

# Frameworks

Leervaardigheidsgids - Graad 3+

**KOMPAK**

VIR OUERS, ONDERWYSERS & STUDENTE

FRAMEWORKS - SEDERT 1993

## 30 JAAR SE SUKSES VERHALE



# MAAK 'N VERSKIL VENNOOT



"Maak 'n Verskil" (MNV) Vennootskap Program - 2023



# INHOUD

## INLEIDING

- ☞ 'n Unieke benadering
- ☞ Die rol van die ouer
- ☞ Sosio-ekonomiese omstandighede
- ☞ Faktore wat leerprobleme veroorsaak
- ☞ Huislike omstandighede
- ☞ Omstandighede by die skool
- ☞ Skoolrypheid
- ☞ Skoolgereedheid
- ☞ Vereistes vir skoolgereedheid
- ☞ Simptome van leerprobleme
- ☞ Oorsake van leerprobleme
- ☞ Wat is persepsie?

## ORIËNTASIE

- ☞ Verwagtinge
- ☞ Wijskrag en deursettingsvermoë
- ☞ Ontdek jou ware potensiaal
- ☞ Die waarde van selfkennis
- ☞ Die doel van jou studies
- ☞ Die belangrikheid van studiemetodes
- ☞ Nadele van die "pappegai" leermetode

## TERMINOLOGIE

- ☞ Wat is konsentrasie?
- ☞ Vereistes vir konsentrasie
- ☞ Voordele van 'n beter konsentrasievermoë
- ☞ Logiese en kreatiewe denke

## GEHEUETIPES

- ☞ Sensoriese geheue
- ☞ Korttermyn geheue
- ☞ Langtermyn geheue
- ☞ Wat is...?

## GEHEUESTELSELS

- ☞ Visualisasie
- ☞ Assosiasie
- ☞ Alfabet stelsel
- ☞ Nommer / vormstelsel
- ☞ Nommer / klankstelsel
- ☞ Bekende roete
- ☞ Bekende omgewing
- ☞ Kettingmetode
- ☞ ~~Fonetiese Stelsel~~

## ~~'N STUDIEMETODE~~

## ~~LEERVAARDIGHEID~~

- ☞ ~~Opsommings & Templaar~~
- ☞ ~~Heriening~~
- ☞ ~~Eksamentegnieke, Luistervaardighede, Woordeskat~~

## ~~LEESVAARDIGHEID, LEES- & OOGOEFFENINGE~~

## BEHAAL UITSTEKENDE AKADEMIESE RESULTATE

### ENIGE LEERDER (GRAAD 3 +) KAN:

- ☞ Effektiewe leervaardighede aanleer
- ☞ Beter leergewoontes aanleer en toepas

### 'n LEERDER MOET WEET HOE OM:

- ☞ Korrek en meer effektief te leer.
- ☞ Hul werkslading te verminder.
- ☞ Groot hoeveelhede inligting akkuraat te herroep.
- ☞ Vinniger en met groter begrip te lees.
- ☞ Hul konsentrasievlakke te verbeter.
- ☞ Hul selfbeeld en selfvertroue te verbeter.
- ☞ Meer kreatief te dink
- ☞ Aktief te studeer

### VOORDELE:

- ☞ Verminder studietyd met soveel as 65%
- ☞ Verbeter jou geheue met tot 85%
- ☞ Verbeter jou leesspoed tot 350 - 400 w.p.m.
- ☞ Korrekte leermetodes = beter dissipline en resultate
- ☞ Beter resultate = meer selfrespek en
- ☞ Beter selfbeeld



# In 'n Neutedop

## Sleutel Konsepte

Leerprobleme

- Oorsake
- Simtome

Raamwerke en Woordeskat

Pappegaai leermetodes vs Aktiewe leermetodes

Visualisasie en Assosiasie

Konsentrasie / Begrip

Geheue en stelsels

Effektiewe Lees

Oog oefeninge

Studievoorbereiding



Beplanning  
Motivering  
Emosie  
Houding  
Omgewing

Pas aangeleerde vaardighede toe op leermateriaal  
Cornell Stelsel

Leerarea   Opskrif   Datum		
Sleutelwoorde	Belangrike Inligting	Notas

Gebruik geheuestelsels om sleutelwoorde te memoriseer

Kerngedagtes in eie woorde

Kontrole

Bestaande kennis - assosieer nuwe inligting daarmee

Hersiening

Breinkaart

- Erkenning | Prys | Bemoedig | Liefde
- Tydsbestuur
- Bou meer raamwerke!



# INLEIDING

## 'n Unieke benadering

Suksesvolle effektiewe leer verg meer as net behoorlike leertegnieke. Daar bestaan talle ander faktore wat die leerproses nadelig kan beïnvloed. (Dit sal later meer breedvoerig bespreek word).

## Die rol van die ouer

Die huidige onderwysbedeling in Suid-Afrika verkeer tans onder geweldige druk. Die aantal leerders (tot soveel as 45) per klas/opvoeder, wek veral kommer. Individuele aandag is nou 'n saak van onmoontlikheid en die gebrek daaraan kan baie nadelige gevolge vir leerders inhou.

Die rol van die ouer was nog altyd van uiterste belang ten opsigte van die onderwys en opvoeding van hul kinders. Ouer betrokkenheid en ondersteuning is nou, meer as ooit tevore, van kardinale belang omdat dit moet help kompenseer vir die tekortkominge in die onderwysstelsel.

## Sosio-ekonomiese omstandighede

In talle huisgesinne in Suid-Afrika werk beide ouers om die finansiële druk te verlig of selfs die spreekwoordelike "pot aan die kook te hou". Beskikbare tyd is dus problematies. Die probleem word vererger deurdat min ouers oor die nodige kennis of vaardighede beskik om enigsins 'n betekenisvolle bydrae te maak ten opsigte van hul kinders se studie.

## Faktore wat leerprobleme veroorsaak

Ouers moet onthou dat kinders verskil ten opsigte van emosionele, intellektuele en fisiese ontwikkeling, belangstelling, aanleg, motivering, taalbeheersing en ook die mate van selfstandigheid wat by hulle aanwesig is. Elke kind is uniek en moet volgens eie aanleg en vermoëns begelei word deur die leerproses sodat dit 'n aangename ervaring vir die kind kan wees.

## Huislike omstandighede

Ervarings in die ouerhuis, is van onskatbare waarde en baie betekenisvol vir die ontwikkeling van die kind. Indien negatief van aard, kan dit grootliks bydra tot die ontstaan van leerprobleme.

Die ouerhuis moet 'n veilige vesting wees. Harmonieuse gesinsverhoudings en wedersydse vertroue is uiters belangrik. 'n Gebrek daaraan lei tot 'n gevoel van onsekerheid en/of onveiligheid by kinders en kan lei tot aanpassingsprobleme en emosionele onstabieliteit. Rusie tussen ouers, 'n gebroke huis, kinderverwaarlosing, dominerende en ongesonde kompetisie tussen kinders kan 'n kind diep ongelukkig maak en dra ook by tot emosionele onstabieliteit en spanning. Ontwrigting moet vermy word byvoorbeeld, baie rondtrek, ens.

Onsekerheid kan ook by die kind veroorsaak word deur 'n gebrek aan gesag en verantwoordelikheid. Ouers moet ook poog om ten alle tye konsekwent te wees in hul optrede.

Dit is ook belangrik dat erkenning aan kinders gegee word. Spreek waardering uit vir hul pogings - selfs al was dit dalk onsuksesvol. Toon belangstelling in die dinge wat vir hulle belangrik is - ook hul studies. Verseker ook dat daar genoegsame tyd afgestaan word aan ontspanning. Speel is belangrik vir die ontwikkeling van 'n kind.

Kommunikasie tussen ouer en kind is baie belangrik. Maak seker van u taalgebruik met of in die teenwoordigheid van u kinders. Onthou, dit is dikwels nie wat u sê wat saak maak nie, maar HOE u dit sê. Let gerus ook op hoe u woorde uitspreek - dit kan lei tot spel en lees probleme. 'n Gebrekkige woordeskat beperk 'n kind se begripsvermoë. Voorsien u kind met genoegsame, goeie leesstof en moedig u kind aan om te lees.

Oorerwing wik, omgewing beskik. 'n Kind leef wat hy leer. U as ouer is die model waarop sy lewensbeskouing geskoei word. Stel dus die regte voorbeeld in alle opsigte. Wees altyd positief, dit sal 'n positiewe gesindheid by die kind kweek.

