

Hoe kan je de studiestof onthouden?

Met een eindsprint en hard werken is het misschien nog net mogelijk de studiestof snel in je hoofd te krijgen. Maar een paar dagen na het tentamen weet je vaak niet meer wat je eigenlijk allemaal hebt gelezen. Zonde toch! Terwijl je met een andere aanpak kan zorgen dat de studiestof ook lang na je tentamen nog in je geheugen zit. Hoe doe je dat?

Bijblijven en herhalen

Eigenlijk is studeren niet moeilijk als je zorgt dat je bijblijft en het niet allemaal laat ophopen tot vlak voor je tentamen. Maar om de stof te kunnen onthouden is bijblijven al helemaal cruciaal. Herhalen is namelijk de sleutel tot goed kunnen onthouden. En om dat te kunnen doen moet je natuurlijk op tijd beginnen.

Hoe doe je dat herhalen? Misschien heb je voor jezelf al een systeem gevonden hoe je de stof herhaalt. Misschien wil je wat experimenteren met verschillende methodes van herhalen. Hier geven we je een basismethode die goed werkt. Probeer het eens uit en kijk of het je bevalt, of pas het aan naar een methode die voor jou werkt.

Wil je alleen voor je tentamen studeren en daarna meteen alles vergeten, of wil je ook na je tentamen nog iets met de opgedane kennis kunnen doen? Als dat laatste het geval is, dan is herhalen noodzakelijk.

Het *basisschema voor herhalen* gaat uit van de volgende sequentie: uur- dag- week- maand/tentamen.

Bij elke volgende stap ga je compacter herhalen. In het volgende schema wordt dit weergegeven.

Schema 1: Basisschema voor herhalen

Volgorde	Herhaling	Wanneer	Aantal minuten
uur	1e	Na drie kwartier studeren + 10 minuten pauze	10 – 15 min.
dag	2e	Binnen eerste 24 uur. Ook als je die dag niet studeert!	5 min. per geleerd blok
week	3e	Een week nadat je iets bestudeerd hebt.	15 min. voor het geleerde van afgelopen week
Maand/tentamen	4e	Week/paar dagen voor tentamen	Alles weer doornemen

Toelichting:

Uur: Je studeert ongeveer 45 minuten, je houdt een korte pauze en gaat daarna, voordat je verder gaat studeren, eerst nog 10 minuten kijken naar wat je de voorliggende drie kwartier hebt gedaan. Je kan dan bijvoorbeeld je samenvatting of mindmap maken (zie hiervoor ook de pdf: 'Hoe verwerk je de studiestof'). Stel jezelf vragen: Wat is de kern van dit hoofdstuk? Waarom is dat zo?

Dag: De volgende dag kijk je nog eens naar je aantekeningen, onderstrepingen en je samenvattingen. Is alles nog duidelijk, dan ga je door. Je doet dit ongeveer 5 minuten per blok dat je de vorige dag hebt gestudeerd. Ook als je die dag niet studeert, neem je toch even die paar minuutjes voor deze herhaling.

Week: Je gaat per dag een kwartier doornemen wat je dezelfde dag de week ervoor heb gedaan.

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstuderen

concentratie studie

MINDMAPPEN

zelfdiscipline

onthouden

context

tijd zelfkennis

SUCCESVOL

FLEXIBILITEIT

STUDIEVAARDIGHEDEN

VERBANDEN LEGGEN

excelleren

DOORZETTINGSVERMOGEN

SCHRIJVEN

pro-activiteit

PLANNING

peercoaching

UITDAGING

academisch

STUDEREN

colleges

sociale vaardigheden

keuze

tentamen

AMBITIE

kritisch denken

LEERSTIJLEN

leesstrategie

HERHALEN

presentatie

Maand: Dit komt vaak al dicht bij het tentamen te liggen, maar als je nog tijd hebt om te herhalen, neem dan nog een keer door wat je afgelopen maand allemaal geleerd hebt en hoe het onderling samenhangt.

Tentamen: Je neemt alles nog eens grondig door om zeker te weten dat het echt goed in je hoofd zit.

Net als met alles rond studeren kan je dit herhalen doen door nog eens je aantekeningen door te nemen, maar dit is passief herhalen. Je kan ook (en dit is aan te raden!) actief herhalen. Bedenk wat je zelf nog weet, wat zijn de centrale concepten, ideeën, verbanden en vragen? Die noteer je eerst voor jezelf en dan kijk je of dit klopt met het reeds bestudeerde en wat dit nog toevoegt.

Op deze manier zit je goed in de stof, heb je tijd om het in je langetermijngeheugen op te slaan en kan je een *helicopterview* ontwikkelen. Om iets goed te onthouden kan het ook helpen om schema's, en moeilijk te onthouden definities of formules ergens op te hangen waar je er vaak naar kan kijken. Bijvoorbeeld op een spiegel, deur, toilet. Zo kun je er telkens weer even naar kijken. Of voeg elke dag een nieuwe definitie toe, tot je ze allemaal kent.

Moet het echt zo? Nee, maar het helpt wel om de kennis in je langetermijngeheugen te krijgen en ook nog toegang tot deze kennis te houden ná je tentamen. Hierdoor kan je actief studeren in plaats van op het laatste moment passief bladzijdes doorploegen. Actief studeren betekent dat jij sturend bent in plaats van volgend. Je hebt meer regie over de studiestof.

Plak schema's of moeilijk te onthouden definities eens op plekken waar je vaak kijkt, zoals een spiegel, raam of toiletdeur.

Een onthoud-truc: het 'Romeinse kamersysteem'

Ons brein kan op de meest uiteenlopende manieren dingen onthouden. Zo is ons brein gevoelig voor zaken die persoonlijk zijn, bizar zijn, bewegen, of die we met

iets associëren. Dit zijn allemaal aspecten die je kan toepassen om makkelijker te onthouden. Een voorbeeld is het *Romeinse kamersysteem*. Hierbij neem je een bekende ruimte, bijvoorbeeld je eigen kamer, en maakt daarin een vaste route (bijvoorbeeld via je bureau, naar je lamp, naar je raam, enzovoort). Op vaste plekken op deze route maak je een verbinding met die studieonderdelen die je wilt onthouden. Je koppelt ze samen in een beeld van dat voorwerp in die kamer (je plaatst bijvoorbeeld iets dat je moet kennen in gedachten (op bizarre wijze) op de bureau, het volgende onderdeel hang je aan de lamp, en ga zo maar door). Heb je later, of op je tentamen de kennis weer nodig, dan loop je gewoon in je hoofd de route door je kamer. Door de verbeelding en (bizarre) associaties komen alle onderdelen vanzelf weer in je geheugen boven drijven. Er zijn nog veel meer geheugentechnieken. Kijk maar eens op internet. En ga eens experimenteren.

Belangrijkste punten

- Bijblijven en herhalen zijn de sleutel tot goed onthouden.
- Je langetermijngeheugen heeft veel herhaling nodig.
- Er zijn verschillende technieken die je kunnen helpen om goed te onthouden.

Verder lezen

- Jan Willem van den Brandhof (2007), *Gebruik je hersens*.
- Tony Buzan (2007), *Gebruik je geheugen*.

Trainingen/Workshops: Studie op de rails en/of de stapel te lijf.

www.uva.nl/training > studievaardigheden

Vragen?

Heb je nog vragen over het onthouden van studiestof? Kijk op www.uva.nl/peer2peer en vraag het een Peercoach.

Studenten Services

Bureau Studentpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstuderen