

## Leren van een PITTIGE kennistoets



Figuur 1: [www.xeri.nl](http://www.xeri.nl)

Sommige toetsen zijn pittig om te leren. Dat kan komen omdat je:

- Veel hoofdstukken (leerstof) moet leren
- De inhoud van wat je moet leren nieuw voor je is.
- Er veel vaktermen en moeilijke woorden worden gebruikt.

Er zit maar één ding op. Stampen! Dat betekent hard leren zodat alle kennis in je hoofd komt. Als dat lukt is het maken van de toets goed te doen.

Maar hoe doe je dat: "stampen"?

### 15 TIPS

1. Bedenk zelf toetsvragen.
2. Verdeel de leerstof in een boel kleine stukjes. Beter 20 x een kwartier. Dan 5 uur achter elkaar.
3. Herhaal wat je geleerd hebt. Dus wat je vandaag geleerd hebt herhaal je de volgende keer nog een keer, en nog een keer, net zo lang totdat je het weet.
4. Maak een spiekbrief van dingen die je maar niet kunt onthouden. Hang deze op een plek waar je regelmatig naar kijkt. Bijvoorbeeld bij je bureau. Maar op de wc deur kan ook.
5. Gebruik zoveel mogelijk verschillende zintuigen bij het leren. Praat hardop, beweeg op muziek terwijl je een rijtje in je hoofd stampt.
6. Ga met een ander leren en stel elkaar vragen en overhoor elkaar.
7. Neem pauzes. Je hersenen werken het best als ze tussendoor even rust krijgen.
8. Maak mindmaps van de stof die je moet leren. Daardoor zie je voor je hoe dingen met elkaar samenhangen
9. Maak ezelsbruggetjes zoals rijmen, een woord te koppelen aan een persoon of een ding bijvoorbeeld coma en dan in je hoofd een plaatje van een 'comazuiper'. Vervolgens ga je bij het plaatje van de comazuiper de kenmerken van coma koppelen.
10. Ontspan, ontspan, ontspan. Hoe minder stress in je lijf, hoe beter.
11. Maak een goede planning van het leren van je toets. Je kijkt dan per dag wat je gaat leren en wat je gaat herhalen.
12. Gebruik je computer. Moet je 'dwarsleasie' leren of 'spina bifida', lees erover op verschillende websites, bekijk filmpjes. Probeer je voor te stellen dat jij zelf hebt wat je moet leren? Hoe ziet je leven er dan uit?
13. Eet gezond en zorg dat je voldoende slaapt.
14. Beloon jezelf! Heb je je goed aan je studieplanning gehouden? Beloon jezelf en ga lekker naar een vriend/vriendin toe, duik even de sportschool in, ga shoppen.
15. Ruim op. Sorry, maar een opgeruimde werkplek geeft rust in je hoofd.