Benjamin Degryse, Max Defer en Sien Content PPV: psychologie

Studieproblemen: fiche over memoriseren Mevr. Claerhout

Het geheugen is een complex gegeven waarvan de werking afhankelijk is van verschillende elementen. Je geheugen werkt namelijk met beeld, geluid, geur, smaak, aanraking, ruimtelijk inzicht, emotie, taal, structuren, verbanden… . Door deze capaciteiten van je geheugen optimaal te gebruiken kun je de stof beter onthouden. De ene mens is dan ook gevoeliger voor bepaalde elementen dan de andere, zo onderscheiden we algemeen het auditief, visueel, en schriftelijk geheugen. Dingen onthouden is echter niet altijd van zelfsprekend, hierop volgen dan ook de meest belangrijke tips, geheugentechnieken en raad om je geheugen zo goed mogelijk te benuttigen:

 \* Herhalen

 \* Verbeelden (Geef er meer betekenis aan en vorm je er een beeld bij)

 \* Associëren ( Breng het in verband met iets dat je al weet)

 \* Verhaaltechniek ( Vlecht de materie in een samenhangend verhaal, ideaal voor geschiedenis)

 \* Letterwoorden (Maak van de eerste letters van te kennen termen 1 nieuw woord)

**Pas tijdens het leren de geheugentechnieken toe:**

 \* Terugroepen in je Geheugen

 Roep oude kennis terug in je herinnering voor je nieuwe kennis opneemt. Roep nieuwe kennis terug, voor het wegzakt.

 \* Vragenbank

 Maak een vragenbank die de hele stof omvat en bestudeer de stof door jezelf telkens een vraag te stellen en het antwoord te toetsen.

 \* Visueel Schema Breng de leerstof in kaart met een visueel schema. Dit is een model van jouw bestaande kennis, de nieuwe informatie in de stof en de gedachten die je daarbij hebt. Dit maakt het makkelijker de nieuwe kennis te onthouden.

**Algemene adviezen voor een beter geheugen:**

\* Zorg dat je gemotiveerd bent voor wat je wilt leren. Het tegen je zin eindeloos opdreunen van rijtjes woorden is niet effectief. Belangstelling is één van de drijvende krachten achter ons geheugen. Het is altijd makkelijker je iets te herinneren waarin je geïnteresseerd bent dan dingen waarin je niet geïnteresseerd bent.

 \* Neem regelmatig een pauze en zorg voor afwisseling in je werk. Neem tijdens het leren voldoende rust. Je hersenen hebben tijd nodig om de informatie die je opneemt te verwerken.

 \* Het is beter meerdere keren een korte tijd aan een onderwerp te werken, in plaats van één keer een lange tijd. Zo geef je je hersenen de tijd om de informatie te verwerken. Als je later weer met hetzelfde onderwerp aan de slag gaat kunnen je hersenen andere verbanden aanbrengen, waardoor je het beter kunt onthouden.

 \* Ontspan je. Als je gespannen of nerveus bent kun je onvoldoende aandacht geven aan wat je wilt leren. Als je last hebt van stress onthoud je minder. Uit onderzoek is gebleken dat de verankering van kennis in het permanente geheugen vermindert onder invloed van intense stress .

 \* Goed slapen is belangrijk voor de werking van je geheugen. Tijdens het slapen sluiten de hersenen zich af van de zintuigen en worden de ervaringen van de afgelopen dag in het permanente geheugen verwerkt.

 \* Probeer niet teveel dingen tegelijk uit je hoofd te leren. Het werkgeheugen kan maar ongeveer 7 dingen onthouden. Ga pas verder als de dingen die je eerder hebt geleerd goed zijn verankerd in het permanente geheugen.

 \* Probeer niet domweg een lijstje woorden uit je hoofd te leren. Concentreer je liever op één ding tegelijk, bekijk het op allerlei manieren en zoek daarbij zoveel mogelijk verbanden met wat je al weet.

 \* Eet gezond. Allerlei voedingsstoffen zijn essentieel voor de goede werking van je geheugen. Alcohol en roken hebben een negatief effect op de werking van het geheugen. Eet niet te veel vlak voordat je een belangrijk examen doet. Wetenschappers van de universiteit van Yale hebben ontdekt dat gezonde trek de geheugenprestatie verbetert .

\* Negeren van informatie verbetert het geheugen. Onthouden heeft meer te maken met concentratie op relevante informatie, dan met geheugencapaciteit. Mensen die irrelevante gegevens het beste negeerden, bleken in een onderzoek door de universiteit van Oregon het beste te onthouden. Door focussen blijft meer geheugenruimte beschikbaar voor het onthouden van hoofdzaken.