



MMMMMMM... LEKKERE LETTERTJESSOEP

Op het moment dat je onderaan een bladzijde komt, weet je zeker dat je alles gelezen hebt, maar toch kan je niet zeggen waarover de tekst gaat. De tekst heeft je hersenen niet bereikt...

Je wil of moet iets lezen, maar je bent voortdurend afgeleid en kan je niet concentreren...

Je merkt dat je voortdurend "terugspringt" in de tekst en daardoor sommige stukken wel drie keer achter elkaar leest...

Op het moment dat je tot halverwege in je studieboek gevorderd bent, bekriipt je het gevoel dat je het totaaloverzicht aan het verliezen bent...

HERKENBAAR??

BETER LEZEN DEEL 1: SNELLER LEZEN

1 LEESSELHEID

De leessnelheid wordt uitgedrukt in het aantal woorden per minuut (wpm) en is het resultaat van het quotiënt van het aantal woorden uit een tekst en de tijd die nodig was om die tekst te lezen:

Formule voor leessnelheid:
 $wpm = \text{aantal woorden} / \text{tijd}$

De **gemiddelde leessnelheid** van een volwassene schommelt tussen de **200 à 240 woorden per minuut**. Die snelheid verschilt amper van de leessnelheid die gehanteerd wordt in de lagere en middelbare school.

Heel opvallend in onderstaande tabel is dat studenten uit het hoger onderwijs en verder er blijkbaar wel in slagen om hun leessnelheid op te drijven. Dat heeft niet zozeer met hun intelligentie te maken als wel met de **druk** en de **motivatie** om veel stof op korte tijd te moeten verwerken.

Enmaal afgestudeerd valt bij de meesten die druk weg met als gevolg dat hun leesniveau daalt tot het beginniveau.

Opleidingsniveau Snelheid

Basisschool	200 wpm
Middelbare school	250 wpm
Hoger Onderwijs	325 wpm
Vervolgstudie	400 wpm
Volwassene	200 wpm

De wereldrecordhouder snellezen, Sean Adam, is in staat om 3.850 woorden per minuut te lezen, met een volledig begrip van de tekst.

Mits enkele eenvoudige **technieken** en wat **oefening** kan je gemakkelijk het niveau van 400 wpm bereiken én volhouden.

2 LEZEN MET EEN WIJZER

Wanneer een kind begint te lezen zet het haast automatisch zijn of haar vingertje op de tekst. Meestal duurt dit niet lang, want de leerkracht zal het onmiddellijk ontmoedigen omdat het zozeggend het lezen vertraagt. Bovendien wordt het volgen van de tekst met een wijzer meewarig bekeken: volwassenen die de techniek toepassen worden haast vanzelfsprekend als 'minder intelligent' beschouwd.

Nochtans gaan ogen meer ontspannen en efficiënter te werk wanneer ze een leidraad kunnen volgen.

Bedenk ook dat je in veel gevallen automatisch je vinger of schrijfgereef gebruikt om je te helpen. Dit is het geval wanneer je bijvoorbeeld een nummer opzoekt in een telefoongids, een reeks getallen optelt of je concentreert op iets wat je wil opschrijven.

Is het dan niet vreemd dat je precies bij het lezen, te midden van al die bladzijden dansende lettertjes, geen hulpmiddel gebruikt?

Wie sneller wil lezen, haalt alleen maar voordeel uit het gebruik van een begeleidend hulpmiddel. **Pen of een potlood** zijn ideale tools. Je kan ook je vinger gebruiken maar je doet het beter niet aangezien je hand het overzicht op de tekst zal wegnemen.

Je kan jezelf **extra stimuleren** door af en toe je pen of potlood sneller vooruit te bewegen dan je gewend bent. Op die manier spoor je jezelf aan om nog sneller te lezen.

3 HOE HEB JIJ LEREN LEZEN?

We hebben allemaal **leren lezen in de lagere school**. De meesten onder ons leerden door een combinatie van de fonetische en de zie-en-zeg-methode.

- De **fonetische methode** vertrekt van het aanleren van de letters van het alfabet met de bijbehorende klanken. Vervolgens worden die letters met hun klanken gebundeld in woorden. Wie herinnert zich niet de juffrouw of meester die korte woordjes als 'kip' uiteentrok tot de samenstelling van de klanken 'kuh'- 'i' '-puh'? Wanneer het kind geleerd heeft om de juiste klanken bij de juiste letters en, later, woorden te plaatsen, moet het leren om geluidloos te lezen. In het begin gaat dit heel moeizaam: kinderen (en vaak zelfs volwassenen) blijven hardop prevelen wat ze lezen.
- De **zie-en-zeg methode** maakt gebruik van afbeelding die hoort bij een geschreven woord. Ook hier wordt er eerst hardop geleerd waarna de leerkracht aanmaant om geluidloos te leren lezen.
- Wanneer het kind woorden herkent en geluidloos kan lezen, gaan we ervan uit dat **het kan lezen**. Vanaf dat moment krijgt het nog maar heel **weinig extra instructies** om zijn/haar leesvaardigheid te verbeteren.
- Eigenlijk ligt hier een grote **misvatting** want het leesniveau uit de lagere school is eigenlijk **slechts een vertrekbasis voor de echte kunst van het lezen**.
- Je kan het vergelijken met een baby die je leert kruipen maar die je - eens hij kan kruipen - aan zijn lot overlaat vanuit de veronderstelling dat hij het proces van voortbeweging onder de

knief heeft. Bij lezen is het net zo: we zijn **aan ons lot overgelaten** in de kruipende fase en niemand heeft ons geleerd hoe we moeten stappen, laat staan rennen.

4 LEZEN MET JE BREIN

Een belangrijk inzicht voor wie sneller wil lezen, is **dat je niet alleen leest met je ogen maar ook met je brein!** Je waarneming is namelijk breder dan je denkt en beslaat niet alleen een centraal blikveld met daarin de objecten waar je specifiek naar kijkt maar ook een **perifeer blikveld**. Dat perifere blikveld is van levensbelang wanneer je bijvoorbeeld **met de auto rijdt**: je kijkt recht voor je, maar tegelijk registreren je hersenen ook wat er rondom je gebeurt.

Het perifere blikveld beslaat maar liefst **80%** van de 260 miljoen lichtgevoelige fotoreceptoren die zich in ons oog bevinden. De resterende 20% is gewijd aan het centraal blikveld. Waarom deze **onevenwichtige verhouding?** De verklaring is simpel: de meeste gebeurtenissen doen zich voor *rondom* je eigen persoonsje en je kan maar deftig functioneren als je hersenen je van dat alles op de hoogte houden.

Traditionele lezers gebruiken alleen de schamele 20% van het centraal blikveld. Snellezgers doen daarnaast beroep op hun perifeer gezichtsveld: ze houden bijvoorbeeld hun tekst iets verder van zich af om een breder beeld te krijgen op de tekst. Op die manier zien de hersenen niet alleen de regels die je op dat moment aan het lezen bent, maar tegelijk hernemen ze wat je al gelezen hebt en verkennen ze wat nog moet komen. Deze ruime manier van lezen vermijdt ook dat je je ogen te strak fixeert en te snel vermoeit.

Naast het perifeer blikveld speelt ook het **fotografisch geheugen** een rol. Sla een boek een seconde lang open op een willekeurige bladzijde, doe het terug dicht en je mag er zeker van zijn dat je er iets van hebt 'geabsorbeerd': een titel, een woord, een cijfer...

Nog niet overtuigd? Bedenk dan het volgende: wanneer je met je wagen een straat inrijdt, neem je in een fractie van een seconde waar wat de situatie is; dat het een winkelstraat is, dat er veel voetgangers staan te wachten aan het zebrapad, dat er een vrachtwagen stilstaat om uit te laden en ga zo maar door...

Wanneer we er in het dagelijks leven al in slagen om supersnel 1000 dingen tegelijk te zien en te verwerken, moet dat zeker lukken met een klein blad tekst.

Het fotografische geheugen kan je gebruiken door je boek of document te **doorbladeren**. Probeer niet expliciet iets te lezen maar je zal merken dat je automatisch dingen gaat 'zien'. Je zal bijvoorbeeld merken dat een bepaalde term voortdurend terugkomt, dat het boek vol staat met cijfertjes, dat er stukken instaan die je kan overslaan... Deze eerste **verkennende trip** geeft je een globaal idee van wat je te wachten staat en zet je op het juiste been wanneer je het boek echt gaat lezen.

5 LEZEN IN SPRONGEN

Lezen doe je voor een groot stuk met je ogen. Belangrijk is dus dat je **inzicht krijgt in het functioneren van je ogen tijdens het lezen**. Op die manier kan je je ogen beter **controleren** en het leesproces versnellen.

- Hoe bewegen je ogen terwijl je leest?



In tegenstelling tot wat je zou verwachten bewegen je ogen zich niet in een gelijkmatige glijdende beweging van links naar rechts. Ze maken daarentegen **korte sprongetjes** waarbij ze meestal per sprongetje **één of maximum twee woorden** omvatten en tussen elk sprongetje eventjes **pauzeren** om de woorden te kunnen absorberen.

Sneller lezen kan door het aantal sprongetjes per regel te verminderen: ipv 1 of 2 woorden groepeer je blokjes van 4 à 5 woorden ineens.

Ho maar, denk je nu misschien; op school moest je een tekst 'langzaam en nauwkeurig' lezen en nu wordt net omgekeerde beweerd: dat je sneller kan lezen zonder aan begrip te verliezen?

Toch is het zo. **Hoe sneller je leest of hoe grotere sprongen je maakt, hoe beter je de tekst begrijpt.**

- **Test:** lees de onderstaande zin langzaam en zorgvuldig en neem stukje per stukje in je op:

Snel lezen is voor een goede grip beter dan langzaam lezen

Lastig om op die manier te lezen?

Logisch want je hersenen zijn niet gemaakt om zo langzaam en stukje bij beetje tekst op te nemen.

Je zal ook al gemerkt hebben dat je gedachten terwijl je leest soms **afdwalen**. Dan ben je te langzaam aan het lezen, je hersenen vervelen zich en zoeken naar iets anders om zich mee bezig te houden.

- **Test:** probeer het nu eens met de volgende zin terwijl je de gegroepeerde woorden als één geheel probeert op te nemen:

Er is ontdekt dat de hersenen dankzij de ogen veel gemakkelijker informatie absorberen als die informatie gerangschikt is in zinvolle groepen

➤ Herlezen

Veel mensen hebben de neiging om tijdens het lezen woorden of stukken van een zin opnieuw te lezen. Bij sommige mensen gebeurt dat bewust omdat ze denken dat ze het voorgaande niet goed begrepen hebben, bij anderen is het bijna een gewoonte om regelmatig een stukje terug te springen. Hoe dan ook, in beide gevallen **vertraagt herlezen de leessnelheid aanzienlijk**.

Wie sneller wil lezen, moet zichzelf dwingen om verder te lezen, ook al geeft dat, zeker in het begin, een onbehaaglijk gevoel.

Bedenk ook dat uit onderzoek is gebleken dat wanneer mensen gedwongen worden om door te lezen, hun ogen in 80% van de gevallen de informatie wel degelijk hebben opgenomen.

6 LEESOMSTANDIGHEDEN

Geconcentreerd lezen zal maar lukken wanneer je er rekening mee houdt dat sommige omstandigheden het lezen en het begrip zullen bevorderen terwijl andere net het tegenovergestelde doen. Hieronder geven we je een aantal **tips** waarmee je de omstandigheden naar je hand kan zetten:

➤ Bereid jezelf voor

Zorg dat je pen, papier en eventueel je bril bij de hand hebt. Zo voorkom je dat je na een halve bladzijde uit je concentratie raakt omdat je je spullen moet zoeken.

➤ Timing

Als je een krappe agenda hebt, bepaal je best vooraf hoeveel tijd je wil besteden aan je leesvoer. Je kan je stapel literatuur rangschikken volgens belangrijkheid. Experimenteer met de momenten waarop je het best leest. Voor sommigen is dat 's ochtends, anderen presteren het best 's nachts.

➤ Pas je snelheid aan

Iets grondig lezen, betekent niet per se langzaam lezen. Durf sneller te lezen, zeker wanneer de tekst gemakkelijk is. Durf stukken overslaan wanneer ze herhalen wat je al weet. Vaak volstaat het om zulke stukken 'diagonaal' te lezen en in te pikken op woorden die nog volledig nieuw zijn.

➤ Gebruik de tekststructuur

In kranten en tijdschriften staat de kerninformatie vevat in de eerste en laatste alinea's. Als je niet veel tijd hebt, volstaat het om deze door te nemen. Verder zijn titels, ondertitels, kleuren en typografie hulpmiddelen om vlotter door de tekst te manoeuvreren. Kolommen maken het je extra gemakkelijk om sneller te lezen. Zij maken het mogelijk om in 2 oog-sprongen een volledige regel te lezen.

➤ Neem pauzes

Wanneer je te lang leest, zal je merken dat je begint te dagdromen. Als kind werd je ingeprent dat dit een slecht teken was, dat je je niet meer concentreerde en dat je meer moeite moest doen. Nochtans is dagdromen juist het tegenovergestelde. Het is een positief signaal van het brein dat precies doet wat het moet doen: even uitrusten.

➤ Maak het jezelf niet te comfortabel

Je moet ontspannen zitten om te lezen, maar wanneer je jezelf installeert in de meest comfortabele sofa, riskeer je slaperig en dromerig te worden. Je zet je dus beter rechtop aan een tafel. Dat is ook praktischer wanneer je aantekeningen wil maken.

➤ Vermijd onderbrekingen

Storende telefoontjes, discussiërende huisgenoten of enthousiaste radiopresentatoren leiden je af van je leestaak. Probeer storende elementen van buitenaf zo veel mogelijk te beperken.

BETER LEZEN DEEL 2: DOELGERICHTER LEZEN

Snel lezen is eigenlijk niet meer dan efficiënt en doelgericht lezen. En de gouden tip daarbij is: **lees vooral niet de hele tekst**. Er staan namelijk hele stukken in die niet belangrijk zijn voor je leesdoel. Als je de structuur van de tekst herkent en je leesdoel voor ogen houdt, zie je de belangrijke stukken heel snel en is het dus niet nodig om alle bijzaken ook te lezen.

1 BEPAAL DOELSTELLINGEN

Zakelijke teksten lees je altijd met een bepaald doel. **Hoe duidelijker je dat doel (of die doelen) voor ogen hebt, hoe sneller je de gewenste informatie vindt**. Vergelijk het maar met een zoekmachine op internet: als je een zoekopdracht geeft, vergelijkt de zoekmachine die term met miljoenen internetpagina's. En alleen de sites waarmee hij een 'match' maakt, komen op je scherm. Hoe specifieker je zoekterm, hoe groter de kans dat je precies de juiste site vindt.

Je ogen sturen alles wat ze zien naar de hersens, die vervolgens die informatie vergelijken met het leesdoel. Zodra ze een 'match' vinden, zorgen je hersens ervoor dat je blik daarop blijft rusten.

Leesdoelen zijn er in allerlei soorten en maten. Toch zijn ze allemaal onder te brengen in **twee categorieën**:

- 1) Het **antwoord op een gerichte vraag** (of op meerdere vragen) vinden
- 2) De **belangrijkste informatie** uit een tekst halen

Op deze tekst kan je beide leesdoelen toepassen. Natuurlijk willen we graag dat je alles leest, maar je zou ook op zoek kunnen gaan naar het antwoord op de vraag: hoe kan de structuur van een tekst me helpen sneller te lezen? Een hele gerichte vraag dus.

Anderzijds kan het ook gebeuren dat je een overzicht wil krijgen van het onderwerp als geheel. Niet alleen het hoe van snel en efficiënt lezen, maar ook het waarom, voor wie en wanneer. Deze vragen zijn wat algemener, omdat je op zoek bent naar de kern van de tekst.

Om de gewenste informatie te vinden, ga je gericht op zoek, bijvoorbeeld naar sleutelwoorden of structuuraanduiders, zoals tussentitels. De rest van de tekst sla je over.

2 GEBRUIK DE STRUCTUUR VAN DE TEKST

Iedere tekst heeft een structuur, die meestal past bij het doel van de tekst. Als de structuur onjuist is of helemaal ontbreekt, breng je hem zelf aan, bijvoorbeeld door een **structuurschema** te maken of **tussentitels en belangrijke woorden in de marge van de tekst** te schrijven.

