

Meer leren in minder tijd

Wilt u op de hoogte blijven van activiteiten rondom het boek *Meer leren in minder tijd*? Schrijf u in voor onze nieuwsbrief via **[www.boomtestonderwijs.nl](http://www.boomtestonderwijs.nl)** en ontvang nieuws over onze uitgaven, events en acties.



**Dyslectische kinderen leren lezen** Anneke Smits & Tom Braams

**Dyscalculie en rekenproblemen** Marisca Milikowski

**Autisme in school** Ina van Berckelaer-Onnes (red.)

**Aan de slag met rekenproblemen** Marije van Oostendorp

**Zelfregulerend leren** Pieterneel Dijkstra

**Haal meer uit je toetsgegevens** Willem de Vos, Denise van Schelven,  
Bas Oprins & Liesbeth van Beijsterveldt

**Een passend aanbod bij autisme** Ellen Luteijn, Hans Nieuwenstein  
& Ina van Berckelaer-Onnes

**Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën**  
Pieterneel Dijkstra & Petra Bunnik

**Meer leren in minder tijd** Ankie Remijn

**Mediation op school** Michiel Hulsbergen & Rola Hulsbergen-Paanakker

**Poster Zelfregulerend leren** Pieterneel Dijkstra & Petra Bunnik

**Perfectionistische leerlingen** Ard Nieuwenbroek

**Zoek het even lekker zelf uit** Harrie Meinen

**Aan de slag met schrijfonderwijs** Anneloes Overvelde  
& Ria Nijhuis-van der Sanden

# Meer leren in minder tijd

Effectiever en efficiënter  
huiswerk maken

Ankie Remijn

**Boom**

Eerste druk 2017  
Tweede druk 2017  
Derde druk 2018  
Vierde druk 2019

© 2017 A. Remijn & Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3051, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

Verzorging omslag en binnenwerk: Annelies Bast, Amsterdam

ISBN 9789058758743  
NUR 840

[info@boomtestonderwijs.nl](mailto:info@boomtestonderwijs.nl)  
[www.boomtestonderwijs.nl](http://www.boomtestonderwijs.nl)  
[www.bua.nl](http://www.bua.nl)

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>Test: Hoe sta je er nu voor?</b>	<b>11</b>
<b>1 Brein</b>	<b>21</b>
1.1 Weet wat je brein doet als je huiswerk maakt en leert	21
1.2 Stress en ontspanning, een wankel evenwicht	30
1.3 Sport, slaap en eet gezond, zo help je je brein	35
<b>2 School</b>	<b>39</b>
2.1 Tips voor de schoolagenda	40
2.2 Tips voor de alfaschoolvakken	46
2.3 Tips voor de bètaschoolvakken aan de hand van wiskunde	55
2.4 Tips voor de gammaschoolvakken	58
2.5 Tips voor schooltoetsen, inzicht- en meerkeuzevragen en het eindexamen	61
<b>3 Plannen</b>	<b>67</b>
3.1 Plannen met salami	68
3.2 Planning uitvoeren met pomodoro	72
<b>4 Motivatie</b>	<b>79</b>
4.1 Analyseer een slechte motivatie	80
4.2 Check je mindset	84
4.3 Zoek inspiratie	88

Dankwoord	95
Noten	97
Literatuur	101

## **Bijlagen en werkbladen**

Bijlage 1	Je rapport is onvoldoende	111
Bijlage 2	Hoe gebruik je de salami-tactiek in de praktijk?	113
Bijlage 3	Plannen met salami voor toetsweken in de bovenbouw	119
Over de auteur		127

# Inleiding

Dit boek is bedoeld om leerlingen meer te laten leren in minder tijd. Het biedt docenten, mentoren en ouders praktische handvatten om scholieren te begeleiden bij het efficiënt en effectief maken en leren van huiswerk. Het boek zegt niet dat leerlingen vanaf nu geen huiswerk meer hebben. In tegendeel, huiswerk maken is de sleutel tot succes op de middelbare school. Maar het moet wel leuk blijven en daar helpt dit boek bij. De meeste leerlingen geven aan dat ze óf een leven hebben óf goede cijfers op school. Dit boek geeft handvatten om beide te combineren.

