

# Inhoud



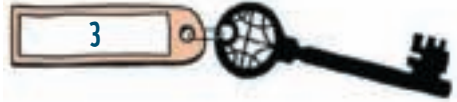
## Inleiding 9

- a. Hoe goed is jouw geheugen? 9
- b. Doe de test 12



## Je geheugen kun je trainen 19

- a. Leren is leuk. En dat is geen grapje! 19
- a. Waar zit het geheugen? 20
- b. Geheugensport, wat is dat? 22
- c. Plaatjes in je hoofd 24



## Aan de slag: laten we geheugenspelletjes spelen! 29

- a. Spel 1: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet (de sleutelwoordmethode) 29
- b. Spel 2: Ik ga op reis en ik neem mee... (de verhaalmethode) 36



## Jouw geheugenpaleis 43

- a. Dit hebben we van de oude Grieken geleerd 43
- b. Je woont al in een (geheugen)paleis 44
- c. Hoe je hiermee een supergeheugen krijgt 50

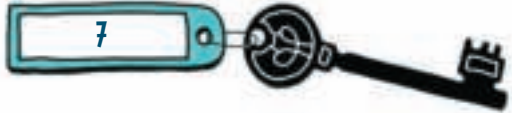


### Speelkaarten onthouden 57



### Getallen onthouden 79

- a. Ook voor cijfers heb je beelden 79
- b. Een majoor vertelt 80



### Nooit meer stampen 91

- a. Test jezelf voordat een leraar dat doet 91
- b. Jij bepaalt wat je wilt onthouden 92



### Word jij de volgende geheugenkampioen? 95

- a. Doe de test 95
- b. Verder oefenen 101

# 1. Inleiding

Elk moment van je leven maak je nieuwe herinneringen. Elk moment gebruik je oude herinneringen. Je kunt niets doen zonder je geheugen. En toch weet niemand hoe je je geheugen het best kunt gebruiken. Niemand? Toch wel. Er zijn mensen die daar trucjes voor kennen. Ze kunnen alles onthouden wat ze willen. En jij kunt dat ook leren! Welkom in de wereld van geheugensport!



## a) Hoe goed is jouw geheugen?

Je kunt bovenstaande vragen allemaal beantwoorden. En waar komen de antwoorden vandaan? Uit je geheugen. Maar het zijn verschillende soorten vragen. De antwoorden komen dus niet van dezelfde plek. Je hebt dan ook niet één geheugen, maar verschillende geheugens. Wetenschappers noemen dat **'geheugensystemen'**. En we moeten toegeven: wij wetenschappers weten zelf niet eens hoeveel verschillende geheugensystemen we hebben.



GISTEREN

Wat we wel zeker weten, is dat een herinnering aan iets dat je zelf hebt gezien, anders in jouw geheugen is opgeslagen dan bijvoorbeeld de zwembewegingen van de schoolslag. En feitenkennis, zoals de antwoorden op quizvragen, wordt op nóg een andere manier opgeslagen.

Heb je een goed geheugen? Dat is dus geen makkelijke vraag. De meeste mensen hebben een tamelijk goed geheugen waarin ze intense ervaringen en grappige dingen kunnen opslaan. Maar dat betekent nog lang niet dat ze ook goed een nieuwe taal kunnen leren of de namen van alle burens in de straat kennen.



2 DAGEN GELEDEN



EEN WEEK  
GELEDEN...?

Heb je mensen weleens horen zeggen dat hun **kortetermijn-geheugen** niet zo goed is? Of dat je iets in je **langetermijngeheugen** moet opslaan om het echt te onthouden? Ook wat tijd betreft kun je een verschil maken tussen verschillende geheugens.

Daarnet was de vraag: ‘Wat heb je gisteravond gegeten?’ Dat wist je nog, hè? Maar weet je ook nog wat je acht weken geleden hebt gegeten ’s avonds? Misschien denk je: Wij eten vaak rijst met groenten, dus waarschijnlijk was het dat! Dan had jouw geheugen dat al goed opgemerkt. Maar wat je *precies* acht weken geleden hebt gegeten ’s avonds? Dat weet bijna niemand. Behalve als het iets speciaals was. Was jouw tante op bezoek en had ze lekkere taart meegenomen?



EEN MAAND  
GELEDEN



OP MIJN VERJAARDAG

Dan is deze **uitzondering** voor jouw geheugen zo belangrijk dat je dit wel lang kunt onthouden. Maar wat je vader of moeder iedere dag kookt? Dat is voor jouw geheugen niet zo **belangrijk**.



8 MAANDEN  
GELEDEN



Wil dat zeggen dat jouw langetermijngeheugen minder goed werkt dan je kortetermijngeheugen? Nee hoor. Ze hebben gewoon verschillende functies. Het **kortetermijngeheugen** is zoals een **bewaker**, maar dan voor informatie. Wat mag binnen, wat niet? Het **langetermijngeheugen** is de boekenkast, de **opslagplaats** van je **kennis**. Maar daarnaast is het ook een goede verhalenverzinner. Veel mensen denken dat ze nog heel precies weten wat ze enkele maanden geleden gedaan hebben, maar eigenlijk herinneren ze zich daar maar een deel van. Het geheugen maakt er een compleet verhaal van. Was het in de zomer? Nou, dan was het waarschijnlijk warm. Het was eind november? Dan heb je zeker sinterklaasliedjes gezongen. Maar of het écht zo ging? Daar zul je waarschijnlijk nooit meer achter komen, tenzij iemand er een filmpje van gemaakt heeft.

