



## WB130 Bepalen mooie herinneringen je gedrag? Opdracht gemaakt door Annebeth Simonsz

Bekijk eerst het filmpje: Bepalen mooie herinneringen je gedrag?

### Opdracht 1

In je geheugen worden onbewust allerlei verbindingen gemaakt zoals je in het filmpje hebt gezien. Dat heet associëren.

- A. Schrijf de verbinding of de associatie van de herinneringen uit het filmpje op voor jezelf in je schrift.
- B. Wat gaat er eigenlijk mis in het filmpje met de herinneringen en hoe komt dat? Noteer je antwoord en bespreek het met een klasgenoot.
- C. Je hersenen kunnen het dus ook verkeerd hebben. Dat is vaak niet zo'n ramp tenzij je hersenen bepaalde waarden of normen niet in acht nemen. Bespreek in de klas in welke situaties, onderwerpen of bij welke gedachten die twee met elkaar in conflict komen.

### Opdracht 2

Mindmappen is een bijzondere methode om informatie te ordenen en kan helpen bij studeren. De mindmap is ontwikkeld door Tony Buzan. Doot middel van een mindmap kun je verbindingen en verbanden zichtbaar maken op papier. Mindmaps kunnen over alle onderwerpen gaan die je maar kunt bedenken.

- A. Google op 'mindmap' of 'mindmappen'. Kies een goed voorbeeld uit van een mindmap die gaat over een onderwerp waar je interesse naar uit gaat.
- B. Lees enkele pagina's op internet goed door over mindmappen en hoe je dat aan moet pakken. Noteer de belangrijkste onderdelen van een mindmap.
- C. Nu ga je zelf een mindmap maken.
  - Zorg voor een groot wit papier en veel stiften of pennen met een kleurtje.
  - Zet een **mooie herinnering (dus niet het woord herinnering)** in het midden van de mindmap.
  - Maak lijnen (gebruik kleuren) vanaf de mooie herinnering naar allerlei associaties die je krijgt en schrijf ze in de mindmap.
  - Vervolgens bepaal je welke lijnen dikker worden en dus aangeven wat een belangrijke associatie is. (net zoals in het voorbeeld dat je bij vraag 2A hebt gevonden).*Misschien lukt het om zo het associëren in je hersenen zichtbaar te maken.*
- D. Je hebt nu een mindmap gemaakt. Stel jezelf de vraag of je bij het leren van lesstof voor school of voor het bestuderen van boeken zelf een mindmap zou willen gebruiken? Zou dit je helpen om de stof beter te onthouden?

### Opdracht 3

Het komt vaak in films voor, maar ook in het echt hebben stelletjes vaak een eigen liedje: dat is dan *hun liedje*. Meestal is dat toch wel iets wat bewust is gebeurd, omdat het expliciet gemaakt wordt. Het bijzondere in het filmpje is dat duidelijk wordt dat het onbewust gebeurt en dat dat juist het fijne geluksgevoel geeft, je weet eigenlijk niet waar het vandaan komt.

- A. Probeer te achterhalen of je zo'n onbewuste associatie van je eigen hersenen kan benoemen. Schrijf het op in de vorm van een kort verhaal van maximaal 150 woorden. Begin met de zin.... Ik word erg blij als ik..... Vertel je verhaal aan een klasgenoot.

