

**Beter en slimmer  
leren**

Gebruik je zintuigen!

Maak zelf vragen!

Geloof dat je het kunt!

Doe één ding tegelijk!

Gebruik hulpmiddelen slim!

Leer op de toetsplek!

Herhaal!

Beweeg en slaap!

# Beter en slimmer Leren

## Kern

Breinkennis is niet alleen handig voor docenten om hun programma's te ontwikkelen en uit te voeren. Weten hoe het brein werkt, kan ook studenten helpen om slimmer te studeren. De volgende acht tips voor studenten zijn gebaseerd op breinkennis.

## Doen

### 1. **Geloof dat je het kunt**

Op het moment dat je visualiseert dat je iets kunt of goed gedaan hebt in het verleden, blijkt dat dit onbewust een uitwerking heeft op je prestatie.

### 2. **Doe één ding tegelijk**

Concentratie opbouwen om te lezen of te studeren kost tijd, zo'n 10-15 minuten. Gun jezelf die tijd en doe één ding tegelijk, dat helpt bij het onthouden.

### 3. **Leer op de toetsplek**

Je leert het beste in een omgeving die lijkt op de omgeving waarin je je vaardigheid moet uitoefenen of waar de toets plaatsvindt. Dan koppel je onbewust ook feiten en vaardigheden aan deze omgeving.

### 4. **Beweeg en slaap**

Voldoende slapen en beweging (fietsen naar school of gymmen het eerste uur) helpen om de concentratie toe te laten nemen.

### 5. **Herhaal**

Veel herhalen zorgt dat ervoor dat je het geleerde opneemt in je geheugen en dat je automatiseert. Deel te leren stof in kleine stukjes op en leer telkens een stuk erbij, waarbij je de eerder geleerde stof herhaalt.

### 6. **Gebruik hulpmiddelen slim**

Koppel beelden aan begrippen, rijmpjes aan formules. Het helpt je onthouden.

### 7. **Maak zelf vragen**

En goede manier om te studeren is jezelf uit te dagen om vragen te maken over de stof en dan de antwoorden op te zoeken.

### 8. **Gebruik je zintuigen**

Hoe meer zintuigen je gebruikt, hoe beter je leert.