Met een goed basisschooladvies op zak denken onderbouwleerlingen 'binnen te zijn'. Het basisschooladvies is echter slechts een entreebewijs tot een bepaald niveau op de middelbare school. Of leerlingen dat advies zullen vertalen naar het bijbehorende diploma is afhankelijk van hun (huis)werkhouding. Bovenbouwleerlingen krijgen minder toetsen over meer leerstof en worden geacht hun studie zelfstandig vorm te geven. Sommige bovenbouwleerlingen hebben geen idee waarom de aanpak die in de onderbouw werkte in de bovenbouw niet meer voldoet.

Huiswerk goed maken en leren is makkelijker gezegd dan gedaan. Na vijftien jaar lesgeven op het Citycollege St. Franciscus in Rotterdam richtte ik in 2007 Investeren in Leren op. De idee erachter: tijd en aandacht besteden aan leren op de korte termijn met als resultaat tijdwinst en betere cijfers op de lange termijn. Vanuit

Investeren in Leren begeleid ik een huiswerkklas in Delft en geef ik lezingen op middelbare scholen aan docenten, mentoren, ouders en leerlingen over 'meer leren in minder tijd'.

Van docenten, mentoren, ouders en leerlingen begrijp ik dat ze behoefte hebben aan een puur praktisch boek. Leerlingen willen handvatten die direct te vertalen zijn naar de dagelijkse praktijk van een agenda vol met huiswerk. Docenten, mentoren en ouders willen handvatten om leerlingen daarbij te ondersteunen.

In mijn huiswerkklas komen driemaal per week vijftien leerlingen in de leeftijdscategorie van 12 tot en met 18 jaar bijeen, allemaal met een tas, laptop of iPad vol huiswerk. Het is een divers gezelschap van vmbo tot en met gymnasium, ADD, ADHD, verliefd, dyslectisch, hoogbegaafd, dyscalculie. Alle leerlingen hebben echter één ding gemeen: ze willen hun huiswerk zo effectief en efficiënt mogelijk maken (effectief in de zin van zo hoog mogelijke cijfers en efficiënt in de zin van zo min mogelijk inspanning).

Dit boek is niet speciaal bedoeld voor leerlingen met dyslexie, dyscalculie, ADHD of ADD. Uit ervaring weet ik echter dat ook deze leerlingen wel varen bij mijn studietips. Ik pretendeer geen nieuwe feiten aan het licht te brengen, maar ik vat relevante inzichten over huiswerk op een logische manier samen.



Met dit icoontje worden oefeningen en tips aangegeven waarmee leerlingen direct aan de slag kunnen.



Voor de inhoud van mijn boek gebruik ik de metafoor van deze stoel. Leerlingen moeten immers 'zitten' om hun huiswerk te maken en te leren. De bedoeling is dat dit efficiënt en effectief verloopt en dat is gestoeld op vier poten. In elk hoofdstuk behandel ik er één: **brein**, **school**, **plannen** en **motivatie**. Als deze vier in balans zijn, is er sprake van een optimaal leerproces. Dan moet je weliswaar op die stoel gaan zitten, maar hoef je dat nooit langer dan 25 minuten achtereen.



Leren kan op veel manieren. Meestal is het een zaak van uitproberen. Als een werkwijze werkt en in goede cijfers resulteert, kunnen leerlingen doorgaan op de ingeslagen weg. Als een werkwijze niet werkt of een leerling vindt dat hij er te veel tijd aan kwijt is, dan kun je als begeleider één of meerdere stoelpoten aanbieden om de balans te verbeteren.

Hoofdstuk 1 (Brein) benadrukt de fysieke kant van leren. Het is van belang te weten hoe je brein werkt. Ter verduidelijking gebruik ik breinmetaforen; maar deze hebben geen verklarende waarde. Daarnaast is het van belang om te weten hoe je het brein kunt ondersteunen door gezond te eten, te bewegen en genoeg te slapen. Daarmee voorkom je ook stress. Door te investeren in sport en vrije tijd ontstressen leerlingen en leren ze meer in minder tijd.