Ouers moet haalbare doelwitte vir kinders stel. Indien die kind aanhoudend nie aan verwagtinge te voldoen nie, ontstaan 'n negatiewe selfbeeld, gesindheid en 'n tipiese onverskilligheid (frustrasie?) by die kind en verloor hy belangstelling. Vermy herhaalde kritiek en straf. Dit veroorsaak 'n minderwaardigheidsgevoel (onbeholpe) en breek selfvertroue af. Probeer om streng dog regverdig te wees. Wees simpatiek, begrypend, geduldig en waardierend.

## Omstandighede by die skool

**"Die opvoeder is die leerder en die leerder is die opvoeder"**

Dit is belangrik dat ouers sal kennis neem van omstandighede by die skool wat die leerproses (leerervaring) kan beïnvloed.

Soos reeds genoem, is die aantal leerlinge in 'n klas 'n bron van groot kommer. Dit bring mee dat die groeitempo gehandhaaf word sonder dat individuele verskille soos aanleg, vermoëns, ensovoorts in ag geneem word.

Die persoonlikheid en gesindheid van 'n opvoeder is uiters belangrik. Te min geesdrif ten opsigte van die leerproses (of opvoedkunde as 'n geheel), veroorsaak onsekerheid en wantroue by die kind. Die onderwyser behoort altyd positief, simpatiek, sensitief en toeganklik vir die kind te wees. Die kind moet aanvoel dat hy 'n vertroueling in die opvoeder het en moet die vrymoedigheid hê om probleme met hom te bespreek. Die onderwyser moet poog om in die klaskamer 'n atmosfeer te skep waarin die kind nie bedreig voel nie (gemaklik en ontspanne).

'n Kind verloor sy toegeneentheid indien die opvoeder nie simpatiek, regverdig en begrypend is nie.

'n Gevoel van "mislukking" kan ontstaan indien te hoë verwagtinge deur die opvoeder gestel word. Vergelykings met ander leerders en neerhalende opmerkings en/of dreigemente wanneer die kind sukkel veroorsaak emosionele spanning en opstandigheid (rebelheid). Die kind kan ook 'n onverskillige houding teenoor 'n spesifieke vak of skool as geheel ontwikkel.

## Skoolrypheid (+- 6 jaar oud)

Dit is die vlak van fisiese en psigiese ontwikkeling of rypheid waar vaardighede te voorskyn tree wat onontbeerlike voorvereistes vir skoolsukses is. Hierdie is 'n biologiese proses en kan nie verhaas word nie.

## Skoolgereedheid

Dit behels skoolrypheid, sosiale rypheid en ook emosionele rypheid. Skoolgereedheid kan wel aangehelp word deur die kind se ervaringsveld en belewenisse te verbreed en hom te leer om sy sintuie meer doeltreffend te gebruik.

## Vereistes vir skoolgereedheid

1. Liggaamlike ontwikkeling - moet kan sien, hoor, fisies sterk en gesond wees.
2. Drang na kennis - moet 'n doel hê, gemotiveerd wees
3. Intellektuele ontwikkeling - moet kennis kan inneem, verwerk en later kan weergee.
4. Perseptuele ontwikkeling
  - visuele diskriminasie:
  - moet kan vergelyk, klassifiseer, ooreenkomste en verskille kan onderskei;
  - ouditiewe diskriminasie;
  - moet verskille in syfers, letters en woorde kan hoor.
5. Emosionele/sosiale ontwikkeling
  - kind moet emosioneel en sosiaal gereed wees om te wil leer:
  - kind se vermoë om te leer en te onthou word beïnvloed deur sy emosionele ewewig, of die gebrek daaraan;
  - aanduidings of genoegsame groei en sosiale aanpassing bestaan;
  - belangstelling, selfstandigheid, deurstellingsvermoë, verantwoordelikheid;
  - bereidheid om gesag te aanvaar;
  - bereidheid om 'n verhouding met opvoeder sowel as leerders aan te knoop.

## Simptome van leerprobleme

- Negatiewe houding
- Aggressiwiteit/opstandigheid
- Onbevredigende klaswerk
- Onoplettendheid
- Angstigheid
- Swak prestasie
- Vermydingsreaksies

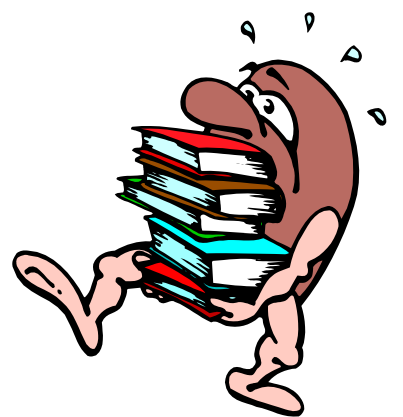
## Oorsake van leerprobleme

- Algemene gesondheid
- Sintuiglike gebreke
- Spraakprobleme
- Verstandelike gebreke
- Perseptuele probleme

## Wat is "persepsie"?

**"What we see is always an interpretation of the mind. We have to train the mind to interpret what we see" (Napoleon Hue)**

Dit is die vermoë van die brein om deur middel van die sintuie kontak met die buitewêreld te maak. Wanneer die verstand hierdie impulse interpreteer, word die perseptuele handeling voltrek deur betekenis aan die gebeure te gee.







# Frameworks

## Active Learning Skills



# Parent Seminars

ONLY 200 SEATS PER SEMINAR

BOOK NOW

Duration: 90 Minutes  
Presented by: Ps. Christo van der Merwe



### Topics

- Memory types
- Memory Systems
- A study method
- Making a summary / essays
- Effective listening skills
- Effective exam skills
- Effective revision techniques
- Effective reading skills
- Turning information into knowledge
- Frameworks
- Concentration
- Comprehension
- Motivation
- Exam vocabulary
- Logical thinking
- Creative thinking
- Will-power / Perseverance
- Self-image



### Learner benefits

- Reduced **study time**
- Improved **comprehension**
- Improved **concentration**
- Develop a **positive attitude**
- Improved **self-discipline**
- Improved self-respect
- Improved overall **academic results**
- Improved **reading speed.**
- Improved **memory by as much as 85%**

Help YOUR child achieve better **ACADEMIC** results!  
Become a **Super Smart Mom/Dad**. Book your seat now to find out **HOW!**

BOOK NOW



+27 74 305 0405



- *Visuele en ouditiewe persepsuele probleme* - is wanneer verwarring ontstaan omdat die kind deel van 'n geheel as 'n geheel sien, of deel van 'n geheel as 'n geheel hoor.
- *Verwarring in ruimtelike waarneming* - vorms en syfers word nie in hul korrekte vorm en verband onderskei nie. Daar word gesukkel met die samestelling van getalle, bepaling van afstand, ens.
- *Swak kinetiese persepsie en taspersepsie* - verwarring in die links-regs oriëntasie, weet nie wat hy/sy voel met vingers nie, probleme met selektering.
- *Swak oog-hand koördinasie* - sukkel om 'n bal te vang of te skop.
- *Swak oog-voet koördinasie* - sukkel om tou te spring.
- *Swak voor-agtergrond persepsie* - sukkel met uitkenning van byvoorbeeld 'n driehoek of 'n vierkant, deelsomme tussen maalsomme, ens.
- *Vormkonstandheid* - sal sukkel om syfers wat in 'n ander kleur voorkom, uit te ken.
- *Posisie in ruimte* - sukkel om te onderskei tussen in/uit, bo/onder, voor/agter, ensameer.

## ORIENTASIE

### Verwagtinge

Ter voorbereiding van voornemende leerders behoort hierdie afdeling deur leerders sowel as hulle ouers bestudeer te word.

### Kursus verwagtinge is:

- Om jou studietyd met so veel as 65 % te verminder.
- Om jou herroepingsvermoë met soveel as 85 % te verbeter.
- Om jou leesspoed te versnel tot tussen 350 en 400 woorde per minuut.
- Om jou selfbeeld te verbeter.
- Om jou te help om meer selfvertroue te bekom.
- Om jou te help om jou volle potensiaal te ontdek.
- Om jou akademiese prestasie te verbeter.

Wat ookal u persoonlike verwagtinge met betrekking tot uself of u kind/kinders mag wees - sukses is beslis binne almal se bereik.

