

# DIE OPTIMALE GEBRUIK VAN WOLSKOOL

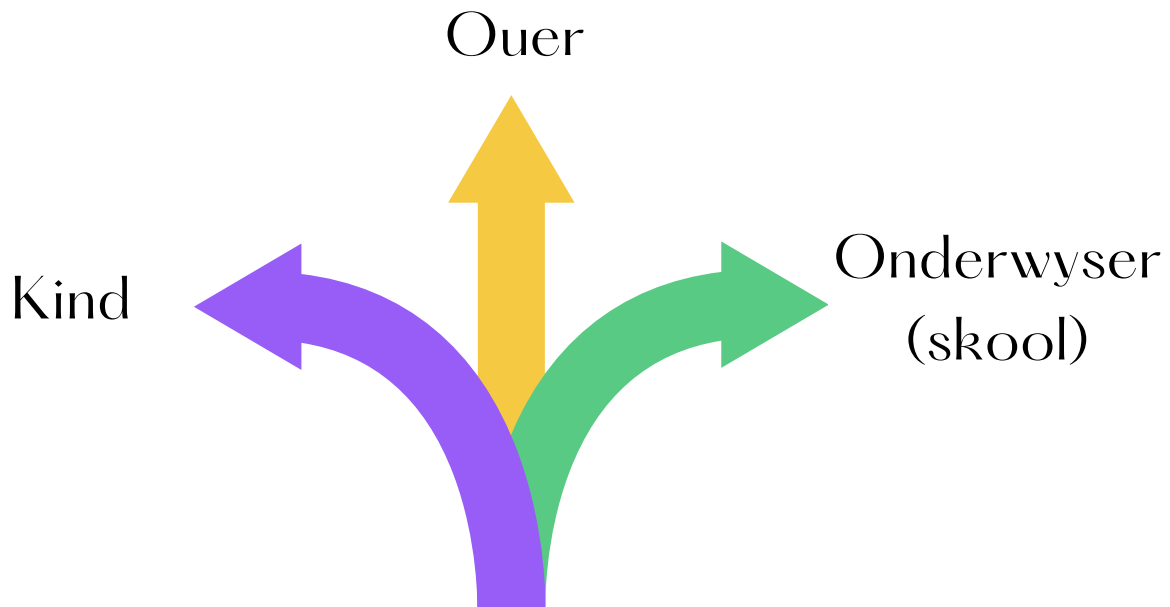


*Overhandleiding*

---

# Wisselwerking vir sukses

Ons kinders se sukses op skool word bepaal deur drie belangrike steunpilare:



Vanuit 'n ekologiese raamwerk dra wederkerige positiewe interaksies tussen ouers en skole/onderwysers positief by tot 'n kind se sosio-emosionele en kognitiewe ontwikkeling (Bronfenbrenner, 1987). Empiriese bevindinge toon 'n positiewe verband tussen ouerbetrokkenheid by onderwys en akademiese prestasie (Pérez Sánchez et al., 2013; Tárraga et al., 2017) en verbeter kinders se selfbeeld en hul akademiese prestasie (Garbacz et al., 2017)

Daar bestaan 'n konstante, dog delikate, wisselwerking tussen hierdie pilare. Aan die een kant word daar verwys na 'hou die spreekwoordelike onderwyser se kroon op hul kop', maar daarmee saam moet hande gevat word met die onderwyser/skool om sukses, nie net akademies nie, maar op 'n interpersoonlik, sosiale en emosionele vlak te verseker.

Indien een van die pilare nie die nodige betrokkenheid, belangstelling en motivering aan die dag lê nie, gaan dit die kind se ingesteldheid teenoor skool en onderrig negatief beïnvloed. Ouers moet dus waak daarteen om die onderwyser voor kinders te bespreek.

---

# Die Wolkskool: Hoe en Hoekom?

Wolkskool wil help verseker dat elke kind 'n lewenslange leerder word deur digitale media optimaal aan te wend. Videos en aanlyn media gaan al hoe meer gebruik word om inhoud oor te dra en dit is ons verantwoordelikheid as ouers om seker te maak ons kinders kan dit suksesvol gebruik. Deur die blote gebruik van Wolkskool leer jou kinders reeds baie van die nodige vaardighede aan.



