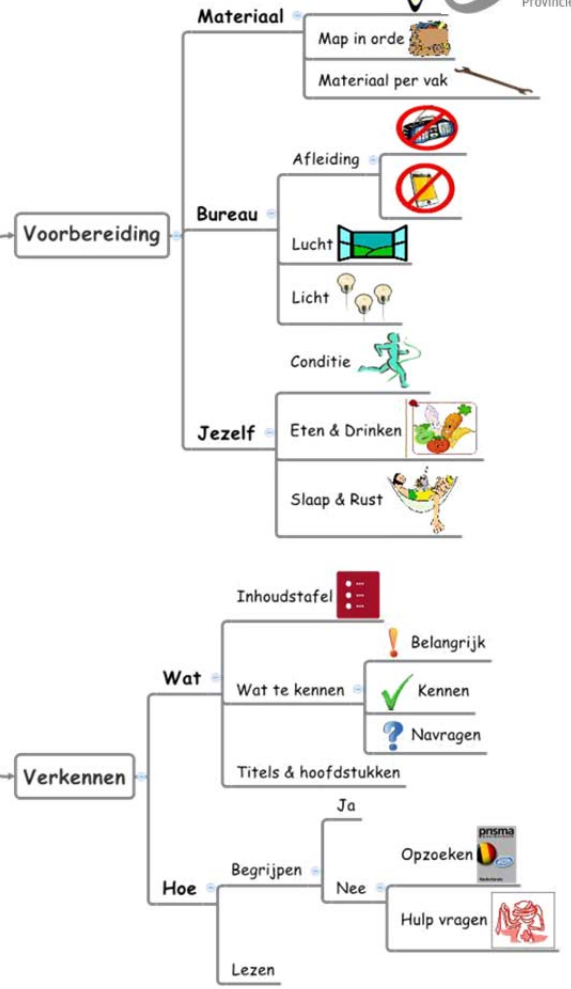






Leren Leren



Wat is leren?

Studeren gaat niet vanzelf.
Het is net als leren fietsen.

Fietsen	Leren van een vak
Hoe ziet een fiets eruit? 	Wat moet ik leren? Bekijk je agenda en je leerstof
Neem de onderdelen van een fiets. 	Neem al het nodige materiaal.
Je moet begrijpen wat je moet doen: duwen, trappen, remmen... 	Lees de titels en de tekst. Begrijp wat je leest! Zoek het op in een woordenboek.
Oefen al dan niet met steunwielletjes. 	Duid de belangrijkste woorden aan, maak een schema of samenvatting. Gebruik je zintuigen.
Soms wil het niet lukken en misschien val je wel? Opstaan en weer doorfietsen. 	Herhalen, herhalen, herhalen is de boodschap! Hermaak de oefeningen.
Wedstrijdje? Pas als laatste geëindigd... De moed niet opgeven en doorgaan, volgende keer beter. 	Even een tegenslag? Denk eens na of je geen stapje hebt overgeslagen. Te weinig hulp gevraagd... De moed niet opgeven en doorgaan!

En weet je nog hoe het was, om de eerste keer te fietsen, klamme handen, zenuwen.
En nu een volleerde fietser. Zo lukt het weldra ook met leren.

STAP VOOR STAP

1. Vorbereiding

Bezin eer je begint!

Een goede voorbereiding is de sleutel tot succes.

1.1 Materiaal



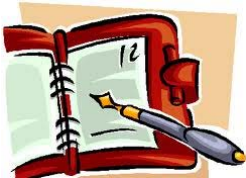
Alle onnodige papieren eruit?

Zit er een losse blaadjesmap in?

Orden alle blaadjes in de mappen!

Bekijk je schoolagenda. Welke vakken heb je morgen?

Stop vak per vak + het nodige materiaal in je boekentas!



Schoolagenda volledig, correct ingevuld? Alles ondertekend?

Maak een schema: het onderwerp, de te benutten tijd.

Opdracht al of niet afgewerkt?