Hoe goed zijn ze nu, jouw geheugens? Laten we dat even uitzoeken. Je moet het meten om het te weten!

## b) Doe de test

### Test 1 – Kortetermijngeheugen

Hieronder staan vijf reeksen met dieren. Begin links bij de eerste reeks. Je mag er even kort naar kijken, enkele seconden, en dan moet je het boek omdraaien. Weet je nog welke dieren er stonden? Zeg ze luidop. Misschien heb je iemand die je helpt en die de reeks voor jou nakijkt. Anders kun je de namen van de dieren opschrijven en daarna kijken of je ze allemaal wist. Als je ze niet allemaal meer weet, mag je even spieken. Klaar? Begin dan aan de volgende reeks, dus één reeks per keer. Geef niet op als het niet meteen lukt. We weten dat het moeilijk is!

Welke reeks wist je nog volledig? Als je in reeks 2 alle dieren nog wist, maar in reeks 3 niet, telt de tweede reeks.

Geen enkele – Zwak

Reeks 1 – Matig

Reeks 2 – Oké

Reeks 3 – Goed

Reeks 4 – Heel goed

Reeks 5 – Echt? Alle tien?

En je hebt niet

valsgespeeld?

Supermegagoed!

1



hond



kangoeroe

2



poes



olifant



uil



zeehond

3



muis



nijlpaard



lama



walvis



zebra



krokodil



4



koe



tapir



gorilla



leeuw



varken



pinguïn



neushoorn



das

5



paard



giraf



tijger



otter



luipaard



haai



orang-oetan



vos



hert

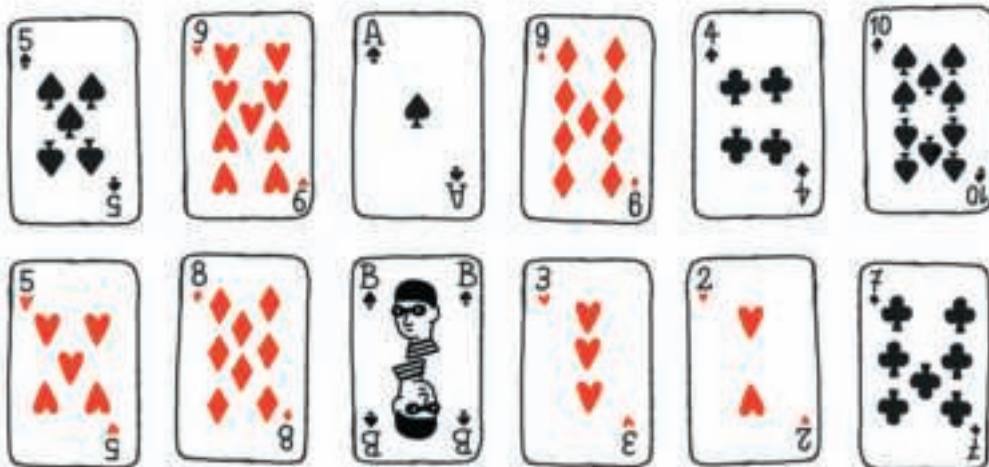


mier



## Test 2 – Speelkaarten onthouden

Hieronder staan twaalf speelkaarten. Je mag er één minuut naar kijken – precies één minuut en geen seconde langer, dus zet een wekker! Dan klap je het boek dicht en probeer je zo veel mogelijk kaarten in de juiste volgorde op te noemen (of op te schrijven).



Ja, deze opdracht is echt nog veel moeilijker dan de eerste!

Hoeveel speelkaarten wist je nog?

1 of 2 – Zwak

3 of 4 – Matig

5 of 6 – Oké

7 of 8 – Goed

9 of 10 – Heel erg goed

11 of 12 – Supermegagoed!



### Test 3 – Langetermijngeheugen

Hieronder zie je vijftien verschillende kinderen en hun namen. Je mag er twee minuten naar kijken en daarna moet je minstens twee uur wachten. Je kunt intussen verder in dit boek lezen of iets anders doen, maar kijk niet meer naar de gezichten! Na twee uur (iets later is ook goed, maar wacht niet langer dan een dag) kijk je op de volgende pagina en test je van hoeveel kinderen je de naam nog weet.



Leon



Sofie



Maarten



Lynn



Liam-Noah



Tess



Rayaan



Emilie



Mats



Emma



Daan



Julia



Boudewijn



Aishe



Noureddine



Hoeveel namen wist je nog?

1 of 2 – Zwak

3 of 4 – Matig

5 of 6 – Oké

7 tot 9 – Goed

10 tot 12 – Heel erg goed

12 tot 15 – Supermegagoed!

Wat de uitslag ook was: je mag trots zijn op jezelf.

Laten we nu verder gaan en ontdekken hoe je nog veel meer kunt onthouden.