



Inhoud van deze map:

- Blz. 2 Over de voorstelling: Inleidende informatie en vragen voor na afloop
- Blz. 3-4 Hersenexperimentjes: Leuk om thuis of in de klas uit te proberen!
- Blz. 5-6 Geheugentips en wist-je-datjes: Informatieve pagina's over het brein
- Blz. 7 Aan de slag: Kijk-, knutsel- en spelletjestips
- Blz. 8-10 Bijlagen: Bijbehorend beeldmateriaal

Binnenkort bezoek je de voorstelling 'niet vergeten'. 'niet vergeten' is een productie van Hoge Fronten in regie van Lieke Benders in samenwerking met schrijfster Joke van Leeuwen.

Dit document bevat tips en informatie om je (klas) voor te bereiden op het voorstellingsbezoek en de voorstelling na te bespreken. We bedachten samen met Otje van der Lelij proefjes, een knutselidee, een heleboel weetjes over het geheugen en vragen over de voorstelling – voor thuis én in de klas.

In deze map komen de volgende Kerndoelen Primair Onderwijs aan bod: 1, 2, 3, (9), 34, 54, 55 en 56

Vragen? Reacties? Resultaten? Tekeningen? Foto's? Verhalen? Feedback?

Wij vinden het fijn als je ze met ons deelt!

Per post:

Hoge Fronten
Lage Kanaaldijk 112 – C3
6212 NA Maastricht

Per mail:

Janneke Defesche
publiciteit@hogefronten.nl

Of via Facebook:

www.facebook.com/hogefronten

Alles over de voorstelling

Wat je gaat zien

'niet vergeten' is een voorstelling over kostbare herinneringen én dingen die je liever vergeet.

Om een herinnering niet te laten vervliegen, moet je die regelmatig tevoorschijn halen en oppoetsen. Daarom zitten oude mensen vaak herinneringen op te halen. Ze hebben er veel. Als je zeven bent heb je er veel minder. In je hoofd heeft de kast voor de herinneringen nog veel lege laatjes. En de laatjes van je eerste jaren, daar zit al haast niks meer in. Die laatjes zaten niet goed dicht. Wat erin zat is er weer uit gevlogen. Dat krijg je met hersenen die nog maar net zijn begonnen.

In 'niet vergeten' delven we herinneringen op, met alles wat we kunnen gebruiken en maken zo een voorstelling om niet meer te vergeten.

VRAGEN NA AFLOOP

- Het decor (dat is hoe het podium eruitziet) lijkt ergens op... Kom jij erachter wat het is? Wat zag je op de achtergrond en op de vloer? En wat stond er nog allemaal op het podium?
- Aan het einde wordt het donker en gebeurt er iets bijzonders... Weet jij nog wat dat was? Wat betekende dat volgens jou?
- Hoeveel mensen speelden er mee in de voorstelling? Welke rollen hadden zij? Welke verschillen zag (of hoorde) je tussen de personages?

Wat je gaat horen

Er is iets speciaals aan deze voorstelling. Het is namelijk niet zomaar een toneelstuk, maar een mix tussen een voorstelling en een luisterboek. Op een koptelefoon klinkt een stem die jou aanspreekt. Het is de stem van Joke van Leeuwen. Zij heeft de teksten ook geschreven. Ze spoort je aan mee te zoeken, te voelen, te ruiken of te onthouden.

Terwijl je luistert naar de stem en muziek via de koptelefoon, zie je op het podium van alles gebeuren!

De koptelefoon krijg je voordat je de zaal ingaat en lever je na de voorstelling weer bij ons in.

VRAGEN NA AFLOOP

- Er waren een heleboel liedjes te horen. Kan jij ze nog nazingen?
- De stem leerde jou ook dingen over de hersenen. Welke weetjes kan jij je nog herinneren?

TIP

Met je ogen dicht herinner je je meer!

Wat je niet gaat zien

Achter de schermen van een toneelvoorstelling gebeurt er ook een heleboel wat je niet kunt zien. Aan deze voorstelling werken wel 10 mensen mee. Je vindt een foto van het hele team in de bijlage. Kunnen jullie raden wie welke taak heeft?

