



Studeren met succes: online leergang

Infosessie voor vavo-docenten, mentoren ...

Tine Hoof - tine.hoof@thomasmore.be

Eva Maesen - eva.maesen@thomasmore.be

Tim Surma - tim.surma@thomasmore.be

● Wie zijn wij?

ExCEL

EXPERTISECENTRUM
VOOR EFFECTIEF LEREN
@THOMAS MORE



Tim Surma



Paul A. Kirschner



Tine Hoof



Eva Maesen

● Online leergang

ONLINE LEERGANG

Versterk je didactische competenties op eigen tempo met deze praktische online cursus over leren en studeren



STUDEREN MET SUCCES
WAT DE WETENSCHAP JOU ALS DOCENT
VERTELT OVER EFFECTIEF LEREN EN STUDEREN
VOOR DOCENTEN

STUDEREN MET SUCCES

Hoe kan je studenten effectief leren studeren?
voor docenten, mentoren, studiebegeleiders ... voortgezet onderwijs

SCAN MIJ



- ✓ inspirerende praktijkvoorbeelden
- ✓ wetenschappelijk onderbouwde inzichten
- ✓ concrete tips voor in de klas

www.excel.thomasmore.be/online-leergang-studeren-met-succes/

ExCEL | EXPERTISECENTRUM
VOOR EFFECTIEF LEREN
@THOMAS MORE

INHOUD

- Online leergang Studeren met succes: **WHY?**
- Online leergang Studeren met succes: **WHAT?**
- Online leergang Studeren met succes: **HOW?**

● Online leergang – WHY?

Deze tabel uit de publicatie van Michelle Rivers toont het percentage leerlingen en studenten dat aangeeft deze strategieën te gebruiken.

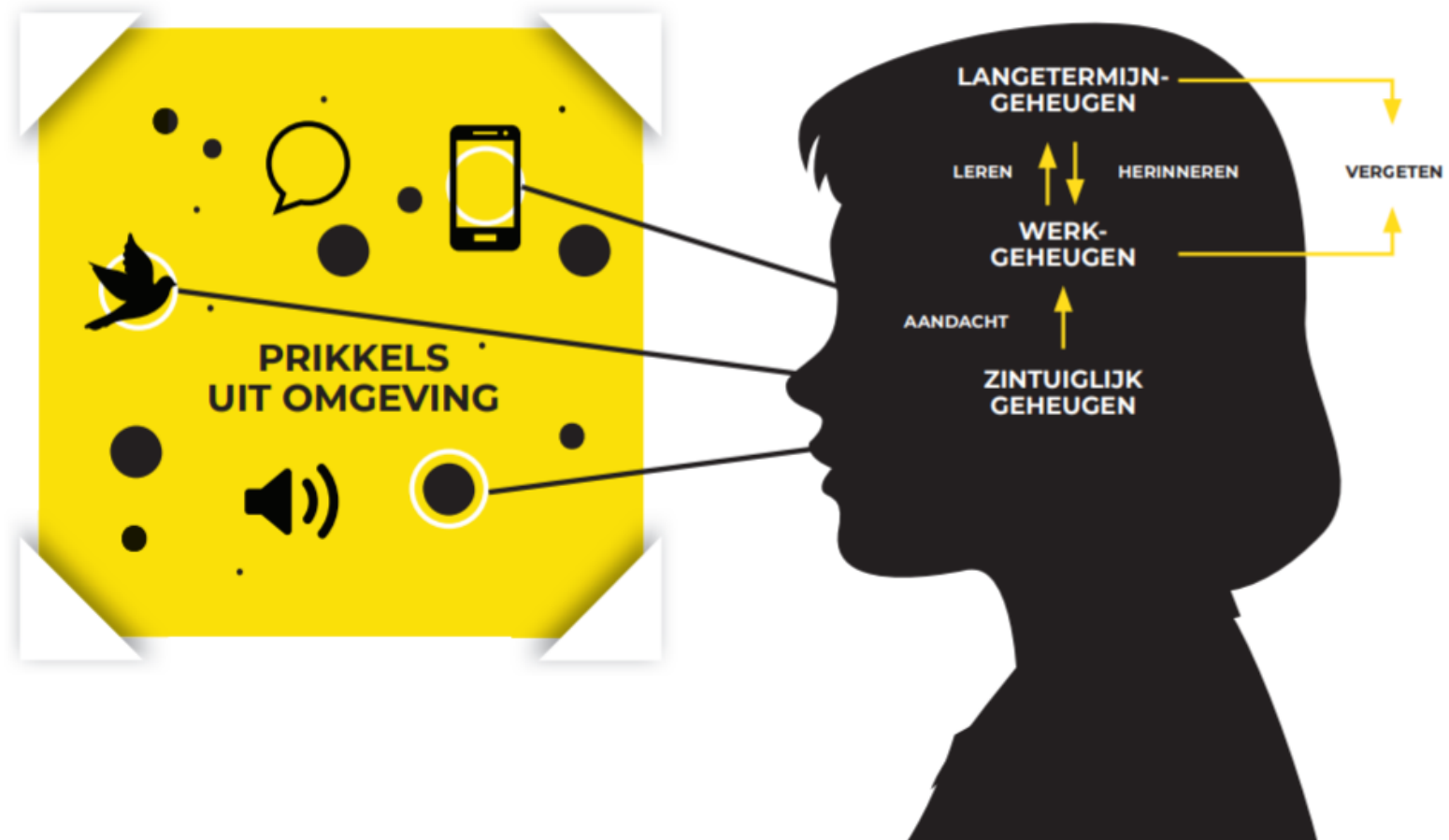
Percent of sample reporting using strategy while studying

Study	Sample	Self-testing	Using flashcards	Doing practice problems, answering discussion questions	Rereading or reviewing chapters, articles, notes, etc.	Repetition or memorizing	Summarizing or making outlines	Copying notes	Underlining or highlighting
Weighted average	6944 total participants	57% (8%)	34% (9%)	61% (8%)	62% (43%)	48% (5%)	39% (14%)	28% (11%)	42% (4%)

Aangepast overgenomen uit *Metacognition about practice testing: A review of learners' beliefs, monitoring and control of test-enhanced learning*, door M. Rivers, 2020

● Online leergang – WHY?

