

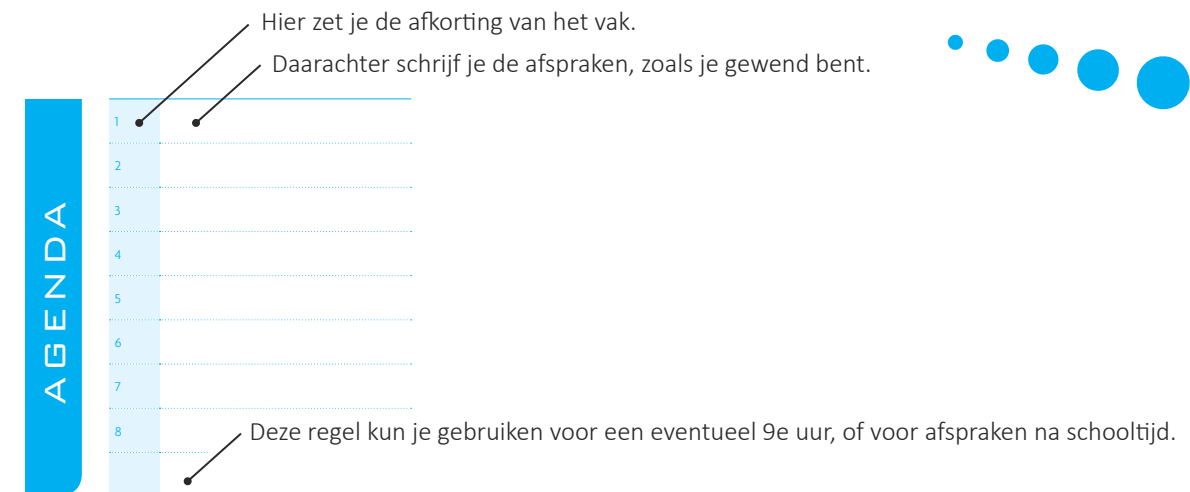
PLANNEN is het op één na moeilijkste bij het studeren.

Het aller moeilijkste is je **TE HOUDEN** aan je planning.

Deze agenda en studeerplanner helpt je
om deze moeilijke taken te **VEREENVOUDIGEN**.

HOE WERKT HET?

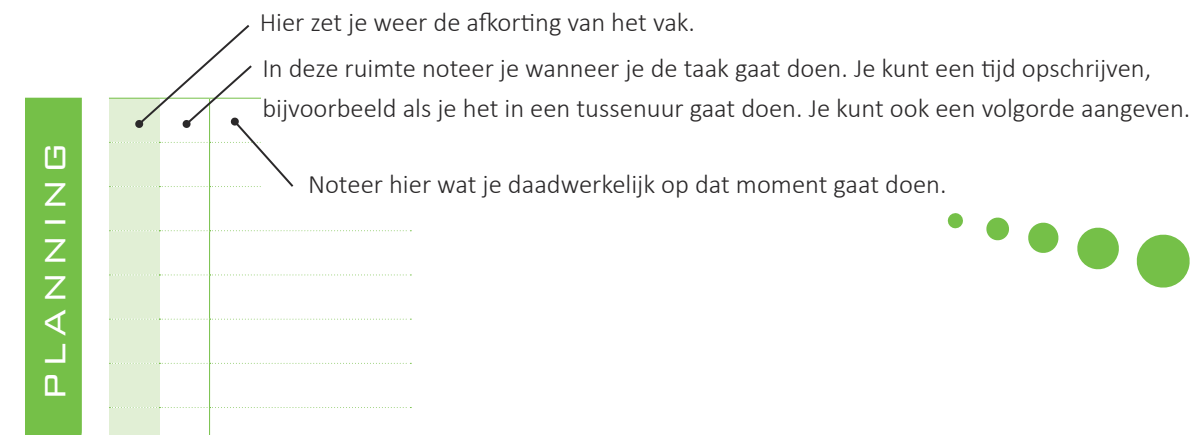
Hier leer je hoe je een planning maakt en volgt. We doen dit aan de hand van deze agenda en studeerplanner. Het gebruik ervan is heel simpel, maar je moet even weten hoe het werkt. De beschreven methode kun je ook gebruiken als je de agenda en studeerplanner niet hebt. Gebruik dan een 'gewone' agenda en deel daarin de dagen in tweeën door er een lijn in te trekken. Zo krijg je ook in een traditionele agenda een agenda- en een planningsdeel.



DE AGENDA

Je agenda staat aan de bovenkant van de pagina. Hier zet je de afspraken die je maakt met anderen en de zaken waaraan je wilt worden herinnerd.