Experimenteren met je eigen brein

Het witte beren-experiment

We gaan een klein experiment doen. Vanaf dit moment mag je vijf minuten niet aan een witte beer denken. Je mag overal aan denken, maar aan één ding mag je absoluut niet denken: een witte beer. De tijd gaat nu in.

Lukte het? Waarschijnlijk niet hè? Als we ergens niet aan mogen denken, gaat ons brein er juist extra aandacht aan besteden. Je zoekt misschien afleiding door aan leuke dingen te denken (voetbal, dansles, vakantie) maar soms floept er opeens een witte beer tussendoor. Wat raar, normaal denk je nooit aan witte beren, maar nu je er niet aan mag denken lijkt het wel een witte beren circus in je hoofd. Hoe kan dat? Als je streng tegen jezelf zegt dat je ergens niet aan mag denken (bijvoorbeeld witte beren, een geheim of snoepgoed), houden je hersenen ondertussen in de gaten of je er inderdaad niet aan denkt, waardoor je er dus juist de hele tijd aan moet denken. Hier kun je iets van leren. Ben niet te streng voor jezelf. Je mag overal aan denken, hoe raar je gedachtes soms ook zijn. Laat je gedachtes gewoon hun gang gaan, maar neem ze altijd even serieus, en ga ondertussen iets leuks doen. Gedachtes komen en gaan, dus ook die witte beer komt en gaat.

Geheugenexperiment

Pak een pen en papier. Lees nu de onderstaande woordenlijst een keer goed door en probeer alle woorden te onthouden. Dek daarna de woorden af.

Bakker – boter – beleg – bruin – deeg – graan – meel – mes – tarwe – oud.

Hieronder staat een nieuwe woordenlijst. Welke woorden uit deze lijst, herken je nog van de eerste woordenlijst die je nu hebt afgedekt? Schrijf deze woorden op.

Slager – cola – raam – tarwe – lamp – bruin – koe – school – brood – boek

Welke woorden heb je opgeschreven?

Heb je alleen de woorden 'bruin' en 'tarwe' opgeschreven dan heb je een uitstekend geheugen. Dit waren namelijk de enige twee woorden die in de eerste woordenlijst voorkwamen. Heb je ook 'brood' opgeschreven? Dan wijst dat interessant genoeg ook op een goed geheugen. Het woord 'brood' stond niet op de lijst, maar past wel heel goed in het rijtje thuis. Als we denken aan bakker, tarwe en boter, denken we ook al snel aan brood. Associëren heet dat. Iets dat heel belangrijk is voor een goed werkend geheugen.

Hoe druk is het in jouw hoofd? Een oefening...

Zet de wekker vijf of tien minuten, doe je ogen dicht en concentreer je op je ademhaling. Voel hoe de lucht naar binnenstroomt door je neus en weer naar buiten stroomt langs je lippen. Dwalen je gedachtes af? Breng je aandacht dan weer vriendelijk terug naar je ademhaling.

Lukte het je om nergens aan te denken? Of kwamen er gedachtes voorbij als: wat een saaie oefening. Doe ik het wel goed? Ik heb zin om te gaan spelen. Of iets anders? Waarschijnlijk dat laatste. Onze hersenen zijn graag in beweging en vinden het moeilijk om nergens aan te denken. Elk rustmoment grijpen ze aan om herinneringen op te halen uit het verleden of vooruit te blikken op de toekomst. Je denkt terug aan die treiterkop in je klas of aan die leuke paardrijles. Of je ziet op tegen die toets van morgen of verheugt je juist op het weekend. Soms zijn gedachten leuk, maar vaak ook niet. Je denkt dat je iets niet kunt, dat andere kinderen je zullen uitlachen, dat je niet goed genoeg bent. Je bent niet de enige. Heel veel kinderen en grote mensen hebben hier last van. Ja, ook je juf en vader en moeder. Laat je niet van de wijs brengen als je hoofd zegt dat je stom of dom bent. Je gedachtes zijn maar gedachtes, het is niet de waarheid.

