

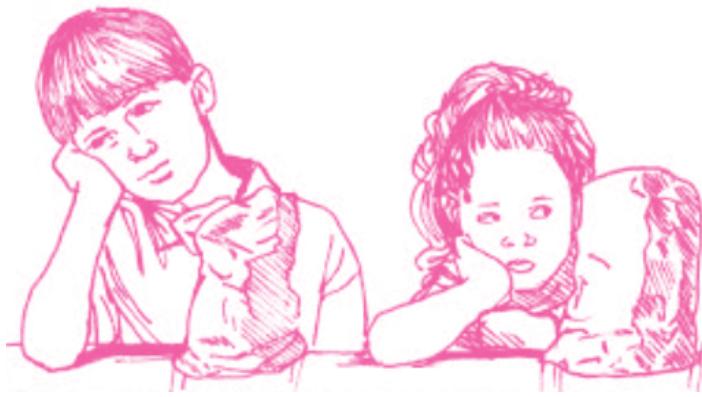


Toolbox onderpresteren

'Omgaan met een leerling die niet presteert zoals wij van hem/haar zouden mogen verwachten op basis van de kwaliteiten van de leerling'.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Inhoud Toolbox	7
Meetinstrumenten om onderpresteren te signaleren	10
Omgaan met een leerling die niet kan leren/studeren	15
1. Studiegewoonten	
Omgaan met een leerling die zijn organisatie niet op orde krijgt	18
2. Plannen, een planning maken	
3. In gesprek met jou....	
Omgaan met een leerling die weinig/geen zelfregulatie heeft	28
4. Motivatie	
5. Concentratie	
6. Mindset	
7. Oefening voor een toetsweek	
8. Evaluatie	
9. Reflectie	
10. Actieplan voldoende	
11. Supersmoezen	
12. Leerstijltest	
Omgaan met een leerling die niet durft	57
13. Zelfvertrouwen	
14. In je element	
Overig/ omgaan met een leerling waarbij andere zaken spelen	60
15. Het kwaliteitspel	
16. Sterke en zwakke vakken	
17. Gamen als afleiding	



1. Inleiding

Iedereen die een groep leerlingen voor zijn neus heeft zal het volgende herkennen. Bepaalde leerlingen hebben de capaciteiten in huis voor jouw vak maar halen toch niet de verwachte resultaten. Dit zijn leerlingen die dus onderpresteren. En dat geldt zeker niet alleen voor leerlingen in het vwo. Op alle niveaus is onderpresteren terug te zien. Een veel gehoorde opmerking is dan: 'de leerling moet gewoon harder werken' of 'een leerling moet beter zijn best doen'.

Maar als het goed is, zie je niet graag dat jouw leerlingen onderpresteren. Je zou het liefst zien dat iedereen mooie cijfers haalt voor jouw vak en dat leerlingen het gewenste niveau bereiken en de groei doormaken die jij verwacht. De praktijk wijst echter geregeld anders uit. Dan heb je met leerlingen te maken waarvan je kunt zeggen dat hij/zij beter zou moeten kunnen. Maar hoe kom je erachter dat het gaat om onderpresteren en hoe ga je met onderpresteerders om?

En stel dat je weet dat een leerling een onderpresteerder is. Wat doe je nu als de leerlingen juist dat wat je verwacht niet voor elkaar kan krijgen? Is de conclusie dat er sprake is van 'bewuste onwil' terecht? En wat doe je als je wel ziet dat een leerling wel wil maar het niet voor elkaar krijgt? Houd voor ogen dat het aanpakken van onderpresteren niet alleen maar het aanpakken van gedrag is. De oorzaken voor onderpresteren zitten vaak veel dieper.

Hoe zie je dat een leerling een onderpresteerder is?

Een leerling, die een onderpresteerder is, laat dat vaak in zijn gedrag zien. Enkele praktijkvoorbeelden die op onderpresteren kunnen duiden:

- Een leerling wisselt hele goede resultaten af met hele zwakke resultaten. Dat zie je met name bij echte leertoetsen zoals een SO woordjes.
- Een leerling heeft bewust en/of onbewust zijn spullen niet in orde (boeken/agenda/etui enz. vergeten). De leerling vertoont uitstelgedrag en heeft ook niet de discipline om daar iets aan te veranderen. Deze leerling zal ook geregeld zelf het probleem niet inzien.
- Een leerling verzint bij elk behaald slecht resultaat een bijpassende verklaring/smoes. Deze leerling kan soms manipulerend overkomen en is dan verbaal sterker dan schriftelijk.
- Een leerling komt heel ongeïnteresseerd over, zowel over zaken die bij school horen, als zaken die buiten school liggen.

Daarnaast spelen ook zaken zoals motivatie, discipline, inzicht, verantwoordelijkheidsgevoel enz. een rol. Echter, achter al deze uitingen van gedrag zitten vaak dieperliggende oorzaken verborgen. Veel leerlingen laten een afwerende houding zien omdat zij dit niet graag met jou als begeleider bespreken.

Oorzaken voor onderpresteren

Er zijn meer oorzaken te geven voor onderpresteren. Een vijftal voorbeelden:

- Een leerling kan niet leren/studeren. De leerling weet niet hoe hij/zij het leren voor jouw vak moet aanpakken.
- Een leerling krijgt zijn organisatie niet op orde. De leerling beschikt niet over de juiste vaardigheden om zijn/haar schoolwerk te organiseren.
- Een leerling heeft geen zelfregulatie. De leerling beschikt niet over de mogelijkheden om zijn/haar eigen gedrag aan te passen aan anderen of aan wat van hem/haar verwacht wordt. Leerlingen hebben bijvoorbeeld geen concentratie / motivatie / doorzettingsvermogen enz.
- Een leerling durft niet. Een leerling is angstig om te presteren. Bijvoorbeeld als de druk van het thuisfront of van school heel hoog is. Maar het tegengestelde zoals faalangst kan een leerling ook beletten om te presteren.
- Er spelen andere zaken rondom een leerling. Soms leiden omstandigheden van een leerling tot onderpresteren, denk bijvoorbeeld aan een moeilijke thuissituatie of een ziekte/aandoening die het presteren bemoeilijkt. Maar ook uitgebreide tijdsbesteding aan hobby's zoals sport kunnen leiden tot onderpresteren.

Hoe bepaal je de kwaliteiten van leerlingen?

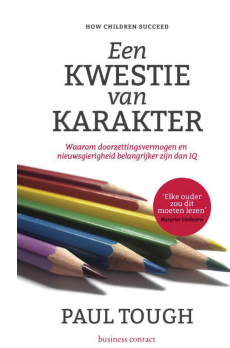
Een leerling die voor jouw vak onvoldoendes haalt, hoeft niet noodzakelijkerwijs een onderpresteerder te zijn. Het gaat er allereerst om dat je in beeld hebt wat de kwaliteiten van de leerlingen zijn. De feiten die je nodig hebt om te kijken wat een leerling zou moeten kunnen vind je onder andere in:

- De score van de Cito-toets die in groep 8 van de basisschool gemaakt is.
- Het advies van de basisschool die leerlingen meestal acht jaar gevolgd hebben.
- Cito-Vas scores van toetsen die bij op school zijn afgenomen.
- (Eerder behaalde) resultaten voor je vak.

In deze Toolbox is een meetinstrument opgenomen dat je kan helpen om in beeld te brengen welke resultaten er van een leerling bekend zijn. Dat meetinstrument kun je gebruiken om een individuele leerling of een groep leerlingen in beeld te brengen.

Meer weten over onderpresteren?

Er is steeds meer aandacht voor onderpresteren. Hieronder een aantal mogelijkheden om zelf meer te weten te komen:



Literatuur:

- Mindset, de weg naar succesvol leven (Carol Dweck)
- Onderpresteren (Saskia Bruyn en Monique Schaminée)
- 'Jij kan beter' (Tessa Kieboom)
- Een kwestie van karakter (Paul Tough)

Websites:

<http://wij-leren.nl/artikel-onderpresteren.php>

Via deze website kun je meer informatie over onderpresteren maar ook aanverwante zaken zoals excellentie en hoogbegaafdheid.

