



ACTIEF STUDEREN IN 6 STAPPEN



Stap 1 Weet wat je moet leren



Stap 4 Leerstof instuderen



Stap 2 Leerstof verkennen



Stap 5 Leerstof controleren



Stap 3 Leerstof verwerken



Stap 6 Leerstof herhalen



EVEN HERHALEN: DE VERGEETCURVE

Dit is wat er gebeurt met de leerstof die je 1 keer studeert. Op basis van deze vergeetcurve ontdekten onderzoekers al snel dat herhalen met steeds langere pauzes, een zeer sterk mechanisme is voor het memoriseren. Sterker nog, inhoud die ooit vergeten werd en daarna opnieuw geleerd, bleek achteraf sterker in het geheugen gegrift. Vergeten is dus cruciaal voor het leren, op voorwaarde dat je de leerstof voldoende herhaalt!

Dit kan je dus het beste doen voor een optimaal resultaat:

- verdeel je leerstof in kleinere stukjes
- start vroeg genoeg met studeren (het ideale moment is enkele dagen nadat je de les hebt gehad)
- herhaal regelmatig
- herhalen betekent niet de leerstof nog eens lezen, maar jezelf actief controleert (zie 'leerstof controleren')

Vergeetcurve van Ebbinghaus