Knappe hersenen

Is het niet gek dat je deze zin waarschijnlijk zonder problemen kunt lezen?

Ons brein is erop ingesteld om foutjes in de omgeving automatisch te corrigeren. Dat doen je hersenen ook bij woorden waarin de letters door elkaar gegooid zijn.

Voorwaarde is wel dat de eerste en laatste letter op de juiste plek staan en dat je al behoorlijk goed kunt lezen. Best knap hè van je hersenen!

Blijde geheugentraining

Een leuke oefening: schrijf drie dingen op waar je blij mee bent. Dat kan van alles zijn: een goed cijfer, een lieve vriendin, mooie haren, een leuke hobby. Je mag het helemaal zelf verzinnen.

Waarom deze oefening? Ons geheugen (de plek in ons brein dat eruit ziet als een zeepaardje) heeft de neiging om vooral vervelende dingen te onthouden. In de prehistorie was dat belangrijk. Je moest goed op je hoede zijn, omdat je anders kon worden opgegeten door een hongerige leeuw. Vergat je een keer te genieten van het lekkere zonnetje dan had dat niet meteen gevolgen. Daarom zitten we nog steeds opgezadeld met een brein dat voorrang geeft aan gevaar boven geluk.

Dit kun je veranderen door je geheugen te trainen ook stil te staan bij de leuke, grappige en mooie dingen om je heen: de smaak van een lekker ijsje, een knuffel van mama, je vriend van wie je altijd de slappe lach krijgt. Een goede manier is om als je 's avonds in bed ligt drie dingen te bedenken of op te schrijven waar je vrolijk van wordt. Een ander voordeel is dat je er ook heerlijk van gaat slapen.

Slapende vrouw

Kijk een tijdje naar de blik van deze slapende vrouw. Wat gebeurt er?

Waarschijnlijk zie je dat de vermoeide vrouw na enige tijd haar ogen opent. Of het lijkt alsof ze opeens een bril op heeft. Hoe kan dat? Ons brein is continu op zoek naar verklaringen. Als je lang naar iets kijkt, wen je aan het beeld en gaat je brein opnieuw 'kijken'. Je gaat nieuwe dingen zien, doordat je brein de getekende lijntjes anders gaat uitleggen: de vrouw heeft haar ogen geopend.



TIP

Ons brein is gek op water. Als je water hebt gedronken, werken je hersenen beter. Dat blijkt ook uit onderzoek. Kinderen die water drinken voordat ze een proefwerk maken, presteren beter dan kinderen die geen water drinken.

XL - tips!

Speelgoed en pretpark?

Wat zou je liever willen: iets uitkiezen in de speelgoedwinkel? Of een uitje maken naar een pretpark? Als we geluksonderzoekers moeten geloven, kun je beter voor het leuke uitje kiezen. Je wordt misschien graaierig in een winkel vol barbies en bouwstenen, maar een dagje naar de Efteling of bungalowpark, zorgt voor mooie herinneringen waar je van kunt nagenieten. – Wow... weet je nog wat voor snelle glijbaan ze daar hadden, en hoe gaaf die attractie was met die karretjes.

De kracht van herhaling

Je denkt misschien dat je sommige dingen nooit zult vergeten: de eerste keer naar de kleuterschool, op schoot bij Sinterklaas, het begraven van je goudvis. Maar dat schijnt niet te kloppen. Het kan best zijn dat je je dit, later als je groot bent, niet meer kunt herinneren. Als je graag iets wil onthouden, of dat nou de biologielees op school is of een verjaardagsfeest, dan moet je er regelmatig aan terugdenken of het opschrijven en teruglezen. Telkens als je iets overdoet of aan iets denkt, wordt het dieper in je geheugen geslepen. Dingen die je wil onthouden moet je dus vooral vaak herhalen.

Vakantie in je hoofd

Terugdenken aan die leuke vakantie van een paar jaar geleden, of op een regenachtige zondag door oude foto-albums bladeren met je vader of moeder. Het ophalen van herinneringen is een soort vakantie in je hoofd. In gedachten ben je weer eventjes in dat fijne moment van toen. Er zijn nog meer redenen waarom het goed is om weg te dromen in het verleden. Het ophalen van fijne herinneringen geeft niet alleen een lekker gevoel, het maakt je ook creatiever en werkt als een natuurlijke pijnstillertje. Goed om te weten. Krijg je een prikje bij de huisarts, denk dan terug aan leuke momenten.

