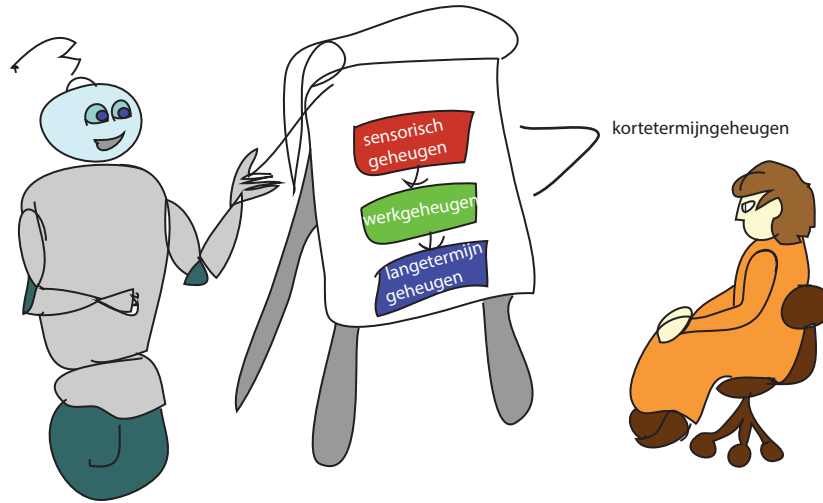
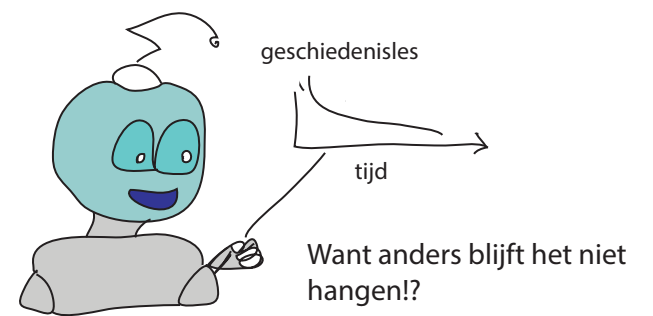


Deze heb ik nodig, het semantisch langetermijngeheugen toch?

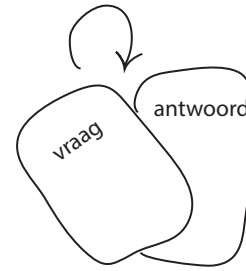
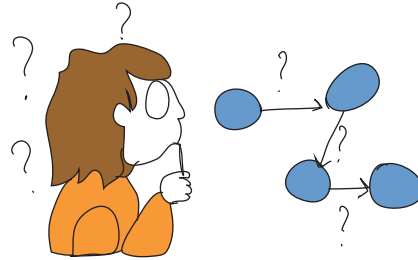
Ja, dat klopt. Op het moment dat je iets ziet of hoort, komt deze nieuwe informatie eerst in je sensorisch geheugen. Daarna wordt de informatie verwerkt in het werkgeheugen, bijvoorbeeld als je nieuwe informatie probeert te begrijpen op basis van dingen die je al wist, die al eerder in je geheugen zaten. Uiteindelijk worden nieuwe herinneringen dan opgeslagen in het langetermijngeheugen, zodat je ze later weer op kunt halen.



Dit is de moeilijkste stap in het proces en zelfs als je er in slaagt om nieuwe informatie in je langetermijngeheugen te krijgen, blijft het daar niet voor altijd zitten. Herinneringen kunnen langzaam vervagen. Om informatie in je langetermijngeheugen te krijgen moet je soms flink je best doen en om de informatie daar te houden heb je weer een andere aanpak nodig.

