

7 tips om beter te leren

Handige tips die je direct kunt gebruiken – in de klas én thuis!



Tip 1 - Slaap goed

Genoeg nachtrust helpt je om je beter te concentreren en fit te blijven.

Tip 2 - Eet gezond

Begin de dag goed met een ontbijt en neem tussendoor een gezonde snack.

Tip 3 - Beweeg regelmatig

Sporten en bewegen helpen je om fitter te zijn en beter op te letten.

Tip 4 - Laat afleiding liggen

Leg je telefoon weg en houd je aandacht bij je schoolwerk.

Tip 5 - Maak notities en blijf nieuwsgierig

Schrijf kernpunten op, stel vragen en ontdek verbanden.

Tip 6 - Plan en stel doelen

Verdeel je leerwerk, stel haalbare doelen en houd overzicht.

Tip 7 - Test jezelf

Herhaal de stof en overhoor jezelf regelmatig om het beter te onthouden.

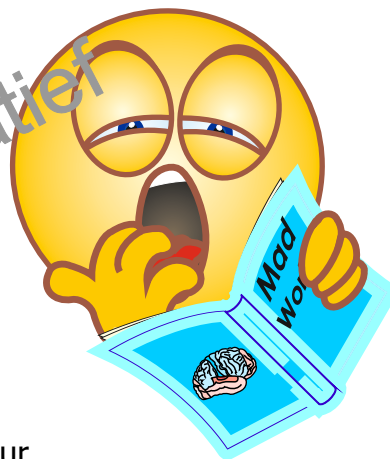
Slimmer leren, minder stress, betere resultaten!

Tip 1: Slaap goed

Een goede nachtrust is de basis om goed te kunnen leren. Wanneer je te weinig slaapt, voel je je sneller moe, raak je eerder afgeleid en onthoud je minder goed wat je hebt geleerd. Gemiddeld heb je als leerling 8 tot 9 uur slaap per nacht nodig om fit en geconcentreerd te blijven.

Leg je telefoon of andere apparaten weg voor het slapen, zodat je echt tot rust komt. Als je goed uitgerust bent, kun je je beter concentreren, leer je sneller en gaat het maken van opdrachten een stuk makkelijker.

Leer op het moment dat je goed uitgerust bent!



Vragen om jezelf te helpen:

Hoeveel uur heb je afgelopen nacht geslapen? uur

Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht? uur

Slaap je meestal minder dan 8 à 9 uur? Waar komt dat door?

Ligt je mobieltje of een ander apparaat naast je bed?

☐ Ja ☐ Nee

Lig je weleens wakker door berichtjes of meldingen?

☐ Ja ☐ Nee

Wat zou jij kunnen veranderen om beter te slapen?

Tip 2: Eet gezond

Gezonde voeding geeft je lichaam en hersenen de energie die je nodig hebt om te leren. Begin de dag daarom altijd met een goed ontbijt. Kies voor producten die veel eiwitten bevatten, zoals eieren, volkorenbrood, yoghurt of pindakaas. Daarmee zorg je dat je langer vol zit en je beter kunt concentreren.

Drink daarnaast voldoende water en neem een flesje mee naar school, zodat je genoeg blijft drinken. Tussendoor helpt een gezonde snack, zoals fruit of noten, om je energie op peil te houden. Probeer suikerrijke snacks te vermijden, want die zorgen vaak voor een korte energiepiek waarna je je juist weer moe en sloom voelt.



Zorg dat je gezond eet
Een gezonde snack!



Vragen om jezelf te helpen:

Wat heb je vanmorgen ontbeten?

Hoeveel drink je op een schooldag?

Wat neem je meestal mee om te drinken?

Welke gezonde snack eet jij tussendoor?

Tip 3: Beweeg regelmatig

Beweging is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je hersenen. Als je genoeg sport en beweegt, voel je je fitter en energiever, en kun je je beter concentreren op school. Een lichaam dat in goede conditie is, helpt je om sneller te leren en beter te presteren.

Beweging zorgt bovendien voor extra energie: je zit minder slaperig in de klas en kunt je met meer aandacht richten op je schoolwerk. Maak dus tijd om te sporten of ga gewoon lekker buiten spelen, fietsen of wandelen – elke vorm van beweging helpt!



Blijf in beweging!



Vragen om jezelf te helpen:

Hoe vaak per week beweeg of sport jij?

Welke sport of vorm van beweging vind jij het leukst?

Merk je verschil in je energie als je veel of juist weinig beweegt?

Wat zou je kunnen doen om meer te bewegen op een schooldag?

Tip 4: Laat afleiding liggen

Iedereen wordt weleens afgeleid, maar laat dit niet ten koste gaan van je studie. Het kan verleidelijk zijn om tijdens de les of bij het maken van huiswerk iets anders te doen, vooral als de stof je minder interesseert. Toch kost dit later vaak extra tijd en energie bij het maken van opdrachten, het leren voor een toets of een examen. Probeer je aandacht erbij te houden – dat scheelt tijd, stress en frustratie.

