

## Opdracht A: Informatie onthouden

📖 Lees de onderstaande tekst over informatie onthouden.

### Onthouden (of memoriseren): hoe doe je dat?

Je onthoudt informatie beter als:

1. je de informatie goed begrijpt;
2. je de informatie regelmatig herhaalt;
3. je de informatie verbindt aan kennis die je al hebt over het onderwerp;
4. deze je interesse en aandacht heeft;
5. je er voldoende aandacht aan besteedt.

Je onthoudt (memoriseert) informatie dus door begrip en gerichte aandacht, oftewel door:

**BAM!**

**B**egrip + **A**andacht = **M**emoriseren

### Informatie begrijpen

Wat je niet begrijpt, kun je ook niet onthouden. Als je informatie niet goed begrijpt, zal het niet goed worden opgeslagen in je geheugen. Het heeft dus weinig zin om informatie die je niet goed begrijpt uit je hoofd te leren. De informatie heeft immers geen betekenis voor jou. Om informatie goed te kunnen onthouden, moet informatie betekenisvol zijn.

### Informatie herhalen

Informatie wordt eerst opgeslagen in het kortetermijngeheugen. Alleen informatie die je regelmatig herhaalt, wordt vastgelegd in het langetermijngeheugen. Nieuwe informatie moet dus regelmatig worden herhaald om goed opgeslagen te worden. Vandaar dat veel huiswerk oefeningen een herhaling van de lesstof zijn.

### Informatie verbinden aan bestaande kennis(haakjes)

Nieuwe informatie laat zich ook goed vastleggen in het langetermijngeheugen als je het kunt verbinden aan kennis die je al hebt. Je hangt dan als het ware de nieuwe kennis op aan een bestaand 'kennishaakje'. Krijg je nieuwe informatie, dan is het handig om te bedenken wat je al over dit onderwerp weet. Door het te verbinden aan de bestaande kennis, kun je de informatie later ook weer goed terughalen uit je langetermijngeheugen.



### Informatie met interesse en aandacht verwerken

Concentratie is het toverwoord. Alleen met concentratie en focus wordt de informatie goed overgebracht naar het langetermijngeheugen. Als je niet geconcentreerd bent tijdens het leren of luisteren naar nieuwe informatie, is de kans groot dat het niet of niet voldoende wordt opgeslagen in je geheugen.

🗣️ Probeer in je eigen woorden te vertellen aan een klasgenoot, wanneer je het best informatie kunt onthouden (volgens de tekst die je net hebt gelezen).