Voedsel voor het brein

We poetsen onze tanden, kammen onze haren en smeren onze huid in met zonnebrandcrème. Eigenlijk zouden we ook onze hersenen moeten verzorgen. Maar hoe doe je dat?

1. Sport en beweeg: door lekker te bewegen worden ook je hersenen soepeler.
2. Leer nieuwe dingen: Onze hersenen willen graag dingen leren. Het is dan ook heel gezond voor je brein om te spelen en naar school te gaan.
3. Duik op tijd je bed in. Tijdens de slaap wordt het brein schoongemaakt.
4. Noten, bessen, aardbeien, bruin brood, yoghurt, spinazie, kip en vis. Het is lekker en ook nog eens goed voor je hersenpan.

Wist je dat...

Kneedbare hersenen

Onze hersenen bestaan uit honderd biljoen zenuwcellen, en per seconde gaat ons brein een miljoen nieuwe zenuwverbindingen aan. Dit betekent dat onze hersenen continu veranderen. Dit kun je ook een beetje sturen, in je eigen voordeel. Als je veel grappen maakt en aan leuke dingen denkt, worden de radertjes in je hoofd ook vrolijker afgesteld. En oefen je veel met tekenen, spelling of het geven van spreekbeurten, dan worden je hersenen daar steeds beter in.

Gááááp

Moet je ook weleens geeuwen in de klas? En denkt de juf dat je niet bij de les bent. Fout! Geeuwen wordt wel gezien als teken van verveling. Maar het is juist een manier om beter op te letten. Als je geeuwt gaat er zuurstof naar je hersenen. Je hersenen koelen een beetje af en worden wakker geschud.

Speelgoed en pretpark?

Wat zou je liever willen: iets uitkiezen in de speelgoedwinkel? Of een uitje maken naar een pretpark? Als we geluksonderzoekers moeten geloven, kun je beter voor het leuke uitje kiezen. Je wordt misschien graaierig in een winkel vol barbies en bouwstenen, maar een dagje naar de Efteling of bungalowpark, zorgt voor mooie herinneringen waar je van kunt nagenieten. – Wow... weet je nog wat voor snelle glijbaan ze daar hadden, en hoe gaaf die attractie was met die karretjes.

De hersenen van een kind van tien jaar wegen tussen de 1200 en 1300 gram. Dat is ongeveer evenveel als een cavia.

Feit of fabel? Als je iemand onder een hersenscan legt kun je zijn gedachten lezen.

Fabel, dat kan niet. Je kunt wel zien of iemand nadenkt, maar je kunt niet zien waarover.

Hebben slimme mensen een groter brein?

De geniale natuurkundige Albert Einstein had relatief kleine hersenen (1,2 kilo). En het brein van een potvis is maar liefst zes keer zo groot als het onze, terwijl deze vis niet extreem slim is. De grootte van een brein zegt dus niet zo gek veel over de intelligentie. Wat mensen zo slim maakt is de buitenste laag van de hersenen (de hersenschors). Met dit deel van het brein kunnen we logisch nadenken en slimme beslissingen maken. Dit hersendeel is ook belangrijk bij het maken van een proefwerk.



Het hersenmannetje

Dit plaatje is eigenlijk een afbeelding van ons brein. Het laat zien hoeveel hersenmassa bepaalde lichaamsdelen in beslag nemen. Wat leren we hiervan? Dat onze handen en lippen blijkbaar zo ingewikkeld zijn dat ze heel veel hersenweefsel nodig hebben.

Aan de slag

Kijken

Geheugenexpert Henry Otgaar hielp ons tijdens het maken van de voorstelling aan alle informatie die we nodig hadden. Henry vertelde ook aan het Klokhuis over het geheugen. Je kijkt de aflevering hier terug:

<http://www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/2599/Geheugen>

Herinneringendoosje knutselen

Hoge Fronten biedt op sommige speelplekken een workshop aan bij de voorstelling, die is bedacht door kunstenaar Lisette Wansink van Wansinki. Je kan de workshop ook helemaal zelf thuis of in de klas doen!

