

*Baas in
onthouden*



ONTHOUDEN

Je kunt overal beter in worden

In deze module...

- Maak je kennis met de wondere wereld van het geheugen
- Oefen je met slimme technieken om je schoolwerk makkelijker te onthouden
- Train je jouw geheugen om rijtjes, feiten en begrippen sneller en beter te onthouden
- Leer je hoe je van saaie informatie iets leuks kunt maken

Wat heb je nodig?

 60 minuten

 Pen

 Stiften

 Boekdoen.nl

↙
en je fantasie!



De check

Doe de onthoudtest op boekdoen.nl om te ervaren wat jij nu doet als je iets wilt onthouden. Vul daarna de vraag in.

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Aantal goed: ____

Hoe heb je het onthouden van de woordparen aangepakt?

Veel plezier! 

LEREN ONTHOUDEN

Waar had je je sleutels ook al weer neergelegd? Wanneer was zij nou ook alweer jarig? Dat je iets moet onthouden gebeurt vaker dan je denkt. Gelukkig is onthouden een vaardigheid, en dat betekent dat iedereen er nog beter in kan worden!

ONTHOUDEN IN JE HERSENEN

Uit onderzoek blijkt dat kennis op allerlei verschillende plekken in ons brein wordt opgeslagen. Zo wordt datgene wat je ziet op een andere plek opgeslagen dan dat wat je ruikt, wat je hoort, en wat je proeft. Wanneer je je iets probeert te herinneren schiet er een elektrisch signaal door je brein die de verschillende hersengebieden weer met elkaar verbindt. Zo wordt informatie weer naar voren gehaald en herinner je je ineens weer waar je je sleutels had gelaten. Dat de informatie op heel veel plekken is opgeslagen is een groot voordeel. Het zorgt er namelijk voor dat je het op veel verschillende plekken kunt terugvinden. Je hersenen maken het terugvinden makkelijker door het maken van associaties.

ASSOCIËREN

Associaties zijn verschillende stukken informatie die met elkaar verbonden worden. Een voorbeeld is de geur van de wachtkamer bij de tandarts. Als je je die probeert voor te stellen zie je de wachtkamer waarschijnlijk ook direct voor je. Misschien word je er zelfs wel een beetje zenuwachtig van. Je hersenen doen dit automatisch, maar als je iets echt goed wilt onthouden helpt het om zelf zo veel mogelijk extra associaties te bedenken bij datgene wat je wilt onthouden. Door hier creatief mee te zijn kun je droge stof spannend, grappig en leuk maken, terwijl je het ook nog eens beter onthoudt. Deze techniek wordt door geheugenkampioenen over de hele wereld gebruikt, én is heel goed te leren.

VISUALISEREN

Wanneer we de kennis over associëren beter bekijken om het zelf te kunnen gebruiken tijdens je leerwerk, is het goed om te weten dat je hersenen heel goed zijn in het bedenken en verwerken van beelden. Dat je kunt visualiseren is makkelijk zelf te ervaren. Probeer je maar eens voor te stellen dat er een roze t-rex in je slaapkamer staat die een blikje cola probeert te drinken. Gelukt? Misschien moest je wel lachen, omdat je voor je zag dat de armen van de t-rex veel te kort zijn om een blikje cola te drinken. Wat je zojuist hebt gedaan noemen we visualiseren, en dit kun je inzetten om je leerwerk beter te onthouden!

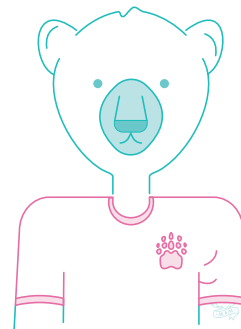
BEELDEN OM NOOIT MEER TE VERGETEN

Saaie informatie waarbij je niets voelt, hoort, ziet of ruikt is moeilijk te onthouden. Daarom is het belangrijk beelden zo levendig mogelijk te maken. Denk eens aan het woordpaar 'pen-bierglas'. Om deze bij elkaar te onthouden kun je voor je zien dat er een pen in een bierglas staat. Dat is al best bijzonder, maar het kan veel gekker. Stel je eens voor dat je met een gigantische pen alle bierglazen omver slaat. Hoor hoe het glas kapot barst op de vloer en stel je voor dat er een bierglas op je voet valt. Hoe levendiger je de visualisatie maakt, hoe beter je hem onthoudt. Hiervoor kun je de beelden groots, grappig, bizar, sexy of eng maken. Dat informatie zo beter blijft hangen komt doordat het voor onze voorouders belangrijk was om opvallende dingen zoals gevaar te onthouden om te overleven. Probeer het maar eens! Hiernaast heb je ruimte om een visualisatie van 'boekenkast-kaasschaaf' te tekenen.



Jouw visualisatie

Teken hier jouw visualisatie van boekenkast - kaasschaaf. Probeer het zo levendig mogelijk te maken!



→ Beer - T-shirt



↑ Afrika - Kussenloop



Test 2

Tijd voor een experiment. De test die je hebt gemaakt tijdens 'de check' gaan we nog een keer doen. Alleen dit keer met twintig woordparen in plaats van tien. Kijk op boekdoen.nl voor de test.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

 een paar tips!

- Visualiseer! Combineer de twee woorden in één beeld;
- Houd vast aan het eerste beeld dat in je opkomt;
- Maak het levendig;
- Probeer niet te herhalen

JOUW LEERWERK ONTHOUDEN

Nu is het tijd om associëren toe te gaan passen op je leerwerk. Om jou vast een handje te helpen hebben we hieronder een lijst met voorbeelden van visualisaties en associaties. Succes!



Barco

'Barco' betekent 'boot' in het Spaans. Dit lijkt op 'barcode'. Visualiseer je een zeilboot met heel groot een barcode op de zijkant.



Donum

'Donum' is het Latijnse woord voor 'geschenk'. Dit zou je kunnen visualiseren door iemand voor je te zien die een donut cadeau geeft.

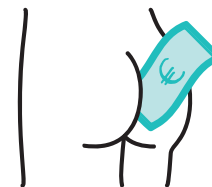
Associëren met kleuren

Associëren kan ook met kleuren. Als je Franse woordjes moet leren, kun je bijvoorbeeld alle mannelijke woorden blauw maken, en alle vrouwelijke woorden roze. Zo onthoud je beter welk lidwoord er bij een bepaald zelfstandig naamwoord past!



Billig

'Billig' is het Duitse woord voor 'goedkoop'. Dit kun je visualiseren door je voor te stellen dat er een briefje van tien tussen iemands billen zit!



"The true art
of memory is
the art of
attention."

- Samuel Johnson