Hoofdstuk 2 (School) benadrukt het praktische aspect van huiswerk en het belang van rust, reinheid en regelmaat. Ik bespreek studietips over de schoolagenda, de schoolvakken en de schooltoetsen.

Hoofdstuk 3 (Plannen) gaat in op de zelfredzaamheid van leerlingen. Ik geef praktische handvatten voor het maken en uitvoeren van een huiswerkplanning.

In hoofdstuk 4 (Motivatie) staat de motivatie centraal. Pubers kunnen prima plannings maken en uitvoeren, mits ze gemotiveerd zijn! Jammer genoeg is motivatie geen kant-en-klaar verkrijgbaar pakketje en moeten leerlingen er zelf naar op zoek. Dit hoofdstuk bevat drie concrete handvatten bij de zoektocht naar motivatie.



# Test: Hoe sta je er nu voor?

Voordat je samen met de leerling met de stoelpoten aan de slag gaat, is het handig om te bepalen hoe een leerling er nu voor staat. Dit boek is namelijk zowel geschikt voor zwakke als voor middelmatige en sterke leerlingen. Bepalen waar je leerling of kind staat, welke cijfers hij heeft gehaald, wat zijn gemiddelde is en of hij daarmee bevorderd zou worden naar het volgende schooljaar lijkt een eenvoudige klus, maar is het niet! Als je googelt naar een definitie van 'voldoende' krijg je de beschrijving 'van toereikende kwaliteit'. Wanneer daarvan sprake is, verschilt echter per school. Het verhaal van Teun in het kader hierna maakt dit pijnlijk duidelijk. Dit hoofdstuk helpt de leerling allereerst om te bepalen of zijn rapport en/of cijfers voldoende zijn. Daarna volgt een vragenlijst met tips en verwijzingen naar nuttige hoofdstukken en paragrafen in dit boek.



## Hoe bepaal je of je cijfers voldoende zijn én of je daarmee overgaat?

### Officieel antwoord

Scholen in het voortgezet onderwijs zijn autonoom in het vaststellen van overgangsnormen (hoeveel onvoldoendes mag je hebben, wat is het vereiste gemiddelde en wat moet je voor Nederlands, Engels en wiskunde staan om over te gaan?). Er bestaan op dit punt dus verschillen tussen scholen. Op de ene school ga je over met een gemiddelde van 5,5 en de andere school eist een gemiddelde

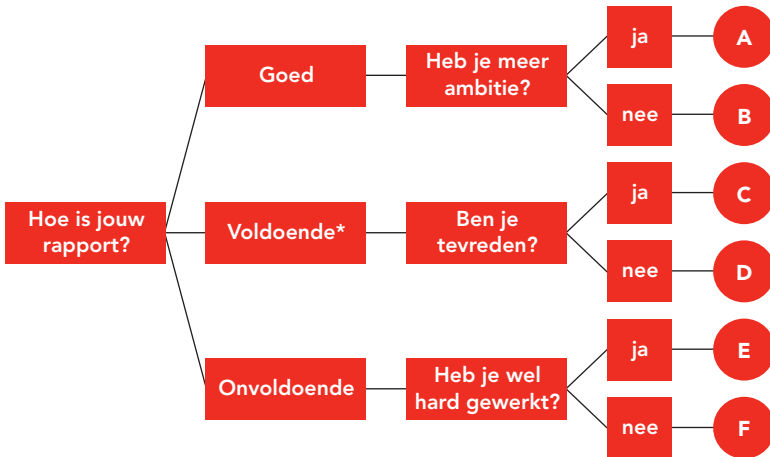
van 6,5. De overgangsnorm staat meestal in de schoolgids en/of op de site van de school – maar soms ook niet, want dit is niet wettelijk verplicht.