<http://wijkunnenmeer.nl/wat-is-onderpresteren>

<http://www.opvoedadvies.nl/onderpresteren.htm>

http://scholar.google.nl/scholar?q=onderpresteren+voortgezet+onderwijs&hl=nl&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwig05_Xv5rNAhVkl8AKHTcUCsYQqQMIITAA

Via dit portaal kom je bij verschillende geschreven artikelen over onderpresteren in het onderwijs.

<http://www.symboloo.com/mix/onderpresteren>

Via deze website is veel verzamelde informatie te vinden over onderpresteren. Je vindt er onder andere filmpjes, links naar boeken en onderzoeken.

De Toolbox

Deze Toolbox bevat allerlei praktische materialen om je te helpen met onderpresterende leerlingen. Je zult zien dat ieder individu een aparte benadering nodig heeft en dat maatwerk dus gewenst is. Dat kost tijd en moeite maar als het resultaat is dat wij leerlingen zien groeien, is dat dan niet de moeite waard?

Mark de Rouw

m.derouw@liemerscollege.nl

2. Inhoud Toolbox

Deze toolbox is bedoeld voor iedereen die met leerlingen werkt. In elke klas/groep tref je leerlingen aan die het niet lukt het beste uit zichzelf te halen, door welke reden dan ook. In deze toolbox zit een veelvoud aan instrumenten voor jou als begeleider om leerlingen te helpen die onderpresteren. Met deze toolbox krijg je hulpmiddelen in handen om deze leerlingen effectiever te begeleiden, zodat de leerling groeit.

De instrumenten in deze toolbox zijn gerangschikt op oorzaak voor onderpresteren. Achtereenvolgens tref twee meetinstrumenten aan en vervolgens de instrumenten die helpen bij de volgende oorzaken voor onderpresteren. Hieronder nog even de vijf eerder besproken oorzaken op een rij:

- 1 Een leerling kan niet leren/studeren.
- 2 Een leerling krijgt zijn organisatie niet op orde.
- 3 Een leerling heeft geen zelfregulatie.
- 4 Een leerling durft niet.
- 5 Overig/er spelen andere zaken rondom een leerling.

Algemeen Meetinstrument klas 1

Hierna vind je allereerst een meetinstrument voor klas 1. Met dit meetinstrument kun je als begeleider van een eerste klas inventariseren of is sprake is van onderpresteren van de leerlingen.

Meetinstrument klas 2

Hierna vind je allereerst een meetinstrument voor klas 2. Met dit meetinstrument kun je als begeleider van een tweede klas inventariseren of is sprake is van onderpresteren van de leerlingen. Hierbij kun je nu ook de resultaten van klas 1 meenemen.

Een leerling kan niet leren/studeren

Hiervoor is in de toolbox niet veel materiaal opgenomen omdat dit vooral een vakspecifieke oorzaak is. Elk vak heeft daarvoor zijn eigen middelen (als het goed is).

1 Studiegewoonten

Een leerling vindt het vaak lastig om aan te geven hoe hij/zij studeert en of dat een goede manier is. Deze opdracht geeft daar inzicht in en je kunt er vervolgens met de leerling over doorpraten.

Een leerling krijgt zijn organisatie niet op orde

2 Plannen

Een veelvoorkomend probleem is het feit dat leerlingen moeilijk kunnen plannen. Hierbij een aantal opdrachten die leerlingen kunnen helpen met plannen.

3 In gesprek met jou...

Om onderpresteren duidelijk in beeld te krijgen zijn gesprekken nodig. De ervaring leert dat niet iedere begeleider dat even goed kan. Daarnaast kunnen ook leerlingen lang niet altijd onder woorden brengen waar zij mee zitten. Hierbij vier verschillende opdrachten die jou als begeleider op verschillende manieren in gesprek laat gaan met (onderpresterende) leerlingen. Het origineel van de 'Atlas van de belevingswereld' is op te vragen bij RWM.

Een leerling heeft geen zelfregulatie

4 Motivatie

Onderpresteren kun je ook vaak koppelen aan een gebrek aan motivatie. De truc is dus om de leerling meer gemotiveerd te laten zijn. Hierbij drie verschillende opdrachten om te oefenen met motivatie.

5 Concentratie

Een leerling kan ook onderpresteren doordat zijn/haar concentratie niet goed genoeg is. Daar kun je echter wel mee oefenen. Hier vind je een opdracht daarvoor.

6 Mindset

Een mens kan het beste leren als hij/zij zich daarvoor openstelt. Het lijkt een open deur maar toch geldt dat niet voor iedereen. Via deze opdrachten met Fixie en Growie kun je leerlingen anders laten denken.

7 Oefening voor een toetsweek

Een toetsweek kan een onoverzichtelijk monster zijn voor leerlingen die geen overzicht hebben of die niet kunnen plannen. In dit hoofdstuk staan diverse opdrachten en tips die de leerling beter kan voorbereiden op een proefwerkweek.

8 Evaluatie

Deze opdracht is heel praktisch ingericht om een leerling voor zichzelf te laten scannen hoe zijn/haar prestaties over de afgelopen periode zijn geweest. Met daaraan gekoppeld ook een vervolgoefening.

9 Reflectie

Een onderpresterende leerling heeft geregeld ook een zwakke zelfreflectie. Daar kun je met deze praktische opdracht mee aan het werk. Het geeft je ook stof voor een vervolgesprek waarin je ouders kunt betrekken.

10 Actieplan Voldoende

Het welbekende 'Actieplan Voldoende' helpt de leerling om concreet voor een specifiek vak te bekijken hoe hij/zij zich voorbereidt en wat er beter kan. Het vakspecifieke deel is opengelaten zodat je dat voor je eigen vak zelf kunt invullen.

11 Supersmoezen

Een leerling die een onderpresteerder is, heeft daar vaak ook allerlei redenen voor. Dat geldt overigens voor elk mens! Deze 'grappige' opdracht geeft je inzicht in de smoezen van een leerling en je kunt daarover met de leerling in gesprek.

12 Leerstijltest

Ieder mens is uniek maar als het op leren aankomt heeft de wetenschap wel vier categorieën bedacht waarin de meeste mensen te plaatsen zijn. Deze opdracht geeft leerlingen het inzicht in wat voor leerstijl zij hebben en wat daarvan de consequenties kunnen zijn.

Een leerling durft niet

13 Zelfvertrouwen

Een onderpresterende leerling kan een heel laag zelfbeeld hebben. Via deze kleine opdracht kan je met leerlingen in gesprek over hun eigen zelfvertrouwen.

14 In je element

Een onderpresterende leerling vind het zelf vaak ook niet leuk dat hij/zij zo presteert. Het is een kunst om die negatieve kijk te veranderen in een positievere kijk. Via deze opdracht kun je daar mee oefenen.

Overig/ Er spelen andere zaken rondom een leerling

15 Het kwaliteitenspel

Een spelvorm waarbij je individueel maar ook in groepjes met leerlingen kan werken met het (h)erkennen van hun eigen kwaliteiten. Het kwaliteitenspel is bij RWM opvraagbaar als je ermee wilt werken.

16 Sterke en zwakke vakken

Een simpele oefening om in je klas of in een tafelgroepje duidelijk te maken waar ieders talenten liggen. Achterliggende gedachte is dat je hiermee de leerlingen aanzet om elkaar te helpen. Die hulp hebben onderpresterende leerlingen nodig, maar is wellicht juist ook wel hulp die een onderpresterende leerling kan geven.