## VOORDELE WAT DIE WOLKSKOOL INHOU:

- Leervaardighede
- Voorbereiding
- Leer teen eie tempo aanlyn
- Selfgerigte leer
- Kweek lewenslange leerders

## Die 'hoekom' bepaal die 'hoe'!

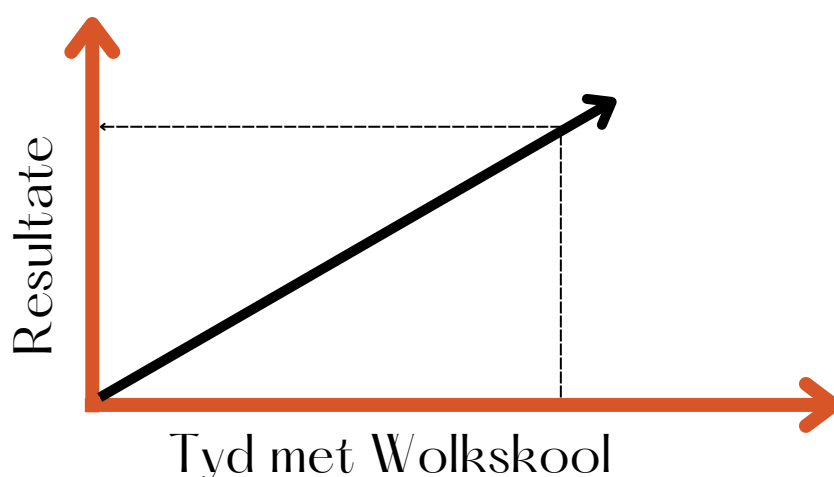
Die '**hoekom**' van Die Wolkskool behels onder andere:

- 1) Hulp met huiswerk (Ekstra hulp)
  - 2) Haal agterstande in (Remediëring)
  - 3) Hersiening van konsepte/onderwerpe (Verryking)
  - 4) Voorbereiding vir assesserings/eksamens en toetse
-

Meeste leerders weet reeds hoe om digitale vaardighede toe te pas, omdat hulle word met YouTube ens. grootword, maar hulle weet nie noodwendig hoe om daardie digitale vaardighede sinvol te gebruik nie. Hulle kan 'fun' hê, maar besit nie die nodige begrip om dit "funksioneel" te gebruik nie. Daarom speel aanlyn leer so 'n belangrike rol.

Die fokus moet verskuif na die sinvolle aanwending van digitale tegnologie, bv. om 'n video te stop sodat notas oor die inhoud geneem kan word, dit terug te speel om weer na 'n konsep/verduideliking te luister. Leerders wat beskik oor die vermoë om aanlyn te leer word lewenslange leerders en sal altyd nuwe vaardighede kan baasraak.

## Die Wolkskool effek



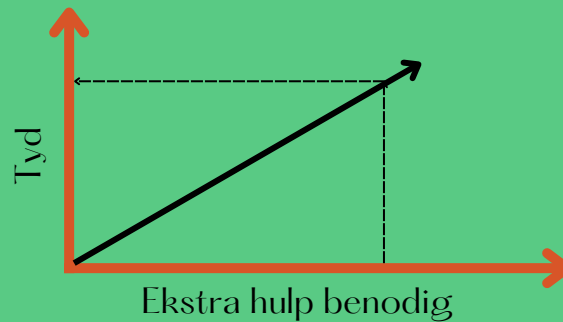
### ► Ekstra hulp

**Die yslike styging in lewenskoste het ekstra klasse feitlik onbekostigbaar gemaak. Veral omdat ekstra klasse op 'n gereelde basis, dikwels dwarsdeur die jaar, deur die leerder bygewoon moet word om werklik effektief te wees. Baie leerders begin te laat met ekstra hulp en verwag dat hulle resultate dan oornag moet verbeter. Die voorbereiding vir 'n marathon begin reeds maande voor die wedloop. Net so hang jou akademiese sukses ook af van die hoeveelheid tyd wat jy spandeer om konsepte in te oefen en te hersien op Die Wolkskool.**

- Die Wolkskool bied aan elke leerder toegang tot ekstra hulp dwarsdeur die jaar.
- Die proses is leerdergedrewe - leerders kan self besluit wat hulle wil hersien.
- Ouers kan hulle vordering monitor deur verslae wat hulle enige tyd van die webblad kan aflaai.

“

**Die behoefte (die "hoekom") bepaal die tyd wat aan Die Wolkskool gepriortiseer moet word. Hoe groter die nood vir ekstra hulp, hoe meer tyd moet afgestaan word.**”