WERKING VAN HET GEHEUGEN



● Online leergang – WHY?



ExCEL | EXPERTISECENTRUM
VOOR EFFECTIEF LEREN
@THOMAS MORE

Hallo!

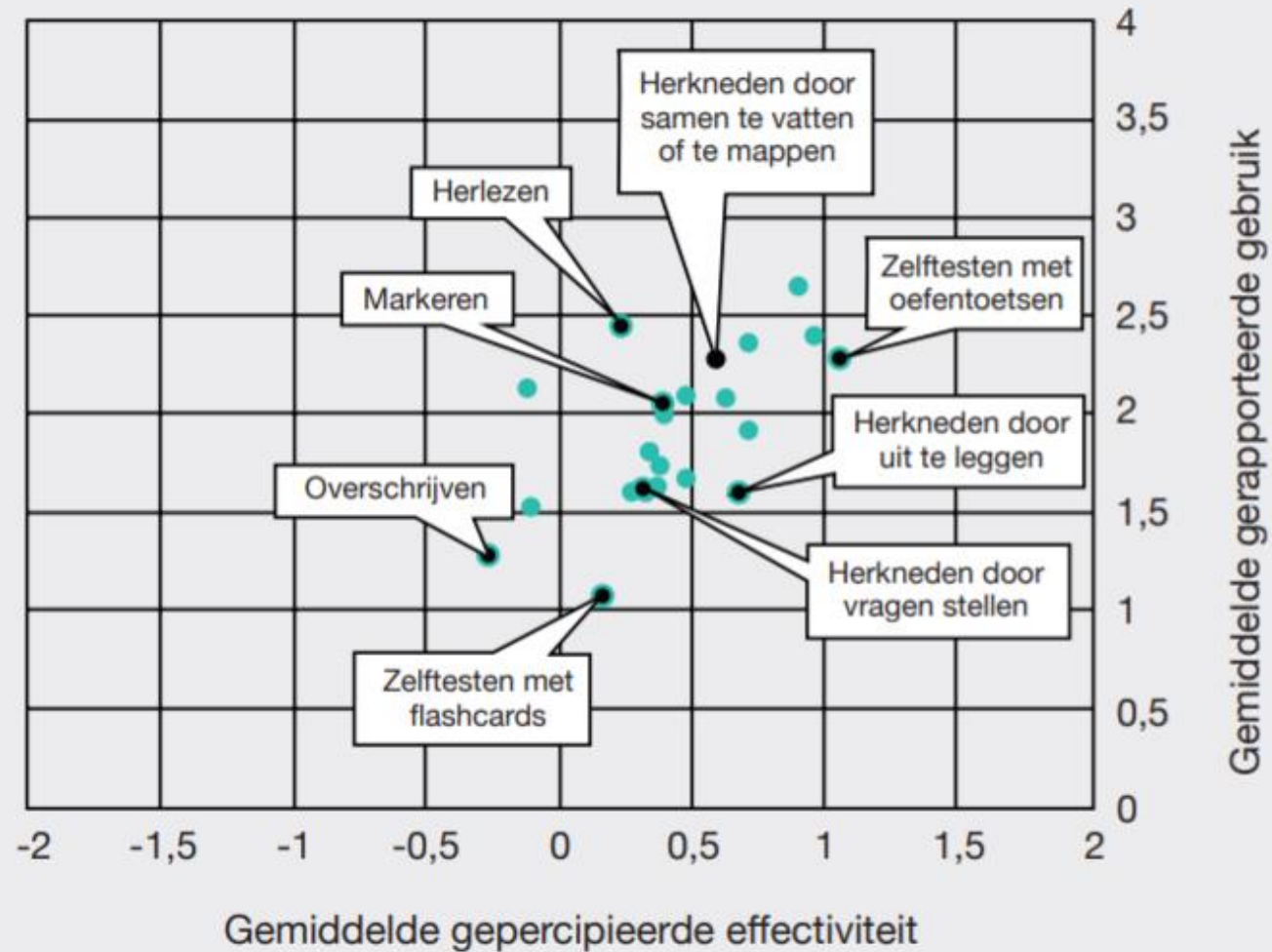
Met deze vragenlijst willen we jouw studeergedrag en motivatie in kaart brengen. Jouw antwoorden zijn voor ons heel waardevol omdat we een toolkit ontwikkelen met studeerfiches op maat van vavo-studenten.