### Praktisch antwoord

- 1 Zoek in de schoolgids of op de schoolsite op aan welke overgangsnorm jij moet voldoen aan het eind van dit schooljaar. Indien je op een school zit waar de overgangsnorm niet gepubliceerd is: vraag die dan na bij je mentor en/of afdelingsleider.
- 2 Toets met behulp van het online cijferprogramma je gemiddelde eindcijfers aan de norm.
- 3 Bepaal hoe je rapport is en of je met je laatste rapport zou overgaan (let wel: een voldoende rapport is een rapport waarmee je volgens je schoolnorm overgaat).

**Teun** en zijn ouders komen bij mij voor een individueel coachingstraject. Na een korte kennismaking gaan we bepalen hoe Teun ervoor staat. We checken eerst het online cijferprogramma en zien dat Teun drie tekorten heeft en een 5,7 gemiddeld staat. Teun en zijn ouders gaan ervan uit dat een 5,5 gemiddeld genoeg is om te worden bevorderd naar het volgende schooljaar, maar dat blijkt niet te kloppen. Als we de overgangsnorm van de school voor de zekerheid samen bekijken, zien we dat Teun een gemiddelde van een 6,4 op zijn eindlijst nodig heeft. Werk aan de winkel voor Teun dus!

Bepaal met behulp van deze vragenlijst waar jij nu staat.



\* Een voldoende rapport is een rapport waarmee je volgens je schoolnorm overgaat.

## **A** Je rapport is goed, maar je hebt meer ambitie

Gefeliciteerd! Je inspanningen in en/of buiten de les worden beloond. Maar je wil meer ...

### Tip 1 Stel reële doelen

De komende maand je gemiddelde eindcijfer met een punt verhogen, is in de praktijk niet haalbaar. Maar wat is dan wel reëel? Vraag hierover advies aan je ouders of mentor. Noteer je reële doelen op een plek waar je ze elke dag tegenkomt (agenda, smartphone, bureau enzovoort). Noteer je doelen zo duidelijk mogelijk, bijvoorbeeld: Nederlands van een 7,3 naar een 7,5 (of hoger); Engels 7,0 behouden; wiskunde 5,6 ophalen naar een 6,0 (of hoger).

### Tip 2 Werk je doelen uit – hoe concreter, hoe beter

Vergelijk de volgende twee manieren van je planning noteren hierna.

Hoe concreter jij je doelen uitwerkt, hoe eerder je begint. Het is nu namelijk duidelijk wat je moet gaan doen. Als je eenmaal begint, blijkt het vaak zelfs mee te vallen.

### Tip 3 Hou vol

Bespreek je doel en middel wekelijks met een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld je ouders, huiswerkbegeleider of mentor. Maak daarvoor een vaste afspraak. Bekijk samen wat goed gaat en wat beter kan. Stel zo nodig een doel en/of de uitwerking daarvan bij. Voorkom stress! Zie paragraaf 1.2.

### Twee manieren van planning noteren

**April**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ maandag 3

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 **FR** \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ dinsdag 4

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 **FR** \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ woensdag 5

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 **FR** \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

**Week 14**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ donderdag 6

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 **FR** \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

1 **SO FR** \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ vrijdag 7

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ zaterdag 8

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ zondag 9

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Manier 1

April	Week 14
1 _____	1 _____
2 _____ maandag 3	2 _____ donderdag 6
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____
6 _____	6 _____
7 <u>FR: WL 1 + BNW met oef in WB</u>	7 <u>FR alles herhalen</u>
8 _____	8 _____
1 _____	1 <u>SO FR woordjes 1 t/m3 + BNW</u>
2 _____ dinsdag 4	2 <u>+ WW eindigend op -IR vrijdag 7</u>
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____
6 _____	6 _____
7 <u>FR: WL 1&amp;2 + WW op -IR</u>	7 _____
8 _____	8 _____
1 _____	_____ zaterdag 8
2 _____ woensdag 5	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
6 _____	_____ zondag 9
7 <u>FR: WL 1,2 en 3 + ww eindigend op</u>	_____
8 <u>-IR oefenen op <a href="http://www.verbuga.eu">www.verbuga.eu</a></u>	_____

Manier 2

## **B** Je rapport is goed en dat wil je zo houden

Gefeliciteerd! Je inspanningen in en/of buiten de les worden beloond. Ga zo door en hou vol.