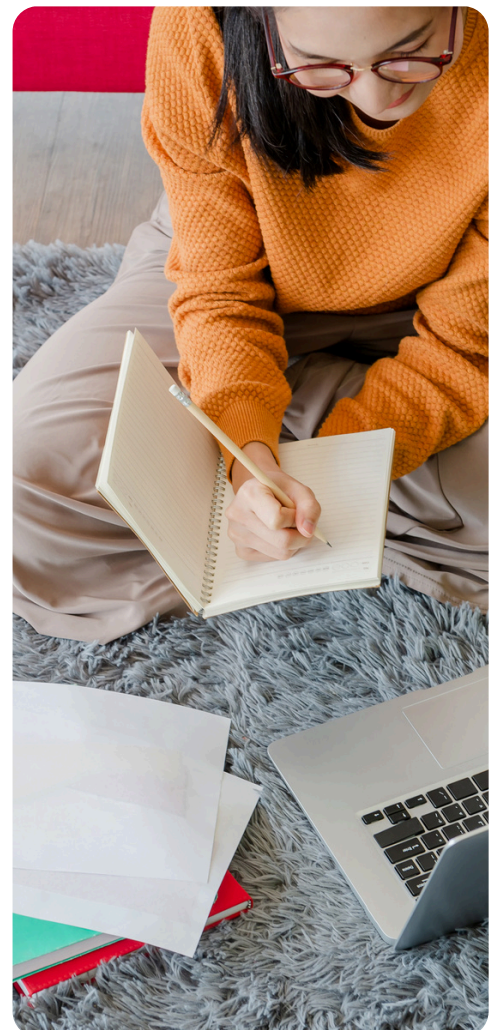
## ► Remediëring

Ouers kan die Wolkskool-inhoud inspan as remediëringshulpmiddel na afloop van 'n toetsreeks of eksamen. Uitslae wys soms dat dit nodig is om meer tyd op die hersiening van sekere vakke te spandeer.

Jou kind kan Die Wolkskool gebruik om werk wat aandag benodig het weer na te gaan. Terselfdertyd kan hulle ook op datum bly met die werk wat tans behandel word.

Ouers neem dus saam met kinders verantwoordlikheid vir die werk wat voltooi moet word. Ouers moet vorderings verslag aflaai om vordering te monitor en so leerder verantwoordbaar te hou.

**Aktiewe ouerskap. Word 'n Ouerveerder!**



## ► Verryking

Elke kind is anders. Sommiges verstaan nuwe konsepte vinnig en ander het so 'n bietjie meer tyd en aandag nodig om werk te bemeester. Kinders wat nuwe werk vinnig onder die knie kry word soms verwaarloos, omdat hulle nie lyk of hulle ekstra hulp benodig nie. Ekstra hulp en aandag word net aan leerders wat sukkel gegee, maar kinders wat 70% kry, kan met bietjie ekstra hulp 80% kry, of 'n 80%-kandidaat kan 90% kry. 'n Bietjie liefdevolle aanmoediging kan jou kind help om hulle volle potensiaal te ontsluit.

## ► Voorbereiding vir assesserings/eksamens

Wolkskool-inhoud is opgestel om leerders deur die inhoud te vergesel. Jou kind kan Wolkskool-video's en -assesserings gebruik om werk (herhaaldelik) te hersien. Leerders kan ook die kort video's gebruik om vinnig weer 'n oorsig van die inhoud te kry en sodoende 'n waardevolle fondasie skep waarop verdere kennis en eksamen-voorbereiding gedoen kan word.

Natuurlik is die ideaal dat inhoud deurlopend nagegaan word, maar wanneer eksamentyd druk, kom Wolkskool tot die redding as daar iets wat leerders nie verstaan nie.

**Jy as ouer kan ook jou kind se Wolkskoolgebruik monitor en eksamenuitslae vergelyk!**



## #6 Bly op datum met wat aangaan in die digitale wêreld


Kommunikasie is uiters belangrik. Wees geïnteresseerd in jou kinders se belangstellings en ontmoet hulle aanlyn in hulle wêreld. Volg jou kinders se profiele op die verskillende platforms. Onthou moet hulle nie in die verleentheid stel nie...

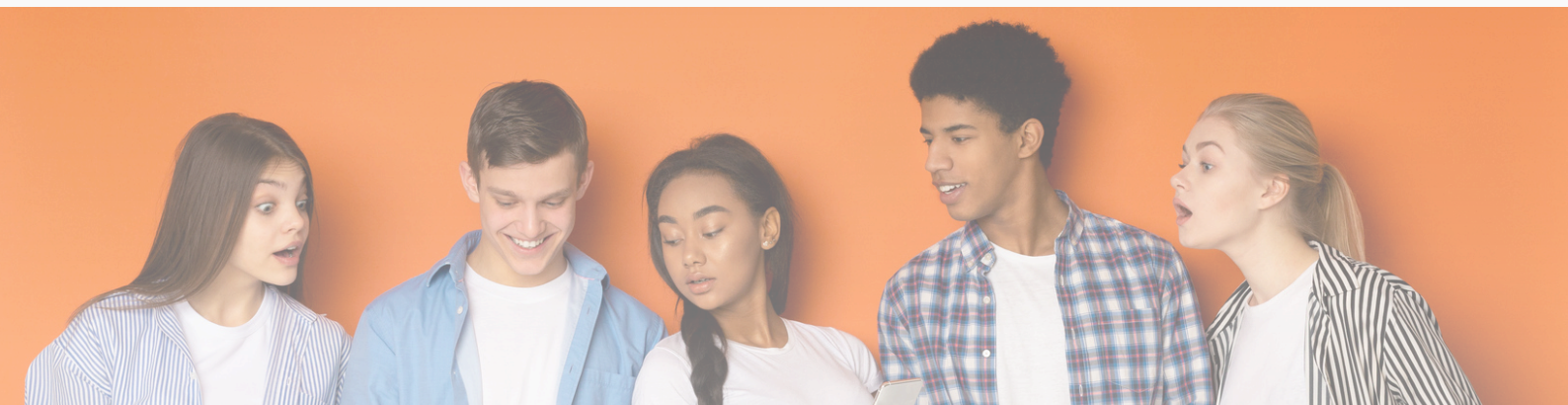
Vind uit wat is die nuutste gier en gesels oor wat hulle aanlyn doen. Dit is ook belangrik om te weet watter toepassings en speletjies geskik is vir sekere ouderdomme.