17 Gamen als afleiding

In de huidige maatschappij komt het steeds meer voor dat mensen onderpresteren doordat zij naast hun werk allerlei anderen dingen te doen hebben. Voor onderpresterende leerlingen kan dat in een hobby zitten maar ook in het spelen van veel games. Deze confronterende opdracht laat leerlingen inzicht krijgen in hun gamegedrag maar geeft daarnaast ook een opdracht tot aanpassing van dit gedrag.



Meetinstrumenten om onderpresteren te signaleren

Inventarisatie onderpresteren mentoraat - Klas 1

Algemeen werkwijze

De mentor/mentrix vult na elke periode van 10 weken alle kolommen van het onderstaande schema in. Na elke periode van 10 weken wordt het meetinstrument door de mentor/mentrix bijgewerkt in de kolommen:

- Rapport/periode cijfers voldoende/onvoldoende
- Bijzonderheden
- Onderpresteren ja/nee/twijfel

Vervolgens kijkt de mentor/mentrix per leerling via de procedure of er vervolgstappen noodzakelijk zijn.

Aan het eind van het schooljaar wordt het meetinstrument nogmaals nagekeken door de mentor/mentrix en vervolgens in SOM/Magister gezet als overdracht voor het volgende leerjaar/de volgende mentor/mentrix.

Meetinstrument klas 1

De mentor/mentrix vult het onderstaande schema in. De gegevens zijn via SOM/Magister/de administratie op te vragen.

NAAM LLN.	CITO- SCORE	ADVIES BASISSCHOOL	LAATSTE CITO-VAS GEM. NIVEAU-INDICATIE	RAPPORT/PERIODE CIJFERS VOLDOENDE-ONVOLDOENDE (AANTAL INVULLEN)	WENS OUDERS	BIJZONDERHEDEN	ONDER-PRESTEREN JA/NEE/TWIJFEL?
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:			Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:			Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:			Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:			Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:			Ja/Nee/Twijfel

Procedure

De mentor/mentrix bekijkt de volgende scores:

- 1 Cito score
- 2 Advies basisschool
- 3 Laatste Cito Vas gem. niveau-indicatie
- 4 Rapport/periode cijfers

Van onderpresteren is sprake als de cito score, het advies van de basisschool en de Cito-Vas gegevens (nr. 1 t/m 3) een bepaald niveau aangeven maar waarbij de daadwerkelijke cijfers (nr. 4) duidelijk anders uitwijzen.

Vervolgstappen

Onderpresteren: Nee	Onderpresteren: Twijfel	Onderpresteren: Ja
De mentor/mentrix hoeft niets extra's te doen.	De mentor/mentrix houdt de leerling extra in de gaten. en De mentor/mentrix doet aanvullend onderzoek (gesprek met leerling en/of ouders) om te voorkomen dat een leerling een onderpresteerder wordt.	De mentor/mentrix gaat het gesprek aan met de leerling en/of ouders. In dat gesprek probeert de mentor/mentrix de oorzaak/oorzaken voor het onderpresteren van de leerling naar boven te halen. Oorzaak duidelijk: Ja → De mentor/mentrix ondersteunt de leerling waarbij hij/zij gebruik maakt van de materialen uit de Toolbox Onderpresteren. Nee → De mentor/mentrix verwijst de leerling, met toestemming van ouders, met een hulpvraag door naar het team Ondersteuning waarna in overleg met mentor/mentrix en leerling/ouders naar een verder vervolgtraject gekeken wordt.

Inventarisatie onderpresteren mentoraat - Klas 2

Algemeen werkwijze

De mentor/mentrix vult na elke periode van 10 weken alle kolommen van het onderstaande schema in.

Na elke periode van 10 weken wordt het meetinstrument door de mentor/mentrix bijgewerkt in de kolommen:

- Rapport/periode cijfers voldoende/onvoldoende
- Bijzonderheden
- Onderpresteren ja/nee/twijfel

Vervolgens kijkt de mentor/mentrix per leerling via de procedure of er vervolgstappen noodzakelijk zijn.

Aan het eind van het schooljaar wordt het meetinstrument nogmaals nagekeken door de mentor/mentrix en vervolgens in SOM gezet als overdracht voor het volgende leerjaar/de volgende mentor/mentrix.

Meetinstrument klas 2

De mentor/mentrix vult het onderstaande schema in. De gegevens zijn via SOM/ de administratie op te vragen.

NAAM LLN.	CITO- SCORE	ADVIES BASIS- SCHOOL	LAATSTE CITO-VAS GEM. NIVEAU- INDICATIE	RAPPORT/PERIODE CIJFERS VOLDOENDE-ONVOLDOENDE (AANTAL INVULLEN)	WENS OUDERS	ADVIES KLAS 1	BIJZONDERHEDEN	ONDER-PRESTEREN JA/NEE/TWIJFEL?
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:				Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:				Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:				Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:				Ja/Nee/Twijfel
			NE: EN: WI:	Onvoldoendes: Voldoendes:				Ja/Nee/Twijfel

Procedure

De mentor/mentrix bekijkt de volgende scores:

- 1 Cito score
- 2 Advies basisschool
- 3 Laatste Cito Vas gem. niveau-indicatie
- 4 Rapport/periode cijfers

Van onderpresteren is sprake als de cito score, het advies van de basisschool en de Cito-Vas gegevens (nr. 1 t/m 3) een bepaald niveau aangeven maar waarbij de daadwerkelijke cijfers (nr. 4) duidelijk anders uitwijzen.

Vervolgstappen

Onderpresteren: Nee	Onderpresteren: Twijfel	Onderpresteren: Ja
De mentor/mentrix hoeft niets extra's te doen.	De mentor/mentrix houdt de leerling extra in de gaten. en De mentor/mentrix doet aanvullend onderzoek (gesprek met leerling en/of ouders) om te voorkomen dat een leerling een onderpresteerder wordt.	De mentor/mentrix gaat het gesprek aan met de leerling en/of ouders. In dat gesprek probeert de mentor/mentrix de oorzaak/oorzaken voor het onderpresteren van de leerling naar boven te halen. Oorzaak duidelijk: Ja → De mentor/mentrix ondersteunt de leerling waarbij hij/zij gebruik maakt van de materialen uit de Toolbox Onderpresteren. Nee → De mentor/mentrix verwijst de leerling, met toestemming van ouders, met een hulpvraag door naar het team Ondersteuning waarna in overleg met mentor/mentrix en leerling/ouders naar een verder vervolgtraject gekeken wordt.

Omgaan met een leerling die niet kan leren/studeren

1. Studiegewoonten

Studievragenlijst

Als leerling maak je (bijna) dagelijks huiswerk. Nu is huiswerk maken op zich al een hele klus, maar je kunt het jezelf makkelijker maken door vanaf het begin goede studiegewoonten aan te leren. Studiegewoonten hebben te maken met bijvoorbeeld:

Maak je je huiswerk meteen na school of pas na het eten?

Maak je het in de woonkamer of op je eigen kamer?

Begin je met het maakwerk of met het leerwerk?

Noteer je je huiswerk altijd goed in je agenda?

Overhoor je jezelf of laat je je overhoren door bijvoorbeeld je ouders?

Het is belangrijk om na te gaan hoe jij je huiswerk maakt. Daarom hebben we hier een studievragenlijst. Je moet bij elke bewering of vraag het antwoord omcirkelen dat het meest overeenkomt met zoals jij het altijd doet. Het is belangrijk om het eerlijk in te vullen, want het gaat er alleen maar om zelf een beeld te krijgen van jouw studiegewoonten. Als je dat hebt, dan weet je ook wat je kunt verbeteren.

Studievragenlijst

- 1 Als ik klaar ben met mijn schriftelijk werk dan...
 - a. kom ik er bijna niet toe het nog over te kijken.
 - b. lees ik het soms nog over.
 - c. kijk ik het meestal helemaal na.
- 2 Tijdens het studeren heb ik de muziek aanstaan.
 - a. nooit
 - b. een enkele keer
 - c. vaak
- 3 Op de plaats waar ik mijn huiswerk maak, word ik vaak afgeleid door spullen om me heen.
 - a. waar
 - b. niet waar
- 4 Als ik woordjes moet leren dan schrijf ik
 - a. ze bijna nooit op.
 - b. moeilijke woorden vaak op.

