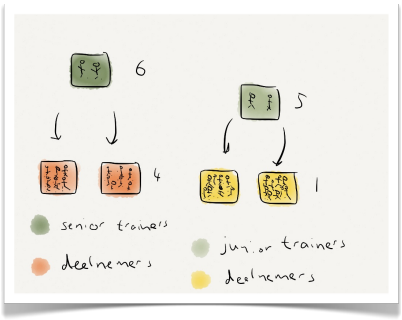
Phresin

Iedereen – Beter – Leren



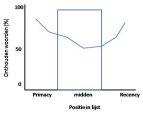
Leren gaat over 1. begrijpen 2. opslaan 3. oproepen

Opdracht

U krijgt 15 woorden te horen, welke u daarna in de juiste volgorde dient te noteren.

Psychologie van het leren-onthouden

- Begin
- Eind
- …
- …
- …

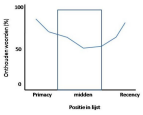


Informatie aan begin (voorrangseffect), aan eind (recentheidseffect) onthoud u makkelijker.

Verklaring (Atkinson/Shiffrin): meer aandacht aan begin en eind.

Psychologie van het leren-onthouden

- Begin
- Eind
- Aandacht
- …
- …



Informatie aan begin (voorrangseffect), aan eind (recentheidseffect) onthoudt u makkelijker.

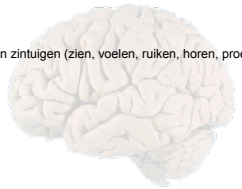
Verklaring (Atkinson/Shiffrin): meer aandacht aan begin en eind

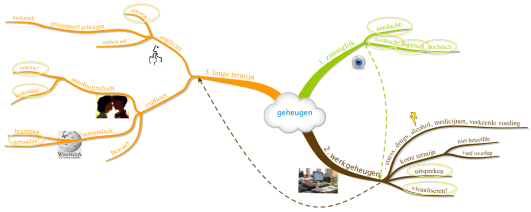
Roman room of loci system

1. Neem een leeg blad
2. Teken uw benedenverdieping met op 15 plaatsen een getal (1 t/m 15)
3. Loop de ruimtes in gedachte door en gebruik daarbij zintuigen

Psychologie van het leren-onthouden

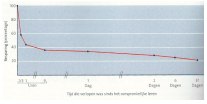
- Begin
- Eind
- Aandacht
- Associëren
- Appelleren aan zintuigen (zien, voelen, ruiken, horen, proeven)





Psychologie van het leren-onthouden

- Begin
- Eind
- Aandacht
- Associëren
- Appelleren aan zintuigen (zien, voelen, ruiken, horen, proeven)
- Emotie: maak het persoonlijk, bizar
- Herhaling



Hoofdsysteem – basis – van getal naar letter

0 = s, z, 'zachte' c
1 = d, t
2 = n
3 = m
4 = r
5 = l
6 = j, sj, ch en toonloze g (zoals in 'gewicht')
7 = k, harde c, stemhebbende g ('garcon')
8 = f, v
9 = b,p
Invulklanken: a,e,i,o,u,ij,h,w

Getal naar letter – de geheugenkreet

laat stroom snel stromen

veel goede plaatsen
869

koning vs plebs

fataal

1492: Columbus ontdekt V.S?

Woordjes leren

Misdaad = scelus

1.

2. uitspreken

Woordjes leren

De burgemeester = le maire

Woordjes leren

De hoek = le coin

Psychologie van het leren-onthouden

- Begin
- Eind
- Aandacht
- Associëren
- Emotie: maak het persoonlijk, bizar
- Appelleren aan zintuigen (zien, voelen, ruiken, horen, proeven)
- Herhaling

Leren wordt (veel) makkelijker en leuker!

Phresin

Iedereen – Beter – Leren

www.phresin.nl
www.facebook.com/phresin
daan@phresin.nl

Hoofdsysteem - sleutelwoorden

TEST

Ontdek waar uw rechterhersenhelft zoal goed voor is

Kijk eens naar de twee foto's. Welk gezicht vindt u mannelijker? Probeer het even voor-dat u verder leest.

De meeste mensen kiezen voor de onderste. Grappig, want de gezichten zijn precies even mannelijk (en vrouwelijk). De foto's zijn namelijk samengesteld door een half mannengezicht aan een half vrouwengezicht te plakken. Maar de afbeeldingen zijn gespiegeld: op de bovenste foto zit de man rechts, op de onderste links.