### Faktore wat sukses mag beïnvloed is:

- die leerders se houding teenoor sy studies en ideale;
- wilskrag;
- deursettingsvermoë;
- 100 % samewerking;
- lojaliteit en entoesiasme;
- motivering;
- doelgerigheid;
- oorbrugging van selfopgelegde hindernisse;
- toepassing van tegnieke/kennis;

### Wilskrag

#### Wat is wilskrag?

Wilskrag is nie 'n bestaande karaktereienskap wat sommige besit en ander nie. Dit kan omskryf word as jou vermoë om vir jouself 'n doelwit te stel en dit dan ongeag moontlike terugslae, na te jaag. Wilskrag gee aanleiding tot handeling en die herhaling van handeling lei tot deursettingsvermoë. Volgehoue toepassing van wilskrag word dus deursettingsvermoë genoem.

Valentine, 'n bekende sielkundige het gesê " Wilskrag is om aandag toe te spits op 'n pynvolle en onaantreklike daad, doelwit of ideaal totdat die gewenste optrede daaruit voortvloei. Wilskrag is dus die aangryp van die verstandige, maar aanvanklike swakker neiging, totdat die neiging so sterk word dat dit aksie stimuleer of my tot aksie dryf".

Die aanleer van nuwe leermetodes verg sterk wilskrag, deursettingsvermoë en dissipline. Die natuurlike neiging vir 'n leerder is om terug te val op sy vorige metode van studie. Hierdie is die verkeerde, maar aanvanklik die sterker neiging (onthou ons natuurlike weerstand teen die onbekende en teen verandering).

Wilskrag moet aangewend word om die sterker neiging (die ou leermetode) teen te werk, om nuwe metodes te beoefen en toe te pas, en om ons aandag toe te spits op die swakker, maar beter neiging.

Om wilskrag te versterk het ons die volgende nodig:

#### 1. Duidelike doelwitte

'n Lewe sonder doelwitte is 'n lewe sonder wil. Dit is dus belangrik om duidelike doelwitte te stel.

Maak seker dat jou doelwitte realisties en bereikbaar is. Moenie na die onmoontlike streef nie. Bereikbare doelwitte versterk wilskrag terwyl onbereikbare doelwitte, wilskrag aftakel.

### 2. Goeie gesondheid

'n Gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees. Genoegsame fisiese oefening, gesonde eetgewoontes, voldoende ontspanning en genoeg slaap is baie belangrik. 'n Gesonde, fisies, fisieke persoon wat die korrekte diëet volg, genoeg ontspan en rus, is 'n persoon met beter konsentrasievermoë, meer volharding, groter natuurlike wilskrag, ensovoorts.

Probeer die volgende wilskrag oefeninge:

- Doen iets waarvoor jy glad nie lus voel nie
- Oorbrug 'n swakheid
- Verbeter liggaamshouding

### Potensiaal

Net soos oefening die liggaam se prestasievermoë verbeter, kan die brein se vermoë ook deur oefening verbeter. Indien die brein die korrekte voeding, oefening en ontspanning geniet, sal u vinnig agter kom dat u en u kinders baie meer kan baasraak as wat algemeen besef en aanvaar word.

Om maksimum voordeel te trek uit die kursus behoort u aandag te skenk aan die volgende:

### Verwyder alle hindernisse en struikelblokke soos byvoorbeeld, die vrees om te misluk

Dit is belangrik dat u die verskil verstaan tussen iemand wat 'n "mislukking" is, en iets wat "misluk". Om 'n fout te maak of om te misluk is iets wat almal (oud of jonk) op een of ander stadium beleef. Dit is deel van die leerproses en ook van self-ontwikkeling. Die gevoel van "ek is 'n mislukking" as gevolg daarvan is egter 'n selfopgelegde beperking, want dit is 'n negatiewe geestesinstelling - iets wat beslis verander kan word.

### 'n Verdere hindernis en struikelblok wat verwyder moet word is tonnelvisie

Vermyn die misleidende begrip dat daar vir elke probleem slegs een oplossing is. Wend jou kreatiewe denkkrag aan en stel verder ondersoek in na 'n ander, miskien selfs beter, oplossing.

### Vrees vir die onbekende en vir verandering

Dit is 'n natuurlike, menslike neiging en u durf nie toelaat dat u of u kind daardeur beperk word nie. Die onbekende is slegs "onbekend" totdat dit verder bestudeer word. Saam met verandering kom 'n wêreld van nuwe geleenthede. Beskou die onbekende as 'n uitdaging met onbeperkte moontlikhede wat benut kan word.

### Stel bereikbare doelwitte

Onthou dat jou doelwit aan 'n periode van tyd gekoppel moet wees en dat dit meetbaar moet wees (evalueerbaar).

### Glo in jou vermoëns

Vergeet van vorige mislukkinge en foute. Jy kan nou niks daaraan doen nie. Neem uit die ondervinding dit wat later nuttig mag wees (leer uit jou foute) en verseker dat hulle nie herhaal word nie. Glo dat jy suksesvol gaan wees! Sweer jou ou studiemetodes onvoorwaardelik af en pas al die nuwe metodes en tegnieke elke dag op jou studies toe. Vertrou hierdie metodes en tegnieke ... en bo alles, vertrou jouself!

Hindernisse moet as uitdagings beskou word. Maak van slim, uitgewerkte alternatiewe of metodes gebruik om die hindernisse te oorkom. 'n Hindernis is slegs 'n slaggat, nooit 'n graf nie. Moenie toelaat dat ideale as gevolg van 'n hindernis of twee begrawe word nie.

### Waarde van selfkennis

#### Volgens Michael Bird is ... "alle selfkennis potensiële selfbeheer".

Ten einde jou eie vermoëns optimaal te kan benut, is dit nodig om jouself as mens te ken, te verstaan en te aanvaar.

'n Swak selfbeeld dra tot die onderbenutting van 'n persoon se vermoëns by. 'n gevoel van minderwaardigheid lei tot 'n gevoel van skaamte wat mense verhoed om hulleself bloot te stel en kanse te waag. Daar word vanuit die staanspoor aanvaar dat hulle nie in staat is tot

noemenswaardige prestasie nie.

Word u of u kind se volle potensiaal benut?  
Weet u wat u, of u kind se ware vermoëns is, en weet u kind?

**“Ek moet net so gereeld na my innerlike beeld kyk as wat ek in die spieël na my uiterlike beeld kyk”**

Geen persoon moet oorskot of onderskat word nie. Wees realisties en eerlik. Moenie verwag om in alle areas uit te blink of om altyd oral ewe goed te presteer nie. Erken persoonlike tekortkominge. As enigiets gedoen kan word om 'n tekortkoming of gebrek te elimineer, behoort dit gedoen te word. Onvermoë mag nie in die pad van vooruitgang en sukses staan nie.

Baie leerders (intelligente leerders) ondervind studieprobleme wat deur die verkeerde studiemetodes veroorsaak word. Dit sou fataal wees om as gevolg van hierdie “tydelike” probleem jou minder goeie prestasie goedsmoeds as “onvermoë” te aanvaar. Dit kan deur nuwe en meer effektiewe studiemetodes reggestel word!

Die beste manier om hierdie probleem aan te pak is deur eerlike, realistiese selfondersoek sodat bepaal kan word of die “onvermoë” nie bloot “onkunde” is nie.

Doen alles binne jou vermoë om jou beste te lewer binne die perke van jou vaardigheid en potensiaal.

Doelwitte behoort volgens prioriteite bepaal te word en nie volgens persoonlike behoeftes en emosies nie.

Wees altyd lojaal en eerlik met jouself. Glo in jouself en jou eie vermoëns.

### Die doel van jou studies

**“ ‘n Mens sonder doelwitte, ontnem homself van sy lewenskrag, sy rede vir bestaan”.**

'n Duidelike doelwit is 'n voorvereiste vir suksesvolle studie. Dit behoort jou dryf krag te wees. Die kern van elke voorneme wat jy koester met betrekking tot jou studies behoort “groter lewensvaardigheid” te wees. Hierdie proses vind plaas deur die voortdurende versameling van nuwe kennis.