- 5 Als ik huiswerk maak, houd ik tussendoor een pauze.
 - a. meestal
 - b. een enkele keer
 - c. bijna nooit
- 6 Als ik de betekenis van een woord niet ken, gebruik ik een woordenboek.
 - a. nooit
 - b. soms
 - c. meestal
- 7 Ik noteer elke dag mijn huiswerk nauwkeurig in mijn agenda.
 - a. soms niet
 - b. meestal
 - a. altijd
- 8 Als ik een tekst moet leren dan...
 - a. lees ik het alleen maar een paar keer door.
 - b. besteed ik ook tijd aan het overhoren van mezelf.
- 9 Op sommige dagen besteed ik veel tijd aan mijn huiswerk, op andere dagen weinig.
 - a. waar
 - b. niet waar
- 10 Als ik een proefwerk opgegeven krijg dan...
 - a. begin ik al een paar dagen van tevoren met leren.
 - b. leer ik het meestal in één dag.
- 11 Als ik een proefwerk terug krijg dan...
 - a. bekijk ik de fouten altijd nauwkeurig.
 - b. lees ik de fouten even over.
 - c. kijk ik alleen maar naar het cijfer, niet naar de fouten.
- 12 Vanaf de plek waar ik mijn huiswerk maak
 - a. kan ik het TV-programma horen.
 - b. kan ik het TV-programma zien.
 - c. hoor of zie ik het TV-programma niet.
- 13 Er zegt wel eens iemand tegen me: 'Je moet netter werken'.
 - a. nooit
 - b. een enkele keer
 - c. vaak
- 14 Ik weet precies hoe ik een atlas moet gebruiken.
 - a. niet zo erg goed
 - b. wel zo ongeveer
 - c. goed
- 15 Als ik van school thuiskom dan...
 - a. begin ik meestal meteen met mijn huiswerk.
 - b. begin ik na een korte pauze met mijn huiswerk.
 - c. duurt het nog wel even voor ik aan mijn huiswerk begin.

- 16 Als ik leerwerk opgegeven krijg, begin ik bijna altijd direct met leren
- een paar dagen voordat ik het moet kennen.
 - op de dag voordat ik het kennen.
- 17 Wanneer ik als huiswerk voor Frans en Engels woordjes moet leren en voor geschiedenis een hoofdstuk moet leren, dan deel ik mijn tijd als volgt in:
- eerst de woordjes van beide talen, dan geschiedenis.
 - eerst geschiedenis, dan de woordjes van beide talen.
 - eerst de woordjes van de ene taal, dan geschiedenis, daarna de woordjes van de andere taal.
- 18 Ik heb wel eens fouten gemaakt bij een proefwerk of bij het huiswerk omdat ik de opdracht niet goed gelezen had.
- bijna nooit gebeurd
 - een paar keer gebeurd.
 - gebeurt vaak
- 19 Ik overhoor mezelf of laat me vaak door anderen overhoren.
- waar
 - niet waar
- 20 Het komt vaak voor dat ik bij het leren hardop woorden opdreun zonder dat ik weet wat ik zeg.
- waar
 - niet waar
- 21 Wanneer ik bijvoorbeeld Engelse of Franse woordjes moet leren, doe ik dat altijd in één keer, zonder pauze.
- waar
 - niet waar

Uit onderzoek is gebleken dat de volgende antwoorden overeenkomen met de manier van werken die de beste resultaten oplevert.

1 C	8 B	15 B
2 A	9 B	16 A
3 B	10 A	17 C
4 B	11 A	18 A
5 A	12 C	19 A
6 C	13 A	20 B
7 C	14 C	21 B

Vul hier in hoe vaak je het 'beste' antwoord had

Omgaan met een leerling die zijn organisatie niet op orde krijgt

2. Plannen, een planning maken

VOOR JE GAAT WERKEN (DE VOORBEREIDING)	• Wat moet ik doen? • Waar ga ik mij voorbereiden? • Wat heb ik daarvoor nodig? • Hoeveel tijd heb ik? Planning! • Hoe moet ik het leren / doen?
TIJDENS HET WERKEN	• Heb ik alles wat ik nodig heb? • Waar moet ik extra aandacht aan besteden? • Opgaven maken, schema maken, lezen, samenvatting maken, enz. • Mijzelf (laten) overhoren.
NA HET WERKEN (REFLECTIE / CONCLUSIE)	• Wat ging goed, wat kan volgende keer beter? • Zo ga ik het de volgende keer doen.

Opdracht 1

Sharon zat bij Sandra in de klas. Zij is naar een andere school gegaan. Sandra kreeg van haar de volgende brief. Lees de brief.

Lieve Sandra,

Op mijn nieuwe school vind ik het niet echt leuk, omdat het allemaal heel anders gaat. Je krijgt een flinke weektaak op met veel proefwerken, bah! Ik weet niet hoe ik het allemaal in mijn hoofd moet krijgen. Vandaag moest ik mijn weektaak afhebben. Maar ik moest nog wel vijf vakken afmaken: Geschiedenis, Wiskunde, Biologie, Nederlands en Engels. Ik moest langer blijven in het uitlooppuur, maar kreeg het nog niet af. Nu heb ik werk mee naar huis gekregen.

Bovendien wil ik jou een brief schrijven en moet ik nog allemaal andere dingen doen: de hond uitlaten, sporten en tv kijken. Ik weet niet hoe ik dat allemaal vandaag afkrijg. Misschien heb jij een tip? Je begrijpt dat ik voorlopig geen afspraak met je kan maken. Zo gauw het wel kan, bel ik je op.

Groetjes, Sharon

P.S. Schrijf je me terug?

Opdracht 2

Heb jij een tip voor Sharon? Hoe kan zij haar weektaak eerder afkrijgen?

Opdracht 3

Maak hieronder een lijstje van dingen waardoor jij in de knoop kunt komen bij het maken van je schoolwerk.

Opdracht 4

Denk aan het lesuur dat je hierna hebt. Stel jezelf de vragen die horen bij de voorbereiding. Schrijf op waar je aan moet denken.

Opdracht 5 Dagplanning

Maak een planning voor morgen. Zet hierin alles wat je morgen wilt doen. Kijk ook of je de komende dagen nog een SO of een PW hebt. Begin hier ook al mee en zet dit in je planning.

- In de eerste kolom zet je het vak.
- In de tweede kolom wat je tijdens dat uur denkt te gaan doen.
- Het vak "tijd" is eventueel te gebruiken om op te schrijven hoeveel tijd je nog over hebt of nog nodig hebt.

LESUUR/VAK	INSTRUCTIEMOMENTEN / LEERMOMENTEN / GROEPSMOMENTEN / SO'S, PW, INLEVEREN	TIJD
1e uur	- -	
2e uur	- -	
3e uur	- -	
4e uur	- -	
5e uur	- -	
6e uur	- -	
7e uur	- -	
Uitloop	- -	

Proefwerkplanning

Lesstof onthoud je beter als je het vaker herhaalt. Dan komt het van je korte termijn geheugen in je lange termijn geheugen. Een grote toets kun je dus beter over een paar dagen verdelen. Reserveer hier dus genoeg tijd voor!

Opdracht 6

Voor welk vak heb je binnenkort een proefwerk?

Opdracht 7

Plan het leerwerk ruim van tevoren in. Maak daarbij gebruik van de achterkant van je weektaak. Op de volgende pagina vind je die achterkant. Plan het leerwerk voor het komende proefwerk hierop eens is.

Informatieblad Planning

Naam:

Klas:

Dagplanner

Datum:

Begin tijd

Eind tijd

WAT LEES, LEER EN MAAK IK VANDAAG?

