

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
Inleiding	4
Deel I: Basistechnieken en belangrijke zaken.....	5
1. Doelen en een positieve instelling	6
2. Voeding en conditie.....	10
3. Concentratie, de werkplek en omgeving.....	13
4. Snellezen	16
5. Mind Mapping.....	20
6. Omgaan met vermoeidheid.....	23
7. Ontspannen.....	25
Deel II: Succesvol Studeren.....	26
8. Plannen en time management	27
9. Leren uit een studieboek.....	37
10. Het volgen van hoorcolleges.....	42
11. Voorbereiding voor een tentamen.....	47
12. Tentamens maken.....	53

Deel I: Basistechnieken en belangrijke zaken

In dit eerste deel van *Eerste Hulp bij Studeren* staan algemene zaken en technieken, die van wezenlijk belang zijn bij het studeren. Het stellen van doelen, in goede conditie zijn en geconcentreerd kunnen werken zijn zaken die een grote invloed hebben op je studieresultaten.

Sommige van de tips in deze hoofdstukken zijn open deuren – maar ook al lijkt het nog zo voor de hand liggend, het gaat er uiteindelijk om dat je je er wel bewust van bent, zodat je er ook goed mee om gaat.

Twee technieken worden behandeld, snellezen en Mind Mapping. Met de eerste is het mogelijk om vele malen sneller te lezen en om daarbij ook *meer* te onthouden dan bij ‘gewoon’ lezen. Met de tweede techniek kan je effectieve aantekeningen maken. Krachtig, creatief en overzichtelijk als Mind Maps zijn, helpen ze je tijd te besparen en meer te onthouden.

Ten slotte laten we zien hoe je het beste kan omgaan met vermoeidheid en geven we een aantal tips om goed te kunnen ontspannen. Samen stelt dit je in staat het meeste te halen uit de tijd die je in je studie steekt.

Deel II: Succesvol Studeren

In het eerste deel van Eerste Hulp Bij Studeren hebben we elementaire onderwerpen en technieken bekeken die nodig zijn om effectief en succesvol te kunnen studeren.

In dit deel zullen we in meer detail kijken naar het studeren zelf. Uiteraard staan er ook hier een heleboel tips en trucs die direct toe te passen zijn.

Eerst kijken we naar het belang van plannen en hoe je dat goed kan doen. Een planning is geen overbodige luxe, het is een voorwaarde voor effectief studeren. Door een goede planning te maken en te volgen kan je meer leren in minder tijd.

Ook is het belangrijk om goed te kunnen leren uit studieboeken en om het meeste te halen uit je hoorcolleges. Je zult zien dat dit makkelijker is dan je misschien zou verwachten.

Ten slotte laten we zien hoe je een tentamen zo goed mogelijk voorbereiden kan en hoe je een topprestatie neerzet op elk type tentamen.