Ons hoop die kort en kragtige digitale ouergids het jou die nodige hupstoot gegee om 'n pro-aktiewe digitale ouer te word.

As jy enige vrae of ekstra leiding nodig het besoek gerus die webwerf: [beintouch.org.za](http://beintouch.org.za). Hulle is uitstekend om ouers verder op hulle digitale reis by te staan.

Indien jy verdere vrae of ondersteuning nodig het kontak die Wolkskool span:

 [wolkskool@skole.co.za](mailto:wolkskool@skole.co.za) of  071 509 2588



# Jou leer **NOOD**-gids vir die eksamen!

## STAP 1: **Bepaal wat is belangrik**

Daar is nie nou tyd om alles te leer nie, jy moet op die belangrike aspekte fokus. Bepaal wat is belangrik, vra jou onderwyser en vriende wat se afdelings en hoofstukke selfs onderwerpe wat die belangrikste is. Jy wil weet waar jy jou aandag moet fokus en jou tyd moet belê. Hoe meer mense jy vra hoe beter en dan kan jy fokus op die afdelings wat die meeste voorkom. Vorige jare se toetse is gewoonlik ook 'n baie goeie aanduiding van onderwerpe en tipe vrae wat jy in die toets kan kry. Dit is dus 'n goeie plan om deur ou vraestelle en toetse te werk om 'n goeie oorsig van vraag tipes te kry.



## VOORDELE WAT DIE WOLKSKOOL INHOU:

- Leervaardighede
- Voorbereiding
- Leer teen eie tempo aanlyn
- Selfgerigte leer
- Kweek lewenslange leerders

## STAP 2: **Skep 'n leer omgewing, NOU!**

Daar is nie nou nog tyd om te mors nie, jy moet aan die werk spring! Kry vir jou 'n plek waar jy sonder enige afleidings kan sit en leer. Wees voorbereid en stel jou vriende en familie in kennis dat jy nie gesteur wil word nie en dit sluit digitale tegnologie in. Skakel jou foon af of maak seker geen 'notifications' steur jou tydens leer-tyd nie.



Dit is nie nou die tyd om in 'n groep te leer nie, jy moet kop af en hersien. Geen NETFLIX, of sosiale media nie, nie lang ure se gesprekke met jou meisie/kêrel nie, JY MOET LEER! Dit is altyd 'n goeie idee om water, koffie en gesonde peusel happies byderhand te hê. Jy kan ook gereelde breuke tussen in neem, maar gebruik dit sinvol en gaan stap in die tuin, sit vir 'n ruk in die son en gebruik hierdie 'breuke' as belonging vir jouself wanneer jy sekere leer-mylpale behaal het.

### **STAP 3: Gebruik Wolkskool om vinniger onderwerpe deur te werk en in te prop!**

Die kort kern video's op die Wolkskool maak dit maklik om binne 'n paar ure deur afdelings te werk. Nie net word die onderwerpe weer verduidelik aan jou nie maar jy kan toets of jy begrip toon deur die aanlyn assesserings te voltooi. Die video's help ook om die onderwerpe vinniger op te som sodat jy later dit weer kan nagaan! Neem sinvolle notas terwyl jy die video's kyk, omrede dit as handige flitskaarte kan dien wat hersiening vergemaklik.

### **STAP 4: Maak flitskaarte oor die belangrike konsepte wat jy nog nie heeltemal bemeester het nie.**

*Daar is nie nou tyd vir enige iets anders nie, fokus op wat belangrik is.*

Kyk weer na stap 1 en maak seker jy kry fokus eers op die belangrike konsepte wat jy aan die begin geïdentifiseer het. Daar is so baie inligting en inhoud wat jy moet deurwerk, maar daar is net nie tyd nie en mens kan gou afdwaal van jou oorspronklike plan want alles lyk belangrik! Die probleem is jy het nie die tyd nie, so maak seker jy bly gefokus op die belangrike onderwerpe wat jy in stap 1 geïdentifiseer het.

