

DOELGERICHT STUDEREN



Open Universiteit
www.ou.nl





81716211056201

70

- Produk:
- Step 1: representasi bilangan bulat
 - Step 2: operasi hitung
 - Step 3: legalitas
 - Step 4: sifat-sifat
 - Step 5: operasi hitung
 - Step 6: sifat-sifat
 - Step 7: operasi hitung
 - Step 8: sifat-sifat
 - Step 9: operasi hitung
 - Step 10: sifat-sifat

Inhoudsopgave

Introductie	5
Studie voorbereiden	6
<i>De juiste studieomstandigheden</i>	6
<i>Oriëntatie op de studiestof</i>	6
<i>Plannen van je studie</i>	7
Bestuderen	8
<i>Manieren om een tekst te lezen</i>	8
<i>Actief met de studiestof aan de slag</i>	8
<i>Onderscheiden van hoofd- en bijzaken</i>	9
<i>Feitenkennis</i>	10
Toetsen en herhalen	11
<i>Reflectie op het eigen studieproces</i>	11
<i>Bijsturen en herhalen</i>	11
<i>Tentamen doen</i>	12
Relevante tips in het kort	13
Geraadpleegde bronnen	15
Meer informatie	15



vodafone NL 11:32 70%

Agenda's Alle agenda's

zaterdag

10:00

Mindmap maken

11:00

12:00

13:00

14:00

Bibliotheek

15:00

16:00

17:00

Vandaag

Lijst

Dag

Maand

Introductie

Het woord 'studeren' is eigenlijk een verzamelwoord voor een groot aantal uiteenlopende activiteiten, zoals: het bestuderen van een tekstboek of artikelen, het lezen van informatie op een website, het volgen van workshops, het schrijven van werkstukken, het maken van tentamens.

De meeste mensen ontdekken in de loop van een studie hoe ze het studeren moeten aanpakken om tot bevredigende resultaten te komen. Soms ontstaan er ook in de loop van de jaren allerlei gewoonten die niet altijd effectief zijn.

Iedereen wil korter studeren en betere resultaten behalen. Jezelf forceren om eindeloos boven de studiestof te hangen biedt vaak niet het gewenste resultaat.

In deze brochure wordt ingegaan op 'doelgericht studeren' ofwel een efficiënte manier van studeren.

We hopen met deze brochure enige handvatten te bieden om gemotiveerd en met plezier te kunnen studeren. Overigens zijn we ons ervan bewust dat deze brochure niet uitputtend is, wil je meer weten kijk dan gerust eens verder op internet.

Veel succes!

Studie voorbereiden

De juiste studieomstandigheden

De juiste studieomstandigheden hebben te maken met de inrichting van de werkplek, de voorbereidingen en de mentale instelling voor het leren en studeren.

De werkplek moet een plek zijn waar je rustig kunt studeren. Het is bij voorkeur een vaste plaats waar je zo min mogelijk wordt gestoord of afgeleid. Zorg voor een sobere inrichting en verwijder zoveel mogelijk de afleidende zaken. Maak bijvoorbeeld ook afspraken met huisgenoten over de tijden dat je niet gestoord wilt worden. Als je thuis niet zo'n plek hebt, kan bijvoorbeeld een bibliotheek of studiezaal uitkomst bieden.



Denk aan goed licht, frisse lucht, maak de ruimte niet te warm en zorg voor voldoende drinken (bij voorkeur water).

Voor leren en studeren is een actieve houding belangrijk. De studieplek moet daartoe uitnodigen, zorg voor een goede stoel waarop je goed en comfortabel kunt zitten. Het bureau of de tafel moet voldoende ruimte bieden voor de benodigde spullen en zorg dat je je studiemateriaal bij de hand hebt. Daarnaast is het verstandig een studieplek te hebben waar gelopen kan worden tijdens het uit het hoofd leren of het opzeggen van het geleerde. Door na een periode van zitten zo nu en dan te lopen tijdens het leren worden lichaam en geest geactiveerd.

