

Concentratie en geheugensteuntjes

Concentratieoefeningen

Het kan moeilijk zijn om je langere tijd te focussen en de aandacht vast te houden. Je kunt echter op een simpele en praktische manier je concentratie verbeteren, wat je in je dagelijks leven veel voordelen kan brengen. Als je gefocust bent, verspil je jouw energie niet aan onnodige dingen. Goede concentratie kan je de volgende dingen bieden:

- Controle over je gedachten
- Rust in je hoofd
- Meer zelfvertrouwen
- Betere geheugencapaciteiten
- Sneller leren en begrijpen

Er zijn een aantal oefeningen waarmee je dit zou kunnen bereiken. Het zijn korte oefeningen die je op elk moment van de dag kan doen. Als je elke dag 10 minuten hieraan besteedt dan zal je verbetering zien in je concentratievermogen. Begin met de eerste oefening en doe hem dagelijks totdat je hem 5 minuten lang kunt doen zonder ergens anders aan te denken. Blijf eerlijk tegen jezelf en ga pas verder met de volgende oefening, als je er zeker van bent dat je de huidige oefening met een volledige concentratie kunt uitvoeren.

Oefening 1

Pak een boek, sla hem open op een willekeurige pagina en tel de woorden van een stukje tekst. Tel nog een keer om er zeker van te zijn dat je ze goed geteld hebt. Je begint met één stukje en zodra dit makkelijker gaat, tel dan de woorden op een hele pagina. Tel in je hoofd en alleen met je ogen, dus zonder met je vingers de woorden aan te wijzen.

Oefening 2

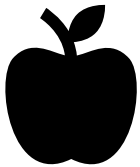
Tel in je gedachten terug van 100 naar 1.

Oefening 3

Deze oefening lijkt op oefening 2, maar nu tel je terug in stappen van 2. Dus van 100 naar 98, 96, 94, 92 etc.

Oefening 4

Neem een stuk fruit, bijvoorbeeld een appel, en bekijk het van alle kanten. Richt er al je aandacht op en bestudeer hem goed. Probeer niet afgeleid te worden door gedachten die in je opkomen. Denk niet aan waar de appel vandaan komt, hoe duur ie is of wat de voedingswaarde is. Gewoon kijken, voelen, ruiken en aanraken.



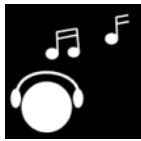
Tips om je te helpen je hoofd bij de zaak te houden...



We hebben allemaal last van verstrooidheid als we aan het werk zijn, zowel op school als thuis. Hier volgen een paar tips die je kunt inzetten om verstrooidheid te voorkomen.

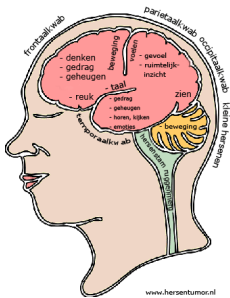
- Zoek een rustige en ordelijke plek om thuis te werken. Het best kun je een plek zoeken waar niet te veel dingen zijn die je kunnen afleiden.
Als je een slaapkamer deelt met een broer of zus, kun je misschien met je ouders een betere plek vinden.
- Leg alleen wat je echt nodig hebt op je werktafel/bureau. Zo kun je niet door overbodige dingen worden afgeleid van je werk. Dus alleen je agenda(planning) en het vak waar je mee bezig gaat.
- Houd een woordenboek, atlas of andere dingen die je nodig kunt hebben binnen handbereik. Zo hoef je niet je huiswerk te onderbreken om ze te gaan zoeken als je ze nodig hebt.
- **Opdracht:**

- Verdeel je werktijd in korte blokken en wissel af. Maak daarom een goede planning!
- Om je aandacht bij de lesstof te houden is het handig om aantekeningen te maken (steekwoorden). Deze aantekeningen kun je later weer gebruiken bij het leren van de toets. Schaf voor het maken van aantekeningen een schrift of boekje aan. Kijk ook bij samenvatting of mindmap.



- **Helpt luisteren naar muziek jou?? Waarom wel/niet? Denk daar eens over na!**

Geheugensteuntjes



Hoe werkt het geheugen??

- Het vraagt inspanning om dingen te onthouden. Als je iets moet onthouden – bijvoorbeeld wat de docent in de klas vertelt – moet je je concentreren op wát je precies moet onthouden. Je moet je iets echt **willen** herinneren, anders lukt het niet
- Je kunt dingen beter onthouden als je begrijpt wat je probeert te onthouden. Als je de woorden niet begrijpt die je in je geheugen opslaat, zul je ze niet erg lang kunnen onthouden.
- Probeer niet alles te onthouden, alleen de belangrijkste dingen.

Hier zijn tips die je kunnen helpen dingen te onthouden:

- Soms helpt het om de dingen **hardop** te zeggen. Dit geldt vooral voor iemand met een auditief geheugen – dat is iemand die de dingen beter kan onthouden als hij ze gehoord heeft.
- De meesten van ons onthouden de dingen beter als we ze steeds weer **opnieuw horen**. Daarom helpt het als je de dingen die je absoluut wilt onthouden inspreekt (telefoon): Luister ze af, iedere keer dat je de kans ziet er rustig naar te luisteren (tijdens het tandenpoetsen bijvoorbeeld).
- Als je **iets leest** dat je wilt onthouden, sluit dan je ogen en herhaal **hardop**, net of je tegen iemand anders zit te praten.
- Sommigen mensen kunnen de dingen beter onthouden als ze ze eerst **opschrijven**. Maak lijstjes van alles wat je niet mag vergeten. Je kunt gebruik maken van kleine notitieblaadjes of post-its, die je ophangt (badkamerspiegel, deur van je kamer, koelkast).
- Hang spullen die je niet mag vergeten (gymspullen op de dagen dat je gym hebt) alvast aan de deurknop.
- **Tekeningen of beelden** kunnen je helpen informatie te onthouden. Een gekke tekening kan zelfs nog beter helpen (zie ook mindmap). Dit geldt zeker voor mensen die visueel zijn ingesteld (onthouden door te zien/kijken).
- **Maak ezelsbruggetjes of groepjes**: De hoofdstad van Spanje is **Madrid**. Daar zit pa en ma in; die horen bij elkaar.
Of:
Tevetas: Texel, Vlieland, Terschelling, Ameland, Schiermonnikoog, de volgorde van de Waddeneilanden.
't Kofschip of het fokschaap dat je gebruikt bij spelling.....

Opdracht:

- Bedenk welke geheugensteuntjes je zou willen gebruiken.
- Probeer de komende tijd minstens 3 van deze tips uit.
Noteer in je thuiswerkplanning wat je gaat doen.