Thuis tijdens het leren is je smartphone vaak de grootste stoorzender. Even een berichtje checken of een filmpje kijken lijkt onschuldig, maar kost ongemerkt veel concentratie en tijd. Leg je telefoon daarom uit zicht of zet hem op stil, zodat je je volledig kunt richten op je schoolwerk. Zo werk je sneller en effectiever.



Vragen om jezelf te helpen:

Waar raak jij het vaakst door afgeleid in de les?

Wat helpt jou om beter te blijven opletten?

Hoe merk je dat je door afleiding later meer moeite hebt met huiswerk of toetsen?

Wat kun jij doen om minder snel afgeleid te raken?

Tip 5: Maak notities en blijf nieuwsgierig

Schrijf tijdens het leren of in de les de belangrijkste punten op in je eigen woorden, bijvoorbeeld in een notitieboekje of mindmap. Richt je op de kernvragen: wie, wat, wanneer, waar, waarom en hoe. Zo onthoud je de stof beter en begrijp je het actief.

Stel altijd vragen, ook als je de uitleg al goed begrijpt. Misschien wil je meer weten over een onderwerp of ontdekken hoe het verband houdt met andere dingen die je hebt geleerd. Door nieuwsgierig te blijven en actief mee te denken, blijf je betrokken bij de les en onthoud je de stof beter.

Noteer wat echt belangrijk is en blijf vragen stellen!



Vragen om jezelf te helpen:

Welke kernpunten kun jij opschrijven in je eigen woorden?

Welke vragen kun jij stellen als iets niet helemaal duidelijk is?

Welke dingen wil jij nog meer weten over dit onderwerp?

Kun jij verbanden leggen met andere dingen die je hebt geleerd?

Tip 6: Plan en stel doelen

Om het beste uit je studie te halen en stress te vermijden, is het belangrijk om vooraf een planning te maken. Verdeel je leerwerk en stel haalbare doelen, zodat je niet alles tot het laatste moment hoeft uit te stellen.

Noteer je opdrachten en leerstof in een planner – dat kan een agenda, muurkalender of een mobiele app zijn, afhankelijk van wat jij het prettigst vindt. Zo houd je overzicht en blijf je ontspannen en gemotiveerd.

Stel prioriteiten: Sommige opdrachten zijn belangrijker dan andere. Als je tijd tekortkomt, besteed je aandacht eerst aan de taken die het meest effect hebben op je eindcijfer. Vergeet de kleinere opdrachten niet helemaal, maar begin met de belangrijke taken zodat je slim en efficiënt leert.

Maak een planning met haalbare doelen en stel prioriteiten!



Vragen om jezelf te helpen:

Welke opdrachten zijn voor jou het belangrijkste om eerst te doen?

Hoe verdeel jij je leerwerk deze week?

Welke doelen stel jij voor vandaag of deze week?

Hoe zorg jij ervoor dat je je aan je planning houdt?

Tip 7: Test jezelf

Herhaal de stof regelmatig en overhoor jezelf steeds opnieuw. Dit helpt je om de informatie beter te onthouden en te begrijpen.

Je kunt jezelf op verschillende manieren testen: maak oefenopgaven, stel quizvragen op of leg samenvattingen aan die je later probeert te reproduceren. Door jezelf regelmatig te controleren, ontdek je welke onderwerpen je al goed kent en waar je nog extra aandacht aan moet besteden. Zo blijf je actief bezig met de stof en vergroot je je leerresultaat.

Ontwikkel je eigen
stijl van leren



Vragen om jezelf te helpen:

Welke onderdelen van de les heb jij goed begrepen?

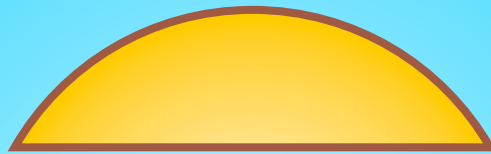
Bij welke onderwerpen heb jij nog moeite?

Kun jij de kernpunten uitleggen in je eigen woorden?

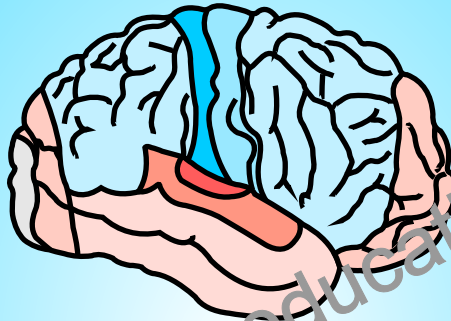
Welke vragen kun jij bedenken om jezelf te overhoren?

Gebruik je hersenen!

Ze zijn er voor gemaakt!



2,5 petabytes



2.621.440 GB



Voor jou!

Dit werkboekje is speciaal gemaakt voor leerlingen uit groep 7 en 8 van de basisschool en de onderbouw van het middelbaar onderwijs. Juist in deze jaren krijg je steeds meer huiswerk en toetsen. Met deze tips ontdek je hoe je slimmer kunt leren, met minder stress en betere resultaten.

Zo haal jij het beste uit jezelf!