Wat heb je nodig?

1. Een herinnering
2. Een luciferdoosje (liefst een groot formaat)
3. Knutselspullen, zoals een schaar, stiften en lijm
4. Gekleurd papier
5. Tijdschriften en kranten waar je in mag knippen
6. Dingetjes! Dat zijn de vergeten spullen die in een la of onderin je knutselkist liggen: kraaltjes, gekke stickers, gedroogde bloemen, stukjes stof of klei, oude sleutelhangers, gevonden veertjes, touwtjes en lintjes...

Wat ga je doen?

Je neemt een herinnering in gedachten. Dat kan je mooiste, je gekste, je spannendste of je misschien wel je allereerste herinnering zijn. Het is in elk geval iets dat je voor altijd in je hoofd zou willen bewaren.

Omdat je nu eenmaal soms dingen vergeet en soms ook dingen vergeet die je eigenlijk helemaal niet zou willen vergeten, ga je een doosje maken om jouw herinnering voor altijd veilig in te bewaren.

Hoe doe je dat?

Heel simpel. Je gaat eerst op zoek naar papier dat bij jouw herinnering past. Dat kan gekleurd papier zijn of een plaatje uit een tijdschrift. Dat papier plak je op de bodem van je doosje. Daarna ga je op zoek naar dingetjes die bij je herinnering horen. Die geef je ook een plekje in het doosje. Plak ze goed vast, zodat je ze niet kwijtraakt!

Is je doosje gevuld met je herinnering? Dan is de buitenkant van je doosje aan de beurt. Schrijf je erop wat erin zit... Of is dat juist geheim? Plak je er hetzelfde papier op als aan de binnenkant of juist iets anders? Is er plek voor een tekening of een verhaaltje? Dat mag je helemaal zelf bedenken!

Nu heb je een doosje met een kostbare herinnering die je goed moet bewaren. In je zak, onder je kussen of op een geheime plek. Wedden dat je dit nooit meer vergeet!

Speltips

- Memory
- Ik ga op vakantie en ik neem mee...
- Creëer een beeld met leerlingen of voorwerpen – blinddoek een leerling – verander het beeld – 'wat is er veranderd?'

Bijlage 1



1 = Acteur. Deze man ga je tijdens de voorstelling op het toneel zien.

2 = Productieleider. Zij regelt alles voor de voorstelling: zij zorgt dat er eten is voor het team, dat iedereen op tijd komt, dat alles netjes is en nog veel meer!

3 = Dramaturg. Een dramaturg denkt samen met de regisseur na over de inhoud van het toneelstuk en over de boodschap die de regisseur met de voorstelling wil vertellen aan het publiek.

4 = Schrijfster. Dit is Joke van Leeuwen. Zij schreef de teksten voor 'niet vergeten' en sprak ze ook in. Via de koptelefoon zullen jullie haar stem horen.

5 = Geluidsontwerper. Hij maakte alle muziek en geluiden die je zult horen en heeft alle geluiden en de stem van Joke van Leeuwen opgenomen.

6 = Decorbouwer en technicus. Hij bouwde het decor dat jullie zullen zien en zit tijdens de voorstelling achter in de zaal om het geluid en het licht te bedienen.

7 = Decorontwerper. Zij heeft het decor bedacht. Ze maakte het decor eerst in het klein en daarna is de decorbouwer het in het groot gaan namaken.

8 = Actrice. Haar zullen jullie samen met de acteur in de voorstelling zien spelen.

9 = Regisseur. Een regisseur bedenkt een voorstelling en 'regisseert' de spelers. Dat betekent dat zij hen vertelt wat ze moeten doen en hoe ze dat moeten doen.

10 = Kostuumontwerper. De acteur en actrice dragen kostuums. Die werden door de kostuumontwerper bedacht en gemaakt.

Bijlage 2



Bijlage 3