23 studeerstrategieën

- ingeschatte effectiviteit
- gerapporteerd gebruik

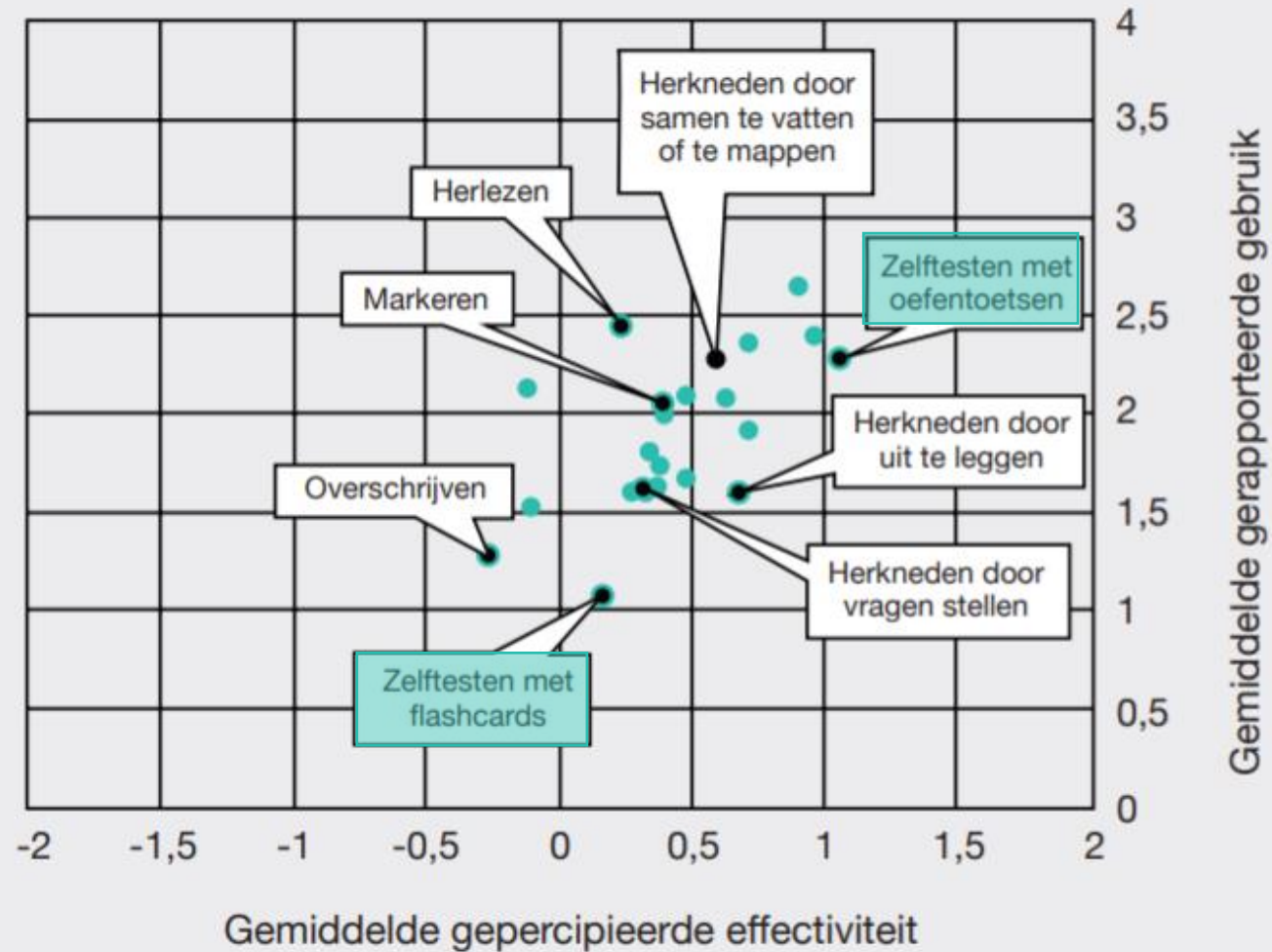
● Online leergang – WHY?

Gepercipieerde effectiviteit t.o.v. gerapporteerd gebruik van studeerstrategieën ($r = .61$)



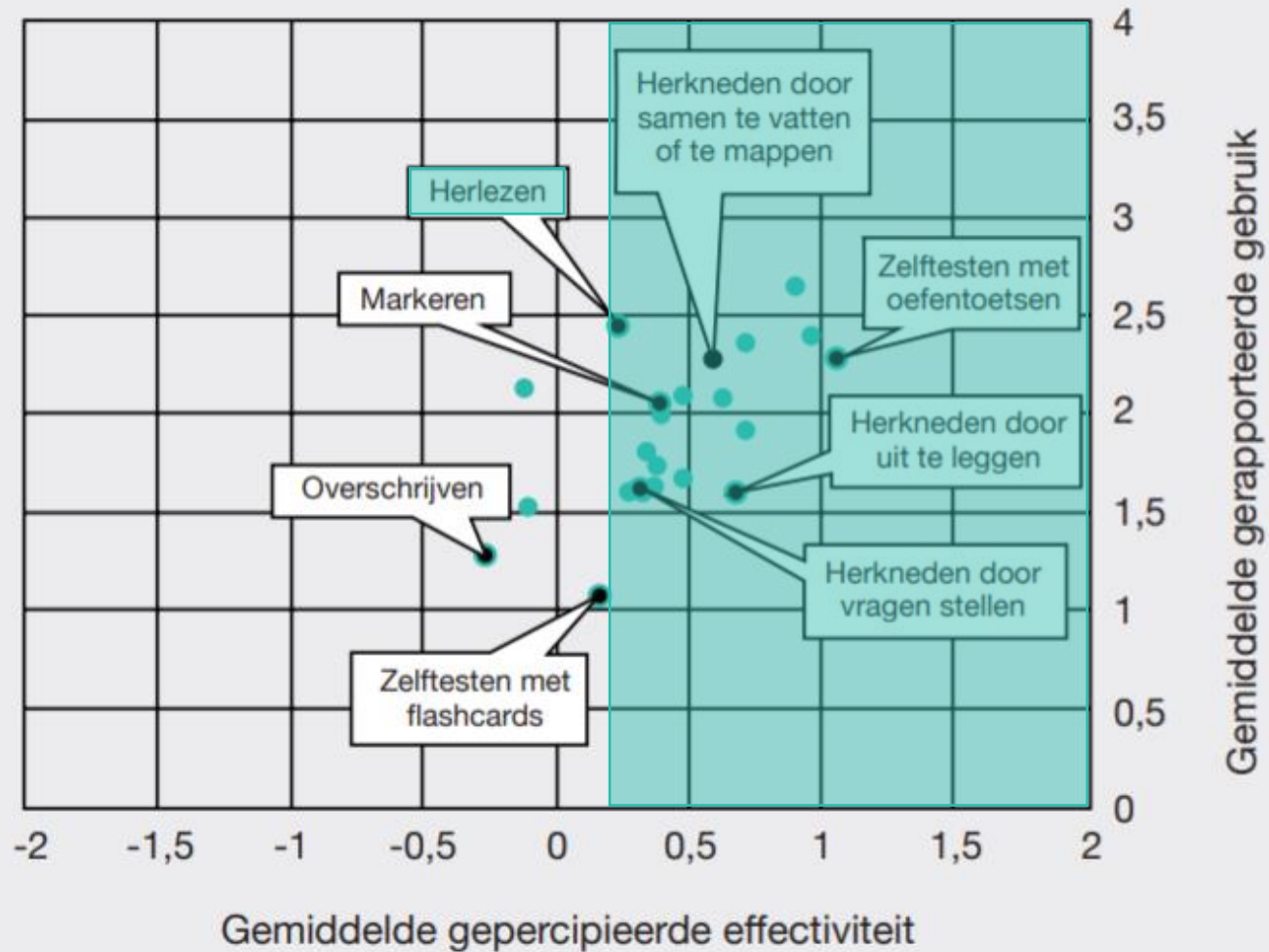
● Online leergang – WHY?