Soms werkt het juist goed om voordat je gaat studeren je eerst lichamelijk in te spannen, door bijvoorbeeld te gaan wandelen, fietsen of joggen. Het afwisselen van psychische en lichamelijke activiteiten is over het algemeen aan te raden.

Oriëntatie op de studiestof

Door je te oriënteren op de studiestof krijg je een overzicht van de opbouw van een hoofdstuk of een stuk tekst, nog voordat je de stof hebt bestudeerd. Om de stof te begrijpen is een dergelijk overzicht essentieel. Het oriënteren helpt je vooraf te ontdekken hoe een tekst, website of boek in elkaar zit en wat de hoofdzaken zijn. Daarmee voorkom je dat je je aandacht teveel richt op details en het overzicht verliest.



Bovendien ontdek je wat je eventueel al weet van het behandelde onderwerp en activeer je daarmee je voorkennis. Op die manier kun je de nieuwe informatie in verband brengen met al aanwezige kennis en kan de stof gemakkelijker worden onthouden.

Het oriënteren geeft je ook een indicatie van de tijd die je nodig hebt om de tekst te bestuderen.

Daarnaast kun je je afvragen met welk doel je de tekst bestudeert: moet je de stof begrijpen, uit je hoofd kennen, of kunnen toepassen?

Door antwoorden op deze vragen te zoeken ben je doelgericht bezig en weet je op welke manier je de studiestof het beste kunt lezen of doornemen. In het volgende hoofdstuk lees je hier meer over.

Plannen van je studie

Plannen is vooral ordening in de tijd aanbrengen. Je maakt afspraken met jezelf over wanneer je gaat studeren, hoe lang je gaat studeren, wanneer en hoe vaak je pauze neemt en wanneer je het afgerond wilt hebben. Bij het maken van een planning is het handig rekening te houden met:

- je biologische klok die gevoelig is voor regelmaat, iedere dag op een vaste tijd studeren helpt;
- het feit dat studeren vermoeiend is, korte studiesessies zijn beter dan lange onafgebroken sessies;
- afwisseling, wissel een uur studeren af met bijvoorbeeld een kwartier pauze waarin je iets anders doet;
- de realiseerbaarheid van je planning, anders raak je ontmoedigd en dat is niet goed voor de studiemotivatie.

Mensen die volgens een planning werken, werken sneller en beter dan mensen die dat niet doen. Ze letten ook beter op de tijd en controleren regelmatig of ze nog op schema zijn.

Bestuderen

Manieren om een tekst te lezen

Lezen is het belangrijkste onderdeel van leren en studeren. Bij het lezen voor studiedoeleinden is het verder belangrijk zo snel mogelijk een overzicht te hebben van de tekst. Eerder hebben we het al gehad over de oriëntatie op de studiestof. Na deze eerste oriëntatie weet je waar de stof in grote lijnen over gaat. De eerste bewerking die je nu in de fase van bestudering gaat plegen is de tekst lezen. Lezen kan echter op verschillende manieren: zo kun je een tekst oriënterend of intensief lezen, daarnaast bestaat ook nog het snellezen.

Oriënterend of globaal lezen

De eerste keer kun je een tekst het beste globaal lezen, zo krijg je een globaal idee van het onderwerp van de tekst en de manier waarop dit wordt behandeld. Als je dit eenmaal weet, kun je makkelijker meedenken met de tekst, lees je sneller en begrijp je de tekst beter.

Intensief lezen

Als je weet waar de tekst ongeveer over gaat, zul je de stof op een intensievere manier moeten doorlezen. Intensief lezen kenmerkt zich door een laag leestempo, omdat je reflecteert over de stof en niet begrepen gedeeltes herleest. Je neemt kennis van de inhoud, probeert de stof te begrijpen en tot je door te laten dringen. Tijdens het lezen probeer je structuur aan te brengen in de informatie door verbanden te leggen, de stof in een context te plaatsen en in verband te brengen met de voorkennis die je hebt. Door de studiestof op deze manier te structureren en te organiseren kan de informatie gemakkelijker in het geheugen worden opgeslagen. Daardoor kom je tot min of meer blijvende inzichten en tot vorming van begrippen aan de hand van vaktermen. Om de studiestof goed te kunnen onthouden is echter meer nodig dan het alleen intensief doorlezen: je moet daarvoor de stof herhalen en er actief mee aan de slag gaan. Meer hierover in de volgende paragraaf.