VAK	WAT GA IK DOEN?	GEPLANE TIJD	GEWERKTE TIJD	AF
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

HUISWERK VOOR LATER

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Informatieblad

Naam:

Klas:

Weekplanner

TIJDEN	ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
8.20 - 9.30							
9.30 - 10.30							
10.30 - 11.30							
11.30 - 12.30							
12.30 - 13.00							
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00							
15.00 - 15.30							
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

- ☐ Dit zijn de schooltijden.
- ☐ Ik weet dat ik tot een half uur na schooltijd beschikbaar moet zijn om problemen op te lossen of andere zaken af te handelen.
- ☐ Op de resterende tijden kan ik huiswerkmomenten voor mijzelf inplannen.

3. In gesprek met jou...

Opdracht 1

Vul onderstaande zinnen aan en lever je blad in bij je mentor. Geef zo uitgebreid mogelijk antwoord:

Ik houd van	
Soms wil ik	
Als ik een slecht cijfer haal	
Ik heb	
Ik kan niet	
Toen ik jonger was	
Ik ben	
De meeste mensen die ik ken	
Ik moet weten	
Het spijt me	
Mijn doel is	
Ik ben bang	
Het maakt me trots als ik	
Ik moet	
Ik mag	
Iets fijns dat kort geleden gebeurde was	
Iets dat de mentor echt nog over mij moet weten is	

Opdracht 2

Waar wil je dit jaar naar toe?

Naam:

Datum:

Schrijf al je vakken op. Zet er achter welk cijfer je nu voor dit vak staat, welk cijfer je op een zelfgekozen moment wilt staan. Dit moment kun je ook met je mentor/mentrix afspreken. Vul daarnaast ook in welk cijfer je op je eindrapport wil staan. Je mag je cijfers afronden tot één cijfer achter de komma. Dus bijvoorbeeld een 7.6 of 6.3.

Let op: Het moet voor jou wel een haalbaar doel zijn!

VAK	CIJFER NU	GEWENST CIJFER OP _____	GEWENST CIJFER OP EINDRAPPORT
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

- 1 Stel je voor: Elk heel cijfer onder de 6 levert je 'tekortpunten' op. Dus een 5 =1, 4=2, 3=3 enz. Hoeveel tekortpunten sta je nu?

- 2 Hoeveel tekortpunten wil je nog over hebben tijdens een volgend meetmoment? (zie de derde kolom)

- 3 Wat zijn voor jou lastige vakken? voor welke vakken zal het moeilijk zijn om het gewenste cijfer voor je eindrapport te halen? Leg uit.

Vak	Uitleg
Vak	Uitleg
Vak	Uitleg

- 4 Geef jezelf een cijfer van 1 tot 10 (net zoals op het rapport)

1 = nooit, slecht, weinig, 10 = altijd, heel goed, heel veel

STUDIEVAARDIGHEID	CIJFER
Plannen (ik kan een goede planning maken)	
Ik kan me aan mijn planning houden	
Ik kan aan mijn schoolwerk beginnen zonder uitstelgedrag	
Ik lever opdrachten op tijd in	
Ik werk gedisciplineerd(ik doe wat ik voor school moet doen)	
Ik kan me in de klas goed concentreren	
Ik kan me bij het maken van mijn huiswerk goed concentreren	
Ik weet hoe ik goed en efficiënt moet studeren	
Als ik iets niet snap of niet weet hoe ik het aan moet pakken dan vraag ik om hulp	
Bij het maken van een toets kan ik goed met spanning omgaan (ik heb er geen last van)	
Bij een presentatie kan ik goed met de spanning omgaan	
Ik kan goed voor mezelf opkomen	
Ik heb thuis voldoende rust om mijn huiswerk goed te kunnen maken (dat betekent ook dat er niet veel ruzie over schoolwerk is)	

- 5 Noem 1 of meer oorzaken die je zouden kunnen belemmeren om te doen wat je voor school zou willen doen. Leg uit.

Oorzaak 1:

Oorzaak 2:

- 6 Hoeveel uren slaap je gemiddeld per nacht? Ben je daar tevreden over?

- 7 Hoe veel tijd besteed je gemiddeld per dag aan je huiswerk, dus maak- en leerwerk? (als je geen toetsen hebt)

- 8 Laat je je wel eens overhoren? Zo ja, voor welke vakken en door wie?

Opdracht 3

En hoe blij werd je van het schooljaar tot nu toe?

										
										
										
										
										
	zomervakantie	sept.	okt.	nov.	dec.	jan.	feb.	mrt	apr.	mei

Opdracht 4

Atlas van de belevingswereld

Als je de atlas van de belevingswereld voor je neus hebt. Stel je zelf dan de volgende vragen:

- Waar op de atlas van de belevingswereld bevind ik mij?
- Waarom bevind ik mij juist daar?
- Waar op de atlas van de belevingswereld zou ik naar toe willen?
- Waarom wil ik daar nu juist naar toe?
- Wat heb ik nodig om daar te komen?
- Wat moet ik zelf doen om daar te komen?
- Wat kunnen anderen doen om mij te helpen om daar te komen?
- Op welke manieren wil ik graag geholpen worden?



Omgaan met een leerling die weinig/geen zelfregulatie heeft

4. Motivatie

Opdracht 1

Motivatie onderzoeken

Maak tweetallen. Elk tweetal praat met elkaar over motivatie, door de volgende vragen te bespreken:

1 Voor welk vak ben ik het meest gemotiveerd?

2 Voor welk vak ben ik het minst gemotiveerd?

3 Wat motiveert mij vooral (bijv. hoog cijfer, fijne leraar, leuke opdracht, uitdagende opdracht, beloning aan jezelf, etc.)?

4 Wat is jouw grootste succes(ervaring)? (waarmee had ik het meeste succes?)

- 5 Maak nu een lijstje van vakken waarbij je ook opschrijft hoe jij je buurman/buurvrouw het beste kunt motiveren.

VAK	_____ IS HET BEST TE MOTIVEREN DOOR:

Opdracht 2

Elkaar motiveren

De volgende opdrachten maak je in een groepje van maximaal 4 leerlingen die je kent en die je vertrouwt.

- 1 Schrijf bij elk groepslid op wat je waardeert aan hij/zij. Schrijf erbij wat je van hem/haar kunt leren.

NAAM	WAT WAARDEER IK?	WAT KAN IK LEREN?

- 2 Schrijf bij elk groepslid op wat er nog verbeterd kan worden. Let op: Schrijf je punten op een positieve manier op zodat je dit als tip kunt laten weten. Schrijf ook op hoe elk groepslid iets kan verbeteren.

NAAM	ADVIES TER VERBETERING?	HOE ZOU JE DAT KUNNEN VERBETEREN?

Opdracht 3

Gemotiveerd tot het einde

De laatste loodjes...

De laatste loodjes wegen het zwaarst. Ken je die uitdrukking? Het betekent dat het afmaken van een taak het moeilijkst is. Bijvoorbeeld het eind van het schooljaar, naar je examen of toets week toe. Herkenbaar? Doe dan deze lesbrief en deel je 'laatste loodjes' met je klasgenoten: samen sta je sterk!

Noteer jouw laatste loodjes.

Waar zie jij in deze laatste weken/maanden voor de zomervakantie of toetsweek tegenop? Waar baal je van? Waarover maak jij je zorgen? Omschrijf dat in maximaal twee zinnen.

Voorbeeld:

Nu het lente wordt en het buiten lekker weer is, kan ik me niet meer concentreren op mijn huiswerk.

- Maak nu groepjes van vier.
- Vertel om de beurt wat jullie probleem is.
- Schrijf hieronder voor elk groepslid een tip om met het probleem om te gaan.
- Knip de tipkaartjes uit (of schrijf ze over en geef ze aan elkaar).
- Stop jouw tipkaartjes in je agenda, in het hoesje van je mobiel of in je portemonnee.

