



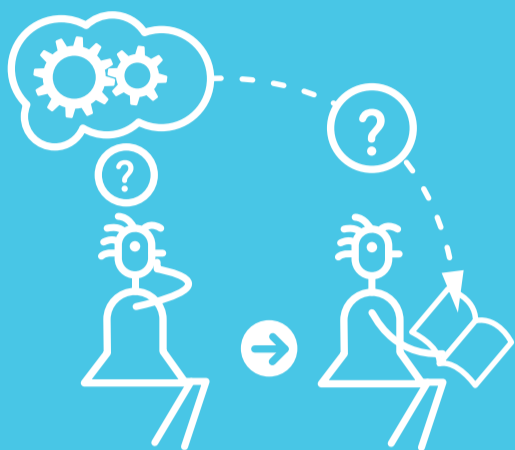
Zes strategieën voor effectief studeren

LEARNINGSCIENTISTS.ORG

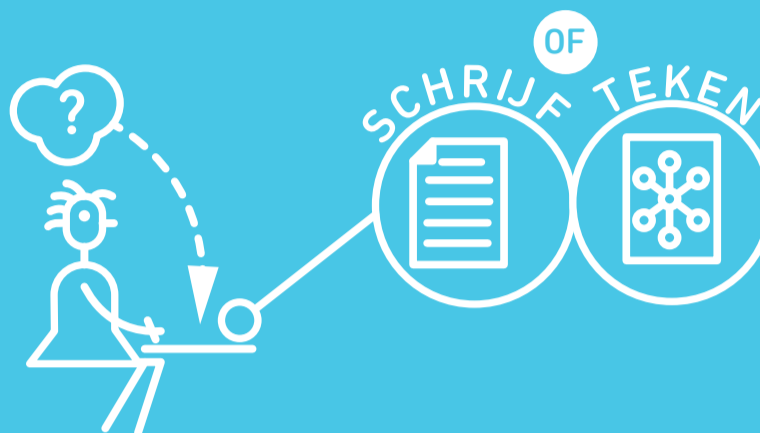
Al deze strategieën komen uit de cognitieve psychologie. Bij iedere strategie leggen we uit hoe je het doet, waar je op moet letten en waar je meer informatie kunt vinden.



Leg ideeën uit en beschrijf ze met veel details



Actief ophalen van informatie



Gebruik specifieke voorbeeld om abstracte ideeën te begrijpen



CONCRETE VOORBEELDEN

VERWERKING

RETRIEVAL PRACTICE

Spreid je studiemomenten in de tijd



SPACED PRACTICE

INTERLEAVING

DUAL CODING

ACB CBA BCA
ONDERWERPEN

Wissel onderwerpen af tijdens het studeren

Combineer woord en beeld





LEER STUDEREN MET... Spaced Practice

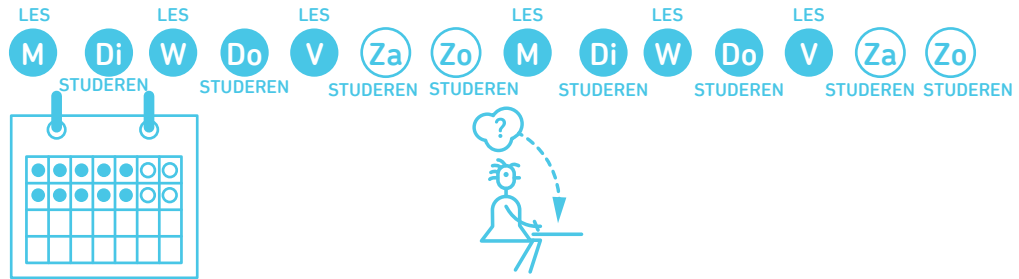
SPREID JE STUDEERMOMENTEN IN DE TIJD

LEARNINGSOCIETISTS.ORG

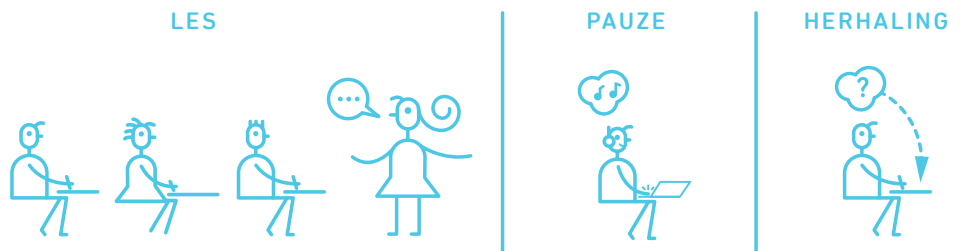


HOE DOE JE HET?