**“Een van die belangrikste aanduidings van volwassenheid is wanneer ‘n persoon homself aan selfopgeleide reëls kan onderwerp”.**

Sukses is binne jou bereik en vermoë. Om jou doelwitte te bereik en jou ideale te verwesenlik behoort 'n saak van erns te wees. Dit moet jou eerste prioriteit wees. Koop dus ywerig jou tyd uit en begin bou aan jou sukses met die beste boustene naamlik:

Positiewe houding  
Deursettingsvermoë  
Doelgerigtheid  
Dissipline  
Belangstelling  
Entoesiasme / geesdrif  
Volharding  
Wilskrag  
Ywerigheid  
Gewilligheid  
Verantwoordelike sin  
Volwassenheid  
Selfvertroue  
Geloof

**“Verander jou denkwysie en jy verander jou optrede”**

### Die belangrikheid van leermetodes

Deeglike leermetodes en leervaardighede beteken beter resultate met minder inspanning. Hulle neem ons stap-vir-stap deur die leerproses en voorkom dat ons vasval of deur wanorde gekortwiek word. Hulle verseker beter begrip/insig, beter konsentrasievermoë, beter herroepingsvermoë (geheue), verminder studietyd, verbeter selfbeeld, ontwikkel selfversekering, ensovoorts.

### Hier is belangrike advies:

Moenie jouself kwel nie, organiseer jouself liewer, hou 'n duidelike doelwit in gedagte, volg 'n tydrooster, doen een ding op 'n slag, pas tydbestuur beginsels toe.

**Wees van elke oomblik bewus, want elke oomblik is uniek en gebeur maar net een keer.**

### “Don't agonize - Organize”

#### Nadele van die “Pappegai” leermetode

- Dit is 'n **passiewe** leermetode.
- Leerders het **swak herroepingsvermoëns** - gebruik hul korttermyngeheue.
- Dit bevorder nie **begrip, insig** of **konsentrasie** nie.
- Dit neem **baie tyd** in beslag.
- Leerders **herleer** voortdurend hul studiemateriaal terwyl hulle bloot hersiening behoort te doen.
- Leerders moet 'n **groot volume studiemateriaal** leer, want hulle weet nie hoe om werkslading te verminder deur behoorlike opsommings te maak nie

#### Opmerking:

Indien die student wel opsommings maak, sal u vind dat 9 uit 10 studente so te sê die hele hoofstuk oorskryf.

Leerders **vrees eksamens** en hierdie vrees veroorsaak:

- ♥ Die spreekwoordelike “blank”
- ♥ Leerders onderpresteer as 'n reël
- ♥ Leerders ontwikkel 'n swak selfbeeld
- ♥ Leerders verloor vertroue in hul eie vermoëns
- ♥ Daar ontwikkel oor 'n tydperk 'n negatiewe gesindheid ten opsigte van studies
- ♥ Leerders ontwikkel emosionele “stress” en word onstabiel
- ♥ Leerders ontwikkel negatiewe gedragpatrone / rebelsheid
- ♥ Leerders vewesenlik nooit hul werklike potensiaal nie omdat akademiese prestasie direk in verhouding staan tot hul ambisie

#### Opmerking:

Daar is talle ambagsmanne wat die verstandelike vermoëns het om dokters te kan wees! Hulle het egter geloof in hul eie [studie] vermoëns verloor as gevolg van onderprestasie - veroorsaak deur verskeie faktore, maar veral die groeiende werkslading deur die jare.

- ♥ Leerders ontwikkel 'n minderwaardigheidsgevoel en begin glo dat hulle nie so “slim” of nie “slim genoeg” is nie.

### Simptome van ADHD

Kinders met ADHD het oor die algemeen probleme daarmee om aandag te skenk of te konsentreer en sukkel om instruksies te volg. Hulle raak maklik verveeld en raak dikwels gefrustreerd met take. Hulle is ook geneig om voortdurend te beweeg, is impulsief en dink nie voor hulle doen nie. Die probleem is dat baie van hierdie tipes gedrag oor die algemeen by kinders voorkom, die verskil synde dat hulle meer dikwels in kinders met ADHD voorkom en meer akuut manifesteer tot by die punt waar dit met hulle vermoë inmeng om in die skool of tuis te funksioneer.

Simptome van ADHD word gewoonlik in drie kategorieë gegroepeer: gebrek aan aandag, hiperaktiwiteit, en impulsiwiteit. Sommige van die hoofsimptome sluit in:

- Aandag maklik afgelei
- Maklik gefrustreerd of verveeld
- Impulsiwiteit
- Vergeetagtigheid
- Rusteloosheid
- Volg nie instruksies of voltooi take nie
- 'n Versuim om aandag te gee lei tot agterlosige foute

### Hoe die diagnose gemaak word

Daar is tans geen bewese diagnostiese toets vir ADHD nie. Diagnose word hoofsaaklik gemaak deur die persoon se geskiedenis na te gaan.

### Behandeling vir ADHD

Behandeling behoort te begin met opvoeding en lei na die vind van die regte soort kombinasie en ondersteuning. Dit mag al die volgende of sommige daarvan insluit:

Terapie: Gedragsterapie en opleiding in sosiale vaardighede sal help om laasgenoemde en sensoriese integrasieprobleme aan te spreek. 'n Terapeut kan ook help om roetine te skep en 'n manier te vind om saam met die toestand te werk en nie daarteen nie.

Medisyne: In sommige gevalle mag medisyne nodig wees en die dokter sal die vereiste terapie aanbeveel.

Dieet: 'n Gesonde dieet en aanvullings mag ADHD-simptome verbeter en help met beter konsentrasie. Kry professionele advies oor wat die beste sal werk vir elke individuele geval.

Lees die artikel hier: <https://jougesin.solidariteit.co.za/wat-adhd-als-behels/>



# TERMINOLOGIE

## Konsentrasie

### Wat is konsentrasie?

Konsentrasie is die aktiewe fokus van al ons sintuie op 'n onderwerp of voorwerp wat bestudeer word.

- ◆ Bestaande kennis wat beskikbaar is word binne verband gebring.
- ◆ Daar moet 'n behoefte of begeerte bestaan om meer oor 'n onderwerp of voorwerp te wil weet.
- ◆ Verbeelding, insig en geheue word deur vrae en antwoorde geaktiveer.

### Vereistes vir konsentrasie:

- ◆ Belangstelling
- ◆ Fokus op een onderwerp of voorwerp op 'n slag
- ◆ Afwesigheid van fisiese en emosionele steurnisse

Oefening:

- ◆ Vra voortdurend vrae, byvoorbeeld wie, wat, waar, hoekom, wanneer, hoe lank, hoe, ensomeer.
- ◆ Oefen jou oë en waarnemingsvermoë - let op besonderhede
- ◆ Oefen jou ore deur te luister vir spesifieke geluide - 'n horlosie wat tik of 'n voël - onderskei tussen voëlsoorte met jou oë toe, ensomeer.
- ◆ Met toe oë konsentreer op die herroeping van byvoorbeeld die "hoofstelsel" se beelde in numeriese volgorde (kan u al 110 herroep sonder dat u gedagtes afdwaal?)
- ◆ Kies 'n onderwerp en probeer vir 5 minute daarop konsentreer sonder om af te dwaal.

### Voordele van 'n beter konsentrasievermoë

#### • Meer en nuwe geleenthede

Groter oplettendheid en beter waarnemingsvermoë gee meer inhoud en betekenis aan dinge. Kreatiewe denke tesame met geheue (bestaande kennis) skep nuwe moontlikhede.

#### • Word 'n sistematiese denker

Die gewoonte om inligting te sorteer en te klassifiseer verbeter ons redenasievermoë.

#### • Beter begrip

Begrip word verbeter omdat ons leer om vrae te vra en te beantwoord. So word nuwe kennis voortdurend verwerf.

Much education today is monumentally ineffective.  
All too often we are giving young people cut flowers  
when we should be teaching them to grow their own plants.  
John W. Gardner

#### ♣ Beter geheue

Al die sintuie word ingespan en gefokus en aktiewe betrokkenheid word bevorder, daarom word die herroep van inligting makliker.

#### ♣ Groter selfbeheersing

Die vermoë om te fokus op onderwerpe en voorwerpe van ons keuse, stel ons in staat om ons emosies te beheer en kan verhoed dat ons wil en intellek daardeur gedomineer word.

#### ♣ Meer selfvertroue

Kreatiewe en logiese denke word gestimuleer/ontwikkel en tesame met al die ander voordele wat verkry word deur verbeterde konsentrasie, word sukses meer dikwels behaal. Kennis oor ons eie vermoëns (wat al hoe beter word) wek selfversekering wat ontwikkel tot groter selfvertroue en 'n beter selfbeeld. Meer waarde word nou geheg aan 'n eie opinie en daar word meer dikwels staatgemaak op eie vermoë (eerder as die van ander waarop ons so geredelik staatmaak).