Gepercipieerde effectiviteit t.o.v. gerapporteerd gebruik van studeerstrategieën ($r = .61$)



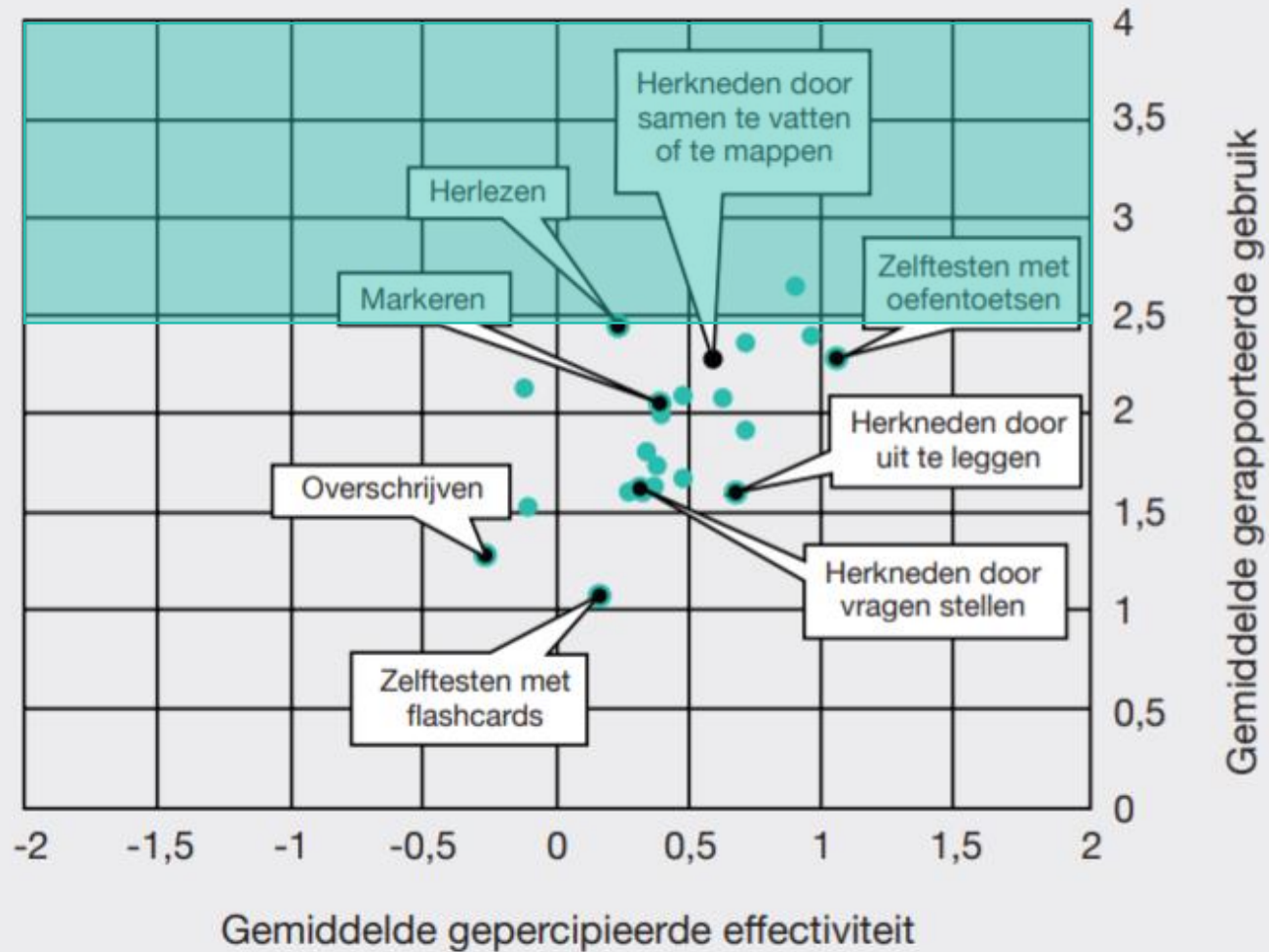
● Online leergang – WHY?

Gepercipieerde effectiviteit t.o.v. gerapporteerd gebruik van studeerstrategieën ($r = .61$)

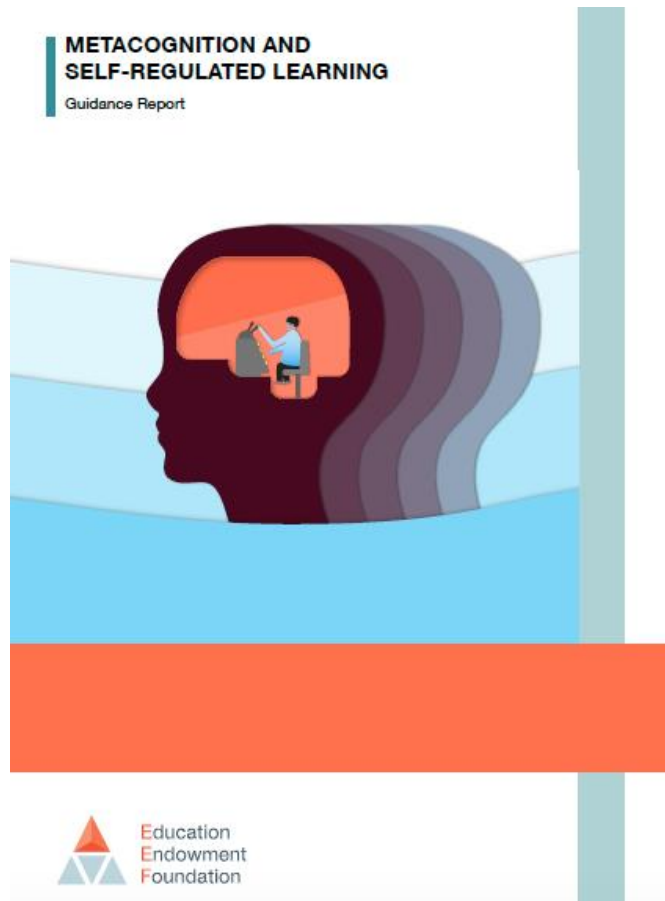


● Online leergang – WHY?

