



BreïnBloeiërs  
Laat je brein bloeien

# Geheugen

## Korte termijngeheugen

Tijdelijk opslagsysteem voor een kleine hoeveelheid informatie voor een korte periode.

Denk aan opslag van auditieve informatie, maar ook van visueel-ruimtelijke informatie.

### Zo zet je het in:

Als de leraar of docent iets zegt dat jij letterlijk wil opschrijven (bijv. bij een dictee of bij het opschrijven van het goede antwoord op een vraag).

## Werkgeheugen

Als naast het tijdelijk opslaan van informatie ook van je verwacht wordt dat je er actief iets mee doet, spreek je over werkgeheugen.

### Zo zet je het in:

Als de leraar of docent een aantal woorden noemt in het Nederlands die jij vervolgens moet vertalen naar een andere taal of als je die woorden in alfabetische volgorde moet zetten.

## Lange termijngeheugen

Het lange termijngeheugen betreft een aantal systemen in het brein die de capaciteit hebben om informatie voor langere tijd op te slaan.

### Zo zet je het in:

Als je weet wat er op school van je verwacht wordt dan is dat kennis dat in je lange termijngeheugen is opgeslagen (semantisch geheugen). Maar ook herinneringen van vroeger (episodisch geheugen) en dingen die je nadat je ze eenmaal geleerd hebt doet zonder na te denken, zoals fietsen en zwemmen, zijn opgeslagen in je lange termijngeheugen.

## Drie fasen:

### 1. Encoding

Informatie uit de omgeving wordt verwerkt.

### 2. Storage

Associatie met reeds opgeslagen info en opslag in duurzaam geheugenspoor

### 3. Retrieval

Opdiepen van informatie.