Snellezen

Sommige mensen lezen sneller dan anderen en er zijn mensen die na één keer lezen de inhoud van een tekst makkelijker begrijpen en kunnen onthouden. Tot op zekere hoogte kunnen leestempo en tekstbegrip getraind worden. Via Studieplaza (www.studieplaza.ou.nl) kun je een training speedreading volgen waarmee je je leestempo en tekstbegrip kunt verhogen.

Actief met de studiestof aan de slag

Actief studeren, hetgeen vaak samengaat met intensief lezen, betekent: onderstrepen, uittreksels maken, schema's maken e.d. Door op een gestructureerde manier met de studiestof aan de slag te gaan, zul je deze sneller begrijpen en daardoor vanzelf ook makkelijker onthouden.

Onderstrepen

Veel mensen beginnen meteen met onderstrepen bij een eerste globale lezing van de tekst. Op dat moment heb je echter nog geen goed beeld van de volledige tekst en weet je onvoldoende wat de echte hoofdzaken zijn. Het is dus beter om pas bij het intensievere lezen te gaan onderstrepen of markeren. Wat moet je markeren of onderstrepen? Het enige antwoord is: wat je op dat moment belangrijk vindt. Maar wees voorzichtig, soms wordt veel te veel onderstreept.

Aantekeningen maken

Terwijl je een tekst globaal of intensief doorleest en eventueel onderstreept, zou je ook korte aantekeningen kunnen maken. Dat kan bijvoorbeeld in de marge van een tekst of elders. Gebruik hiervoor steekwoorden, werk met pijltjes, opsommingen en leestekens.

Vragen stellen

Nadat je de studiestof hebt bestudeerd, kun je de stof nog eens doornemen aan de hand van vragen die je jezelf stelt. Dit is een goede methode om greep op de stof te krijgen. Dat kan bijvoorbeeld aan de hand van topische vragen, zoals: wie, wat, waar, wanneer, waardoor, waarom?

Je kunt ook vragen stellen op basis van de leerdoelen in de cursus. Leerdoelen zijn te zien als voorbeelden van vragen die je over een bepaald stuk stof kunt stellen. Daarnaast zou je ook vragen kunnen stellen over begrippen, relaties tussen begrippen en stukken tekst.

Samenvattingen of schema's

Samenvattingen of schema's (zoals bijvoorbeeld een mindmap) worden meestal pas gemaakt nadat een tekst op zijn minst intensief is doorgelezen en is gemarkeerd/onderstreept.

Een samenvatting houdt in dat de kerngedachte uit een stuk stof verkort wordt weergegeven. Om dat te kunnen doen, moet je een onderscheid maken tussen de voor jou belangrijkste hoofd- en bijzaken. Omdat iedereen de informatie ordent op een eigen manier en ook niet iedereen over de zelfde voorkennis beschikt, is het belangrijk om zelf actief met de stof aan de gang te gaan en een persoonlijke samenvatting te maken.

Samenvatten kun je ook doen via mindmappen. Op de site Studieplaza kun je informatie vinden over mindmappen, vind je een tool die je kunt gebruiken om te mindmappen en kun je je aanmelden voor een workshop Digitaal Mindmappen.

Onderscheiden van hoofd- en bijzaken

Bij de bestudering van de stof gaat het in eerste instantie om het kunnen onderscheiden van hoofd- en bijzaken. Je kunt in een tekst pas goed de hoofdzaken herkennen als je de tekst goed gelezen hebt en begrepen hebt waar de tekst over gaat. Een goede oriëntatie op een tekst kan je al de nodige aanwijzingen geven.

Bij het grondig bestuderen probeer je de hoofdzaken eruit te lichten, omdat wanneer je deze goed begrijpt en goed in je hoofd hebt zitten, de bijzaken en details gemakkelijk ingevoegd, begrepen en onthouden kunnen worden. De hoofdzaken dienen als het ware als kapstok om de bijzaken en details aan op te hangen.