### Tip 1 Je doel is cijferbehoud

Noteer dat doel op een plek waar je het elke dag tegenkomt (smartphone, agenda, bureau enzovoort).

### Tip 2 Hou vol

Bespreek je doel en middel wekelijks met een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld je ouders, huiswerkbegeleider of mentor. Maak daar

voor een vaste afspraak. Bekijk samen wat goed gaat en wat beter kan. Stel zo nodig een doel en/of de uitwerking daarvan bij. Blijf gemotiveerd! Zie paragraaf 4.2.

## **C** Je rapport is voldoende en daar ben je tevreden mee

Gefeliciteerd! Je inspanningen in en/of buiten de les worden beloond. Ga zo door en hou vol. Realiseer je wel dat een voldoende rapport riskant is. Je hebt geen buffer voor eventuele tegenvallers.

### Tip 1 Je doel is cijferbehoud

Noteer dat doel op een plek waar je het elke dag tegenkomt (smartphone, agenda, laptop enzovoort).

### Tip 2 Hou vol

Besprek je doel en middel wekelijks met een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld je ouders, huiswerkbegeleider of mentor. Maak daarvoor een vaste afspraak. Bekijk samen wat goed gaat en wat beter kan. Stel zo nodig een doel en/of de uitwerking daarvan bij. Blijf gemotiveerd! Zie paragraaf 4.2.

## **D** Je rapport is voldoende, maar je bent er niet tevreden mee

Gefeliciteerd! Op dit moment van het schooljaar zou je met deze cijfers bevorderd worden naar het volgende schooljaar. Maar je wil meer ...

### Tip 1 Stel een reëel doel

De komende maand je gemiddelde eindcijfer met een punt verhogen, is in de praktijk niet haalbaar. Maar wat is dan wel reëel? Vraag hierover advies aan je ouders en je mentor. Noteer je reële doelen op een plek waar je ze elke dag tegenkomt (agenda, smartphone, laptop enzovoort). Noteer je doelen zo duidelijk mogelijk, bijvoorbeeld:



Nederlands van een 7,3 naar een 7,5 (of hoger); Engels 7,0 behouden; wiskunde 5,6 ophalen naar een 6,0 (of hoger) enzovoort.

### Tip 2 Werk je doelen uit – hoe concreter, hoe beter

Vergelijk de volgende twee manieren van je planning noteren hiervoor. Hoe concreter jij je doelen uitwerkt, hoe eerder je begint. Het is nu namelijk duidelijk wat je moet gaan doen. Als je eenmaal begint, blijkt het vaak zelfs mee te vallen.

### Tip 3 Hou vol

Bespreek je doel en middel wekelijks met een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld je ouders, huiswerkbegeleider of mentor. Maak daarvoor een vaste afspraak. Bekijk samen wat goed gaat en wat beter kan. Stel zo nodig een doel en/of de uitwerking daarvan bij. Voorkom stress! Zie paragraaf 1.2.

## **E** Je rapport is onvoldoende, maar je hebt wel hard gewerkt

Balen! Jij verdient de meeste aandacht van iedereen! Niets is onrechtvaardiger dan hard werken en slecht scoren.

### Tip 1 Analyseer je onvoldoendes en je werkwijze

Als je hard werkt en toch onvoldoende scoort, kun je het best contact opnemen met je mentor. Onvoldoende rapporten worden tijdens de rapportvergadering besproken. Iedere vakdocent geeft dan zijn of haar visie op jou. Misschien stop je wel veel tijd in het leren maar op een verkeerde manier? Lees je de vragen op de toetsen wel goed? Misschien zit je een niveau te hoog? Vraag het na en kom samen tot een analyse.

### Tip 2 Bereid je analyse voor

Neem de ingevulde checklists uit bijlage 1 en van pagina 26 mee.