Start je planning voor je toetsen vroeg 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.



Nadat je de leerinhoud van de meest recente les herhaalde, bekijk je ook de belangrijkste vorige leerinhoud- en om deze fris in je geheugen te houden.



OPGELET!

TESTEN 1 2 SPACING 3 TEKENEN



Waak erover dat je bij het studeren een effectieve aanpak gebruikt, en niet bijvoorbeeld gewoon je notities herleest.



Dit alles kan moeilijk lijken en het kan dat je sommige leerinhouden zult vergeten tussendoor, maar dit is goed! Dit verplicht je om kennis uit je geheugen te halen. (zie ook de Retrieval Practice poster).



Bouw de herhaling op via kleine studeermomenten!

ONDERZOEK

Check deze bron om meer te leren over spaced practice als studiemethode.

Benjamin, A. S., & Tullis, J. (2010). What makes distributed practice effective? *Cognitive Psychology*, 61, 228-247.



LEER STUDEREN MET... Retrieval Practice

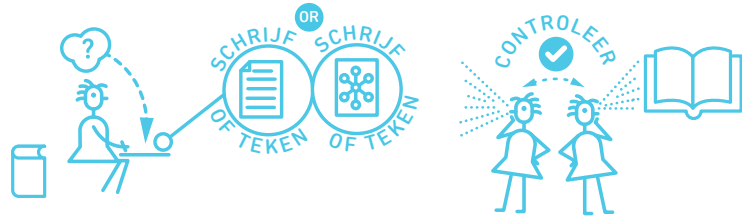
ACTIEF OPHALEN VAN INFORMATIE

LEARNINGSOCIETISTS.ORG



HOE DOE JE HET?

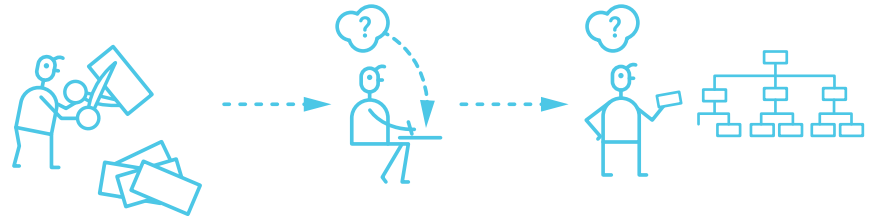
Leg je studiemateriaal aan de kant, en noteer of teken alles wat je weet. Wees zo zorgvuldig mogelijk. Vervolgens controleer je in je studiemateriaal hoe correct en volledig je werk is.



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.



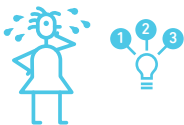
Maak steekkaartjes over de leerstof. Zorg er wel voor dat je oefent op het herinneren van wat je noteerde en ga verder dan puur het herhalen van definities door ook verbanden te leggen.



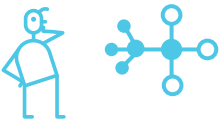
OPGELET!



Actief ophalen van kennis werkt het best als je achteraf controleert in je studiemateriaal wat je juist en wat je fout had.



Dit is moeilijk. Als je merkt dat je sukkelst, controleer wat je over het hoofd zag in je studiemateriaal en bouw vandaar weer op.



Focus je niet enkel op woorden en definities. Probeer ook de basis-ideeën, de verbanden en voorbeelden in je geheugen te prenten.

ONDERZOEK

Lees meer over
[retrieval practice](#)
als studiemethode

Roediger, H. L., Putnam, A. L., & Smith, M. A. (2011). Ten benefits of testing and their applications to educational practice. In J. Mestre & B. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation: Cognition in education*, (pp. 1-36). Oxford: Elsevier.



LEER STUDEREN DOOR...

Verwerking

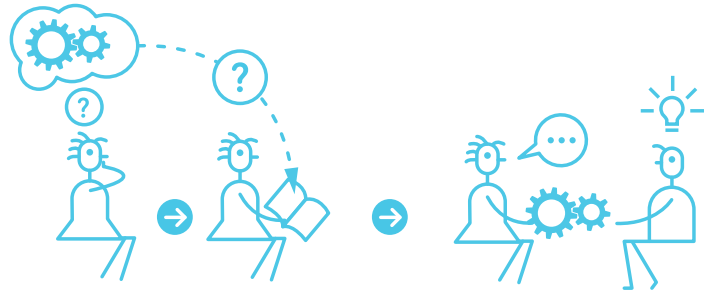
LEG IDEEËN UIT EN BESCHRIJF ZE MET VEEL DETAILS