#### ♣ Oorspronklikheid

Die vermoë om 'n eie opinie te vorm, dit te vergelyk met dié van ander (evalueer dit), en dan daardie opinie te inkorporeer in jou eie of dit te verwerp omdat die oortuiging bestaan dat dit verkeerd is, skep 'n eie persoonlikheid wat homself kan laat geld in die lewe en waarin vertroue geanker kan word.

### Wat is logiese denke?

Daar moet 'n balans wees tussen analitiese en skeppende denke, aangesien beide nodig is om enige konsep 'n werklikheid te maak. Visie sonder tegniek is nutteloos (byvoorbeeld 'n beeldhouer).

### Wat is kreatiewe denke?

Moenie na iets kyk en vra "waarom" nie. Dink aan dinge wat nog nooit bestaan het nie of gebeur het nie en vra eerder: "Waarom nie?"

#### ☞ Verbeelding

Sonder verbeelding sal daar nooit enige nuwe uitvindinge wees nie. So het verbeelding bygedra tot die ontwikkeling van TV's vanuit die waarskynlike gedagte: "sal dit nie wonderlik wees as ons mense op radio kan hoor en sien nie?"

### Om beter konsentrasievermoë te ontwikkel behoort jy:

- ◆ Belangstelling in die onderwerp te toon.
- ◆ Op een voorwerp of onderwerp op 'n slag te fokus.
- ◆ Vry te wees van fisiese en emosionele steurings.
- ◆ Voortdurend vrae te vra, byvoorbeeld, wie, wat, waar, hoekom wanneer, hoe lank, hoe, ensovoorts.
- ◆ Jou oë en waarnemingsvermoë te ontwikkel.
- ◆ Jou ore te ontwikkel deur vir spesifieke klanke te luister - 'n horlosie of 'n voël.
- ◆ Met toe oë te konsentreer op herroeping, byvoorbeeld, die beelde van die "hoofstelsel" in numeriese volgorde (kan jy die volle 100 onthou sonder dat jou gedagtes afdwaal?)

**Die resultaat van onderwys is verdraagsaamheid**  
- Helen Keller

# GEHEUETIEPES

## Sensoriese geheue:

**Die sensoriese geheue bestaan uit twee tipes naamlik:**

- ☞ **Ikonies** - visuele inligting ("ikon" - greekse woord wat "beeld" of "voorstelling" beteken)
- ☞ **Egoïese** - ouditiewe inligting ("eggo" - greekse woord wat "klank" beteken)

## Voorbeelde van sensoriese geheue:

As lank en stip na 'n skildery gekyk word en die oë dan toegemaak word, "sien" jy nog die "prentjie" van die skildery wat vinnig vervaag.

Die menslike brein kan slegs 'n beperkte hoeveelheid inligting op 'n gegewe tydperk verwerk tot bewuste belewenisse. Meer inligting word in 'n ikon gesien as waaroor gerapporteer kan word - die inligting vervaag voordat herkenning en rapportering afgehandel is en veroorsaak onakkuraatheid ten opsigte van rapportering. Die lewensduur van die sensoriese geheue is sowat een (1) sekonde en bevat twee (2) tipes inligting naamlik, toepaslike en ontoepaslike inligting.

## Korttermyngeheue (Primêre)

Die vermoë om te onthou behels twee afsonderlike maar interafhanklike vermoëns naamlik:

1. Die vermoë om inligting te berg
2. Die vermoë om gebergte inligting weer op te spoor en te herroep.

Die korttermyngeheue het beperkte kapasiteit en duur. Die lewensduur van toepaslike inligting (deurgelaat vanaf die sensoriese geheue) is sowat 12 sekondes. Dit kan egter verleng word deur middel van herhaling, groepering ens. George Miller (1956) het bevind dat slegs sowat 7 brokkies inligting korrek herroep kan word.

## Voorbeelde:

A. Lees die volgende nommers slegs een (1) maal en probeer dan sonder om weer daarna te kyk, dit te herroep deur dit te herhaal.

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 728      | (3) feite |
| 2. 8628     | (4) feite |
| 3. 93265    | (5) feite |
| 4. 457916   | (6) feite |
| 5. 7432765  | (7) feite |
| 6. 67843519 | (8) feite |

Die eerste 3 nommers was waarskynlik maklik om te herhaal. Hierna word dit egter al hoe moeiliker en die kans is goed dat u die laaste (6de) nommer met "8 feite" nie suksesvol kon herroep nie. Indien u wel kon, sal u vind dat na 'n minuut of so dit onmoontlik is om dit weer te herroep (sonder om eers weer daarna te kyk).

(\*Moontlike oplossing - groepering van nommers).

B. Herhaal die volgende nommer : 0123418821  
In hierdie formaat is herhaling moontlik 'n probleem.

Indien die nommer egter aangebied word as gegroepeerde inligtingseenhede, byvoorbeeld: (012) (341) (88) (21), is dit aansienlik makliker om te herroep.

C. Herroep die volgende stel letters:

US .....ARS .....A.....OV .....ST .....VL

Dit sou makliker wees om die volgende te herroep:

USA.....RSA.....OVS .....TVL

In die laaste voorbeeld moes ons bekende (sinvolle) letterkombinasies herroep (bekende afkortings - ons kon die nuwe inligting met bestaande inligting/kennis assosieer!).

Vir die doeleindes van doeltreffende leer met insig behels repetitiesie nie die "papegaaiaagtige" herhaaldelike "opsê" van inligting nie. Dit behels die bewuste aandag wat ingestel is op die aktiewe, betekenisvolle organisering van inligting. Repetering is hoofsaaklik verbaal-ouditief, maar kan ook suiwer visueel of suiwer verbaal wees.

## Geheuekapasiteit word verbeter deur:

- die betekenisvolle organisering van inligting in groter inligtingseenhede.

## Die "lewensduur" van inligting kan verleng word deur:

- repetitiesie - verbaal-ouditief - bewuste aandag is ingestel op aktiewe, betekenisvolle groepering van inligting;
- suiwer visueel - visuele beelding;
- suiwer ouditief - ouditiewe beelding;
- assosiasie met bestaande inligting;

## Langtermyngeheue (Sekondêre)

Die langtermyn geheue het "onbeperkte bergingskapasiteit" en inligting kan hier vir 'n onbepaalde tydperk geberg word. Inligting kan enige tyd herroep word indien die korrekte metode/tegnieke gebruik word. In die langtermyn geheue moet onderskei word tussen twee tipes naamlik:

- 1) **Episodiese langtermyngeheue**  
bevat inligting oor gebeurtenisse en die verwantskappe tussen hulle.
- 2) **Semantiese langtermyngeheue**  
bevat 'n persoon se georganiseerde kennis van die betekenis van woorde en verwantskappe tussen hulle asook sy kennis van inhoud, begrippe en reëls.

Inligting kan ook in 'n smaak-, reuk-, en tassintuiglike vorm aanwesig wees

(sintuie - onthou hierdie inligting ter wille van latere verwysing wanneer "visualisasie" behandel word!).

Soos reeds genoem, het die langtermyngeheue onbeperkte bergingskapasiteit en inligting kan vir 'n onbepaalde tyd daar geberg word. Daar moet egter onderskei word tussen geheue-inligting wat **bereikbaar** of **bekombaar** is en geheue-inligting wat **beskikbaar** is. Alle inligting is beskikbaar, maar net sommige is bereikbaar! (met die gebruik van konvensionele herroepingsmetodes). Die metode waarvolgens hierdie inligting geberg word, bepaal hoe maklik of hoe moeilik dit gaan wees om dit te herroep!!

## Verbale geheue (linkerbreinaksie)

Dit is die herroeping van feite deur die woorde te onthou.

## Visuele geheue (regterbreinaksie)

Dit is die herroeping van feite deur die beelde te herroep. Dit is belangrik dat u probeer om 'n balans te skep tussen verbale en visuele geheue.

Lees die volgende woordelys en bepaal die metode waarvolgens jy hulle in herinnering bring - verbaal of visueel

Woord	Verbaal	Visueel
1. Trein	Verbaal	Visueel
2. Boom	Verbaal	Visueel
3. Hart	Verbaal	Visueel
4. Son	Verbaal	Visueel
5. Teerpad	Verbaal	Visueel

## Wat is die verband tussen "geheue" en "leerproses"?

Ons moet in gedagte hou dat nuwe inligting makliker aangeleer word as dit met bestaande kennis of inligting geassosieer kan word. Hieruit kan afgelei word dat die leerproses van herinnering (geheue) afhanklik is. (Deur ons geheue word ons herinner aan wat ons geleer het).

