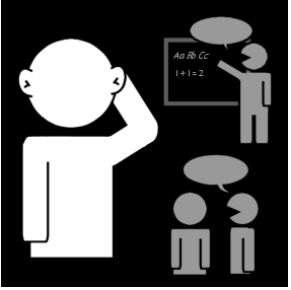




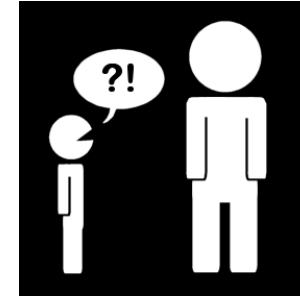
# STUDEREN BEGINT ... IN DE LES



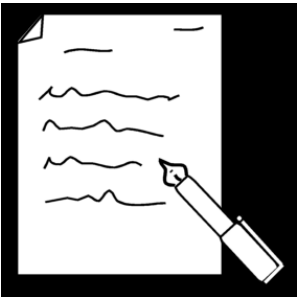
Actief luisteren



Actief meedenken



Vragen stellen



Noteren



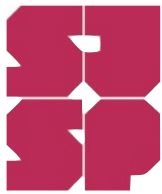
Ongestoord werken



## WAAROM HET BETER IS DE LES ACTIEF BIJ TE WONEN?

1. In de les maak je meestal voor de eerste keer kennis met de leerstof.
2. Je merkt tijdens de les of je de leerstof begrijpt en waar de moeilijkheden liggen. Als je later aan je bureau zit, kan je hierop terugvallen. Als je de leerstof tijdens de les al niet begrijpt, is de kans klein dat je dit ook goed zal kunnen studeren. Het helpt je ook om in te schatten hoeveel tijd je nodig zal hebben om dit te verwerken.
3. Je leraar doet er alles aan om ervoor te zorgen dat je de leerstof begrijpt. Hij/Zij vertelt de leerstof in eigen woorden, verklaart moeilijke woorden, geeft voorbeelden en maakt oefeningen.
4. Je krijgt een overzicht van de structuur en de grote lijnen. Zo kan je gemakkelijker een structuur ontdekken bij het samenvatten of studeren.
5. De leraar vertelt soms zaken die niet in je boek of je cursus staan.
6. Je hoort wat de leraar belangrijk vindt en waar de klemtonen liggen. De leraar geeft vaak ook aan op welke manier de leerstof zal ondervraagd worden en wat je precies moet kennen en kunnen.





# STUDEREN BEGINT BIJ ... JE AANDACHT BIJ DE LES HOUDEN

WAT BEVORDERT DE AANDACHT?	WAT KAN ERVOOR ZORGEN DAT JE NIET AANDACHTIG BENT?
<p><b>PERSOONLIJKE FACTOREN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Interesse</b> Het is gemakkelijker om aandachtig te blijven als het onderwerp je interesseert.</li><li>- <b>Actief bezig zijn</b> Door gebruik te maken van je andere zintuigen door bv. te noteren, oefeningen te maken, iets uit te leggen aan je buur, ..., kan je gemakkelijker je aandacht bij het luisteren houden.</li></ul> <p><b>EXTERNE FACTOREN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Voldoende zuurstof</b> Zorg voor voldoende verluchting in je klas of je kamer en een goede temperatuur.</li><li>- <b>Afwisseling</b> Wissel tijdens het studeren regelmatig af tussen (uit het hoofd) leren en oefeningen maken of tussen vakken.</li></ul>	<p><b>PERSOONLIJKE FACTOREN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Vermoeidheid</b> Zorg voor een goede nachtrust, ook tijdens de examens.</li><li>- <b>Honger / Teveel gegeten</b> Zorg voor regelmatige en gezonde maaltijden.</li><li>- <b>Andere bezorgdheden</b> Door deze andere problemen de gepaste aandacht te geven, slaag je er misschien in om die even te parkeren. (zie 'piekeren')</li><li>- <b>Aandachtsstoornis (AD(H)D)</b> Laat je begeleiden door een arts of therapeut om je aandacht beter te focussen.</li></ul> <p><b>EXTERNE FACTOREN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Te moeilijk</b> Als de leerstof te moeilijk is, haakt je brein a.h.w. af -&gt; stel je de vraag waarom dit gebeurt</li><li>- <b>Anderen / iPad</b> (zie 'ongestoord studeren')</li></ul>



## TIPS OM DE LES ACTIEF BIJ TE WONEN

1. Zorg dat je zowel fysiek als mentaal fit bent: zorg dat je voldoende gegeten en geslapen hebt.
2. Kies of vraag aan de leerkracht een plaats in de klas waar je het minst wordt afgeleid.
3. Elke leerkracht heeft een eigen manier van lesgeven. Ga eens na wat maakt dat je bij de ene les gemakkelijker de aandacht kan houden dan bij de andere les. Pas deze technieken ook toe in de lessen waar je minder je aandacht kan bijhouden.
4. Beperk het bijwonen van de les niet tot luisteren. Tracht te begrijpen wat je leraar vertelt en uitlegt. Is er iets niet duidelijk, vraag dan onmiddellijk uitleg. Het toont dat je aandachtig bent.
5. Neem notities tijdens de uitleg van de leerkracht, ook al staat alles in je boek of je cursus. Het helpt om je aandacht bij de les te houden en zo heb je de uitleg ook op een andere manier dan in je boek.
6. Zorg dat je GSM uit staat en je iPad op 'niet storen'. Zet jezelf desnoods in AppLock als de verleiding te groot is.