Belangrijk bij het herkennen van de structuur is dat je onderscheid maakt tussen de **macrostructuur** en de **microstructuur** van een tekst. De macrostructuur is de indeling van de tekst in hoofdstukken, paragrafen en alinea's. De microstructuur is de opbouw van de tekst op het niveau van woorden en zinnen.

De macrostructuur is vaak te herkennen aan **structuuraanduiders** zoals tussentitels. De microstructuur vind je door te letten op **sleutelwoorden en signaalwoorden**, te kijken welke zinnen bij elkaar horen en welke zinnen de **kern van een alinea** vormen.

3 ZOEK SLEUTELWOORDEN

In iedere tekst staan woorden die voor een goed begrip van de inhoud van de tekst essentieel zijn. Die verschillen natuurlijk per onderwerp. Het mooie van die zogenaamde sleutelwoorden is, dat je ze kan gebruiken als '**ankers voor je ogen**': plekken waar je blik even aan blijft haken.

Een oefening: Bekijk (dus niet lezen!) de onderstaande tekst van Wikipedia over biodiesel eens. Stel jezelf daarbij als leesdoel voor ogen de volgende vraag te beantwoorden:

- Hoe kunnen stikstofoxiden goed verwijderd worden uit biodiesel?

Het belangrijkste milieuvoordeel van biodiesel is dat de basisgrondstof (PPO, pure plantaardige olie) biologisch afbreekbaar is, niet giftig is en geen zwavel en aromaten bevat. Daarentegen zijn de benodigde chemicaliën voor de verestering dan wel weer giftig. Bij verbranding komt veel minder zwaveloxide en koolstofmonoxide vrij dan gewone brandstof. Maar er komen wel meer stikstofoxiden vrij, die bijdragen tot de vorming van ozon (zure regen). Met een katalysatorsysteem in auto-uitlaten zijn deze stikstofoxiden goed te verwijderen. De belangrijkste drijfveer voor het gebruik van biodiesel is de neutralisering van de CO₂-uitstoot. Een gedeelte van deze milieuwinst wordt teniet gedaan door het energieverbruik tijdens productie en transport van de grondstoffen.
(bron: Wikipedia-artikel Biodiesel)

Als het goed is, liet je je blik over de tekst glijden zonder hem echt te lezen. Toen je bij het woord stikstofoxiden aankwam, bleef je blik daar automatisch op rusten, omdat je wist dat het een belangrijk woord was. Een sleutelwoord dus.

Wanneer je vervolgens de omgeving van het sleutelwoord afzoekt, kom je weer andere sleutelwoorden tegen, in dit geval bijvoorbeeld verwijderen en katalysator.

4 DRIE LEESTECHNIKEN

4.1 ORIËNTEREND LEZEN

Oriënterend lezen is niets anders dan je **een beeld vormen van de tekst**. Het is makkelijk te leren als je weet hoe je de structuur (macro- en microstructuur) kan herkennen en als je je leesdoel vast voor ogen houdt.

Tijdens het oriënterend lezen maak je **aantekeningen met behulp van een mindmap of een structuurschema**. Als je een gedeelte van de tekst niet begrijpt, lees dat stuk dan helemaal. Het kan zijn dat de kern van de alinea toch ergens anders staat.

Oriënterend lezen wordt ook wel **globaal lezen of zoekend lezen** genoemd, omdat je je een indruk vormt van de tekst en op zoek gaat naar de structuur. In de praktijk is deze techniek vooral handig voor een eerste kennismaking met de tekst.

4.2 SKIMMEND LEZEN

Skimmend lezen is een leesteknik waarbij je **alle overbodige informatie overslaat**. Dat kan op twee manieren:

1) Door **overbodige woorden** over te slaan

Je leest alleen die woorden die voor een goed begrip van de zin essentieel zijn. Het stukje tekst hierboven lees je dus als volgt:

Skimmend lezen - overbodige informatie overslaat - twee manieren - woorden - stukken

Je leest dus alleen de woorden die een aan het onderwerp gerelateerde betekenis hebben. Alle andere woorden laat je weg. Als je het leesdoel van tevoren hebt bepaald en dat goed voor ogen houdt, is het niet moeilijk de sleutelwoorden in een tekst aan te wijzen.