## Wat is die verskil tussen "geheue" en "verbeelding"?

Verbeelding is afhanklik van die geheue en baseer nuwe skeppings altyd op "ou" bestaande kennis en ervaring (slegs nuwe kombinasies).

## Wat is die verskil tussen "geheue" en "gewoonte"?

Geheue (herinnering) sowel as gewoonte is die resultaat van die "leerproses". Iets word 'n gewoonte slegs wanneer dit behoorlik in die geheue gegraveer is en alle gewoontes berus dus op die geheue. 'n Herinnering (geheue) is 'n gewoonte sodra geen inspanning vereis word om 'n handeling te verrig nie of te onthou nie (tweede natuur).

## Wat is herinnering (geheue)?

Dit is een van die funksies (werke) van die verstand. Nog funksies van die verstand is byvoorbeeld om te redeneer, om te dink en om waar te neem.

## Wat is intelligensie?

Dit is die bevoegdheid om te dink, te verbeel, logies te redeneer, insig, te leer, te begryp, ensovoorts. Die werksaamhede van die verstand is moeilik onderskeibaar van mekaar en is in wese van mekaar afhanklik en intelligensie is veral gebaseer op kennis en ervaring van die verlede (geheue).



**Wat is retensie?**

Dit is die vermoë om inligting in die geheue te berg.

**Wat is herroeping?**

Dit is die vermoë om inligting te herroep vanuit die geheue - ons kan sê dit word uit die "onbewuste" na die "bewuste" gevoer.

**Wat is herkenning?**

Herkenning is makliker as herroeping. Hier word nuwe inligting bloot vergelyk met bestaande inligting in die geheue en as dit ooreenstem, herken ons dit.

**Wat is die geheue?**

Dit is die samewerking van al die funksies van die verstand, leerprosesse, redenering, denke, verbeelding, herkenning, intellek, herinnering ens. met die doel om vergaderde kennis, te herroep.

**Vergeet?**

Wanneer die "WIL" ontbreek om te onthou, of die "WIL" om te vergeet wel bestaan - dan word inligting maklik vergeet. Inligting wat nooit werklik in die geheue geberg word nie (nooit "geleer" is nie), sal beslis nie onthou word nie.

Verdere faktore wat veroorsaak dat ons vergeet is emosionele sturnisse. Voorbeelde hiervan is: vreugde, liefde haat, hartseer, verdriet, eksamenvrees en spanning.

Leer gerus om jou geheue te vertrou. As jy jou geheue wantrou, sal hy jou in die steek laat!



## GEHEUESTELSELS

**Visualisasie**

Effektiewe visualisasievermoëns is afhanklik van 'n persoon se verbeeldingsvermoëns. Indien goed ontwikkel en gestimuleer, is dit moontlik om duidelike prentjies en helder beelde in die geestesoog te vorm.

Wanneer ons dinge visualiseer, word sterk geheuespore vir die geheue gevorm wat die opspoor en herroeping van inligting vergemaklik.

**Faktore wat visualisasie en verbeeldingsvermoëns beïnvloed:**

- Konsentrasie - fokus op die voorwerp of onderwerp.
- Ontspan - dit lei tot duidelike beelde.
- Handeling of beweging.
- Kleur - dit maak dit meer interessant.
- Oordrywing - baie groot, klein - die buitengewone word makliker onthou.
- Klank.
- Smaak.
- Tekstuur.
- Reuk.

(Wanneer ons, ons sintuie inspan in die visualisasieproses word dit makliker om beelde so helder en duidelik (lewendig) te sien - asof jy dit self ervaar!)

**Abstrakte woorde, onderwerpe en begrippe:**

Dit is moeilik om begrippe soos liefde, haat, woede, hartseer, geluk, skoonheid, vrees, tyd, doel, moed, armoede, rykdom ensovoorts te verbeeld. Hierdie probleem word oorbrug deur van "assosiasietegnieke" gebruik te maak (verbindingstegnieke).

**Assosiasie:**

Die leerproses word vergemaklik deur nuwe inligting met bestaande kennis of inligting te "assosieer" of te verbind of te vergelyk.

**Bewustelike assosiasie**

Woorde met:

- dieselfde klank
- dieselfde betekenis
- dieselfde verwantskap

Woorde wat

- deel van 'n geheel vorm
- oorsaak en gevolg aandui
- pare uitmaak
- in kontras met mekaar staan
- 'n gemeenskaplike eienskap aandui

Voorwerpe wat dieselfde of amper dieselfde vorm het, kan ook "bewustelik" met mekaar geassosieer word.

**Toevallige assosiasie**

- 1) Toevallig
- 2) Persoonlik

**Verbeeldingsassosiasie**

Dieselfde vereistes of faktore soos genoem in ons bespreking van visualisasie en verbeeldingsvermoë geld ook vir verbeeldingsassosiasies.

Verbeeldingsassosiasies is vir 'n student van onskatbare waarde. Hierdie vorm of metode van assosiasie kombineer die krag (effektiwiteit) en potensiaal - (ten opsigte van ons geheue) van visualisasie, verbeelding en assosiasie. Wanneer inligting langs hierdie weg in die geheue geberg word (memoriserings), is dit maklik opspoor- en herroepbaar, omdat 'n baie sterk geheuespore gevorm word in die langtermyn of "sekondêre" geheue.

Verskeie memoriseringsstegnieke is gebaseer op verbeeldingsassosiasie, byvoorbeeld die:

- Alfabet
- Nommer/vorm
- Nommer/klank
- Bekenderoete
- Bekendeomgewing
- Die kettingmetode
- Die fonetiese stelsel

# GEHEUESTELSLS: DIE ALFABET

In hierdie stelsel word inligting (feite of sleutelwoorde) alfabeties gerangskik. Die alfabet is alombekend en deur daarvan gebruik te maak word verseker dat inligting in die korrekte "volgorde" herroep kan word. Die stelsel se kapasiteit (26 letters) beperk egter die toepassingsmoontlikhede daarvan en beperk dus ook die aanwending (is egter uiters geskik vir die memorisering van losstaande feite of inligting).

### So werk dit:

Die letter A word geassosieer met 'n appel. Die letter B met 'n by, C met die see, ensovoorts (sien die kunstenaarsvoorstelling van die volledige lys).

Belangrike inligting (feite, sleutelwoorde) word nou weer op hul beurt een vir een met eers die appel, dan die by, ensovoorts geassosieer. Onthou om die reëls en vereistes van visualisasie toe te pas.

Onthou dat assosiasie net plaasvind tussen die **letter a** en die **appel** en die betrokke **feit**. **Geen assosiasie word tussen feite gemaak nie.**