Hoofdzaken vind je door te selecteren: durf te selecteren want het biedt structuur aan een tekst. Vaak worden signaal- en sleutelwoorden gebruikt om de hoofdzaken in een tekst te ondersteunen, zoals: kortom, samenvattend, echter, daardoor en bijvoorbeeld. Het niet onderscheiden van hoofden bijzaken leidt er vaak toe dat je de grote hoeveelheid onsamenvangende feiten snel vergeet.

Feitenkennis

De wijze van bestudering die tot nu toe is besproken, gaat in eerste instantie om het begrijpen van de stof en het overzien ervan. Het goed begrijpen van de stof vergemakkelijkt immers het onthouden. Soms moet deze wijze van bestuderen worden aangevuld met het 'stampen van feiten'.

Voordat je iets uit het hoofd gaat leren, moet je je eerst afvragen of dat wel nodig is.

Wordt er inderdaad verwacht dat je de betreffende feiten weet? Controleer dit aan de hand van de leerdoelen of bijvoorbeeld oefententamens. Bedenk ook dat bepaalde feiten afgeleid kunnen worden door logisch te redeneren.

Pas als je deze twee vragen hebt beantwoord ('moet ik het wel kennen?' en 'is het niet af te leiden?'), kun je besluiten om bepaalde feiten inderdaad uit het hoofd te gaan leren.

Tips voor het 'stampen van feiten':

- rangschik de dingen die je uit je hoofd wilt leren, breng een ordening aan;
- probeer eerst te begrijpen wat je leert;
- controleer tijdens het leren wat je al kent en wat niet;
- probeer niet te lang uit je hoofd te leren, neem pauzes en herhaal de stof na een aantal dagen;
- gebruik verschillende zintuigen bij het leren, lees hardop of schrijf bij het studeren;
- begin pas met het 'stampen' nadat je de stof een aantal keren hebt herhaald. Noteer dan de onderwerpen/rijtjes/feiten die je niet onthoudt en leer deze de laatste dagen voor het tentamen uit het hoofd.

Toetsen en herhalen

Bij de term toetsen denken de meeste mensen aan het tentamen.

Wij bedoelden hier echter ook de momenten van toetsing die aan het tentamen vooraf gaan.

Tijdens het studeren zou je namelijk moeten controleren of je studeeractiviteiten wel tot resultaat leiden. Je weet immers pas zeker of je de stof beheerst wanneer je dat zelf hebt getoetst.

Blijkt dat niet zo te zijn, dan zul je de studiestof moeten herhalen.

Reflectie op het eigen studieproces

Hoe kun je nagaan of je studieactiviteiten tot resultaat leiden?

Aan het eind van iedere studiesessie kun je je studieresultaten toetsen. Ga na of je de leerdoelen hebt bereikt, werk de opgaven uit en maak de zelftoets indien deze voorhanden is. Je kunt jezelf natuurlijk ook vragen stellen over hetgeen je in de studiesessie hebt bestudeerd, of proberen kort voor jezelf de studiestof te herhalen.

Je bent op deze manier meer betrokken bij de studiestof, wat de concentratie bevordert.

Zo ontdek je misschien dat je bepaalde gedeelten uit de stof nog niet kent of niet helemaal goed hebt begrepen.

Bijsturen en herhalen

Deze reflectie op je eigen studieproces is natuurlijk alleen zinvol wanneer je er ook consequenties aan verbindt. Als je niet tevreden bent over de resultaten van je studeerinspanningen, heb je nu nog de tijd om je studeeraanpak te verbeteren en bij te sturen.