LEARNINGSIENTISTS.ORG

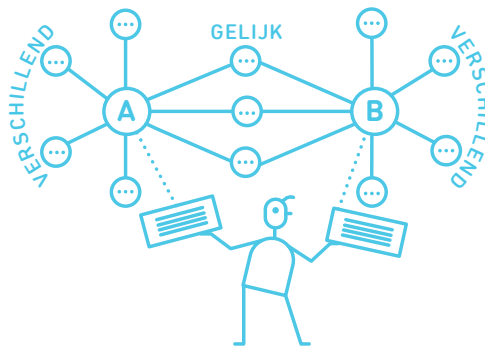


HOE DOE JE HET?

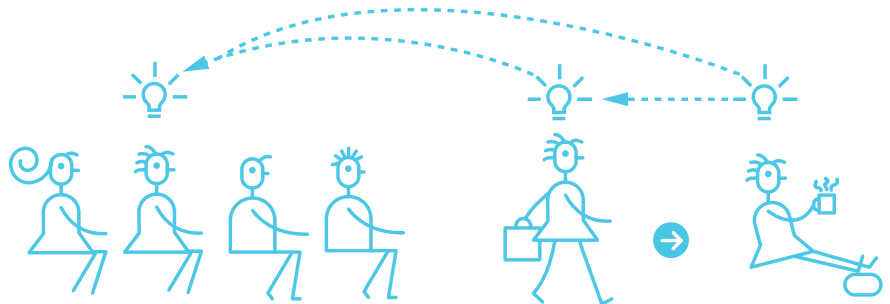
Stel jezelf vragen tijdens het studeren over hoe dingen in elkaar zitten en waarom ze zo werken. Zoek vervolgens de antwoorden op in je studiemateriaal en bespreek de antwoorden met je klasgenoten.



Terwijl je het studiemateriaal verwerkt, leg je verbanden tussen verschillende ideeën om uit te leggen hoe ze verbonden zijn en op elkaar inwerken. Neem twee ideeën en onderzoek hoe ze verschillen en hoe ze op elkaar lijken.



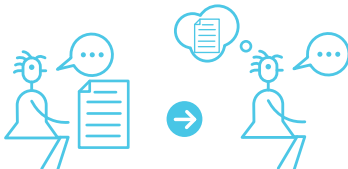
Beschrijf hoe de leerstof overeenkomt of verschilt met eigen ervaringen en herinneringen. Probeer in de loop van de dag zelf verbanden te leggen met wat je leert op school.



OPGELET!



Waak er over dat je eigen uitleg en omschrijving van een lesonderwerp of idee klopt. Overdrijf ook niet in hoever je hierin gaat en check steeds je studiemateriaal of bij je lesgever.



Probeer steeds beter de leerstof uit te leggen zonder dat je naar je studiemateriaal hoeft te kijken.

ONDERZOEK

Lees meer over verwerking als studiemethode.

McDaniel, M. A., & Donnelly, C. M. (1996). Learning with analogy and elaborative interrogation. *Journal of Educational Psychology*, 88, 508-519.

Wong, B. Y. L. (1985). Self-questioning instructional research: A review. *Review of Educational Research*, 55, 227-268.



LEER STUDEREN MET...

Interleaving

WISSEL ONDERWERPEN AF TIJDENS HET STUDEREN

LEARNINGSOCIETISTS.ORG



HOE DOE JE HET?

Wissel verschillende onderwerpen af tijdens het studeren. Sta niet te lang stil bij 1 onderwerp.

ONDERWERP

A



ONDERWERP

B



ONDERWERP

C



Verander de volgorde waarin je les onderwerpen studeert om je begrip te versterken.

ONDERWERPEN

A B C



STUDEERMOMENT

1

ONDERWERPEN

C B A



STUDEERMOMENT

2

ONDERWERPEN

A C B



STUDEERMOMENT

3

Leg linken tussen de verschillende ideeën.



OPGELET!

ONDERWERP

A



ONDERWERP

B

Het is zeker goed om af te wisselen, maar verander niet te vaak van onderwerp. Te weinig tijd besteden aan een thema is ook niet goed. Zorg er voor dat je begrijpt wat je studeert.

AAA BBB CCC
ONDERWERPEN

ACB CBA BCA
ONDERWERPEN

Interleaving zal moeilijker aanvoelen dan gewoon langer aan één stuk hetzelfde studeren. Maar maak je geen zorgen: dit helpt je leren!