Je plaatst een bommetje bij de vakken die je moeilijk vindt en die dus extra aandacht verdienen.

1.1.1 Overloop elke dag de leerstof die je die dag gezien heb.

Vat de leerstofonderdeeltjes samen (als voorbereiding op de komende toetsen/examens)

1.1.2 Maak de taken voor de komende dagen

Een voorbeeldje

		Omschrijving leerstof			
Din	Wiskunde		Huistaak volgorde van bewerkingen	25min	
	PO		Prenten zoeken over Andy Warholl	15min	Oké

1.1.3 Overloop de benodigheden die je nodig hebt voor de volgende lesdag.

Een voorbeeldje

Vak	Materiaal
Nijverheidstechnieken	Werkpak, helm, gereedschap, pbm
LO	Zwemgerief (zwembroek, handdoek, douchegerief) Turngerief (T-shirt en short van de school, binnen- en buitensportschoenen)
Wiskunde	Map, rekentoestel, geodriehoek, potlood, gom, kleurbalpen

1.2 Werkplek installeren

Een aangename werkplek vergemakkelijkt het leren



- **Weg met afleiding!!!**



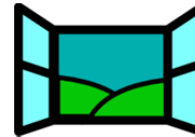
- **Werk met voldoende licht.**

Met een schemerlichtje moeten je hersenen zich dubbel concentreren.



- **Verlucht je kamer**

Frisse lucht in je longen en bloed doen je beter presteren.



Ga ervoor!

1.3 Jezelf motiveren

Fit!

(Half) ziekjes kan je niet werken, verzorg je dus!

- **Conditie:** beweeg minstens 30min. per dag, zo hou je je geest monter en fris
- **Eet gezond en evenwichtig:** denk aan de voedingsdriehoek
Chips en gebakjes maken je moe en futloos
- **Voldoende drinken:** ... water hé, jongens
- **Slaap voldoende: (dan ben je 's morgens goed fit)**
minstens 8u. per nacht
Wil je nog wat lezen in je bed, hou het bij een goed ontspannend boek.



Fit!



2. Hoe verken je de leerstof



2.1 Wat?

- Structuur van de leerstof = **INHOUDSTAFEL**
- Wat moet je kennen / kunnen? = **DOELSTELLING VAN DE CURSUS**
- Een samenvatting van een deel van de leerstof in 1 kernwoord = **TITEL(S)**

Welke les moet in herhalen, leren?

Moet je formules uit het hoofd kennen of enkel kunnen toepassen? ...

Waar begint en eindigt deze les die ik moet leren? Uit hoeveel grote delen bestaat de les?

Moet ik afbeeldingen leren? Moet ik zelf voorbeelden kunnen geven? ...

2.2 Hoe?

- **LEZEN:** je begint altijd met het lezen van de les. Houd een potlood in de aanslag, zo kan je woorden die je niet begrijpt of moeilijke zinnen aanduiden.
- **BEGRIJPEN:** wat je niet begrijpt zoek je op in een woordenboek of je vraagt extra uitleg.



3. Hoe verwerk je de leerstof



Hoe meer zintuigen je gebruikt hoe makkelijker de verwerking van de leerstof. Om iets te onthouden moet je de leerstof niet alleen horen of zien, maar ook in je hoofd bewaren, 'opslaan' dus. Je moet de leerstof dus **verwerken**... of werken met de leerstof.



- **Begin met ordenen**

Orden wat je leert. Je 'harde schijf' of geheugen lijkt op een kast met heel veel laden. De informatie op elke bepaalde lade met een bepaald etiket.

→ Leer titels uit het hoofd, zij zijn het etiket op de lade van je kast.

Onderzoek wees uit dat je best al jouw zintuigen gebruikt bij het studeren.



- **Gebruik je zintuigen:**

Zoek uit hoe jij bent ingesteld. Op welke manier studeer jij het gemakkelijkst?

Ben je een auditief type? Dan onthoud je het best als je luidop studeert.