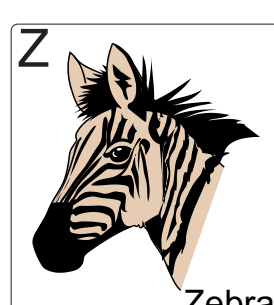
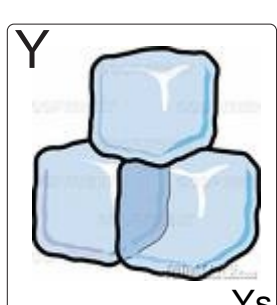
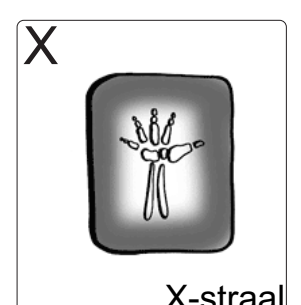
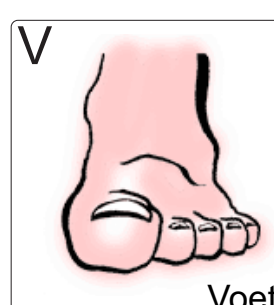
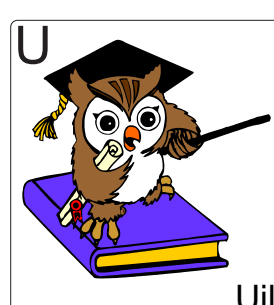
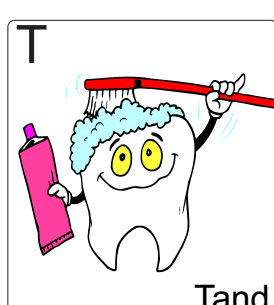
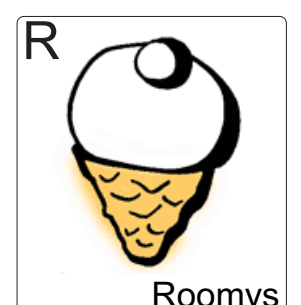
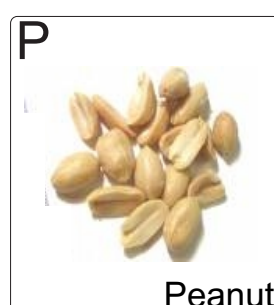
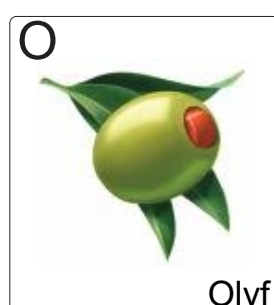
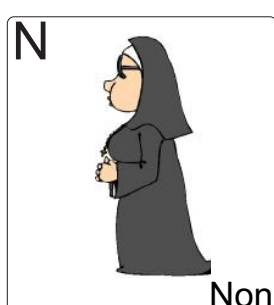
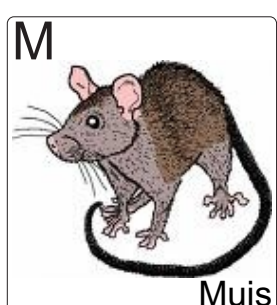
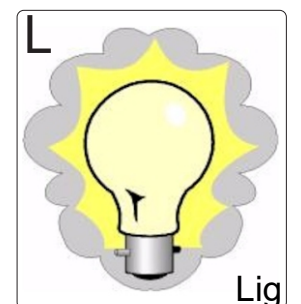
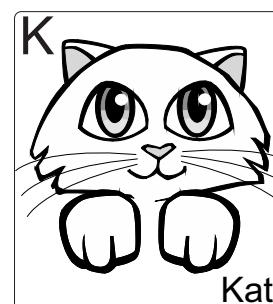
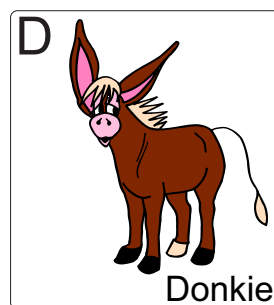
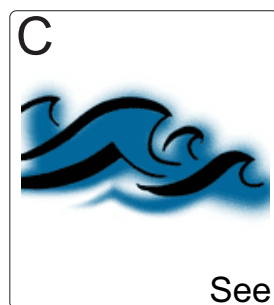
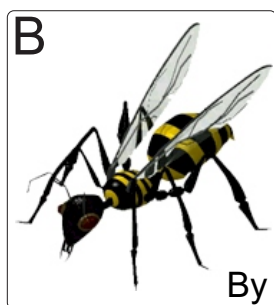
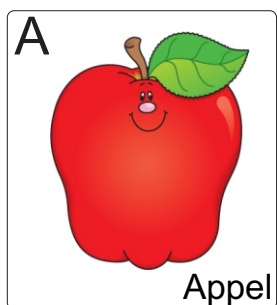
### Voorbeeld:

A	⇒	Appel	⇒	Feit	
B	⇒	By	⇒	Feit	✓ Korrek
C	⇒	See	⇒	Feit	
A	⇒	Appel	⇒	Feit	
			↑		
B	⇒	By	⇒	Feit	✗ Verkeerd
			↓		
C	⇒	See	⇒	Feit	

Hier is 'n paar voorbeelde om van te kies.

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| A = Appel, aap, anker         | N = Non, neut, nes, naels      |
| B = By, bok, bal, beker, bril | O = Olyf, os, otter, olifant   |
| C = See, seil, sak, son       | P = Peanut, piesang, penguin   |
| D = Donkie, dak, das, dassie  | Q = Queen                      |
| E = Eekhoring, eend, erdwurm  | R = Renoster, rug,             |
| F = Foto, film                | S = Seekoei, sak, slang, sand  |
| G = Geld, gras, glas, graaf   | T = Tand, tas, tenk, tor, toon |
| H = Hoed, hond, huis, hark    | U = Uil                        |
| I = Indiaan, ink              | V = Voet, vark, vlag, vlieg    |
| J = Jakkals, jas              | W = Wa, wolk, wurm, wip        |
| K = Kat, kaas, kraai          | X = X-straal                   |
| L = Leeu, laken               | Y = Ys, yster                  |
| M = Muis, muskiet, muggie     | Z = Zebra, Zorro               |

“Agter elke jong kind wat in homself glo, is 'n ouer wat eerste geglo het”!



'n Doel sonder 'n Plan is net 'n WENS!



# DIE NOMMER / VORM GEHEUESTELSEL

Hierdie geheuestelsel gebruik die nommers as geheueprikkel om ons aan die verwante inligting te herinner. Daar bestaan talle toepassingsmoontlikhede. Dit is veral handig waar feite in die presiese volgorde herroep word.

In hierdie geheuestelsel vind assosiasie eerste tussen **die nommer** en 'n vorm "soortgelyk" of "eenders" daaraan plaas. Die vorm word dan weer op sy beurt met die inligting, stap of feit geassosieer.

## Voorbeeld:








Nommer	⇒	Vorm	⇒	Belangrike inligting
3	⇒	('n voël wat vlieg)	⇒	(geen assosiasie word tussen die feite self gemaak nie)

## Tipiese toepassing:

wanneer dit nodig is om feite of stappe 100 % akkuraat te herroep (volgorde) byvoorbeeld:

- stappe wat gevolg moet word in 'n wetenskap eksperiment
- stappe wat gevolg moet word vir die oplossing van 'n rekenkundige vergelyking
- stappe wat gevolg moet word vir die oplossing van 'n wiskundige of meetkunde probleem.

**NB : Kyk na die kunstenaarsuitbeeldings vir die volledige lys van nommers met hul verwante vorm assosiasies (sleutelkaart)**

1  Paal	2  Swaan	3  Voël	4  Seil	5  Slang
6  Gholfstok	7  Byl	8  Bril	9  Ballon	10  Laurel & Hardy

# DIE NOMMER / KLANK GEHEUESTELSEL

Net soos die nommer/vorm geheuestelsel word nommers gebruik as geheueprikkel wat ons dan aan die relevante inligting/feite herinner.

Nommers word in die nommer/klank geheuestelsel geassosieer met selfstandige naamwoorde wat dieselfde klank het as die nommers van een tot tien. (Sien kunstenaars sleutelkaartuitbeelding).

Assosiasie vind dus as volg plaas:

Nommer ⇒ Klank ⇒ Steutelwoord of "feit"

Let daarop dat die assosiasie plaasvind met die **beeld** wat deur visualisasie geskep word van die betrokke klank.

1  Been	2  Tee	3  Rugby (drie)	4  Bier	5  Lyf
6  Mes	7  Bewe	8  Nag	9  Sege	10  Sien

## DIE BEKENDE ROETE

Hierdie is 'n voorbeeld van die "verstandelike haak" of "pen" tegniek. Nuwe inligting of feite word aan bestaande inligting "gehaak". Die bestaande oftewel bekende inligting waarna ons hier verwys is byvoorbeeld, landmerke of "bakens" wat op 'n roete voorkom wat baie goed aan jou bekend is byvoorbeeld, van die huis na die werk/skool of van die huis na die kerk, ensovoorts.

Op hierdie roete moet bakens uitgewys word wat **duidelik** sigbaar is vanaf die pad en wat baie prominent is. Hoofkruisings, T-aansluitings en padtekens mag ook gebruik word.

**Assosiasie:** Vind plaas tussen die baken en die inligting of feit. Inligting of feite word nie met mekaar geassosieer nie. Onthou weereens die **vereistes** van **visualisasie** en **assosiasie** en pas dit toe!

In hierdie stelsel is dit die **bakens** wat as geheueprikkels dien.

### Oefening:

Maak 'n skets van die roete wat u elke dag skool toe (of werk toe) volg. Op die skets, dui 15 bekende "bakens" of "landmerke" aan wat op die roete voorkom.

Memoriseer nou die volgende 15 feite/sleutelwoorde deur hulle in kronologiese volgorde met die "bakens/landmerke" te assosieer.