Probleem:	Probleem:	Probleem:
Tip:	Tip:	Tip:

5. Concentratie

Tips voor een betere concentratie

1 Veel aan je hoofd? Maak een lijstje!

Als je een lijstje maakt met alles wat je nog moet doen, hoef je daar niet meer over na te denken. Als je tijdens je werk nog iets bedenkt, schrijf het er dan bij.

2 Ben je snel afgeleid?

Werk dan een paar dagen met korte tijdseenheden. Werk 10 minuten geconcentreerd, neem 5 minuten pauze (en herhaal dit enkele uren). Maak de 10 minuten steeds iets langer en ga in de 5 minuten pauze echt even iets anders doen (lezen, tekenen etc.)

3 Gedachten die afdwalen?

Als je gedachten afdwalen gebruik dan de STOP methode; door elke keer als je gedachten afdwalen, STOP te zeggen. Door jezelf aan te leren stop te zeggen, zul je merken dat je rustig verder kunt gaan met waar je mee bezig was.

4 Afleiding? Let op details!

Laat je je snel afleiden tijdens een gesprek? Concentreer je op de persoon waarmee je aan het praten bent; niet alleen op wat deze persoon zegt, maar ook op kleding, vorm gezicht, kleur ogen... je zult merken dat het daardoor gemakkelijker is je hoofd bij het gesprek te houden.

5 Zorgen? Las een piekeruurtje in!

Als je stress hebt of het allemaal niet zo lekker loopt, is de kans groot dat je gaat piekeren. Dit gaat ten koste van je concentratie. Door dagelijks een piekeruurtje in te lassen, kun je deze momenten bewaren voor dit uur dat het mag. Het is goed om je zorgen van je af te schrijven of praten, maar doe dit op een gewenst moment.

6 De draad kwijt? Activeer je brein!

Als je je aandacht bijvoorbeeld niet bij een les kan houden is het een idee een mindmap te maken. Hierin zet je een schematische weergave van de kernzaken van de uitleg, waarbij je door middel van lijnen en figuren de zaken verbindt. Ook vragen stellen en af en toe het gesprek samenvatten kan een oplossing zijn. Hoe je een mindmap moet maken leer je op een ander moment.

7 Niet gemotiveerd? Beloon jezelf!

Belonen helpt; het heeft een sterk leereffect en verlengt de concentratie. Stel jezelf iets in het vooruitzicht; dat je iets leuks mag doen als de helft af is bijvoorbeeld. Niet smokkelen, beloon jezelf pas als het gestelde doel echt bereikt is!

Aan de slag met een logboek

Hierna vind je een logboek. Het is de bedoeling dat je uit gaat zoeken welke tip(s) voor concentreren het beste bij je past. Dat doe je door verschillende tips uit te proberen en in het logboek op te schrijven hoe het gegaan is. Tijdens de mentoruren bespreek je hoe het gaat en of je vooruitgang boekt, of niet. Door hier iedere dag even de tijd voor te nemen kun je jezelf aanleren om je beter te concentreren.

Logboek

[illegible]

6. Mindset

Mindset kun je onderverdelen in twee groepen:

- Fixie:**
- Komt van het woord gefixeerd.
 - Dingen die bij mij passen staan VAST!
 - Mijn IQ zegt hoe slim ik ben en wat ik allemaal kan
 - Als iets niet goed lukt, kan ik het beter niet meer doen. Ik ben er gewoon niet goed in...
- Growie:**
- Komt van het 'grow' wat groeien betekend.
 - Iedereen kan slimmer worden
 - Dingen die bij mij passen kunnen beter en sterker worden
 - Ik doe er alles aan om te leren wat ik wil leren. Dat vind ik leuk!

Het maakt heel veel uit bij de onderstaande situaties of je denkt als Fixie of als Growie. Lees de onderstaande situaties:

- **Uitdagingen** (dingen die niet zomaar vanzelf gaan en die best moeilijk kunnen zijn)
- **Hindernissen** (als het niet gaat zoals je gepland had)
- **Inspanningen** (dat je je best/moeite moet doen voor iets)
- **Kritiek** (iemand anders zegt iets over wat jij gedaan hebt)
- **Succes van anderen** (wanneer iemand anders beter in iets is dan jij)

Opdracht 1

Hieronder zie je vijf voorbeelden staan. Bedenk waar F/G (afkorting Fixie/Growie) staat dat je daar je eigen naam zou neer moeten zetten. Schrijf de volgende zaken onder elk verhaal:

- Omgaan met (één van de bovenstaande situaties noemen zoals uitdagingen)
- Hoe zou ik reageren?
- Past deze reactie bij Fixie of Growie en waarom?
- Als je antwoord Fixie is, wat kan er dan beter?

Voorbeeld 1

F/G was bij hockey geselecteerd voor het eerste. Hij was ontzettend blij en kon niet wachten tot de eerste wedstrijd! Toen het zo ver was, stapte hij gespannen het veld op. Hij deed zijn best, maar werd volledig weggespeeld door zijn nieuwe teamgenoten. Zij waren veel beter dan hij en F/G kwam de hele wedstrijd nauwelijks aan de bak. F/G baalde verschrikkelijk en begreep dat dit zo niet door kon gaan.

Omgaan met:	
Ik zou zo reageren:	
Fixie of Growie en waarom	
Bij Fixie, wat kan er beter?	

Voorbeeld 2

F/G moest een spreekbeurt doen. Hij was net op vakantie geweest naar Spanje. Daar wist hij alles van, dus een spreekbeurt over Spanje houden was een makkie. De meeste kinderen vonden F/G spreekbeurt heel erg goed. Dat was leuk! Maar 's avonds in bed bleef één zinnetje van de juf steeds maar door zijn hoofd spoken. Ze had gezegd dat F/G te zacht en te snel had gesproken.

Omgaan met:	
Ik zou zo reageren:	
Fixie of Growie en waarom	
Bij Fixie, wat kan er beter?	

Voorbeeld 3

F/G had een heel moeilijk proefwerk. Hij wist dat het heel lastig zou zijn om een goed punt te halen. Weet je wat hij deed?

Omgaan met:	
Ik zou zo reageren:	
Fixie of Growie en waarom	
Bij Fixie, wat kan er beter?	

Voorbeeld 4

F/G zat samen met zijn beste vriend op schaakles. Op een dag hadden ze een toernooi. Ze speelden allebei erg goed en kwamen in de halve finale tegenover elkaar te staan. F/G vriend bleek de sterkste van de twee en won de wedstrijd. F/G vond het vreselijk om van zijn vriend te verliezen en hoopte dat hij de finale.....

Omgaan met:	
Ik zou zo reageren:	
Fixie of Growie en waarom	
Bij Fixie, wat kan er beter?	

Voorbeeld 5

F/G had totaal geen moeite met de lessen uit het rekenboek. Daarom kreeg hij van de juf een werkboekje met leuke, maar moeilijke puzzels. F/G had er erg veel zin in maar wat bleek na de eerste keer? Dit was even andere rekenboek, F/G kon de opdracht niet zomaar even invullen.....

Omgaan met:	
Ik zou zo reageren:	
Fixie of Growie en waarom	
Bij Fixie, wat kan er beter?	

Wat ZEG JE tegen JEZELF?	
In plaats van:	PROBEER DIT EENS:
Ik kan dit niet	Wat moet ik nog leren?
Ik ben hier supergoed in	Ik ben op de goede weg
Ik geef het op	Ik probeer een andere strategie
Het is gewoon te moeilijk	Dit zal tijd en moeite kosten
Beter dan dit kan ik het niet	Ik blijf proberen mezelf te verbeteren
Ik snap er niks van	Wat heb ik nodig om het wel te begrijpen?
Ik heb een fout gemaakt	Door m'n fouten leer ik het beter
Ik word nooit zo slim als zij	Hoe heeft ze dat voor elkaar gekregen?
Dit is goed genoeg	Kan ik echt niet beter?
Plan A werkte niet	Gelukkig heeft het alfabet nog 25 letters

WWW.HELTALENTENLAB.NL

Opdracht 2

De onderstaande zinnen zijn uitgesproken als een **Fixie**. Maak bij elke zin een nieuw zin die bij **Growie** past.

