

Inhoud

Inleiding	7
Tips van meisjes	11
Tips van jongens	14
Waak over je slaap	17
Goed eten om goed te werken	19
Sporten om te leren	20
Wat motiveert jou?	21
Plan je studietijd	25
Gebruik je studietijd zinvol	28
Aantekeningen maken kun je leren	30
Lessen en taken, de twee succesfactoren	32
Een samenvatting voor elk vak	33
Weet wat voor geheugen jij hebt.	35
De geheimen van een goed geheugen	39

Inhoud

Aandacht voor je aandacht	43
Plan het leren van je lessen	47
Vrije tijd om je te ontwikkelen	49
Oefen je concentratie	52
Voorkom stress tijdens de toetsen en examens	55
Versterk je gevoel van eigenwaarde . . .	57
Bekijk je opdracht	61
Pak je blokkade voor bepaalde vakken aan	62
Leer van je fouten	63
Schrijven is laten zien dat je de leerstof goed verwerkt hebt	65
Neem een winnaarsmentaliteit aan	66
Tot slot	68

Inleiding

Je wilt zo graag goed kunnen leren. Dan zou je er zeker van zijn dat je op school goede resultaten behaalt. Voor heel goede leerlingen lijkt dat heel eenvoudig, hoewel sommigen hun cijfers toch nog verder willen opschroeven. Maar anderen zouden willen dat iemand ze leert hoe ze moeten leren. In dit boek vind je heel wat tips om goed te leren begrijpen en dus beter te leren. Want leren is niet gewoon informatie krijgen of je passief laten bombarderen met kennis. Om te leren moet je actief zijn, je met hart en ziel op je leerstof storten en aanvaarden dat je daardoor verandert. Het is hetzelfde verschil als een pasgeborene die half slapend een fles leegdrinkt en een volwassene die zijn ingrediënten uitkiest, advies vraagt aan de verkoper, het eten volgens . . .

... het recept klaarmaakt en het alleen of met vrienden opeet, rustig en met het juiste bestek. Natuurlijk zijn dingen als discipline, in stilte de lessen volgen, je lessen leren en je oefeningen maken dingen die ze al talloze keren tegen je gezegd hebben. Maar goed leren betekent eerst en vooral dat je jezelf wilt ontwikkelen, dat je daarvoor met plezier je verschillende soorten intelligentie gebruikt (zoals een sportman het leuk vindt om al zijn spieren te gebruiken), nieuwsgierig bent, je interesses zoekt en ze steeds verder verbreedt. Om goed te leren moet je weten wat je weet, maar ook wat je niet weet. Vervolgens kun je herhalen wat je geleerd hebt en weet je hoe je dat geleerd hebt. Laten we samen eens kijken wat ...

... de verschillende stappen zijn in het leerproces en welke middelen je kunt gebruiken om beter te leren en dus meer kans te hebben op succes: organisatie, coördinatie, participatie, geheugen, fantasie, aandacht, concentratie, motivatie, voeding, rust, afleiding, herhaling en – waarom niet – passie. Maar er zijn ook nog andere middelen, zoals sport, slaap of respect voor jezelf. Dus het spel kan beginnen, zorg maar dat je van jezelf wint.

Tips van meisjes

« Om goed te studeren heb ik een gezellig hoekje gemaakt in mijn kamer. Mijn bureau is mooi versierd. Ik heb een mooie lamp die veel licht geeft, een gemakkelijke stoel en er staan foto's waar ik van houd. [Manon, 14 jaar](#)

« Het geheim voor goede schoolresultaten is je tijd goed in de hand te houden. Je bepaalt heel duidelijk momenten voor je vrije tijd, zowel door de week als in het weekend, en de rest van de tijd werk je (behalve tijdens de maaltijden, als je slaapt en als je naar de wc gaat). Als je op een avond bijvoorbeeld onverwacht extra vrije tijd moet inlassen tijdens de studie-uren (voor een film of uitje met vrienden), moet je dat inhalen op andere momenten die je voor vrije tijd had gepland. [Jade, 18 jaar](#)

« Ik maak 's avonds meteen een samenvatting van elk vak dat ik die dag gehad heb en die herlees ik voor de volgende les van dat vak. Dat is mijn geheim voor succes in de klas. [Lea, 16 jaar](#)

« Als je ouders alleen maar naar je schoolresultaten kijken, is dat nog geen reden om er zelf helemaal geen belangstelling voor te hebben. **Louise, 15 jaar**

« Probeer te begrijpen voordat je probeert te leren. **Lisa, 13 jaar**

« Voor een examen vraag ik aan de leerkrachten welke hoofdstukken we echt moeten leren, wat belangrijk is in de cursus. Vaak zeggen ze: 'Alles', maar als ik aandring en als ze een beetje vriendelijk zijn, leggen ze me uit wat ik echt moet leren. **Clara, 13 jaar**

« Het is belangrijk om contacten te leggen, om vanaf het begin van het schooljaar vrienden te maken zodat je je niet alleen voelt, je goed voelt en hulp krijgt als dat nodig is (cursussen, informatie, tips...). Maar ga in de klas op de eerste rij zitten, zodat je niet in de verleiding komt om te veel te babbelen en je beter kunt luisteren. Praat met je vrienden buiten de lessen. **Femke, 14 jaar**