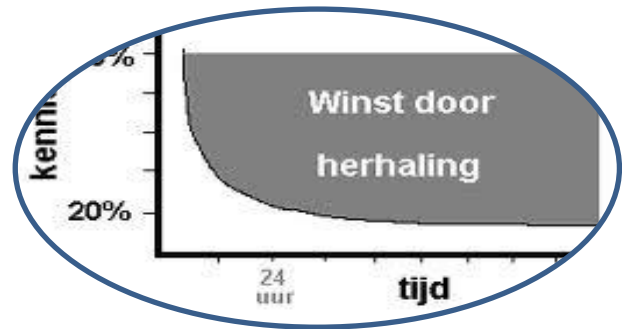


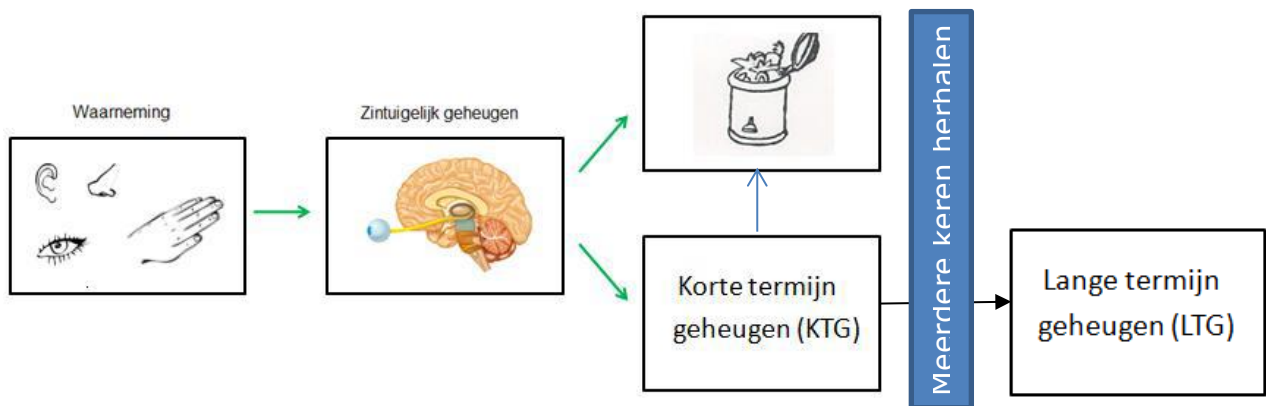
INFOFICHE 11 LEREN LEREN

DE VERGEETCURVE

Ben je ooit vergeten waarvoor je een toilet gebruikt?
Moet je een woordenboek gebruiken om een praatje met je broer te maken?
Ons geheugen bewaart onze eigen geschiedenis en bevat een uitgebreid verklarend woordenboek.
Op je geheugen kan je rekenen!
En toch... heb je de indruk ook veel te vergeten...



Hoe werkt ons geheugen?

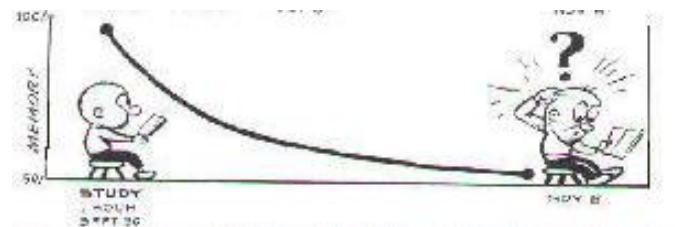


Woorden, beelden, geluiden, geuren... komen via je zintuigen in je korte termijn geheugen. Besteed je er geen aandacht aan, dan glijt die info waarschijnlijk weg. Het kortetermijngeheugen is vluchtig en kan dus maar voor een zeer korte periode aangesproken worden vooraleer de informatie verdwijnt uit ons geheugen.

Werk je wél met die info of herhaal je de leerstof of vaardigheden, dan maak je veel kans dat die ook in je lange termijn geheugen zal opslaan. (vb. Recept soep: je mama kent dit waarschijnlijk uit het hoofd door vaak te maken, maar jij kan het opzoeken in het kookboek)

Het is dus duidelijk dat we met informatie aan de slag moeten om ze op te slaan in ons lange termijn geheugen. Dit kan alleen maar lukken als we daarop trainen.

Indien we niets ondernemen, rest er na 20 minuten nog slechts 58 % van de informatie. Na een dag 33 %, na een maand 21 %. Uiteindelijk rest nog 10 %.



De oplossing is: **herhalen!**

De eerste keer onthoud je nog 40 %.
De tweede keer onthoud je 65 %.
De derde keer onthoud je 85 %.