Denk daarbij aan het huiswerk dat je op krijgt, je afspraak met de tandarts en de mijlpalen, zoals repetities, boekbesprekingen en presentaties.



DE PLANNING

Je planning staat onderaan. Hier zet je wat je daadwerkelijk gaat doen om de zaken die in je agenda staan voor elkaar te krijgen. Als je morgen twee repetities hebt, is het niet handig vandaag te beginnen met leren. In de planning hak je de grote taken op in kleinere stukjes en noteer je de nodige herhaalmomenten op verschillende dagen ervoor.

STAP 1 HET VULLEN VAN DE AGENDA MET AFSPRAKEN, TOETSEN, OPDRACHTEN EN HUISWERK

Zet eerst alle afspraken/zaken in je agenda die je lang van tevoren al weet. Denk aan muziekles, sporten, feesten en bijbaantjes. Doe dat grondig. Als je nu al weet dat je de komende drie maanden iedere dinsdagavond muziekles hebt, zet dan iedere les in je agenda! Markeer zulke afspraken met een markeerstift, bijvoorbeeld **blauw**. Noteer nieuwe afspraken die je maakt ook altijd en markeer ze met dezelfde kleur.

Pak nu de planning van ieder vak erbij en zet de toetsen (repetities, overhoringen, etc.) die al bekend zijn in je agenda. Markeer de toetsen met een andere kleur markeerstift, bijvoorbeeld **oranje** en plak er op de rand van de bladzijde een zelfklevende markeringssticker van dezelfde kleur bij. Zo zie je de toetsen ook aan de buitenkant van je agenda. Zet toetsen die er tijdens het schooljaar bijkomen ook telkens op die manier in je agenda.

Zet vervolgens de opdrachten in je agenda. Dat zijn bijvoorbeeld zaken als presentaties, boekverslagen, essays en werkstukken. Markeer de opdrachten met weer een andere kleur markeerstift, bijvoorbeeld **geel** en plak er een zelfklevende markeringssticker met dezelfde kleur bij. Zet opdrachten die er tijdens het schooljaar bijkomen ook telkens in je agenda.

Zet uiteraard ook het ‘gewone’ huiswerk dat je op krijgt van docenten in je agenda. Dit markeer je niet.

Hiernaast een voorbeeld van een gevulde agenda. De afspraken zijn blauw gemarkeerd, de toetsen zijn oranje en de opdrachten zijn geel. Het huiswerk is niet gemarkeerd. Je hebt ruimte voor acht lesuren. De onderste regel van de agenda kun je gebruiken voor een eventueel negende uur, of voor andere afspraken die je hebt.

TIP

Op leerleren.nl vind je een instructievideo over het gebruik van de agenda.

AGENDA

PLANNING

maandag 21	
1 na	Maken vraag 11 t/m 117
2	
3 en	Leren vocabulaire 80 t/m 120
4	
5 sk	Toets H4, H5, H6
6	
7	
8	
9 ne	Lezen H1 paragraaf 1 t/m 3

dinsdag 22	
1	
2	
3	
4 na	Inleveren verslag practicum slinger
5	
6	
7	
8	
19.00	Gitaarles

woensdag 23	
1 bio	Maken vraag 1 t/m 5 H6
2 wi	Repetitie H1 t/m 3
3	
4	
5	
6	
7	
8	

STAP 2 HET MAKEN VAN DE PLANNING

Nu staan de toetsen, opdrachten en het huiswerk in je agenda, maar de tijd die je nodig hebt om voor te bereiden en om te leren nog niet.

TOETSEN

Het is niet slim om een toets alleen op de laatste avond voor te bereiden. Herhalen heeft zin en als vuistregel kun je aanhouden dat het verstandig is om de stof drie keer te herhalen, nadat het in de les is behandeld. Noteer de herhaalmomenten in je planning. Houd daarbij rekening met huiswerk dat nog opgegeven kan worden.

OPDRACHTEN

Bepaal hoeveel tijd je nodig hebt voor de opdrachten. Stel dat je een boek met 160 pagina's moet lezen. Als je weet dat je ongeveer 20 pagina's per uur leest, dan moet je dus 8 uur leestijd inplannen. Noteer de momenten waarop je aan de opdrachten gaat werken in je planning. Werk zoveel mogelijk aan opdrachten op momenten dat het rustig is in je agenda. Het zorgt voor stress als je in een repetitiweek ook nog een boek moet lezen en een boekverslag moet maken. Kijk of je grote opdrachten kunt ophakken in kleinere stukjes. Bij een presentatie of spreekbeurt moet je bijvoorbeeld het onderwerp bepalen, informatie verzamelen, een mindmap maken over wat je wilt zeggen en misschien ook nog een diapresentatie maken. Zet die onderdelen afzonderlijk in je agenda. Dat werkt beter dan wanneer je een paar keer in je agenda zet 'voorbereiden presentatie'.

