

> INLEIDING

In dit boek vind je oefeningen die een beroep doen op zowel het korte- als het langetermijngeheugen, met als twee hoofdcomponenten het episodisch geheugen (onze geschiedenis, onze taal) en het semantisch geheugen (rekenen, liedjes).

Het is absoluut niet de bedoeling om je geheugencapaciteiten te testen, wel om speelse en praktische oefeningen aan te bieden die je herinneringsvermogen wakker houden.

Een oefening voor elke dag van het jaar... en je geheugen verkeert in topvorm!

01
JANUARI

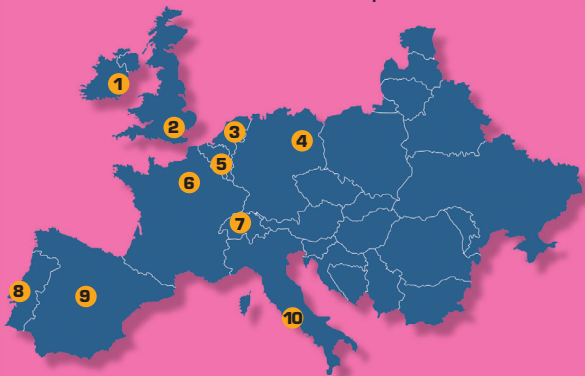


Zoek de steden

Memoriseer gedurende 30 seconden de namen van deze Europese hoofdsteden.

Parijs, Londen, Madrid, Rome, Berlijn, Lissabon, Brussel, Dublin, Amsterdam, Bern.

Bedek de namen en benoem de steden op onderstaande kaart.



02
JANUARI

Sudoku

Dit rooster bestaat uit 81 hokjes, gegroepeerd in 9 vakken van 9 hokjes. Vul het rooster in met de cijfers 1 tot en met 9. Elk cijfer mag maar 1 keer ingevuld worden in elke rij, elke kolom en elk vak.

1		4	2			5	7	
9		8			5		1	
2		7	1	3			6	8
		2	8	9		7	4	5
7		6			4			
4			3	1	7			6
				7		9		
		9		8	2		5	
8		3					2	7

03
JANUARI

Zoek de steden

- 1 – Dublin
- 2 – Londen
- 3 – Amsterdam
- 4 – Berlijn
- 5 – Brussel
- 6 – Parijs
- 7 – Bern
- 8 – Lissabon
- 9 – Madrid
- 10 – Rome

Woorden maken

Noem in 1 minuut zo veel mogelijk woorden van 4 letters die beginnen met de gegeven letters.



04
JANUARI

Sudoku

1	3	4	2	6	8	5	7	9
9	6	8	7	4	5	3	1	2
2	5	7	1	3	9	4	6	8
3	1	2	8	9	6	7	4	5
7	9	6	5	2	4	8	3	1
4	8	5	3	1	7	2	9	6
5	2	1	6	7	3	9	8	4
6	7	9	4	8	2	1	5	3
8	4	3	9	5	1	6	2	7

Spiegeltje, spiegeltje...

Bekijk gedurende 30 seconden aandachtig de foto links. Bedek de foto en beantwoord de vraag.

Welk fragment rechts is het spiegelbeeld van de foto links?



05
JANUARI

Woorden maken

graf, gram, grap,
gras, gres, gril, grip,
grit, grog, gros,
grot...

Anagrammen

Zet de letters in de juiste volgorde om de 5 namen van schrijvers te vinden.

1 – ELO OJSTLTO: L.....

2 – EGAILBR AÍGCAR UMÁZREQ: G.....

3 – MAHREN ABSSEULMSN: H.....

4 – ACMLRE RSPUTO : M.....

5 – RTSENE EWHGYMANI : E.....

06
JANUARI

Spiegeltje,
spiegeltje...



Half-half

Bekijk gedurende 30 seconden deze lijst met aardrijkskundige namen en probeer hem te memoriseren.

Verenigde Staten	Nieuw-Zeeland	Noord-Korea
Kuala Lumpur	New York	Zuid-Ossetië
Burkina Faso	Tel Aviv	
Dominicaanse Republiek	West-Brabant	

Bedek de namen en vul ze aan.

Nieuw-..... 1	New..... 6
Burkina..... 2	West-..... 7
Kuala..... 3 8Republiek
Noord-..... 4	Zuid-..... 9
Tel..... 5	Verenigde..... 10

07
JANUARI

Anagrammen

- 1 – Leo Tolstoj
- 2 – Gabriel García Márquez
- 3 – Herman Brusselmans
- 4 – Marcel Proust
- 5 – Ernest Hemingway

> GOED OM TE WETEN

Kortetermijngeheugen in topvorm

Er bestaan verschillende soorten geheugen: het sensorisch of zintuiglijk geheugen, dat nieuwe informatie gedurende enkele honderden milliseconden opneemt; het kortetermijngeheugen, dat informatie enkele minuten bewaart; en het langetermijngeheugen, dat informatie voor onbeperkte duur opslaat.

Om het kortetermijngeheugen optimaal te benutten, moet je binnen de minuut iets doen met de nieuwe informatie. Die tijdspanse kun je met enkele seconden verlengen door de informatie in gedachten of zelfs hardop te herhalen (het kortetermijngeheugen zou beter reageren op geluid dan op beeld). Probeer niet te veel zaken tegelijk op te slaan, want dan kan het kortetermijngeheugen de informatie niet meer onthouden.



08
JANUARI

Half-half

- 1 – Nieuw-Zeeland
- 2 – Burkina Faso
- 3 – Kuala Lumpur
- 4 – Noord-Korea
- 5 – Tel Aviv
- 6 – New York
- 7 – West-Brabant
- 8 – Dominicaanse Republiek
- 9 – Zuid-Ossetië
- 10 – Verenigde Staten