Voorbeeld: Ik heb de hele avond geleerd. Ik weet niets.

Ik heb de hele avond geleerd. Ik weet bijna alles.

FIXIE	GROWIE
Het lukt me vast niet	
Ik kan niets	
Ik haal vast een onvoldoende	
Ze vragen vast iets wat ik net niet heb geleerd.	
Ik vergeet vast alles.	

7. Oefening voor een toetsweek

Opdracht 1

Oefening toetsweek periode:

Klas:

In week staan er weer veel toetsen op het programma. Daarom is het belangrijk om je er goed op voor te bereiden.

Belangrijk: Begin op tijd!

Voor jezelf is het handig om een overzicht te hebben welke toets je wanneer hebt maar ook om voor jezelf duidelijk te hebben hoe en wanneer je je gaat voorbereiden.

Hieronder zie je de proefwerken van de komende toetsweek staan. Geef allereerst aan wat je per proefwerk moet leren:

Vak:	
Vak:	
Vak:	
Vak:	
Vak:	
Vak:	

Vul nu het onderstaande schema in als voorbereiding op de toetsweek:

DAG	UUR	PW	WAT GA IK LEREN? (VAK + STOF NOEMEN)	HOE PAK IK HET LEREN AAN? (VAK + STOF NOEMEN)	ANDERE ACTIVITEITEN BIJV. SPORT ENZ.
Ma.					
Di.					
Wo.					
Do.					
Vr.					
Za.					
Zo.					

Tijdens de proefwerk week wordt je extra druk. Je moet dan proefwerken maken, maar ook leren voor de komende proefwerken. Vul het schema in, hoe je je daar op voorbereidt.

DAG	UUR	PW	WAT GA IK LEREN? (VAK + STOF NOEMEN)	HOE PAK IK HET LEREN AAN? (VAK + STOF NOEMEN)	ANDERE ACTIVITEITEN BIJV. SPORT ENZ.
Ma.					
Di.					
Wo.					
Do.					
Vr.					

**Stop dit blad in je agenda of hang het thuis op waar je het vaak kan zien.
'Een planning kan alleen werken als je er ook aan houdt!'**

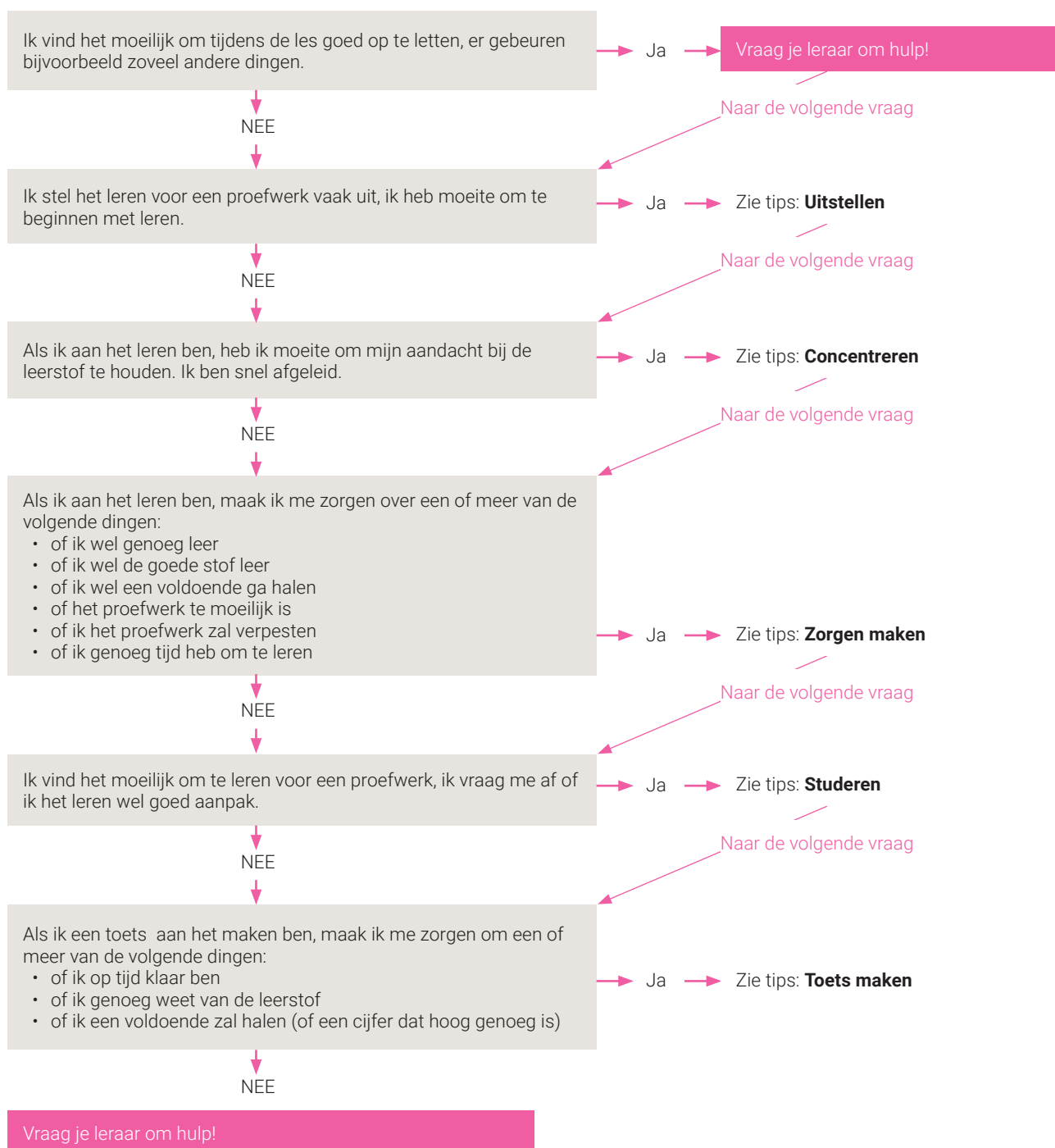
Succes met de voorbereidingen en de toetsen!

Opdracht 2

Zoeksleutel en tips

Hieronder zie je de zogenaamde 'zoeksleutel'. Lees de zoeksleutel allereerst **goed en aandachtig** door.

Het kan zijn dat je op meerdere punten moeilijkheden hebt bij het leren voor een proefwerk. Als je een vraag met JA beantwoordt, zet dan een cirkeltje om JA. Bij het woord **Toets** kun je van alles invullen bijvoorbeeld: S.O., Proefwerk, Leestoets, Luistertoets, vaardigheidentoets, open boek toets enz. Aan de zijkant zie je verwijzingen naar Tips staan. Die tips vind je als je doorleest. Veel tips zullen niet nieuw zijn en dat is maar goed ook. Dat betekent namelijk dat je **op de goede weg** bent. Maak er gebruik van!



Tips

UITSTELLEN

- Begin ruim op tijd met leren. Neem voor een SO minimaal 2 dagen de tijd, en voor een proefwerk minimaal 3 dagen.
- Ga aan het werk, hoe je je ook daarbij voelt (dus ook als je niet zo'n zin hebt).
- Kijk hoeveel tijd je hebt om te leren en maak daarna een duidelijke planning, met een overzicht van schoolwerk en andere activiteiten (sport, hobby, feest enz.). Hak daarbij de leerstof in stukjes: niet op 1 dag alles tegelijk leren.
- Schrijf de planning op papier en streep af wat je gedaan hebt.
- Bedenk goed wat het belangrijkste is: het leren van je proefwerk, of andere (leukere) dingen?
- Stel een tijdstip vast, bijvoorbeeld samen met je ouders, en begin ook dan met leren.
- Zeg niet tegen jezelf: "maar morgen begin ik echt met leren".
- Beloon jezelf als je op de goede weg bent (beloning: bijvoorbeeld 5 minuten iets gaan drinken, of een stripboek lezen, vul zelf maar in).
- Wordt niet boos op jezelf als het leren niet meteen lukt.