Toegelate tyd : 3 minute

1. lig (56)	6. geut (61)	11. gogga (66)
2. lyk (57)	7. Jona (62)	12. tjek (67)
3. lief (58)	8. gom (63)	13. gif (68)
4. lip (59)	9. gare (64)	14. gaap (69)
5. gees (60)	10. jellie (65)	15. kos (70)

## DIE BEKENDE OMGEWING

Die bekende omgewing-stelsel fungeer op presies dieselfde wyse as die bekende roete-stelsel. Bekende omgewings sluit byvoorbeeld in jou skool, tuin, kampus, woonhuis ensovoorts.

Bakens wat aangewys word is in dié geval voorwerpe wat in daardie gegewe omgewing voorkom. Kies 'n "roete" deur hierdie "omgewing" om sodoende kronologiese volgorde te verseker wanneer inligting herroep moet word. Sleutelwoorde of feite word nou met die bakens geassosieer (daaraan geheg) wat later gebruik word (die bakens) as geheueprikkels.

### Oefening:

Teken 'n vloerplan van jou huis of skool (bekende "omgewing"). Dui die voorwerpe wat as bakens gebruik gaan word aan op jou skets. Nommer hulle in die volgorde wat hulle voorkom op die "roete" wat jy gaan volg terwyl jy hulle een vir een herroep (wanneer jy op jou "roete" deur jou bekende "omgewing" beweeg). Memoriseer die volgende 15 sleutelwoorde deur hulle met jou bakens

(voorwerpe) wat voorkom op jou "roete" in jou gekose "omgewing", te assosieer.

Toegelate tyd: 3 minute

Sleutelwoorde:

1. kat (71)	6. kwagga (76)	11. voet (81)
2. kan (72)	7. koek (77)	12. vin (82)
3. kam (73)	8. koffie (78)	13. vim (83)
4. kar (74)	9. Kaap (79)	14. vuur (84)
5. kool (75)	10. vis (80)	15. vyl (85)

## DIE KETTINGMETODE

Hierdie is 'n baie doeltreffende manier om byvoorbeeld "sleutelwoorde" in hul presiese volgorde te memoriseer.

Wanneer hierdie stelsel gebruik word moet daarop gelet word dat die reëls/vereistes van visualisasie en assosiasie noukeuring nagekom word. Ander belangrike wenke is:

- ☞ 'n geheue ketting moet nie meer as 30 feite bevat nie;
- ☞ moenie die stelsel vir alle sleutelwoordlyste gebruik nie;
- ☞ skenk veral aandag aan die eerste en laaste beelde (moet gevisualiseer word);
- ☞ moet **baie** duidelik wees;
- ☞ moenie 'n storie maak om jou te help onthou nie;
- ☞ wanneer die sleutelwoorde herroep word, doen dit van beeld tot beeld;
- ☞ wanneer 'n beeld gevisualiseer word, let veral op die fyner besonderhede.

### Die koppelingsproses

Stap 1 : Visualiseer die eerste beeld (onthou die vereistes vir assosiasie/visualisasie!).

Stap 2 : Visualiseer die tweede beeld.

Stap 3 : Verbind/koppel hierdie twee beelde met hul "besonderhede" (detail) nou aan mekaar.

Stap 4 : "Vergeet" nou die eerste beeld met sy besonderhede en fokus jou konsentrasie nou op die tweede beeld.

Stap 5 : Visualiseer nou die derde beeld met al sy besonderhede.

Stap 6 : Verbind/koppel nou die tweede en derde beelde met hul besonderhede.

Stap 7 : "Vergeet" nou die tweede beeld met sy besonderhede en fokus jou konsentrasie op die derde beeld.

So word die proses herhaal totdat die hele woordlys in die nuutopgeboude "ketting" voorkom.

### Oefening:

Memoriseer die volgende 15 sleutelwoorde deur van die kettingmetode gebruik te maak.

Toegelate tyd: 3 minute

Sleutelwoorde:

1. fudge (86)	6. vak (87)	11. vyf (88)
2. wip (89)	7. bus (90)	12. pot (91)
3. pan (92)	8. bom (93)	13. bier (94)
4. pyl (95)	9. goog (96)	14. pik (97)
5. boef (98)	10. baba (99)	15. tassies (100)

### Motivering IS ...

Motivering beteken om te beweeg. Dit is afgelei van die Latynse woord movere.

Motivering is dus gedrag in aksie. Jy moet doen en nie net droom nie, jy moet in beweging kom.

Motivering is ook die motief waarom jy iets doen.

### Motivering IS NIE ...

Dis nie ewigdurend nie, maar moet gedurig aan die brand gehou word omdat dit 'opgebruik' word.

Motivering is nie effektief as dit van buite kom nie – die diepste, betroubare motivering is dit wat van binne jou kom.



# OPSOMMINGS

## DIE BELANGRIKHEID VAN OPSOMMINGS

Studente wat gebruik maak van die "papegaaï" leermetode, maak selde opsommings. Die wat wel hul studiemateriaal opsom, doen dit gewoonlik op een van twee wyses, naamlik:

- \* deur so te sê alle inligting te herskryf
- \* "papegaaï" leermetode van herhaling te leer.

Daar bestaan verskeie redes waarom studente nie van opsommings gebruik maak nie of waarom dit verkeerd gedoen word. Die belangrikste is blote onkunde, asook die gebrek aan behoorlike, meer effektiewe studie- en opsommingsmetodes.

## Wat is die doel van opsommings?

Opsommings is noodsaaklik om werkslading te verminder. As groot volumes inligting op die korrekte wyse opgesom word, is dit baie makliker om te memoriseer. Indien die student "aktief" betrokke is in hierdie proses en gebruik maak van beproefde studie- en opsommingsmetodes, word begrip sowel as konsentrasie gestimuleer.

Belangrike stappe in die maak van opsommings:

## FORMAAT VIR OPSOMMINGS EN NOTAS

Sleutelwoorde	Belangrike Inligting	Notas

# HERSIENING

## WAT IS DIE VERSKIL TUSSEN "HERSIENING" EN "HERLEER"?

Herleer of "blok" is dit wat 90 % van studente elke jaar net voor 'n eksamen doen. Daar word gepoog om die hele jaar se werk in 'n paar weke te leer. Dit verg dan van die student om nagte deur te studeer. Angs neem toe soos die besef posvat dat nie al die werk baasgeraak gaan word nie. Daar word studeer tot enkele minute voor ingestap word in 'n eksamenlokaal. Nou word alles so vinnig moontlik gedoen - voordat ons dalk iets vergeet. Vrae word verkeerd geïnterpreteer, uitgelaat, "blanks" ontstaan en 'n minder goeie punt word behaal. Inligting op hierdie wyse "geleer" bly nie lank behoue nie en die student het geen langtermyn baat/nut daarby/daarvan nie!

Hiersiening is 'n geheel ander benadering ter voorbereiding vir 'n eksamen. Dit is eintlik 'n voortdurende proses wat reg deur die jaar plaasvind - TER VOORBEREIDING VIR DIE EKSAMEN - (jy weet reeds aan die begin van die jaar dat jy eksamen oor die hele jaar se werk gaan skryf).

Indien aantekeninge en opsommings gereeld gelees word, vrae gestel word met betrekking tot die "sleutelwoorde" of "geheue prikkels" - word die kennis elke keer dieper vasgelê en kan dit baie langer (onbepaald) onthou word (herroep word). Hierdie metode verhoed dat werk "ophoop" en voorkom dus die gepaardgaande spanning en paniek wanneer dit die einde van die jaar geleer moet word.

## VOLLEDIGE GIDSE IS BESKIKBAAR

Die 2023  
Volledige Gids (digitaal - 84 bladsye) en Opsommingstemplaat

teen slegs  
**R149.95**

Aankope: <https://cbo-bizhub.com/product/frameworks-learning-skills-guide/>

of bestel

Die 2023  
Volledige Gids (100 msg papier, 84 bladsye), A4 in VOL KLEUR,  
met 130 gms glans buiteblad

teen slegs  
**R389.95**

Aankope: <https://cbo-bizhub.com>

## OUER SEMINARE

Alleenlik persone wat die volledige Gids bekom het mag die seminare bywoon.  
Toegang beloop **R200 per persoon** met 'n spesiale prys van **R100 per persoon vir enkel-ouers**.  
Besprekings moet aanlyn gemaak en betaal word.



**Your FULL PAGE advert  
here  
(provide your own artwork  
or use our design service  
@ R350 per page)**

Published by Frameworks  
<https://cbo-bizhub.com>  
2023