Gepercipieerde effectiviteit t.o.v. gerapporteerd gebruik van studeerstrategieën ($r = .61$)



● Online leergang – WHY?



“Onderzoek toont aan dat ZRL
– en vooral metacognitie –
een **significante** impact heeft
op de leeruitkomsten van studenten”

Muijs, D. and Bokhove, C. (2020). Metacognition and SelfRegulation: Evidence Review. London: Education Endowment Foundation.

● Online leergang – WHY?

- Zelfregulerend leren
 - Cognitie
 - Metacognitie
 - Motivatie
 - Gewoontegedrag



● Online leergang – WHY?

- Docenten inzage geven in de menselijke cognitieve architectuur om studenten succesvoller te laten studeren
- Succesvolle interventies combineren
 - Indirecte aanpak
 - Directe aanpak



INHOUD

- Online leergang Studeren met succes: **WHY?**
- Online leergang Studeren met succes: **WHAT?**

● Online leergang – WHAT?

STUDEREN MET SUCCES

Hoe kan je studenten effectief leren studeren?
voor docenten, mentoren, studiebegeleiders ... voortgezet onderwijs



www.excel.thomasmore.be/online-leergang-studeren-met-succes/

ONLINE LEERGANG

- ✓ inspirerende praktijkvoorbeelden
- ✓ wetenschappelijk onderbouwde inzichten
- ✓ concrete tips voor in de klas



Versterk je didactische competenties op eigen tempo met deze praktische online cursus over leren en studeren

ExCEL | EXPERTISENCESTRUM
VOOR EFFECTIEF LEREN
@THOMAS MORE

- Flexibel
- Tijds- en plaatssonafhankelijk
- Volgens eigen tempo bijleren
- Verdiepen volgens eigen interesses
- Geleidelijk leerproces
- Totale taakbelasting: ong. 20 u.
- Vanaf 1 februari 2022

● Online leergang – WHAT?

Startpagina

Aan de slag

Inleiding

H1 Studeren is topsport

H2 Opwarming

H3 Intense workout

H4 Cooldown

Begrippenlijst

Technisch probleem

Recente aankondigingen


Hulp nodig? Probleem melden?

- In de linkernavigatie kan je steeds een probleem melden via de link "Technisch probleem". Je wordt dan zo snel mogelijk geholpen. Je kan ...

[← Beantwoorden](#)

Geplaatst op:

Studeren met succes

 Bewerken





Studenten die zelfstandig studeren, nemen voortdurend beslissingen over hun leerproces. Wanneer wil ik studeren? Wat zal ik eerst doen? Welke studeerstrategie zet ik best in om deze leerstof te verwerven? Hoe kan ik monitoren of ik op de meest optimale manier studeer? Ze baseren deze beslissingen op wat ze weten (of denken te weten) over leren en studeren, op ervaringen uit hun schoolloopbaan of op advies dat ze kregen van docenten en ouders. Maar is die kennis wel accuraat? Was dat advies wel juist? En vooral: hoe kan je studenten ondersteunen zodat ze meer onderbouwde beslissingen nemen over dat leerproces? Dat is de focus van deze online leergang die de wetenschap van het leren en studeren vertaalt naar de klaspraktijk. Welkom!

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	8
Wat je als docent moet weten over hoofdstuk 1	13
01 Studeren is topsport	15
1.1 - Hoe werkt je brein?	16
1.2 - Wanneer heb je geleerd?	18
1.3 - Wist je dat ...?	20
1.4 - Leren is niet hetzelfde als studeren	22
Wat je als docent moet weten over hoofdstuk 2	24
02 Opwarming	28
2.1 - Ontwikkel sterke en motiverende gewoontes	29
2.2 - Plan vanuit concrete leerdoelen	32
2.3 - Draag zorg voor je lichaam en je geest	36
Wat je als docent moet weten over hoofdstuk 3	40
03 Intense work-out	42
3.1 - Maak het jezelf moeilijker	43
3.2 - Kies voor studeerstrategieën die werken	44
3.3 - Eén keer in, dan uit, uit, uit	65
Wat je als docent moet weten over hoofdstuk 4	67
04 Cooldown	69
4.1 - Plan je volgende (actieve) work-out	69
4.2 - Wees je eigen (streng) coach	71
Een school-brede aanpak voor beter studeren	75
Bronnen	76

01 Studeren is topsport 7

02 Opwarming 16

03 Intense work-out 28

04 Cooldown 53

4.1 - Plan je volgende (actieve) work-out 53

4.2 - Wees je eigen (streng) coach 55

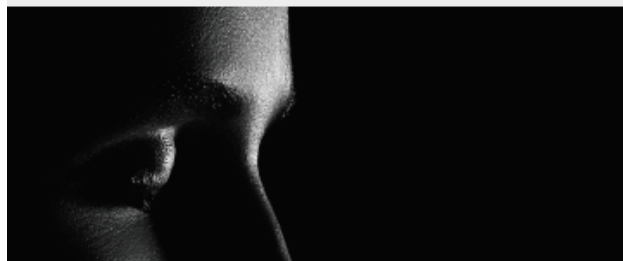
Hoe de planning van studenten eruitziet (dag- of weekplanning, opgesplitst per uur of per dagdeel), is van ondergeschikt belang aan de onderliggende principes. Plannen ze verschillende herhalingsmomenten waarin dezelfde leerstof wordt gestudeerd? Zetten ze effectieve studeerstrategieën in op dat moment? Benadruk deze inzichten tijdens de les, leg uit waarom dit zo belangrijk is en modelleer hoe ze die gespreide studeermomenten concreet kunnen inplannen. Je kan daarvoor de vier stappen van strategie-instructie gebruiken die je op de overzichtspagina van dit hoofdstuk terugvindt.