ONDERZOEK

Lees meer over interleaving als studiemethode.

Rohrer, D. (2012). Interleaving helps students distinguish among similar concepts. *Educational Psychology Review*, 24, 355-367.



LEER STUDEREN MET...

Concrete Voorbeelden

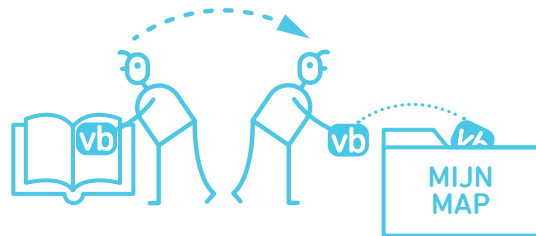
GEbruik SPECIEFIEKE VOORBEELDEN OM ABSTRACTE IDEEËN TE BEGRIJPEN

LEARNINGSOCIENTISTS.ORG

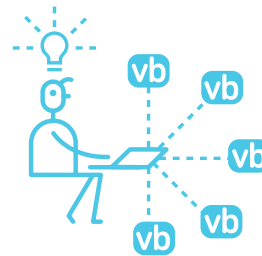


HOE DOE JE HET?

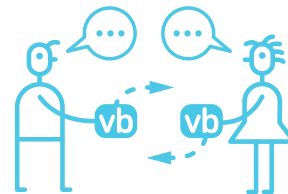
Verzamel de voorbeelden die je leerkracht gebruikte in de les, en zoek zoveel mogelijk concrete voorbeelden op in je studiemateriaal.



Leg verbanden tussen het concept dat je bestudeert en elk voorbeeld zodat je begrijpt hoe het voorbeeld past bij wat je studeert.



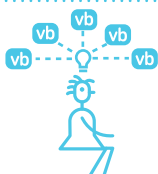
Deel voorbeelden met je medeleerlingen en -studenten en leg de voorbeelden uit aan anderen voor extra leervoordeel.



OPGELET!



Niet alle voorbeelden die je online vindt zijn correct. Check zelfgevonden voorbeelden bij je lesgever.



Uiteindelijk bedenkt je zelf concrete, relevante voorbeelden bij wat je studeert.

ONDERZOEK

[Lees hier meer over het gebruik van concrete voorbeelden als studiemethode.](#)

Rawson, K. A., Thomas, R. C., & Jacoby, L. L. (2014). The power of examples: Illustrative examples enhance conceptual learning of declarative concepts. *Educational Psychology Review*, 27, 483-504.



LEER STUDEREN MET...

Dual Coding

COMBINEER WOORD EN BEELD

LEARNINGSIENTISTS.ORG



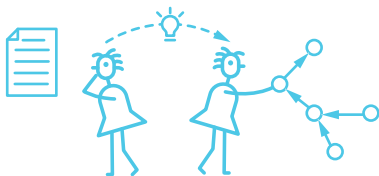
HOE DOE JE HET?



Zoek in je studiemateriaal naar beeldmateriaal. Bekijk deze beelden en vergelijk ze met wat er geschreven staat.



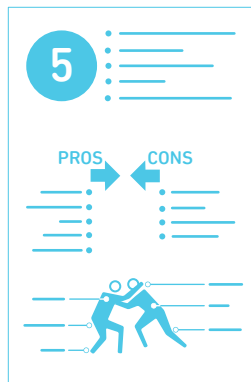
Bekijk de beelden en leg hun betekenis in eigen woorden uit.



Probeer de leerstof die je instudeert zelf visueel voor te stellen.

OPGELET!

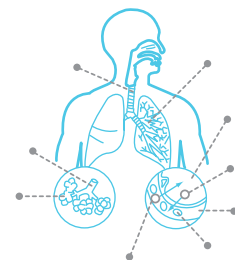
INFOGRAFIEK



CARTOON OF STRIP



Probeer verschillende vormen te bedenken waarin je de informatie kan visualiseren, bijvoorbeeld in een schema, een tijdlijn, een strip, een infografiek,...



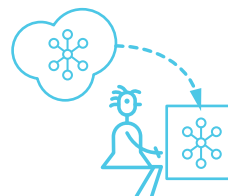
SCHEMA

TIJDLIJN



SCHEMA

Probeer ook af en toe zelf te schetsen wat je je kan herinneren.



ONDERZOEK

Lees meer over dual coding als studiemethode.

Mayer, R. E., & Anderson, R. B. (1992). The instructive animation: Helping students build connections between words and pictures in multimedia learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, 444-452.