

Enkele tips voor een actiever geheugen

1. **De slaap:** als je veel moet leren, kun je beter niet te laat naar bed gaan. Maar ook niet te vroeg opstaan. In de loop van de slaap neemt de opslag van gegevens in je geheugen toe. Als je te kort slaapt, sla je dus minder van het geleerde op.
2. Een **tijdje rustige, actieve ontspanning** zorgt voor een betere zuurstoftoevoer naar de hersenen. En zo verbeter je de geheugenfunctie. Een goede **ademhaling** werkt gunstig op het geheugen. Zorg voor voldoende frisse lucht. Doe zo nodig een ademhalingsoefening.
3. **Bepaalde stoffen** zijn niet zo bevorderlijk voor het geheugen. Bijvoorbeeld blowen, alcohol, pillen of erg veel koffie.
4. Gebruik bij het leren **zo veel mogelijk geheugenkanalen** en let daarbij goed op wat je beste geheugenkanaal is.
Visueel: maak afbeeldingen op papier of in gedachten. Werk met kleuren.
Motorisch: schrijf, teken. Maak een model.
Tactiel: probeer je voor te stellen hoe iets voelt.
Auditief: lees op, probeer je voor te stellen hoe iets klinkt. etc. Bespreek de stof met anderen.
5. Werk **actief** met de stof: Maak voorbeelden, maak opgaven, maak tekeningen en schema's. Enz.
6. Maak het studeren **spannend**. Bijv. als je een hoofdstuk gaat bestuderen, voorspel dan waar het zoal over zal gaan, welke praktijkgevallen bijvoorbeeld aan bod komen. Als je dan gaat lezen, is 't leuk als je 'voorspellingen' uitkomen.
7. **Activeer je 'kenniskader'** voor je gaat lezen over een bepaald onderwerp. D.w.z. denk even denk na, over wat je al weet van het onderwerp. Op deze manier lopen er al stroompjes door de hersenen die met onderwerp te maken hebben. En dan koppel je nieuwe informatie gemakkelijker aan wat je al weet. Een hond komt liever in een nieuwe kamer waar zijn eigen mand ook is, dan in een lege nieuwe kamer!
8. Neem op tijd **pauzes**. Na zo'n 30 minuten bijvoorbeeld. In ieder geval niet langer dan 1 1/2 uur achter elkaar studeren. Kijk na een halve bladzijde even naar iets anders dan je blaadje. Maak zo nu en dan wat grimassen met de gezichtsspieren en rek je wat uit. Het laatste uur voor het slapen kun je beter niet studeren. Een kleine wandeling of een andere rustige activiteit activeert vaak de gezonde slaap.

9. **Train de waarneming.**

Bijvoorbeeld: noteer van enkele mensen die je de afgelopen dag gezien hebt, wat ze aanhadden.

Doe dat enkele dagen.

Noteer dan alle groene voorwerpen die je gezien hebt.

Doe dat enkele dagen. Kies een andere kleur.

Noteer enkele geluiden die je die dag hebt gehoord.

Kies dan een bepaald iets uit bijv. een gesprek of een tv-programma.

Maak ezelsbruggetjes voor dingen die je overdag ziet of hoort.

Bijvoorbeeld: hoe ziet het logo van MacDonalds er eigenlijk precies uit?

Aan welk geluid kan ik de auto van de burens precies herkennen?

Enzovoort.

Kies ook voor andere zintuigen de herinneringen.

10. Breng dingen die je wil onthouden **in een bepaald ruimtelijk verband.**

Verdeel bijvoorbeeld een rijtje woorden of begrippen die je moet onthouden over een lege boekenkast. Met een symbolisch tekeningetje erbij.

Bijvoorbeeld de Duitse voorzetsels bij een bepaalde naamval.

11. **Ontleed** woorden en begrippen.

Bijv. syn is samen, dus synthese is 'samen' plaatsen.

Geef overeenkomstige woorddelen of letters uit formules een eigen kleur.

Zo ontdek je verbanden.

12. Bekijk van een hoofdstuk **alle typografische hulpmiddelen**

en vraag je af wat de functie van de drukwijze is voor de studietekst.

vb.

grote letter: heeft het met de kern te maken?

dik gedrukt: is het een nieuw belangrijk begrip ?

rood: is het een formule of kernwoord?

cursief: is het een voorbeeld ?

paragrafen: hoe zijn de paragrafen gekozen? Oorzaken, voorbeelden, gevolgen?

Grafiek: is per nieuw begrip steeds een grafiek?

Op deze manier train je je geheugen m.b.t. hoofd- en bijzaken.

Dat geldt ook voor de volgende tip.

14. **Lees eerst de belangrijkste zinnen** van een tekst.

In volgorde van belang:

a. De laatste zin van de eerste drie alinea's.

De laatste zin van de 2 slotalinea's.

b. De eerste zin van de eerste drie alinea's

De eerste zin van de 2 slotalinea's

c. De eerste en de laatste zin van de tussenliggende alinea's.

Met deze zinnen weet je in korte tijd meer van de tekst dan wanneer je er meteen induikt!

De belangrijkste vraag die je bij een tekst kunt stellen is:

'Wat is de nieuwswaarde' van deze tekst?

Als er niets nieuws in een tekst verteld zou worden, was die tekst niet nodig geweest.

Dus als je weet wat voor nieuws de tekst brengt,
dan weet je vaak al veel over de hoofgedachte.

15. **Onbekende moeilijke woorden** kunnen je lelijk aankijken als je bij een toets geen woordenboek bij de hand hebt. Je geheugen kan dan geblokkeerd raken. Doe niet ingewikkeld, maar streep het woord gewoon door en vul iets in dat je wel vindt passen op de lege plek. (Noteer natuurlijk wel het moeilijke woord op een kladblaadje). Waarschijnlijk klopt zo'n 70 % van wat je ingevuld hebt met de bedoeling van de tekst.
16. Beantwoord **per studieonderwerp** zo veel mogelijk **w-vragen**.
Wat? Wie? Wanneer? Waar? Waardoor? Waarom? Welk gevolg?
18. **De belangrijkste geheugenformule** is: **5 X 40 is meer dan 1 X 300**
Op 5 verschillende dagen 40 minuten relaxt de stof doorlezen (200 minuten) levert meestal meer opslag in je geheugen op dan de laatste dag 300 minuten studeren.
19. Als je **hoofdpijn** krijgt van leren, probeer eens of het helpt, als je het boek schuin legt zoals op een lessenaartje.
Dan hoef je de spieren van je nek niet zo aan te spannen.
20. Een groene ondergrond op je bureau is vaak **rustiger voor de ogen**. Een lichtgroene, lichtblauwe, lichtgrijze of beige achtergrond bij het tekstprogramma op de computer geeft soms ook meer rust voor de ogen. Veel mensen vinden donkerblauwe letters zonder extra haakjes en dergelijke ook rustiger lezen. Bijvoorbeeld Arial.
En als het lezen rustiger is, dan neem je natuurlijk meer op.
21. Studeer **op vaste tijden**.
Dan is het gemakkelijker om aan het werk te gaan en informatie op te nemen.
Je raakt er op ingesteld.