

4

4: Leer op verschillende manieren

Informatie opslaan kun je op meerdere manieren, zegt Jolles. 'Hardop iets uitspreken, iets visualiseren – er in je hoofd als het ware een plaatje van maken –, naar iets of iemand luisteren, ezelsbruggetjes verzinnen, maar ook samenvatten en opnieuw formuleren in andere woorden.'

Kies er niet één uit, maar gebruik ze allemaal. Jolles: 'Kenniss wordt op allerlei plekken in je geheugen opgeslagen. Al die plekken kun je gebruiken om iets te onthouden, en dus ook om er bij je examen een beroep op te doen. Je wordt flexibeler in het leren en onthouden.'

Want als de ene kennisbron het laat afweten, heb je nog altijd een andere. Je wedt op meer dan één paard, en hebt dus een grotere kans op een goed cijfer.

Zo leer je weinig: Leer de stof maar op één manier en loop daardoor het risico dat je tijdens het examen de vragen niet begrijpt.

3

3: Herhalen, herhalen, herhalen

Stampen is soms heel handig. Rijtjes móét je wel stampen, anders onthoud je ze niet. Of het nou woordjes, vervoegingen, of chemische formules zijn. Jolles: 'Het beste kun je een paar dagen van tevoren beginnen, en elke dag de leerstof herhalen. Want door het herhalen slaan de hersenen de informatie dieper op.'

Let op: bij alle vakken zijn rijtjes, verbanden en in-

zichten belangrijk, maar niet overal evenveel. Jolles: 'Zo is bij talen woordjes stampen belangrijk, maar moet je ook de structuur van een taal begrijpen. Bij wiskunde is toepassen van inzichten belangrijk, maar moet je ook formules weten.' Denken is écht een vorm van sport: veel en geregeld trainen zorgt voor betere prestaties. En je hebt er weinig aan jezelf over te belasten.

Zo leer je weinig: Slechts één keer een rijtje woorden of een formule repeteren.

2

2: Doorgrond de structuur van de leerstof

Zit je goed, lees dan eerst de inhoudsopgave van je boek. Jolles: 'Zoek naar het onderlinge verband tussen de hoofdstukken en, daarna, tussen de paragrafen.' Hoef je maar een half boek te leren, of maar één hoofdstuk, ga dan op dezelfde manier te werk: bekijk eerst het overzicht, en pas daarna de details. Zo zoom je steeds meer in op de stof. 'Ken je de structuur, dan geeft je dat aanknopingspunten bij het beantwoorden van de vragen,' zegt Jolles. 'Je hebt een idee waar je het antwoord kunt zoeken, omdat je de verbanden snapt. Als je gewoon op pagina 1 begint en vervolgens pagina na pagina erin stampt, leer je alleen losse dingetjes. Die ben je snel weer vergeten.'

Zo vergeet je snel wat je leert: Alleen losse dingetjes stampen, zonder de verbanden te begrijpen.

1: Creëer een rustige omgeving

Zorg ervoor dat je in een ruimte zit waar niet te veel afleiding is, maar ook niet te weinig', zegt Jolles. De deur moet dus dicht en de telefoon en msn uit. En misschien moet je de iPod aanlaten, dat ligt eraan: 'Sommige mensen werken juist goed op muziek en raken uit hun concentratie in een doodstille kamer,' zegt Jolles.

'Bij gebrek aan prikkels van buiten, gaan de hersenen zelf prikkels produceren: gedachten die je afleiden.'

Zo leer je weinig: Je telkens op iets anders concentreren door te mailen, bellen en te chatten tijdens het leren.

Zo leer je weinig: Begin aan een nieuwe hobby of relatie net voordat je examen gaat doen.

Zo leer je niks: Chillen met je vrienden terwijl je hard moet leren voor een 8.

5

5: Blijf je gewoon gedragen

Ten slotte: wie bijgelovig is, moet vooral het T-shirt aantrekken waarin hij de vorige keer een 9 scoorde. Verder moet je geen gekke dingen doen. Niet ineens anders gaan eten, drinken, slapen of bewegen. Dan breng je allemaal nieuwe informatie in, waar je brein óók weer iets mee moet. Dat is alleen maar ruis, dat leidt af van waar het echt om moet gaan: minstens een voldoende halen, en liefst hoger.

Malou van Hintum

0: Zonder motivatie begin je niets

'Motivatie is het belangrijkste,' zegt neuropsycholoog Jelle Jolles, gespecialiseerd in hersenen en leren. 'Je bent zo stom als een koe wanneer je een 8 nodig hebt om over te gaan en je kruipt niet achter je boeken, maar gaat chillen met je vrienden.'

Zó stom zijn er maar een paar. De meeste scholieren willen best leren voor hun examens: jij ook. Maar pak je het wel goed aan?

Leren doe je zo

Leer niet lukraak losse dingetjes, maar ga eerst op zoek naar de verbanden. Neuropsycholoog Jelle Jolles vertelt hoe je je hersencapaciteit het best benut. Door **Malou van Hintum**