### **STAP 5: Toets jou kennis met ou vraestelle en aanlyn assesserings.**

Wolkskool kan al klaar baie hiermee help. Jy kry dadelik terugvoer oor of jy die afdeling bemeester het of nie, wanneer jy die aanlyn assesserings voltooi. Ou vraestelle wat deur julle onderwyser al opgestel is net so belangrik om deur te werk, want dit wys jou hoe die vraestel se uitleg gaan wees asook areas wat hulle gewoonlik op fokus.



## STAP 6: Die oggend voor die eksamen

Al die kennis wat jy die laaste paar dae in jou kop geprop het, is nie gestoor in jou langtermyn geheue nie so jy moet al jou en flitskaarte weer deurgaan om seker te maak al die inligting bly vars in jou geheue as jy by die eksamen lokaal instap.

# Studeer op die regte manier

Die belangrikheid van op-die-regte-maniër studeer is baie betekenisvol. Met die vierde kwartaal ook bekend as die 'eksamen-kwartaal' wat op ons drumpel staan, is dit noodsaaklik om noukeurig vooruit te beplan en deeglik te studeer.

Verbeterde studiemetodes help met inhoud- en konsepvaslegging wat op sy keer weer help met verhoogde kreatiwiteit en die skep van oplossings vir probleme. Dit is dus noodsaaklik om te leer HOE om doeltreffend te leer. Om inhoud te hê wat tot geheue verbind is, maak dit ook makliker om nuwe konsepte vas te lê, omrede daar op voorkennis inderdaad gebou word.



- Daar is 3 aspekte waarop ons fokus in die strewende tot doeltreffende studievaardighede. **Voorskou, Leer en Hersien.**

## ► Voorskou

Dit is 'n visuele voorskou om sodoende 'n volledige oorsig of uiteensetting van al die inhoud te kry. Tydens die 'voorskou' moet die volgende vrae gevra word:

- Waaroor handel dit?
- Watter afdelings word gedek?
- Wat is die doel van die inhoud?
- Waar pas watter konsepte in die volledige oorsig in?
- Hoe hou dit verband met ander onderwerpe?

## ► Leer

Tydens hierdie aspek moet die inhoud verkort word en hoofgedagtes neergeskryf word. Uitskryf is nie 'n manier van opsommende leer nie. Daar moet egter eerder op kerngedagtes gefokus word, waarop uitgebrei kan word.

- Die hoofdoel van hierdie stap is om seker te maak jy verstaan die inhoud, jy kan die stappe/metode/werking/gebeure herroep en dat jy dit kan toepas.

## # Hoe om opsommings te maak?

Sommige mense beklemtoon alles, dit is passief en nie regtig opsommend nie. Ander mense skryf weer nie genoeg nie en dink omdat hulle die opsomming gemaak het, hulle dit later weer sal kan onthou wat alles beteken. Hulle het 'n valse gevoel van sekuriteit. Navorsing het getoon dat die beste manier om inligting op te som is die [Onderwerp - kommentaar] metode is.

Wanneer jy seker gemaak het jy verstaan die werk dan herstruktureer jy dit in kort kolpunte (Bullet point) = [Onderwerp - kommentaar metode].

Afdelingopskrif (Onderwerp)

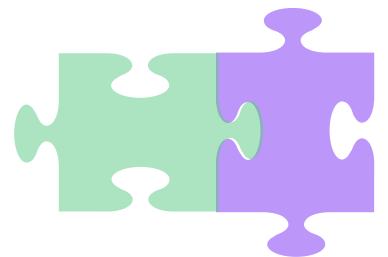
- Kommentaar
- Kritiese woorde en frases

Die byvoeging van bladsynommers help ook in die hersieningstadium as jy hulp nodig het.

Om gereeld te hersien en die inhoud in 'n praktiese (projek) te gebruik sal help met behoud van kennis. Dit is wanneer nuut geleerde kennis langtermyn geheue word.

## #Wenke om te help:

1. Lees eers alles; maak seker dat jy die inhoud verstaan.
2. Vind jou eie struktuur, jy hoef nie by die uitleg van die handboek te hou nie. Hoe maak dit vir jou sin.
3. Gebruik breinkaarte, simbole, tabelle, kleure (maar nie te veel) of prente om onderwerpe te help opsom - dit is beter as woorde. (Moenie dit oordoen nie, hou struktuur) Die rede hiervoor is dat die brein in prente dink en memoriseer - maak dus op hierdie 'super power' staat.



