

1. Kies een plek uit die je goed kent. Bijvoorbeeld je slaapkamer.
2. Probeer de ruimte zo goed mogelijk voor je te halen.
3. Bekijk de lijst hiernaast.
4. In een vaste volgorde koppel je de dingen van de lijst aan bijv. een meubel of voorwerp.
5. Bijvoorbeeld: Paard hoort bij je bed. Rugtas bij je teddybeer.
6. Oefen de lijst een paar keer in volgorde.
7. Heb je alle woorden gekoppeld aan een voorwerp en ken je de lijst in volgorde uit je hoofd?
8. Neem dan een pauze.
9. Na 15 minuten pauze beantwoord je de vragen op de volgende pagina. De vragen mag je niet eerder bekijken!

Geheugenkampioen

PAARD	FIETSBEL	ZADEL	MUTS
RUGTAS	PARASOL	RIEM	PEN
VIS	VORK	AUTO	KERK
BEER	KLEED	JAS	SCHILDERIJ
TREIN	MAAN	LAPTOP	ZONNEBRIL





info@irisbonnhof.nl

Beantwoord de volgende vragen na 15 minuten:

- Wat zag je na de fietsbel?
- Wat kwam er voor de riem?
- Welke twee dingen zag je na de auto?
- Welke drie dingen kwamen er voor de laptop?

Deze techniek voor het onthouden van lesstof heet de Loci-route. Je maakt een route in je hoofd waaraan je woorden, feiten of begrippen koppelt. Doordat je nieuwe kennis koppelt aan iets visueels (een afbeelding, een voorwerp etc.) kan je het beter onthouden. Door dit vaak toe te passen train je je brein waardoor je ook sneller nieuwe lesstof kan verwerken en langer kan onthouden.

Je kan de Loci-route ook oefenen met een boodschappenlijstje.

De Loci-route kan je gebruiken voor het onthouden van bijvoorbeeld:

- jaartallen en gebeurtenissen (geschiedenis)
- de levenscyclus of bloedsomloop (biologie)
- woordjes van een vreemde taal

