

vandaag Leren leren



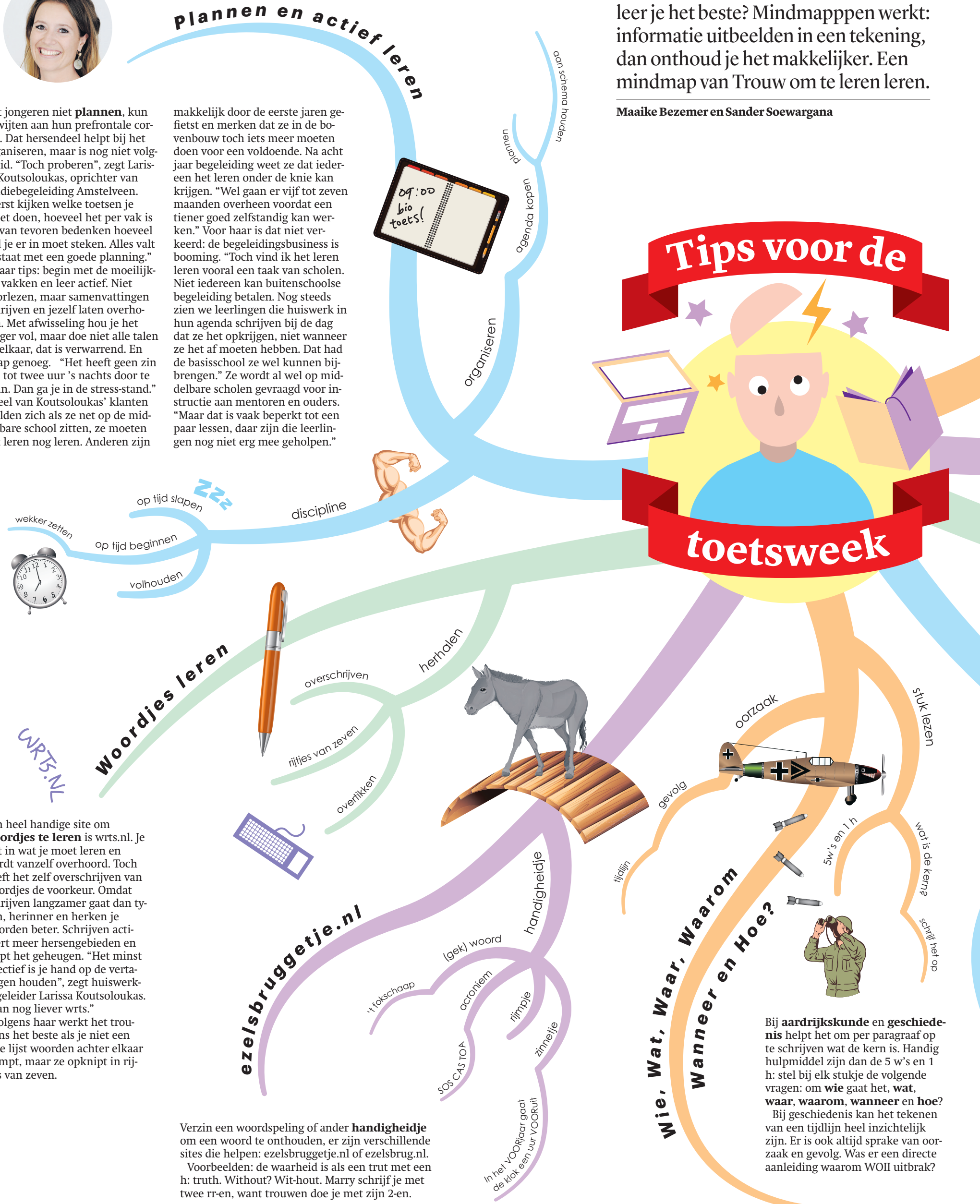
Larissa Koutsouloukas

Dat jongeren niet **plannen**, kun je wijten aan hun prefrontale cortex. Dat hersendeel helpt bij het organiseren, maar is nog niet volgevoerd. "Toch proberen", zegt Larissa Koutsouloukas, oprichter van Studiebegeleiding Amstelveen. "Eerst kijken welke toetsen je moet doen, hoeveel het per vak is en van tevoren bedenken hoeveel tijd je er in moet steken. Alles valt of staat met een goede planning." Haar tips: begin met de moeilijkste vakken en leer actief. Niet doorlezen, maar samenvattingen schrijven en jezelf laten overhoren. Met afwisseling hou je het langer vol, maar doe niet alle talen na elkaar, dat is verwarrend. En slaap genoeg. "Het heeft geen zin om tot twee uur 's nachts door te gaan. Dan ga je in de stress-stand." Veel van Koutsouloukas' klanten melden zich als ze net op de middelbare school zitten, ze moeten het leren nog leren. Anderen zijn

makkelijk door de eerste jaren gefietst en merken dat ze in de bovenbouw toch iets meer moeten doen voor een voldoende. Na acht jaar begeleiding weet ze dat iedereen het leren onder de knie kan krijgen. "Wel gaan er vijf tot zeven maanden overheen voordat een tiener goed zelfstandig kan werken." Voor haar is dat niet verkeerd: de begeleidingsbusiness is booming. "Toch vind ik het leren vooral een taak van scholen. Niet iedereen kan buitenschoolse begeleiding betalen. Nog steeds zien we leerlingen die huiswerk in hun agenda schrijven bij de dag dat ze het opkrijgen, niet wanneer ze het af moeten hebben. Dat had de basisschool ze wel kunnen bijbrengen." Ze wordt al wel op middelbare scholen gevraagd voor instructie aan mentoren en ouders. "Maar dat is vaak beperkt tot een paar lessen, daar zijn die leerlingen nog niet erg mee geholpen."

Vandaag begint op veel middelbare scholen de eerste toetsweek. Maar hoe leer je het beste? Mindmappen werkt: informatie uitbeelden in een tekening, dan onthoud je het makkelijker. Een mindmap van Trouw om te leren leren.

Maaïke Bezemer en Sander Soewargana



Een heel handige site om **woordjes te leren** is wrts.nl. Je tikt in wat je moet leren en wordt vanzelf overhoord. Toch heeft het zelf overschrijven van woordjes de voorkeur. Omdat schrijven langzamer gaat dan typen, herinner en herken je woorden beter. Schrijven activeert meer hersengebieden en helpt het geheugen. "Het minst effectief is je hand op de vertalingen houden", zegt huiswerkbegeleider Larissa Koutsouloukas. "Dan nog liever wrts."

Volgens haar werkt het trouwens het beste als je niet een hele lijst woorden achter elkaar stampst, maar ze opknipt in rijfjes van zeven.

Verzin een woordspeling of ander **handigheidje** om een woord te onthouden, er zijn verschillende sites die helpen: ezelsbruggetje.nl of ezelsbrug.nl. Voorbeelden: de waarheid is als een trut met een h: truth. Without? Wit-hout. Marry schrijf je met twee rr-en, want trouwen doe je met zijn 2-en.

Bij aardrijkskunde en geschiedenis helpt het om per paragraaf op te schrijven wat de kern is. Handig hulpmiddel zijn dan de 5 w's en 1 h: stel bij elk stukje de volgende vragen: om **wie** gaat het, **wat**, **waar**, **waarom**, **wanneer** en **hoe**? Bij geschiedenis kan het tekenen van een tijdlijn heel inzichtelijk zijn. Er is ook altijd sprake van oorzaak en gevolg. Was er een directe aanleiding waarom WOII uitbrak?