# Studeer op die regte manier

Die belangrikheid van op-die-regte-maniër studeer is baie betekenisvol. Met die vierde kwartaal ook bekend as die 'eksamen-kwartaal' wat op ons drumpel staan, is dit noodsaaklik om noukeurig vooruit te beplan en deeglik te studeer.

Verbeterde studiemetodes help met inhoud- en konsepvaslegging wat op sy keer weer help met verhoogde kreatiwiteit en die skep van oplossings vir probleme. Dit is dus noodsaaklik om te leer HOE om doeltreffend te leer. Om inhoud te hê wat tot geheue verbind is, maak dit ook makliker om nuwe konsepte vas te lê, omrede daar op voorkennis inderdaad gebou word.



- Daar is 3 aspekte waarop ons fokus in die strewe tot doeltreffende studievaardighede. **Voorskou, Leer en Hersien.**

## ► Voorskou

Dit is 'n visuele voorskou om sodoende 'n volledige oorsig of uiteensetting van al die inhoud te kry. Tydens die 'voorskou' moet die volgende vrae gevra word:

- Waaroor handel dit?
- Watter afdelings word gedek?
- Wat is die doel van die inhoud?
- Waar pas watter konsepte in die volledige oorsig in?
- Hoe hou dit verband met ander onderwerpe?

4. Bullet point lokval (Moenie inhoud in te klein afdelings opbreek nie)
5. Skryf netjies. (Anders mag jy dalk later tyd mors om weer oor die onderwerp navorsing te moet doen).
6. Maak van Die Wolkskool gebruik om konsepte of onderwerpe wat onduidelik is vir jou duidelik te maak. Maak notas terwyl jy die video's kyk en kyk dit weer indien daar steeds onduidelikheid bestaan.

## ► Hersiening

Hersiening sal jou die te kort komminge of 'gate' wys van wat jy geleer het, en dit bied vir jou die geleentheid om juis daardie 'gate' te vul of bakstene stewig vas te lê.

Studies toon dat hersiening verseker selfs dat belangrike feite, syfers, onderwerpe en metodologieë wat jy in die verlede bestudeer het, te onthou.

In eksamens sal hersiening jou help om toetsvrae beter te beantwoord. Jy sal voorbereid voel. En die sekuriteit en selfvertroue wat uit daardie gevoel kom, uit die wete dat jy hersien het wat jy nodig het, sal eksamen-angs verminder - 'n noodsaaklike stap om 'n eksamen goed af te lê.



# Brein-kaart vir sukses

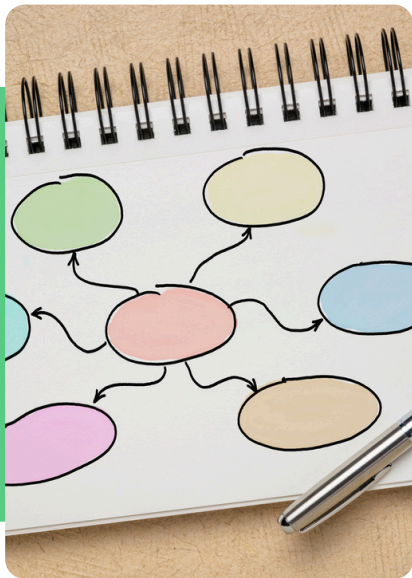
Die meerderheid van leerder maak van verskillende kleure gebruik om vaslegging van konsepte te vir seker. Die vraag bestaan egter of liniêre notas nie meer effektief kan wees nie? 'n Breinkaart is 'n visuele voorstelling wat 'n verskeidenheid van onderwerpe op 'n enkele bladsy bymekaar voeg, maar is tog steeds opsommend van aard.