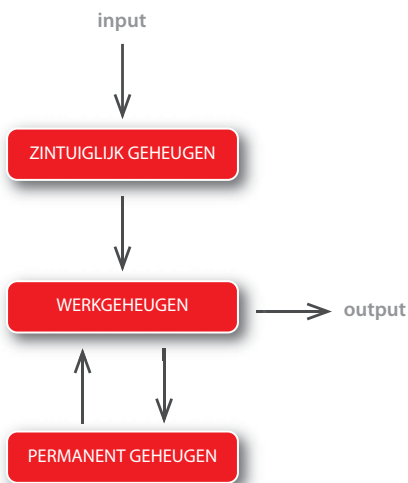
Het kan zijn dat je constateert dat je de studiestof onvoldoende beheerst en moeite hebt met het reproduceren van bepaalde feitenkennis; het is dan verstandig om de studiestof te herhalen.

Bij het herhalen weet je welke gedeelten je extra aandacht moet geven en welke gedeelten je al goed beheerst.

De praktijk leert dat je regelmatig moet herhalen, bij voorkeur aan het eind van een studiesessie.

Wat ook helpt is dat je het laatste stukje van je aantekeningen van een eerdere studiesessie nog even doorneemt. Daarmee activeer je je werkgeheugen, hetgeen werkt als een soort warming up.

De laatste herhaling van de stof vindt uiteraard plaats aan het eind van de cursus.



Schema 1: De drie geheugensystemen¹

¹ In de literatuur is nog meer informatie beschikbaar over de werking van het geheugen, kijk bij 'Meer informatie' in deze brochure.

Tentamen doen

Ruim voor het tentamen, afhankelijk van je eigen planning, wordt het tijd om je voor te bereiden op het tentamen. Kun je het tentamen met vertrouwen tegemoet zien?

Met behulp van bijvoorbeeld de eindtoets of een voorbeeld-/oefententamen² uit de tentamenbundel kun je nagaan hoe het met de beheersing van de cursus is gesteld.

Om al een eerste indruk te krijgen is het goed om meteen aan het begin van de cursus, nadat je zo'n 10% van het geheel hebt doorgenomen, een oefententamen er bij te pakken. Je kijkt even welke vragen over de stof gaan die je tot nu hebt bestudeerd en kijkt dan of de aanpak die je hebt gekozen je tot het antwoord zal leiden. Je controleert niet of je al een perfect antwoord kunt geven (je hebt immers die 10% niet tentamenproof bestudeerd). Wellicht blijkt dat je je aanpak wat moet bijstellen. De rest van de vragen bewaar je voor de uiteindelijke tentamenvoorbereiding. Dit doe je bij elke cursus want elk tentamen heeft zijn eigen specifieke kenmerken.

Het resultaat van deze tentamenvoorbereiding kan aanleiding zijn om de cursus op onderdelen of in zijn geheel nog eens te herhalen. Dit zou je al dan niet in combinatie kunnen doen met de aantekeningen, samenvattingen en/of schema's die je eventueel hebt gemaakt. Het verdient overigens aanbeveling om na te gaan of aantekeningen en samenvattingen nog wel passend zijn, je hebt nu immers de cursus zorgvuldig bestudeerd en wellicht moet je je eigen notities enigszins bijstellen.

Op de site Studieplaza kun je informatie vinden over het tentamensysteem van de OU en krijg je enkele tips die handig zijn bij het maken van een tentamen. Daarnaast kun je hier oefenen met een aantal voorbeeldtentamens en kun je je aanmelden voor een workshop Tentamentraining.

² Voorbeeld- of oefententamens kun je vinden op de cursussite binnen de elektronische leeromgeving.

Relevante tips in het kort

Richt een geschikte studieplek in

Je studieomgeving is belangrijk om goed te kunnen studeren. Zoek een rustige omgeving met veel licht en frisse lucht. Beperk afleiding, ruim je studieplek op en zorg dat je je studiespullen in de buurt hebt. Zorg verder voor ritme en regelmaat in je leven. Eet voldoende en drink veel water, dit bevordert je studievermogen.

Doelen stellen

Splits je doelen in meer concrete subdoelen, die op een veel kortere termijn te realiseren zijn. Ga na of je doelen ook haalbaar zijn en maak op basis daarvan keuzes die haalbaar zijn. Denk realistisch na over je eigen prestaties: wat werkt? Doe daar meer van!