Je hebt tijdens je schoolloopbaan ongetwijfeld al talloze keren het advies gekregen om te herhalen. Dat is dus helemaal terecht. Zorg ervoor dat je met deze krachtige strategie rekening houdt bij het opstellen van je week- of maandplanning. Bouw korte, maar intense studietoessies in, waarin je gespreid leert en je dezelfde leerstof op verschillende momenten verwerkt. Intense studietoessies kunnen 15 tot 20 minuten duren (als je het moeilijk vindt om je lang te concentreren) tot zelfs 75 tot 90 minuten (als je je makkelijker langer kan concentreren). 30 tot 60 minuten is echter een gebruikelijke tijdsduur. Daarna heb je absoluut een pauze verdiend!

BOUW KORTE, MAAR INTENSE STUDIESESIES IN, WAARIN JE GESPREID LEERT

Net zoals topsporters zorg dragen voor hun lichaam is het belangrijk dat ook jij je lichaam en brein goed verzorgt. Dat doe je door regelmatig te bewegen, gezond te eten, vooral water te drinken én voldoende te slapen. En net dat laatste blijkt moeilijk te zijn voor veel studenten. Naast een aantal sociale factoren (bijvoorbeeld de druk om ook 's avonds laat nog bereikbaar te zijn) spelen een aantal biologische factoren een rol. Je lichaam produceert namelijk hormonen die je dag- en nachtritme beïnvloeden. 's Ochtends komt er veel cortisol vrij, waardoor je je wakker voelt. Die hoeveelheid daalt doorheen de dag en naar de avond toe komt er melatonine vrij, waardoor je je slaperig voelt. Bij adolescenten daalt die hoeveelheid cortisol echter minder snel dan bij jongere kinderen, waardoor ze zich later op de avond nog niet slaperig voelen. Al hebben ook zij natuurlijk wel voldoende slaap nodig.

2.3 - Draag zorg voor je lichaam en je geest



Dilemma 3:

Vandaag nog doen of uitstellen tot morgen?

Eerlijk? Je voelt je heus niet beter als je een uur naar kattenfilmpjes hebt gekeken op YouTube terwijl je eigenlijk had moeten studeren. Ondertussen ontdekten dat het niet je ambitie of motivatie is die bepaalt of je uitstelt, maar vooral je impulsiviteit. Probeer je daarom voor de geest te halen welk goed gevoel die afgemaakte taak oplevert versus het schuldgevoel dat zich sowieso meester van je maakt wanneer je uitstelt. Of probeer het afmaken van je taken te zien als een vorm van competitie met jezelf. Geef jezelf tijd en zet een timer!

Dilemma 4:

Een hele nacht doorstuderen of toch paar uurtjes slapen?

Tijdens de nacht lijkt alles rustig in je hoofd, maar niks is minder waar. Onder dat serene oppervlak is je brein hard aan het werk en alles wat er in de loop van de dag is gebeurd (en dus ook jouw studeerwerk) te verwerken en te ordenen. Voldoende slaap is belangrijk om wat je geleerd hebt te verwerken. Je wordt dus niet slimmer door te slapen, maar je zakt je de cruciale informatie wel beter en langer herinneren. De hele nacht door studeren: absoluut geen goed idee!



SLAAP -

Slapen is, in tegenstelling tot wat velen denken, geen periode van rust voor je brein. Neuropsychologen hebben ontdekt dat slapen een integraal deel is van ons menselijk leerproces. Het is een geprivilegieerde periode waarin ons brein de opgedane ervaringen en herinneringen in een soort 'loop' (lus) afspeelt met een factor 10 tot 100 (herinneringen worden dus versterkt met deze factor). Leermomenten spreiden in de tijd is dus goed, nachtrust inplannen tussen die gespreide leermomenten is nog beter. Of zoals Stanislas Dehaene krachtig formuleert in zijn boek *How we learn*: "Oefen elke dag, pluk er elke nacht de vruchten van."

Online leergang – WHAT?

Startpagina

Aan de slag

Inleiding

H1 Studeren is topsport

H2 Opwarming

H3 Intense workout

H4 Cooldown

Begrippenlijst

Technisch probleem

Alle pagina's weergeven

H1 Studeren is topsport

[Studiewijzer](#)

[Opfrissen](#)

[Werking van het brein](#)

[Leren vs. presteren](#)

[Aandacht](#)

[Opdrachten](#)

[Exit ticket](#)

[Bronnen](#)

H1 STUDEREN IS TOPSPORT

Inleiding

Studeren kost moeite, inspanning en tijd, het is absolute topsport! En de kans op succes vergroot als je ondersteuning krijgt van een effectieve trainer. Ook voor jouw studenten vergroot de kans op succes, leerwinst in dit geval, als jij als docent expliciet aandacht besteedt aan effectief studeren. In dit eerste hoofdstuk verdiepen we ons in de werking van het brein en een aantal fundamentele principes waar we best rekening mee houden. Hoe leert een brein? Wanneer heb je geleerd? Waarom is aandacht een voorwaarde voor leren?

Leerdoelen

Na deze module kan je:

- de werking van het geheugen uitleggen (aan iemand anders);
- het verschil verwoorden tussen relevante en irrelevante cognitieve belasting;
- beschrijven op welke manieren en waarom een expert anders denkt dan een beginner;
- het verschil tussen presteren en leren verwoorden;
- uitleggen waarom vaardigheden steeds domeinspecifiek zijn

● Online leergang – WHAT?

