

*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, begrippen en definities sneller en beter te onthouden*
- *Leer je hoe je van saaie informatie iets leuks kunt maken*

## Wat heb je nodig?

 60 minuten

 Pen

 Stiften

 Telefoon

  
*En je fantasie!*



## De check



*Scan de QR-code hiernaast om met onze onthoudtest 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 alweer 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 boven gehaald en herinner je je ineens weer waar je je sleutels had gelaten. Dat de informatie op heel veel plekken is opgeslagen heeft 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 en is heel goed te leren.

## VISUALISEREN

Om de kennis over associëren toe te kunnen passen tijdens het leren 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 dinosaurus 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 dinosaurus 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!

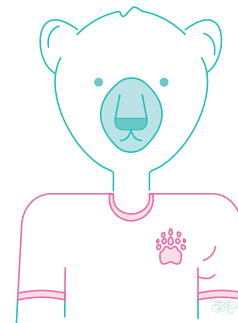
## BEELDEN OM NOOIT MEER TE VERGETEN

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 omdat 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 eens jouw visualisatie van 'boekenkast-kaasschaaf'. Probeer het zo levendig mogelijk te maken!*



→ Beer - T-shirt



↑ Afrika - Kussenloop



## Woordparentest



*De test die je hebt gemaakt tijdens 'de check' gaan we nog een keer doen. Dit keer met twintig woordparen in plaats van tien. Scan de QR-code hiernaast voor de test.*

### 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

5. _____	13. _____	
6. _____	14. _____	
7. _____	15. _____	
8. _____	16. _____	
1. _____	9. _____	17. _____
2. _____	10. _____	18. _____
3. _____	11. _____	19. _____
4. _____	12. _____	20. _____

Hoe ging het onthouden deze keer?

---



---



---

# HET GEHEUGENPALEIS

*Het geheugenpaleis is een techniek waarmee je veel informatie op volgorde kunt onthouden. Daarom wordt hij vaak gebruikt tijdens geheugenkampioenschappen over de hele wereld.*

## HOE WERKT HET?

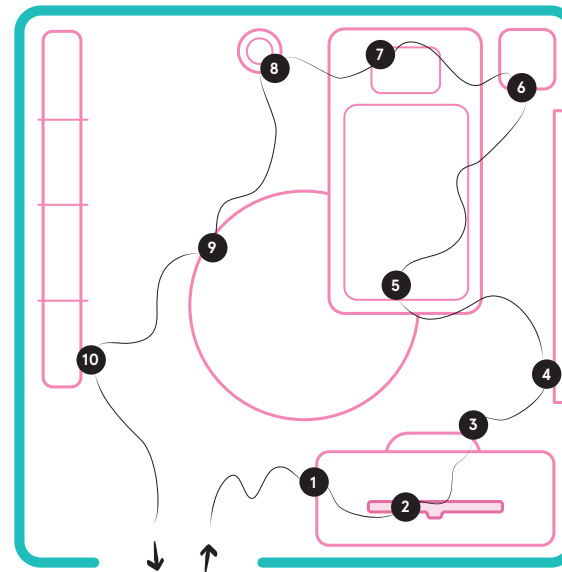
Onze hersenen zijn erg goed in het onthouden van ruimtes. Dit is in combinatie met het maken van beelden de basis voor het geheugenpaleis. Bij het geheugenpaleis visualiseer je de dingen die je wilt onthouden op volgorde op verschillende plekken in een ruimte die je goed kent, zoals je slaapkamer. Vervolgens stel je je voor dat je via een vaste route langs de beelden in je kamer loopt waardoor je de beelden op dezelfde volgorde tegenkomt. Klinkt handig hè? Op de volgende pagina is ruimte om jouw geheugenpaleis te ontwerpen. Succes!



### Tip van Barbara

*“Volgorde van het spijsverteringsstelsel onthouden? Gebruik het geheugenpaleis!”*

## Een voorbeeld van een geheugenpaleis!



### Legenda

1. Bureau
2. Computer
3. Stoel
4. Gordijn
5. Bed
6. Nachtkastje
7. Hoofdkussen
8. Stalamp
9. Kleed
10. Kledingkast



# Jouw geheugenpaleis

*Aan de slag!*

- Stap 1:** Teken een plattegrond van je kamer. Het hoeft geen kunstwerk te zijn; als jij maar weet wat alles is.
- Stap 2:** Markeer in je kamer minimaal negen plekken (bijvoorbeeld: je deur, kledingkast, bed, enzovoorts).
- Stap 3:** Teken een route die makkelijk te onthouden is door de plekken te nummeren van één tot en met negen.
- Stap 4:** Sluit je ogen en stel je voor dat je langs alle plekken in je kamer loopt. Beeld je goed in hoe alles er uit ziet!
- Stap 5:** Nu kan je het geheugenpaleis toepassen op alles wat je op volgorde zou willen onthouden. Probeer het eens met het onderstaande lijstje. Visualiseer ze op de plekken in je kamer. Hoe levendiger het beeld, hoe beter je het zal onthouden!

een grote glimlach – een fles hoestsiroop – iemand die een slok bedorven melk neemt – magere Hein – een hand met twaalf vingers – een lucifer – een dik varken – iemand met een hendel als arm – een paar billen.

*Hiernaast heb je alle ruimte om  
jouw geheugenpaleis te tekenen!*



*Nieuwsgierig naar wat je precies hebt  
onthouden en wat dit met schoolwerk te  
maken heeft? Check pagina 39!*