Planning en prioriteiten stellen

Leer goed te plannen en te organiseren. Bepaal wanneer je tentamen wilt doen, maak op basis hiervan een planning en deel de periode op in weken. Houd aan het einde ruimte over om de stof te herhalen. Deel je studieweek in, dit geeft je meer flexibiliteit en ruimte voor in- en ontspanning. Wissel studietijd en vrije tijd af: zo houd je het beter vol en laad je weer op. Plan daarin je uren voor studie en je vrije tijd, maar ook je dagelijkse verplichtingen. Deel je planning met je omgeving zodat ook zij weten wanneer je studiemomenten zijn.



Neem regelmatig een pauze

Houd rekening met je concentratieboog. Bij de meeste mensen is deze ongeveer drie kwartier.

Zorg steeds dat je na deze tijd een korte pauze houdt van tien minuten.

Je leert het meeste aan het begin en het einde van een sessie, daarom is het van belang om sessies steeds af te wisselen met pauzes. Wissel ook leer- en maakwerk af.

Begrijp de inhoudsopgave

De meeste studenten beginnen te studeren zonder overzicht te hebben op de stof. De inhoudsopgave biedt structuur waardoor je de rode draad in het geheel kunt herkennen en waaraan je details gemakkelijker kunt ophangen en onthouden. Deze structuur is vaak eenvoudig te begrijpen. Wanneer je hier grip op hebt gaat het studeren makkelijker.

Stel jezelf vragen om de rode draad te achterhalen

Studeer proactief en maak de stof actief door jezelf vragen te stellen over de tekst en deze te beantwoorden. Verder kun je het bestudeerde in eigen woorden weergeven. Hierdoor kun je hoofd- en bijzaken makkelijker onderscheiden en de stof beter en langer onthouden. Deze aanpak duurt misschien iets langer, maar het is wel de manier om alles te begrijpen en te onthouden.

Maak een samenvatting

Door het maken van een aantekening/samenvatting ben je actief bezig met het verwerken van je studiemateriaal. Het maken van gestructureerde aantekeningen/schrijven van een samenvatting laat je nadenken over de hoofdzaken en geeft je een gestructureerd document om mee te werken. Je kunt ook de vragen die je over de tekst hebt gesteld in je samenvatting verwerken.

Maak gebruik van mindmaps

Door de stof te visualiseren kun je deze beter onthouden. Visualiseren kan door gebruik te maken van plaatjes, modellen en tekeningen, maar ook door gebruik van mindmaps. Met een dergelijk visueel schema zie je in één oogopslag de structuur in de informatie.

Praat over je studie

Praat met medestudenten of bekenden over waar je mee bezig bent. Door iets aan iemand uit te leggen leer je zelf erg snel. Een ander kan je inspireren en op ideeën brengen waar je zelf nooit op was gekomen. Het helpt om inzicht te krijgen in de stof. Maak, indien aangeboden, gebruik van begeleidingsbijeenkomsten (face-to-face of in de virtuele klas) en de discussieruimtes op de cursussites.

Geraadpleegde bronnen

Deze brochure is gedeeltelijk gebaseerd op de cursus Doelgericht studeren: Studievaardigheden voor beginnende Ou-studenten. Open Universiteit (1993).

Bij het samenstellen van deze brochure is informatie gebruikt van de volgende websites:

Nobiles Media (Amsterdam): <http://www.nobiles.nl/studietips/>

Universiteit van Amsterdam (Amsterdam): <http://isa.socsci.uva.nl/lerenstuderen/>

Universiteit Leiden (Leiden): <http://www.studietips.leidenuniv.nl>

Open Universiteit: <http://www.studieplaza.ou.nl>



Meer informatie

Indien je meer wilt weten over het in deze brochure besproken onderwerp dan kun je ook middels een zoekopdracht op internet verder zoeken. Gebruik dan bijvoorbeeld de zoektermen: studievaardigheden, werking van het geheugen, studietips, doelgericht studeren, leren studeren et cetera.

Open Universiteit

Valkenburgerweg 177 6419 AT Heerlen

Postbus 2960 6401 DL Heerlen

T +31 (0)45 - 576 2888

E www.ou.nl/directcontact