Startpagina

Aan de slag

Inleiding

H1 Studeren is topsport

H2 Opwarming

H3 Intense workout

H4 Cooldown

Begrippenlijst

Technisch probleem

2. Waarom moeten studenten het zichzelf moeilijk maken tijdens het studeren?

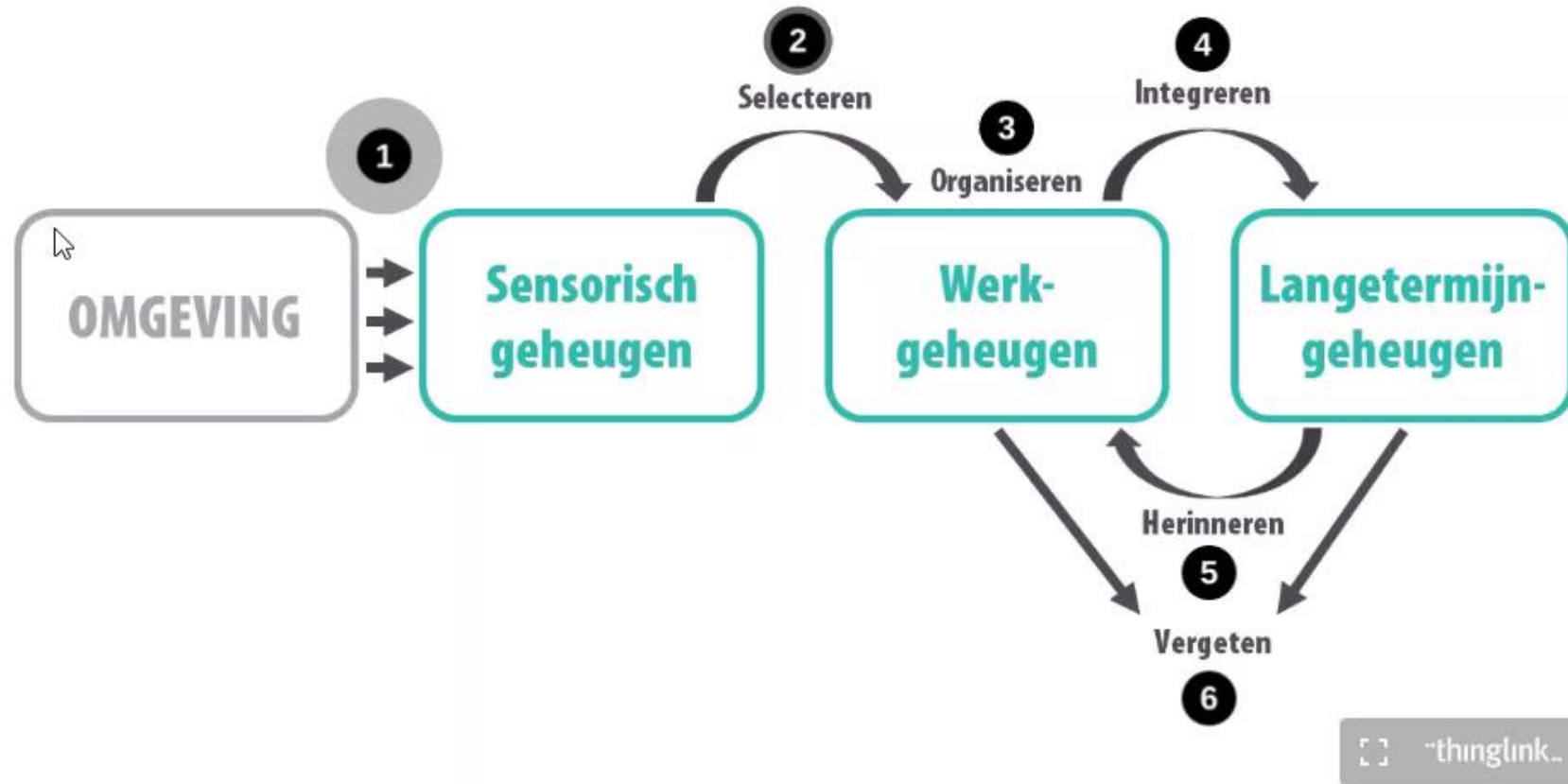
Om te zorgen dat leerstof sterk verankerd wordt in het langetermijngeheugen (en leren dus een blijvend karakter krijgt), dient er gezocht te worden naar aanpakken die ervoor zorgen dat de opgedane kennis en vaardigheden ook op lange termijn nog bruikbaar zijn. Ironisch genoeg speelt het vergeten hier een belangrijke rol in.

Professor Robert Bjork en zijn team focussen zich op dit onderscheid tussen **leren (op lange termijn)** en **presteren (op korte termijn)**. Beide zijn in een schoolse context belangrijk. We willen dat wanneer we studenten problemen leren oplossen tijdens onze les, ze dit ook effectief kunnen tijdens de les zelf (= **prestatie**). Maar minstens even belangrijk is het langetermijneffect. Studenten dienen ook na een paar weken de leerstof nog te steeds beheersen (= **leren**). Jammer genoeg is er soms **een spanningsveld tussen leren en presteren**: snel of onmiddellijk presteren in de les leidt niet altijd tot leren op lange termijn.

In onderstaande video legt Robert Bjork zelf uit wat het verschil is tussen presteren en leren, en hoe het inschatten van leren op basis van waargenomen prestaties niet steeds een goede parameter is.



● Online leergang – WHAT?

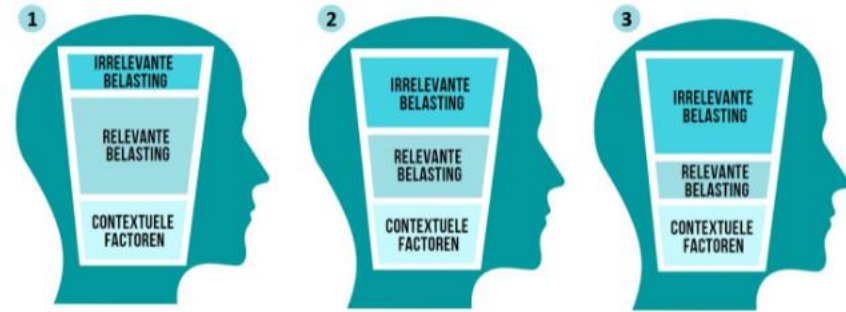


● Online leergang – WHAT?