2) Door **overbodige stukken tekst** over te slaan

In plaats van woorden over te slaan, laat je bijvoorbeeld het middelste deel van een alinea weg en leest alleen de eerste en laatste zin.

Deze methode kun je ook toepassen op een heel hoofdstuk: lees dan de eerste en laatste zin van iedere paragraaf. Begrijp je iets niet? Spring dan terug en gebruik de eerste techniek weer.

Wees niet bang dat je belangrijke stukken overslaat. Als het echt belangrijke informatie is, merk je dat vanzelf, doordat je bepaalde stukken niet begrijpt of er ineens een rare gedachtesprong wordt gemaakt.

4.3 DIAGONAAL LEZEN

Een andere veelgebruikte leesteknik is diagonaal lezen. Het wordt ook wel **scannen** genoemd. De techniek is gebaseerd op hoe we zien (zie punt 4 van deel 1: Lezen met je brein).

Als je diagonaal leest, concentreer je je op **sleutelwoorden of andere opvallende elementen**.

5 LEZEN EN ONTHOUDEN

De bedoeling van snel en doelgericht lezen is niet alleen dat je grote stukken tekst in rap tempo kan doornemen. Het punt is juist dat je **de belangrijkste informatie uit de tekst onthoudt en later weer kan oproepen**. Hieronder lees je hoe je dat voor elkaar krijgt.

➤ Structuur aanbrengen

Stel tijdens het oriënterend lezen vast hoe duidelijk de structuur aanwezig is in de tekst.

Heeft de schrijver een **duidelijke structuur** aangebracht, dan hoef je hem alleen maar te versterken door er je eigen **aantekeningen** aan toe te voegen. Schrijf de **sleutelwoorden en belangrijke ideeën** op, voorzien van **paginanummers**. Het hoeft geen samenhangend geheel te zijn, zolang je maar aan je aantekeningen kan zien waar welke informatie staat.

Bij teksten waarin **geen gemakkelijk herkenbare structuur** aanwezig is, moet je die **zelf aanbrengen**. Maak daarvoor een **structuurschema**. Als hulpmiddel kun je een **markeerstift** gebruiken. Houd daarbij ook weer goed je **leesdoel** in de gaten, anders loop je het risico dat je teveel markeert. Ook als je een markeerstift gebruikt, is het belangrijk om **aantekeningen** te maken, zodat je later in één oogopslag kunt zien op welke pagina je moet zijn. Bij het aanbrengen van structuur gaat het in eerste instantie om de macrostructuur. De microstructuur kun je aanbrengen als je dieper de stof induikt.

Als je de structuur in de tekst hebt aangebracht, leer die dan uit je hoofd. Dat helpt je later om verbanden te leggen en informatie in je geheugen terug te roepen.

➤ Verbanden leggen

Als je een tekst beter wilt onthouden, leg dan verband tussen nieuwe informatie en kennis die je al hebt. Feitenkennis vervaagt snel, het zijn de concrete verbanden tussen de feiten die je onthoudt. Verbanden leggen doe je door te **denken aan twee dingen** (natuurlijk weer in combinatie met je leesdoel): **de informatie die je wilt onthouden enerzijds en voorbeelden, toepassingen of ervaringen die je zelf bedenkt anderzijds**.

Vaak legt een schrijver zelf al de nodige verbanden in een tekst. Kijk daarnaar en vraag je af of je zelf nog andere verbanden kunt bedenken. Schrijf die ook kort op in je aantekeningen of structuurschema. Leer vervolgens niet alleen de tekst uit je hoofd, maar besteed ook steeds aandacht aan het **onthouden van de verbanden**.

➤ Herhalen

Met de aangebrachte structuur en de gelegde verbanden in je achterhoofd wordt het veel gemakkelijker om informatie echt uit je hoofd te leren. Uit het hoofd leren is gebaseerd op herhaling. Daarom is het ook **beter om vaak te leren dan om lang aan één stuk door te leren**. Doordat je de stof, en dus ook de verbanden, vaak herhaalt, blijft alles beter hangen en verwerft de informatie ook een plek in je **lange termijngeheugen**.

Geraadpleegde bronnen:

<http://www.vacature.com/art1426>

http://www.leren.nl/cursus/leren_en_studeren/snellezen/

<http://www.purplemonkey.nl/page.aspx?id=45>