

# Studeren kun je leren...

**Het academisch jaar is bijna ten einde. Dat betekent nog één kans om te knallen zodat je zonder hertentamens de zomer in kunt. Het perfecte moment voor een korte cursus studievaardigheden.**

Er zijn een hoop boeken geschreven over studievaardigheden die je effectiviteit flink kunnen vergroten. Deze zelf allemaal napluizen is niet nodig: studenten Joep van Agteren en Sasha Fayek Ramadan van Maastricht University hebben dat al voor je gedaan. Hieronder volgen vijf tips uit hun boek 'Je diploma in honderd pagina's'. Volgens de auteurs vergroten ze de kans dat je je jaar met klinkende cijfers kunt afsluiten, en nog ruimte overhoudt om een terrasje te pakken!

**Ga netjes naar college,** voor zover je nog les hebt. Het klinkt ongetwijfeld als een open deur, maar zorg ook dat je voorbereid bent en actief deelneemt aan die colleges. Dus niet met een half oor naar de docent luisteren en tegelijkertijd een beetje Whatsappen. Denk na over wat de docent vertelt. Klopt het wel? Stel vragen als het je niet duidelijk is. En verwerk je aantekeningen direct na het college. Je zit dan helemaal in de stof.

## Win honderd pagina's studietips

Wil je nog meer studietips? Resource verloot drie exemplaren van 'Je diploma in honderd pagina's'. Stuur een mailtje naar [resource@wur.nl](mailto:resource@wur.nl) en wie weet ga jij binnenkort als een speer door je studie. De winnaars ontvangen persoonlijk bericht en worden bekend gemaakt op onze website. Helaas voor onze internationale studenten zijn de boeken er alleen in het Nederlands.

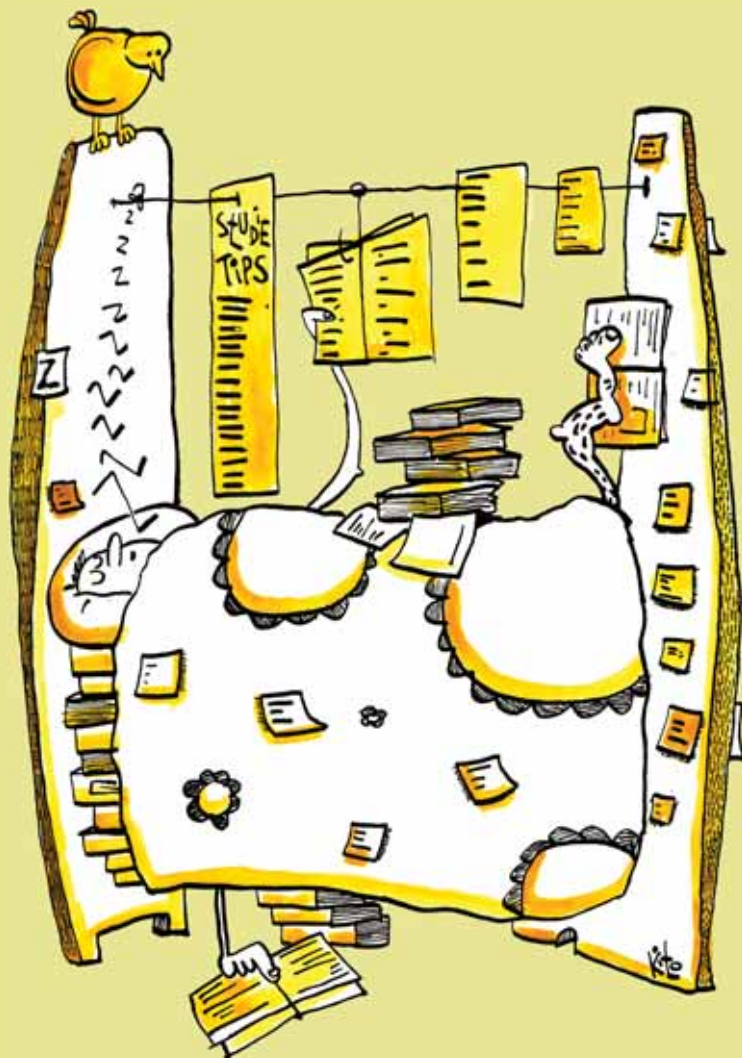
✓ De kans is groot dat je voor je tentamens nog flink wat studieboeken hebt door te ploeteren. Dat gaat een stuk vlotter wanneer je leert **snellezen**. Met deze techniek, gebaseerd op het aanpassen van je oogbewegingen, gaat de gemiddelde lezer ongeveer 300 procent sneller lezen.

Een van de technieken is: verminder het aantal fixatiepunten in een zin. Hoe minder fixatiepunten je hebt, hoe sneller je door een tekst gaat. Concentreer je dus op een paar woorden in een zin, en de kans is groot dat je na verloop van tijd (ja, het vergt wat oefening) een hele zin in een oogopslag kunt lezen. Zodra je deze techniek beheerst, voer je de snelheid op.

✓ Goed. Je hebt je colleges gevolgd, de borrel met je dispuut geskikt en de te leren hoofdstukken gelezen. Wat nu? Hoe zorg je dat wat je leest ook echt onthoudt? Door het aanbrengen van structuur wordt het uiteindelijk gemakkelijker om de essentie van de tekst te vinden en het helpt je om verbanden te leggen tussen verschillende onderdelen. Dat kan op drie manieren: **samenvatten, conceptmappen en mindmappen**. Bij samenvatten kort je de tekst in zodat de essentiële informatie over blijft.

Conceptmappen bouwt voort op hetzelfde principe, maar is hiërarchisch opgebouwd. Je maakt een schema, waarbij de algemene termen bovenaan staan en de meer specifieke onderaan. Door verbanden tussen de termen te zoeken ben je actief bezig met de tekst, waardoor je 'm beter onthoudt.

Mindmappen werkt ook zo, maar dan met vrije associatie; alle begrippen die met het centrale onderwerp te maken hebben, worden door middel van lijnen en pijlen met elkaar verbonden. Voel je vrij om dit aan te vullen met tekeningen om je geheugen te triggeren.



TEKENING: KITO

✓ Een nachtje doorhalen om lekker lang te kunnen studeren?

Niet verstandig. **Slaap en aandacht** spelen een cruciale rol bij de werking van je geheugen. Je bent in staat je aandacht voor twintig á dertig minuten vast te houden, daarna neemt het gedurende negentig minuten af. Neem dus na een halfuurtje studeren een paar minuten pauze, en ga na anderhalf uur studeren helemaal iets anders doen (bijvoorbeeld boodschappen doen of sporten). En ga 's avonds op tijd naar bed. Onderzoek toont aan dat expliciete informatie beter herinnerd wordt als je geslapen hebt. Even een 'powernap'

tussendoor is dus ook helemaal geen verkeerd idee.

✓ Er is maar een manier waarop bovenstaande tips ook daadwerkelijk zin hebben. Je studie moet vanaf nu **prioriteit** krijgen. Je date met dat leuke voedingsmiepje of die spannende agrotechnoloog moet dus even wachten en ook je Facebookprofiel behoeft tijdelijk geen statusupdates.

✓ Ontspanning op zijn tijd is heel erg belangrijk, maar het is niet onverstandig ook eens 'nee' te zeggen tegen een avondje doorzakken in de kroeg. **Linda van der Nat**