## WAAROM IS DIE GEBRUIK VAN BREINKAARTE 'N EFFEKTIEWE STUDIEMETODE?

- 1** Navorsing in Finland toon dat hierdie studiemetode verbind voorkennis en nuwe kennis op 'n meer effektiewe en langtermyn manier. Dit word ook gekenmerk aan 'n effektiewe manier om nuwe konsepte en onderwerpe aan leerders bloot te stel.
- 2** Dit verbeter/verhoog geheue en retensie van inligting  
Ons brein stoor nie inligting as woorde, sinne of paragrawe nie, maar eerder as sleutel punte, diagramme en prente. Daarom is hierdie metode van studeer tog so suksesvol, want dit 'praat' met die manier waarop ons brein gedink en die wêreld rondom ons prosessee. Die bogenoemde navorsing toon dat deur van breinkaarte gebruik te maak kan nuut-geleerde inligting tussen 10% - 15% beter onthou word.
- 3** Dit is meer innemend en 'n form van aktiewe leer  
Passiewe leer metodes soos onderstreep, deur-les en luister word bestempel as nie so effektief soos aktiewe leer nie. Wanneer daar van 'n aktiewe manier van leer gebruik gemaak word, toon studies dat 16,7% van leerders tot en met 7 ure per week gespaar het.
- 4** Daarom verhoog die gebruik van breinkaarte ook produktiwiteit  
Leerders moet die vaardigheid van tydsbestuur aanleer en soos met die bogenoemde studie toon dit dat hierdie metode selfs produktiwiteit verhoog.
- 5** Daar word bewys dat dit die proses van leer vergemaklik  
Die skep van 'n breinkaart stimuleer ook logiese denke, omrede dit 'n begrip van meer komplekse onderwerpe tot gevolg het. Dit werp lig op onduidelikhede en a.g.v. daardie logiese uiteensetting en vereenvoudiging van onderwerp geskied begrip vinniger en beter as passiewe studiemetodes.

## DIE VOORDELE VAN BREINKAARTE TEENoor LINIËRE NOTAS NEEM:

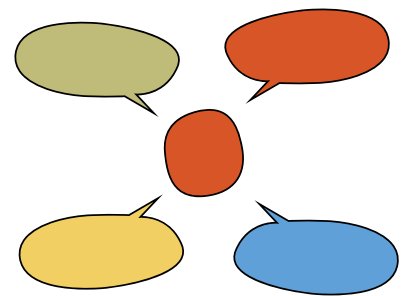
BREINKAART	LINIËRE NOTAS
Slegs die sleutel punte moet gememoriseer word	Daar moet sinne en paragrawe geleer word
Die verhoudings tussen onderwerpe word duideliker	Geen ooreenkomste tussen onderwerp word waargeneem nie
Die word makliker deur die brein geprosseseer	Moeiliker vir die brein om te 'onthou'
Neem minder tyd in beslag	Neem meer tyd in beslag



- Innemende leer
- Beter retensie
- Aktiewe leer
- Verbeter produktiwiteit
- Vergemaklik leer

## WENKE HOE OM 'N BREINKAART EFFEKTIEF TE GENEREER:

- ▶ Moenie volledige sinne in enige van die 'takke' gebruik nie
- ▶ Maak van diagramme gebruik waar moontlik
- ▶ Moenie meer as 2-4 woorde op opskrif gebruik nie
- ▶ Maak slegs van sleutelwoorde gebruik
- ▶ Maak dit visueel aantreklik



## HANDIGE APPS VIR BREINKAARTE



MIRO



Mind Vector



Popplet



MindNode



Simplemind



# Wees gemotiveer voor jy leer

Dit is altyd makliker om enige iets anders te doen, behalwe om te begin leer vir eksamens. Eweskielik sal jy tot klere stryk of vloere mop, dis 'n tyd waarin towerkuns geskied. Sodra jy die woord 'leer' hoor dan raak jy lus vir stofsuiig of blare uit die swembad haal. Jy sien tot kans om jou klerekas reg te pak! Weet net, jy is nie alleen nie. Hierdie 'kwaal' tref almal op een of ander tyd, maar die mees belangrikste om te onthou, is moenie uitstel nie, begin eerder te vroeg.

Die gesegde lui nie verniet, van uitstel kom afstel nie. Uitstel gaan jou paniekerig maak wat 'n direkte invloed op jou leerproses sal hê.

Jy kort hulp om die wiel aan die rol te kry en om vroegtydig te begin voorberei vir die eksamen wat om die draai vir jou wag. Die eerste tree is gewoonlik die moeilikste, die selfde kan gesê word vir oefen. Die beste ding is om net te BEGIN!

## HIER IS 10 PRAKTIESE MANIERE OM JOU LEERWERK AAN DIE ROL TE KRY.

1

### BEPAAAL HOEKOM JY SO SUKKEL OM TE BEGIN!

Deur self ondersoek in te stel oor hoekom jy nie aan die gang kom nie, sal jou help om die beste oplossing aan te wend om die probleem op te los. Hier is 'n paar algemene redes hoekom mense sukkel om te begin leer:

- Die werk is te veel en te moeilik en jy weet nie waar om te begin nie
- Jy rebelleer dalk teen jou ouers of onderwyser
- Die onderwerp interesseer jou nie
- Dit is nie die regte tyd om te studeer nie



2

### HOE EET JY 'N OLIFANT?

Stukkie vir stukkie of dan happie vir happie. Dieselfde geld vir jou leerwerk. Maak seker jy breek die werk op in kleiner dele wat minder oorweldigend is. Gee jou self elke dag net genoeg van daardie stukkies sodat jy jou teiken elke dag kan maak. Dit is belangrik om mylpale/teikens te bereik om gemotiveerd te bly. Om die bogenoemde vir jouself makliker te maak, stel 'n rooster op, maar moenie drie dae aan die rooster opstel spandeer en dit versier met Typo se mooiste penne nie - 'n vinnige uiteensetting waar die onderwerp in kleiner dele opgedeel is. Hou dan by hierdie stukke-vir-stukkie rooster en merk af soos jy vorder.

