekkaartjes over de leerstof. Zorg er wel voor dat je oefent op het herinneren van wat je noteerde en ga verder dan puur het herhalen van definities door ook verbanden te leggen.

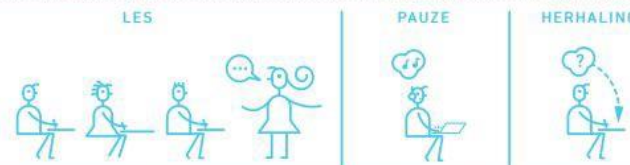


HOE DOE JE HET?

Mak je planning voor je toetsen tijdig genoeg en maak hiervoor dagelijks een beetje tijd vrij. 5 uren verspreid over 2 weken is beter dan 5 uur aan een stuk.



Herhaal de leerstof van elke les, maar niet onmiddellijk na de les.



Zorg er voor dat je de leerinhoud van de meest recente les herhaalt, bekijk je ook de belangrijkste vorige leerinhoud om deze fris in je geheugen te houden.



Meer info? Meer studietips? www.bit.do/lerenleren

Veel succes!

ACTIEPLAN PROEFWERKEN

FASE 1 - ANALYSE

1. Hoe kijk je aan tegen deze proefwerkenreeks? Wat verwacht je zelf? Wanneer zal je tevreden zijn? Waar vrees je voor?
2. In welke mate voel je je voorbereid voor de verschillende proefwerken? Gebruik de tabel op p.3.
3. Wat ga je concreet doen (**actiepunten!**) om je extra in te spannen voor een bepaald vak? Gebruik de tabel op p.3.
4. Hoeveel slaap heb je dagelijks nodig om goed te kunnen functioneren? +/- _____ uur

FASE 2 - PLANNING

1. Vul de data van je proefwerken aan op p. 4. Mondeling? Voeg ook het uur toe! Welke andere zaken mogen niet ontbreken op dit overzicht?
2. Gebruik de pagina's achteraan deze bundel om een gedetailleerde weekplanning op te maken.

FASE 3 - UITVOERING

1. Wat heb je nodig om de proefwerken af te leggen? Hoe zorg je ervoor dat je je materiaal niet vergeet?

Actie:

2. Wat zijn jouw sterktes en werkpunten tijdens mondelinge proeven? Hoe ga je ervoor zorgen dat je deze werkpunten niet vergeet?

Sterkte:

Werkpunt:

Actie:

3. Wat zijn jouw sterktes en werkpunten tijdens schriftelijke proeven? Hoe ga je ervoor zorgen dat je deze werkpunten niet vergeet?

Sterkte:

Werkpunt:

Actie:

Vak	Ik voel me voldoende voorbereid voor het proefwerk.	Mijn notities zijn in orde.	Ik weet wat ik moet kennen en kunnen.	Voor dit vak moet ik een extra inspanning leveren.	Ik heb voor dit vak geen pw.	Indien je een extra inspanning moet/wil leveren: Hoe ga je dit concreet doen? <i>Opgelet! Vermijd hier algemene opmerkingen als 'hard studeren' of 'veel moeite doen', vermeld concrete en haalbare acties.</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>notities in orde brengen, notities vergelijken met die van medeleerling</i> - <i>extra hulp / bijles (extern) vragen</i> - <i>leerkracht tijdig (!) contacteren</i> - <i>elke dag een oefening maken</i>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

SPACING SCHEMA

WAAROM? Het verspreiden van studie- en oefenmomenten in de tijd heeft een extreem gunstig effect op je langetermijngeheugen. Beter 4 keer 30 minuten studeren dan 1 keer 2 uur studeren (of oefenen). Dit positieve effect op jouw geheugen wordt door wetenschappers het 'spacing effect' genoemd.

RICHTLIJNEN VOOR SUCCES

- Plan studiemomenten zo in dat je herhalingspauze telkens vergroot.
- Studiemomenten zijn actief, d.w.z. niet enkel herlezen, markeren of overschrijven.

Week:	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
07 tot 08							
08 tot 09							
09 tot 10							
10 tot 11							
11 tot 12							
12 tot 13							
13 tot 14							
14 tot 15							
15 tot 16							
16 tot 17							
17 tot 18							
18 tot 19							
19 tot 20							
20 tot 21							
21 tot 22							

Week:	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
07 tot 08							
08 tot 09							
09 tot 10							
10 tot 11							
11 tot 12							
12 tot 13							
13 tot 14							
14 tot 15							
15 tot 16							
16 tot 17							
17 tot 18							
18 tot 19							
19 tot 20							
20 tot 21							
21 tot 22							

Week:	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
07 tot 08							
08 tot 09							
09 tot 10							
10 tot 11							
11 tot 12							
12 tot 13							
13 tot 14							
14 tot 15							
15 tot 16							
16 tot 17							
17 tot 18							
18 tot 19							
19 tot 20							
20 tot 21							
21 tot 22							

Week:	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
07 tot 08							
08 tot 09							
09 tot 10							
10 tot 11							
11 tot 12							
12 tot 13							
13 tot 14							
14 tot 15							
15 tot 16							
16 tot 17							
17 tot 18							
18 tot 19							
19 tot 20							
20 tot 21							
21 tot 22							

Week:	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
07 tot 08							
08 tot 09							
09 tot 10							
10 tot 11							
11 tot 12							
12 tot 13							
13 tot 14							
14 tot 15							
15 tot 16							
16 tot 17							
17 tot 18							
18 tot 19							
19 tot 20							
20 tot 21							
21 tot 22							

Week:	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
07 tot 08							
08 tot 09							
09 tot 10							
10 tot 11							
11 tot 12							
12 tot 13							
13 tot 14							
14 tot 15							
15 tot 16							
16 tot 17							
17 tot 18							
18 tot 19							
19 tot 20							
20 tot 21							
21 tot 22							