HUISWERK

Maak onderscheid tussen leerwerk en maakwerk.

Leerwerk

Noteer voor huiswerk dat je moet leren telkens de herhaalmomenten die nodig zijn. Zorg ervoor dat je de stof van de volgende les al hebt gelezen en maak er een mindmap van. Neem dit op in je planning. Op die manier loop je steeds een les vóór. De les gebruik je dan om vragen te stellen en je mindmap aan te vullen of te corrigeren. Zo zijn de lessen op school geen kennismaking met de stof maar een ideaal herhaalmoment.

Maakwerk

Probeer het huiswerk dat je moet maken uiterlijk twee dagen tevoren af te hebben. Zo kun je tegenvallers in je planning gemakkelijk opvangen. Dat kan natuurlijk niet als je vandaag huiswerk voor morgen op krijgt.

AGENDA

maandag 21	
1 na	Maken vraag 11 t/m 117
2	
3 en	Leren vocabulair 80 t/m 120
4	
5 sk	Toets H4, H5, H6
6	
7	
8	
9 ne	Lezen H1 paragraaf 1 t/m 3

dinsdag 22	
1	
2	
3	
4 na	Inleveren verslag practicum slinger
5	
6	
7	
8	
19.00	Gitaarles

woensdag 23	
1 bio	Maken vraag 1 t/m 5 H6
2 wi	Repetitie H1 t/m 3
3	
4	
5	
6	
7	
8	

PLANNING

ne	9.20	Lezen Tonio p. 61-80 in tussenuur
bio	1	Maken vraag 1 t/m 5 H6
wi	3	Herhalen H1 en 2
en	2	Maken powerpoint Hamlet

wi	1	Maken oefenopgaven H3
ne	3	Lezen Tonio p. 81-100
wi	2	Herhalen H1 t/m 3

en	1	Oefenen presentatie Hamlet
du	3	Samenvatten literatuur H1 en 2

DE STAPPEN

ZO KAN DE PLANNING ER DAN UITZIEN

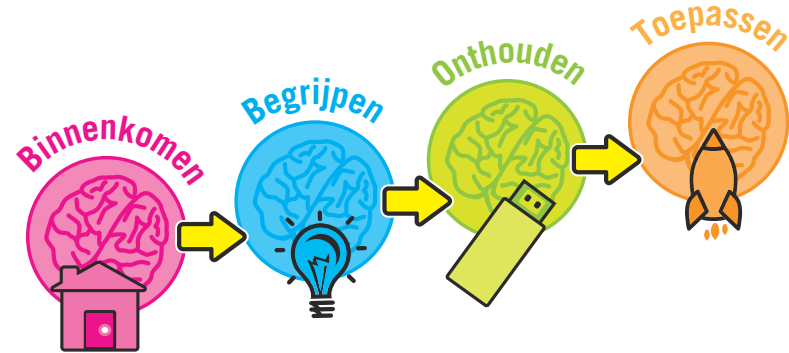
In dit voorbeeld heb je op woensdag huiswerk voor biologie en een repetitie voor wiskunde. Het huiswerk voor biologie is in de planning opgenomen op maandag (het zwarte pijltje). De laatste herhaal- en oefenmomenten voor de wiskunderepetitie zie je terug in de planning op maandag en dinsdag (de oranje pijltjes).

STUDEERTIPS

Het studeren gaat niet bij iedereen zomaar vanzelf. Hier krijg je tips om het studeren en plannen slimmer aan te pakken.

DE LEERLADDER

Bij het leren wordt informatie via de route van de Leerladder opgenomen door je brein.



Informatie moet natuurlijk bij je BINNENKOMEN, anders heb je er niets aan. De binnengekomen informatie moet je vervolgens BEGRIJPEN. Daarna is het noodzakelijk dat je de belangrijke zaken ONTHOUDT. Tenslotte moet je de kennis kunnen TOEPASSEN in de praktijk. Tijdens het studeren doorloop je voortdurend de vier treden van de Leerladder. Je kunt geen treden overslaan en je kunt jezelf bij iedere trede een zetje in de rug geven.