**3**

## STUDIEROOSTER

Indien jy goed georganiseer is dan gaan dit help om presies te weet wat elke dag gedoen moet word. Die bogenoemde stukkie-vir-stukkie rooster bevat baie meer besonderhede, maar 'n oorsig rooster gee vir jou 'n duidelike prent van die wat, waar, hoe en wanneer tydens jou leerproses. Hou by die teiken van die dag en moenie dat iets oorstaan tot die volgende dag nie, sodoende raak jy agter en dit gaan op sy beurt vir jou spanning veroorsaak. Hoe langer voor die eksamen jy begin hoe kleiner is elke dag se teiken en hoe makliker is dit om dit te bereik. Wenk: gebruik jou kalender op jou foon om jou elke dag te herinner van jou teiken.

**4**

## BELOON JOUSELF

Elke keer as jy jou dag teiken bereik moet jy jouself beloon. Die beloning moet iets wees wat jy graag wil doen maar jy mag dit eers doen nadat jy die dag se teiken bereik het, bv. 'n rekenaar speletjie speel, gaan stap, boeklees, kitaar speel of Netflix kyk. Wees versigtig om belonings uit te deel voor al jou werk gedoen is want voor jy jouself kry, is die dag verby en jou 5min van beloning het 3ure se beloning geword!

**5**

## HOEKOM WIL JY GOED DOEN?

Die rede hoekom jy goed wil doen is seker die belangrikste van al die wenke. Skryf die rede uit en plak dit op 'n groot papier teen jou muur op. Jy moet dit elke dag raaksien en herinner word aan hoekom jy soveel harde werk en tyd insit. Dit moet jou aanspoor om die nodige opofferings te maak sodat jy jou doel bereik.

**Niks in die lewe wat die moeite werd  
is maklik nie.**

# 6

## GEbruik DIE POMODORO-TEGNIek OM TE LEER

Stap 1: Kies 'n enkele taak waarop jy gaan fokus en skryf dit neer.

Stap 2: Stel 'n klok vir 25min.

Stap 3: Werk aan die taak totdat die klok lui.

Stap 4: Neem 'n kort breuk van 5 minute.

Stap 5: Werk vir nog 25 minute.

Stap 6: Na 3-4 werkperiodes van 25 minute, neem 'n langer 20-30 minute pouse.

# 7

## VERWAG OM NIE GEMOTIVEERD TE WEES NIE

Moenie vir een oomblik dink dit gaan net maanskyn en rose wees nie. Wees op jou hoede vir die feit dat jy tien teen een elke dag jouself gaan moet motiveer om te begin leer. Wees realities met jouself, omrede party dae dit makliker gaan, gaan en ander dae gaan dit weer moeiliker. Druk deur en probeer konsekwent wees.

# 8

## VERWAG OM NIE GEMOTIVEERD TE WEES NIE

Wanneer jy vir 'n eksamen moet studeer voel dit soms asof dit verewig aanhou. Dit is ook belangrik dat jy die rippel effek in gedagte hou, herinner jouself dat as jy nie vandag leer nie dit more net moeiliker gaan wees om vir die eksamens voor bereid te wees.



# 9

## TERWYL JY STUDEER FOKUS OP DIE TAAK NIE DIE TEIKEN NIE

Wanneer jy vir 'n maraton begin oefen dink jy nie aan hoe ver 42km is nie. Netsoos daardie olifant pak mens dit stukkie-vir-stukkie aan. Om aan al die werk as 'n geheel te dink gaan jou nie motiveer nie. Fokus op vandag en wat ek vandag moet doen, so bou jy momentum op en voor jy weet is die teiken nader as wat jy gedink het. Indien jy 'n konsep of afdeling kry wat jy nie verstaan nie of nog nie heeltemal onder die knie het nie maak van Die Wolkskool gebruik [www.wolkskool.co.za](http://www.wolkskool.co.za) om vinnig 'n video oor die onderwerp te kyk vir hersienings doeleindes.

5 MIN MOTIVERING

10

Indien jy sukkel om te begin sê vir jousef jy kan vandag net vir 5min studeer, maar soos met oefen as jy eers begin word die 5 min 25 minute en is jy op pad om jou teiken vir die dag te bereik. Met ander woorde, begin met kleiner en korter studeer sessies en bou hierop.

Onthou hoekom  
jy goed wil doen