Ben je een visueel type? Dan werk je het best met tekeningen, prentjes, een Mind Map, kleuren,

Ben je een manueel type? Schrijf, maak samenvattingen,...





- **Blijf herhalen**

Lopen kan je niet als je je benen vertelt om sneller te gaan, laat je benen bewegen en oefen!

Je hersenen zijn zoals een spier, als je morgen een marathon moet lopen en je bent niet getraind

bed van de spierpijn. Je beenspieren blokkeren helemaal.

Ook je hersenen reageren zo. Een toets/examen leer je niet in 1 keer want dan heb je een black out de volgende

Herhalen en plannen is dus de boodschap!

Twijfel je aan iets, vraag het dan.

Herhalen, herhalen, HERHALEN, HERHALEN,...dat is de sleutel van succes.



- **Oefen met geheugensteuntjes:**

Maak van je leerstof een rijmpje dat je uit het hoofd kan leren.

Gebruik een ezelsbruggetje zoals 'Nooit Oorlog Zonder Wapens'
(noord, oost, zuid, west)

Zing de definities, roep je Franse woordjes.

Hang de stukjes leerstof aan de kapstok (inhoudstafel)

Gebruik je titels als haakjes  en vul verder in.



4. Zelfevaluatie

- Ben ik goed bezig?

Wiskunde leer je niet met je boek in een zetel, maar hermaak de oefeningen, laat de leerstof in je hand kruipen.

Bij vreemde talen (Engels, Frans) moet je ook de opdrachten begrijpen (Traduire, translate)
Wees ook eens kritisch voor jezelf.

- Test jezelf

Speel leerkracht. Schrijf enkele vraagjes op. Neem een eerder gemaakte toets erbij.
Maak het jezelf niet makkelijk.

- Pauzeer even.



Na de pauze vlieg je er weer helemaal in en maak je de toets.

Vergelijk je antwoorden met die van je cursus, even kritisch als je eigen leerkracht, dus niet te mild zijn voor jezelf hé.

Voor de praktijk vakken kan je een klusje vragen aan je ouders*
zo oefen je je fijne motoriek.

5. Hulp



EHVJ

Eerste Hulp Voor **Jou** !

Heel wat mensen zullen je helpen bij probleempjes, hoe klein ook.

Thuis even in paniek? Je ouders*, familie kunnen je gerust stellen en motiveren om verder te doen.

Vergeet niet: **LEREN LOONT!!!**

's Anderendaags kan je hulp vragen aan je vakleerkracht. Plan dit moment.

Ook klasgenoten kunnen je op weg helpen.

Zit je om welke reden dan ook niet zo lekker in je vel?

Kom dan gerust eens bij het team leerlingenbegeleiding binnen. We staan voor je klaar.

Je kan ons vinden in A123 of via je opvoeders.

6. Test

6.1 Test voorbereiden

Goed wakker?

Gisteren op een deftig uur onder de wol?

Al het nodige materiaal mee?

Neem je samenvatting nog eens door. Laat je vooral op de speelplaats niet van de kaart brengen door gestreste voorbereiding gemaakt ZOALS jij?)



6.2 Afleggen van de toets

Zenuwen onder controle?

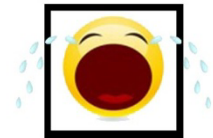
Een moeilijke vraag? Hou die voor het einde. = TIJDWINST.

Analyseer je vraag, schrijf je geheugensteuntjes op je kladblad.

Opletten bij vragen met onderverdelingen (bijv. a, b, c).



- Let erop dat je elk deel beantwoordt.
- Een vraag niet beantwoorden is onzin.
- Al denk je het juiste antwoord niet te kennen, vaak kan je toch een definitie, een formule, een woordverklaring of enkel het gegeven noteren.
- Kijk al je antwoorden nog eens na.
- Je naam staat toch op dit prachtexemplaar?



Kijk eens naar de Mind Map, waar ben je de mist in gegaan? Vraag hulp!
Of is het prima gelukt? Doe dan zeker zo verder, Proficiat!!!