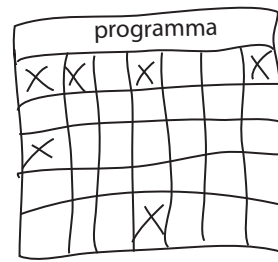
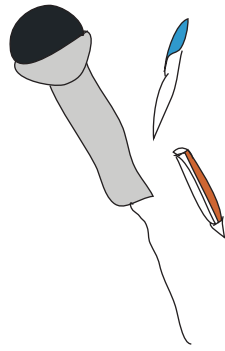


1) Denk diep na over de dingen die je hebt geleerd: hoe meer je nadenkt over het 'waarom' van nieuwe informatie, hoe meer verbanden je legt met de dingen die je al weet. Zo verwerk je de informatie grondiger en is de kans groter dat deze in je geheugen bewaard blijft.



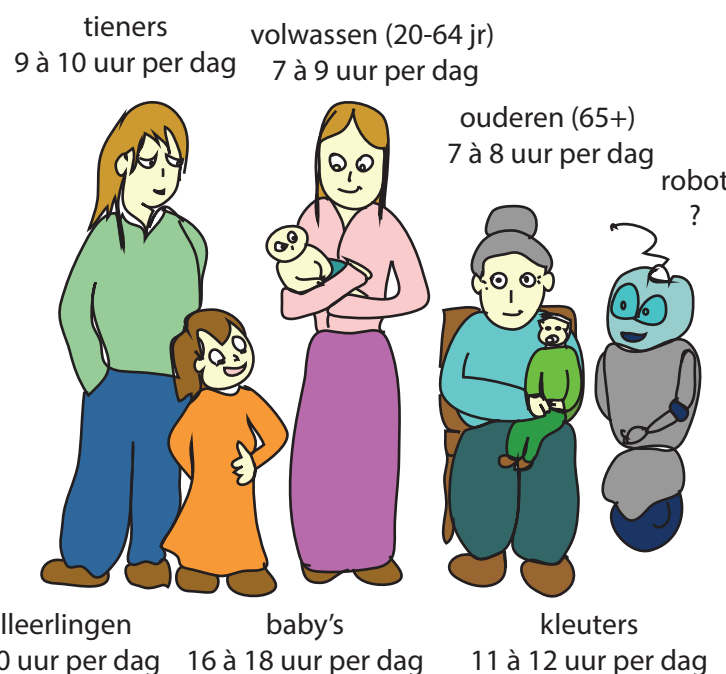
2) Daag je geheugen uit. Als je aan het leren bent, lees dan niet steeds opnieuw dezelfde tekst. Overhoor jezelf eerst om te kijken wat je nog weet en zoek dan op wat je nog was vergeten. Maak flash cards: schrijf een vraag of hint op de ene kant en het antwoord op de andere kant en overhoor jezelf of je vrienden.

3) Geef je hersenen dezelfde informatie in verschillende vormen. Hoe meer netwerken van neuronen betrokken zijn bij het verwerken van nieuwe informatie, hoe makkelijker het is om te onthouden. Iets nieuws geleerd bij geschiedenis? Dans erover, zing erover, schrijf het op, teken het... en leg het uit aan een vriend.



4) Leer regelmatig een beetje in plaats van alles in één keer. In plaats van urenlang hetzelfde hoofdstuk steeds opnieuw door te lezen, kun je het beter vandaag een keer doorlezen, morgen een keer, over twee dagen, een keer volgende week... Hiermee wordt de informatie steeds weer opnieuw geactiveerd.

5) Zorg dat je voldoende slaap krijgt, zodat je hersenen hun werk goed kunnen doen. Bij slaapttekort werken je aandacht en geheugensystemen minder goed. En 's nachts sturen de hersenen de dingen die je die dag hebt geleerd naar het langetermijngeheugen.



Hoe weet je dit allemaal, je hebt niet eens menselijke hersenen!

Tja, de uitvinders die mij hebben gebouwd, hoefden natuurlijk niet het wiel opnieuw uit te vinden. Ze hebben geprobeerd het robotgeheugen te baseren op het menselijk geheugen. En ik ben natuurlijk gewoon nieuwsgierig.