Waarom we de seksse van de mensen op de foto's toch anders inschatten? Omdat de informatie uit de linkerhelft van ons gezichtsveld terechtkomt in onze rechterhersenhelft, en juist die helft van ons brein is gespecialiseerd in het beoordelen van de seksse van een gezicht. Op de bovenste foto komt de vrouwelijke kant in onze rechterhersenhelft terecht en dus zien we een vrouwelijker gezicht.

Britse onderzoekers van de Universiteit van St. Andrews in Schotland lieten zien dat onze rechterhersenhelft niet alleen dominant is voor het beoordelen van seksse, maar ook voor het afleezen van de emotionele expressie, aantrekkelijkheid en leeftijd van een gezicht (doe zelf de test op http://perception.st-and.ac.uk/hemisphere/).

Patiënten met rechtszijdig hersenletsel hebben dan ook moeite met bijvoorbeeld het schatten van iemands leeftijd.

DAT ONZE RECHTERHERSENHELFT zo'n talent heeft voor gezichten, komt waarschijnlijk door de arbeidsverdeling in ons brein. Wanneer proefpersonen kijken naar een grote letter S die is opgebouwd uit allemaal kleine F's, wordt hun linkerhersenhelft actief wanneer ze zich concentreren op de kleine letertjes. Maar leren ze op het grote geheel (de S), dan laat juist hun rechterhersenhelft meer activiteit zien. Voor het herkennen en beoordelen van gezichten moeten we ook vooral letten op het grote geheel (zogenaamde *holistische verwerking*), de taak dus van de rechterhelft van ons brein. Nagenoeg alle patiënten met gezichtsblindheid (prosopagnosie) hebben dan ook een beschadiging van hun rechterhersenhelft.

Gaat u dus voor een dure botoxbehandeling om van uw rimpels af te komen, dan kunt u uzelf veel geld besparen door alleen de rechterkant van uw gezicht te laten doen (voor de kijker links). Mensen lezen uw jeugdigheid toch alleen af van die kant van uw gezicht. ■

DOK EEN VRAAG?
Kijk op de site onder Optosp & Reactie en mail ons.
www.psychologiemagazine.nl

PSYCHOLOGIE MAGAZINE JANUARI 2007 55

Het kettingsysteem

Gebruik onder andere sensualiteit, beweging, associatie, humor, verbeelding, kleur, overdrijving en de zintuigen om een verhaal te maken van de begrippen die je uit je hoofd moet leren.

Het getalvormsysteem

Vertaal de vorm van een getal naar een fysiek voorwerp en link dit voorwerp aan de reeks woorden die je moet leren.

Aanwijzingen dat het geheugen groter is dan je denkt

1. Dromen
2. Onverwachte en toevallige herinneringen
3. De experimenten van Professor Penfield (electroden)
4. Bijna-doodervaringen
5. 1000 foto's
6. Geheugentechnieken

HEIDA RAVEN (29) HEEFT EEN IJZERSTERK AUTOBIOGRAFISCH GEHEUGEN.

'Pas één keer in mijn leven ben ik verslagen met *Trivial Pursuit*. Ik onthoud de meest onbenullige dingen. Reclames die op de radio waren toen ik in de brugklas zat, wie de man van Willeke van Ammelrooy is, het gedicht dat twaalf jaar geleden op het toilet bij mijn oma hing, wie wanneer wat voor kleding aanhad, wat er precies bij wie op het dressoir staat, wie wanneer wat heeft gezegd, hoe de mensen op duikles heetten zes jaar geleden. Songteksten kan ik na één keer luisteren helemaal meezingen. Vooral als ik iets grappig vind, blijft het meteen hangen. Van de nieuwe woorden in een vreemde taal onthoud ik de zin "Waarom stinkt het toilet zo?" dan ook het eerst. Waarschijnlijk heeft het ook te maken met mijn oog voor details. Laatst zag ik als enige van de collega's dat op kantoor een plant was verwisseld. Ik denk dat ik altijd goed naar de dingen kijk; dat gaat vanzelf.
Gelukkig onthoud ik ook nuttige zaken. Namen, verjaardagen, postcodes en telefoonnummers zitten na één keer al voorgoed in mijn geheugen. Heel handig, en m'n omgeving maakt er dan ook graag gebruik van.'

'Telefoonnummers onthoud ik na één keer voorgoed'