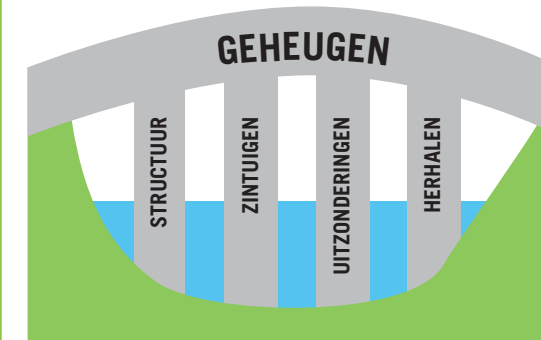
Concentratie is het allerbelangrijkste bij het binnenkomen. Zorg ervoor dat je steeds met één ding tegelijkertijd bezig bent en laat je niet storen. Als er tijdens het leren dingen door je hoofd ‘schieten’ die ook moeten gebeuren, noteer ze dan. Op die manier kun je doorgaan met leren en later bepalen welke actie je gaat ondernemen. Maak een duidelijk onderscheid tussen leren en vrije tijd. Zoek een rustige plek om te studeren. Let erop dat er voldoende zuurstof in de ruimte is en dat je studeeromgeving goed is verlicht. Houd je studeeromgeving netjes. Ook je houding is van belang. Houd daarbij rekening met het volgende:



- Neem een stoel met een rugleuning en armsteunen
- Zorg ervoor dat je comfortabel rechtop zit
- De hoogte van de stoelzitting is goed als je knieën een hoek van 90 graden maken, terwijl je voeten plat op de grond rusten
- Als de armleuningen verstelbaar zijn, stel ze dan zo in dat ze je armen net raken
- Zet je bureaublad op dezelfde hoogte als je armleuningen, als dat kan



Bij het onthouden slaat je geheugen een brug naar het verleden. Die brug is gefundeerd op vier pijlers.



Structuur

De geheugenpijler ‘Structuur’ helpt je zowel bij het beter begrijpen als het beter onthouden van informatie. Ga daarom altijd op zoek naar de structuur in je studiestof. Probeer hoofd- en bijzaken van elkaar te onderscheiden en houd totaaloverzicht. Een ideale manier om dit te doen is door een mindmap te maken van je studiestof. Begin daar steeds zo snel mogelijk mee. Bereid

de lessen voor, lees alvast de hoofdstukken in je studieboek, voordat iets in een les wordt behandeld en maak er een voorlopige mindmap van. Zo houd je overzicht en neem je tijdens de les meer op. Je kunt zo ook gerichter vragen stellen aan de docent, als niet alles duidelijk is. Neem deze lesvoorbereiding ook op in je planning.

Zintuigen en uitzonderingen

Je brein onthoudt beelden en afwijkende dingen extra goed. Zorg ervoor dat je aantekeningen aantrekkelijk zijn. Gebruik daarom kleur en zoveel mogelijk beelden. Als je iets kunt tekenen, teken het dan beslist. Het hoeft geen mooi plaatje te zijn. Maak je niet ongerust als je tekenvaardigheid nog niet helemaal ontwikkeld is.

Herhalen

Herhalen heeft zin, maar zomaar dingen je hoofd instampen is zonde. Als vuistregel kun je aanhouden dat je leerstof na behandeling in een les nog drie keer herhaalt, voordat je de toets aflegt. Dat is maar een vuistregel en kijk beslist wat voor jou het beste werkt. Herhaal in ieder geval de studiestof nog een keer op de dag voorafgaand aan de toets. Neem alle herhaalmomenten op in je planning.



Door vragen te beantwoorden en door anderen te vertellen wat je weet, veranker je kennis in je brein en onthoud je nog veel beter. Laat je daarom, als het kan, overhoren en maak zoveel mogelijk oefenopgaven. Daarmee toets je ook direct of je de studiestof in de praktijk kunt toepassen. Bij vragen die je goed hebt beantwoord, weet je dat je de hele Leerladder succesvol hebt doorlopen. Als je ergens fouten maakt, kun je nagaan waar het probleem zit. Heb je iets niet goed toegepast, niet onthouden, verkeerd begrepen, of is het niet bij je binnengekomen. Dit geeft je de kans om de vinger op de zere plek te leggen en extra aandacht te besteden aan je minder sterke punten. Voldoende slapen is een aandachtspunt. Als je de afgelopen nacht te weinig hebt geslapen dan heeft dat vandaag invloed op je concentratie en je opnamevermogen. Als je de komende nacht te weinig slaapt, dan heeft dat invloed op het verankeren van de dingen die je vandaag hebt geleerd. Bezuinig niet op slaap als je aan het leren bent.

AGENDA

maandag 6	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

dinsdag 7	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

woensdag 8	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

donderdag 9	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

vrijdag 10	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

zaterdag 11	

zondag 12	

PLANNING

notities

WEEK 2

JANUARI