Een docent start een nieuw hoofdstuk over het wereldwijde watermanagement. De studenten hebben hierover nog geen voorkennis verworven in een eerdere les. De docent verdeelt de studenten in groepjes van vijf en geeft hen een tekst over het onderwerp en een tablet waarop ze een filmpje over watermanagement kunnen bekijken. De vijf studenten dienen samen drie vragen op te lossen met deze bronnen.

Welke van onderstaande visualisaties met betrekking tot de beschikbare ruimte in het werkgeheugen van de studenten is volgens jou van toepassing op deze situatieschets?



- Model 1
- Model 2
- Model 3

Vraag bijvoegen

● Online leergang – WHAT?

Toepassingsoefening leren vs. presteren

Instructies

In onderstaande video legt Tine Hoof uit waarom studeren best lastig mag zijn. Bekijk deze video (duur 3:14) en beantwoord bijgevoegde vragen aan de rechterzijde.



5

Waar of onw... 1 pu... Presteren versus ler...



Als studenten hun leerstof gaan herlezen, markeren of opnieuw bestuderen, zal dat hun prestaties ten goede komen.

- Waar
- Niet waar



6

De blanco ruimte in... 1 p... Desirable diffic...



Vul de uit twee woorden bestaande Engelse term in in het lege vak.

Als leren lastig gemaakt wordt, door bijvoorbeeld het toepassen van productieve leerstrategieën, spreken we volgens wetenschapper Robert Bjork over

desirable difficulties (Engelse term).

● Online leergang – WHAT?

- En ook nog ...
 - Klastip
 - EdTech Tip
 - ...



EdTech Tip Quizlet Live

Quizlet is wellicht bij meerdere docenten en studenten bekend. De variant **Quizlet Live** echter iets minder. Waar een student bij Quizlet meestal individueel, bijvoorbeeld woordjes en bijhorende definities bestudeert, vindt Quizlet Live in groepjes in de klas plaats. Waar zit de mogelijke kans op het vlak van productieve leerstrategieën? Studenten antwoorden pas na overleg in groepjes van een drietal personen. Ieder lid van de groep heeft een scherm voor zich, maar het juiste antwoord staat slechts op één enkel scherm. Ze dienen dus eerst te overleggen, te overtuigen of uit te leggen aan elkaar waarom een bepaalde antwoordoptie de juiste is. Website Quizlet Live [↗](#)



● Online leergang – WHAT?

Exit ticket

Reflecteer kort over de inhoud van het voorbije hoofdstuk door onderstaand exit ticket in te vullen. Jouw input kan eveneens gebruikt worden tijdens de Q&A sessies.

3. Welke vragen zou je nog willen behandeld zien tijdens de volgende Q&A-sessie?

4. Hoeveel tijd in uren besteedde je ongeveer aan het verwerken van dit hoofdstuk?

Submit

4 synchrone, online sessies

- Opgebouwd ahv selectie van vragen uit exit tickets
- Verdiepende sessie
- Ruimte voor Q&A

INHOUD

- Online leergang Studeren met succes: **WHY?**
- Online leergang Studeren met succes: **WHAT?**
- Online leergang Studeren met succes: **HOW?**

● ONLINE LEERGANG - HOW?

3 PIJLERS

Kwaliteitsvolle inhoud gebaseerd op meer dan 100 jaar robuust wetenschappelijk onderzoek

Didactisch ontwerp en implementatie, toegepast in de eigen school- en klascontext

Ondersteuning en duurzaamheid als fundamenten voor de verankering van de aanpakken. Ondersteund en gefaciliteerd door de schoolleiding



ONLINE LEERGANG - HOW?

- Suggesties voor implementatie
 - Online leergang
 - Per twee vakdocenten
 - Kernteam studievaardigheden
 - Mentoren
 - ...
 - Eventueel in combinatie met
 - Fysieke kick-off voor hele schoolteam
 - Feedbacksessies
 - Begeleiding bij sectievergaderingen
 - ...



Schrijf je nu in via

<https://excel.thomasmore.be/online-leergang-studeren-met-succes/>



Studeren met succes voor VAVO-docenten

Leren is van alle tijden. Toch is de wetenschap van hoe mensen leren relatief recent. Onderzoek uit de cognitieve psychologie en andere aanverwante wetenschapstakken gaven ons de voorbije decennia cruciale inzichten over hoe mensen leren, vergeten, onthouden en toepassen. Zo weten we dat studenten zich vaak niet bewust zijn van hoe hun brein leert, welke aanpakken optimaal zijn en vooral welke aanpakken minder effectief zijn. Het goede nieuws is dat effectief leren en studeren aangeleerd kan worden. **Hoe kan je jouw studenten ondersteunen zodat ze meer onderbouwde beslissingen nemen over hun leerproces?** Dat is de focus van deze online leergang die de wetenschap van het leren en studeren vertaalt naar de klaspraktijk.

Schrijf je hier in →

Bekijk het boek →

(LEER STUDENTEN)
STUDEREN

In het kort



Duur & locatie

De leergang doorloop je helemaal online en op eigen tempo. Hij bestaat uit vier modules met een totale taakbelasting voor de docent van ongeveer 20 uur.



Prijs

€199,00



Infosessie

Meer informatie over deze leergang?
Volg de online infosessie met de auteurs op **20 januari 2022 om 17u00**. Schrijf je **hier** in.

● Studeren met succes

Dank voor jullie interesse
en vertrouwen!

STUDEREN MET SUCCES

Hoe kan je studenten effectief leren studeren?
voor docenten, mentoren, studiebegeleiders ... voortgezet onderwijs

SCAN MIJ



[www.excel.thomasmore.be/
online-leergang-studeren-
met-succes/](http://www.excel.thomasmore.be/online-leergang-studeren-met-succes/)

ONLINE LEERGANG

- ✓ inspirerende praktijkvoorbeelden
- ✓ wetenschappelijk onderbouwde inzichten
- ✓ concrete tips voor in de klas



Volg ons



Expertisecentrum voor
effectief leren



@ExCELThomasMore



ExCEL (ExpertiseCentrum
voor Effectief Leren)



Sint-Andriesstraat 2
2000 Antwerpen



excel.thomasmore.be
excel@thomasmore.be