

## WAT?

Informatie opdelen in kleinere, mentaal makkelijk verwerkbare stukjes ('chunks') die sterk met elkaar samenhangen.

## VOORBEELD

Een klassieker: om het telefoonnummer 0-4-6-8-3-7-7-1-7-8 te onthouden, maak je kleine groepjes van cijfers: 0468-37-71-78.

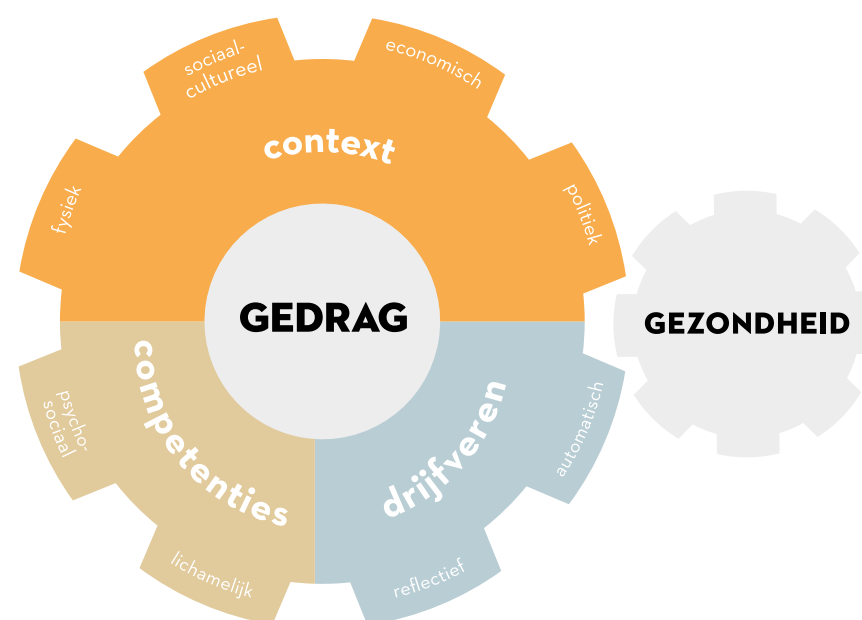
In Engelstalige landen wordt vaak 'stop, drop and roll' (stop, laat je vallen en rol) aangeleerd als veiligheidstechniek om brandwonden te beperken in geval je kleding in brand vliegt.

## SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

lichamelijke **competenties**   psychosociale **competenties**

Informatie opdelen heeft als doel inhoud logisch en volgens patronen te structureren om het zo makkelijker te (laten) onthouden, te verwerken of aan te leren. Je gebruikt het om het verwerven van **kennis** en het aanleren van **vaardigheden** die nodig zijn om gezondheidsgedrag te veranderen, te vergemakkelijken.

Als je informatie opdelen toepast, hou je rekening met beperkte **functionele** of **kritische** (gezondheids)**vaardigheden**. De techniek vergroot dus niet alleen deze vaardigheden, maar zorgt ook dat je boodschap begrepen wordt door mensen die hierin beperkter zijn.



## WANNEER WERKT HET?

De chunks moeten onderling sterke associaties hebben of duidelijke patronen bevatten. Als je bijvoorbeeld wilt onthouden welke boodschappen je moet doen, deel je ze best in volgens categorie (zuivel, groente, ...). Dat werkt beter dan wanneer je willekeurig 4 boodschappen bij elkaar zet en dat groepje probeert te onthouden.