CONCENTREREN

- Ga leren op een rustige plek. Sommige mensen werken juist goed met bekende muziek, soms kan dat ook juist rust geven.
- Zorg voor zo min mogelijk afleiding (dus geen t.v., computer, stripboekjes, enz.).
- Werk hooguit een half uur, pauzeer dan even (5 minuten) en ga verder.
- Wissel studietijd en vrije tijd af.
- Vertel mensen die je afleiden (broertje, zusje, vriendje, vriendinnetje) dat je wilt leren en niet gestoord wil worden.
- Probeer op een dag niet te veel stof te willen leren. Houdt de hoeveelheid stof overzichtelijk.
- Wissel af tijdens het leren: maak schema's, maak vragen, maak oefentoetsen, bekijk extra informatie op een website.

ZORGEN MAKEN

- Begin ruim op tijd met leren, maar ook weer niet te vroeg. Neem voor een SO minimaal 2 dagen de tijd, en voor een proefwerk minimaal 3 dagen.
- Probeer goed te bekijken wat je moet doen, en hoe moeilijk de stof volgens jou is.
- Probeer de leerstof niet te zien als een grote berg werk.
- Kijk hoeveel tijd je hebt om te leren en maak daarna een duidelijke planning, met een overzicht van schoolwerk en andere activiteiten (sport, hobby, feest enz.). Hak daarbij de leerstof in stukjes: probeer niet op één dag alles tegelijk te leren.
- Schrijf de planning op papier
- Probeer op een dag niet te veel stof te willen leren. Hou de hoeveelheid stof overzichtelijk.
- Probeer je te ontspannen en vertel bijvoorbeeld je ouders over wat je dwars zit. Vraag bijvoorbeeld je docent om eenvoudige ontspanningsoefeningen.
- Bedenk dat een onvoldoende halen vervelend is, maar geen absolute ramp.
- Maak een lijstje van wat je die dag moet doen, zo hou je overzicht. Streep af wat je gedaan hebt.

STUDEREN

- Maak een duidelijke planning.
- Hak de stof in stukjes: probeer niet op 1 dag alles tegelijk te leren.
- Maak onderscheid tussen hoofd- en bijzaken, oftewel: begin met het leren van de belangrijkste leerstof, daarna pas de minder belangrijke stof.
- Ga leren op een rustige plek met zo min mogelijk afleiding (dus geen t.v., computer, stripboekjes, enz.).
- Zorg bij het leren dat je de feitjes kent (van buiten leren), maar dat je ook begrijpt wat je leert, dus niet de stof alleen maar als een spons opzuigen.
- Zorg dat je de leerstof niet alleen maar een aantal keren doorleest, dat heeft meestal weinig effect.
- Wissel af tijdens het leren: maak schema's, maak samenvattingen, maak vragen, maak oefentoetsen, bekijk extra informatie op een website, enz.
- Laat je overhoren door bijvoorbeeld je ouders, broer of zus, of door klasgenoten.

TOETS MAKEN

- Bereid je goed voor door op tijd en genoeg te studeren.
- Stop op tijd met leren voor het proefwerk, ga niet door tot het allerlaatste moment.
- Gebruik de tijd die je hebt voor het proefwerk. Probeer niet te snel klaar te zijn, en lees de moeilijke vragen nog eens opnieuw als je tijd over hebt.
- Bedenk goed dat een proefwerk nu eenmaal spannend is, dat hoort er bij en zal je cijfer niet perse omlaag halen. Vaak is een gezonde dosis spanning nodig om een goede prestatie te kunnen leveren.
- Als op een proefwerk blijkt dat je niet alle stof goed kent, bedenk dan dat je de stof niet voor 100 % hoeft te beheersen om een voldoende te halen.
- Als je even vastloopt, probeer je dan te ontspannen en heel even aan iets anders te denken. Dat kost dan even wat tijd, maar uiteindelijk levert het juist meer tijd op.
- Pak het proefwerk strategisch aan, oftewel: maak zo mogelijk eerst de vragen die je goed kunt en sla de moeilijke vragen even over. Vergeet ze niet daarna alsnog te maken !
- Vul altijd iets in, laat nooit een vraag open. Desnoods gok je het antwoord.

Opdracht 3

Je ziet hieronder 12 stellingen staan. Geef bij elke stelling het antwoord dat het beste bij jou past. Als één van de stellingen die past bij het vak waarvoor je deze opdracht maakt dan laat je de stelling gewoon open.

Algemene toets voorbereiding:

- 1 Ik heb wel / niet alle verplichte opdrachten van dit hoofdstuk gemaakt.
- 2 Ik heb wel / niet alle verplichte opdrachten van dit hoofdstuk nagekeken.
- 3 Ik heb wel / niet een samenvatting gemaakt van dit hoofdstuk.
- 4 Ik heb wel / niet nog extra dingen gedaan, zoals digitaal materiaal van de methode, extra opdrachten, filmpjes kijken etc.
- 5 Ik had voordat de toets begon er een / geen goed gevoel over.
- 6 Ik heb de toets niet goed genoeg / goed genoeg / heel goed geleerd.
- 7 Ik heb wel / niet alle paragrafen doorgelezen bij het leren voor de toets.
- 8 Ik heb wel / niet mijn opgaven gebruikt tijdens het leren voor de toets.
- 9 Ik heb wel / niet de nuttige bronnen bij de paragrafen geleerd.
- 10 Ik heb de stof nul / één / twee / drie / vier of meer keer herhaald bij het leren.
- 11 Ik heb op 0 / 1 / 2 / 3 / 4 of meer verschillende dagen/momenten voor deze toets geleerd.
- 12 Ik heb in totaal ongeveer uur geleerd voor deze toets.

Conclusie van de bovenstaande analyse: de fouten die ik heb gemaakt, kwamen vooral doordat ik ...

Zó ga ik me voorbereiden voor de volgende toets:

Ik heb de volgende hulp nodig:

8. Evaluatie

Beste leerling,

VAKKEN	1 CIJFER ACHTER DE KOMMA	AFGEROND CIJFER	TEVREDEN + OF -
Ne			
Fa			
En			
Gs			
Ak			
Wi			
Te			
Mu			
Ha			
Lo			
Nc			
Bz			
Ec			
Du			
La			

Hierboven schrijf je zelf de cijfers op van alle vakken die je nu gemiddeld staat. Zie het cijferprogramma.

Het is de bedoeling dat je zelf goed kijkt naar je behaalde cijfers. Stel voor jezelf nieuwe doelen. Vul dit formulier serieus in. Werk de volgende stappen uit:

- 1 Markeer alle onvoldoendes met een kleurtje (alle cijfers onder de 6,0). Geef de gemiddelde onvoldoendes een andere kleur (bijv. een 5).
- 2 Schrijf in de kolom achter de cijfers een + of – wanneer tevreden of ontevreden bent.
- 3 Schrijf de vakken op waarover je ontevreden (of onvoldoende voor staat) onder elkaar in het schema hieronder. Gebruik de afkorting van het vak.
- 4 Zet achter elk vak wat je moeilijk vindt of waar het fout gegaan is.
- 5 Vervolgens schrijf je op welke oplossingen je hebt om beter/anders te gaan leren.
- 6 Laat dit ingevulde formulier zien aan je mentor. Hij schrijft een paraaf op als hij/zij het goedkeurt.

Vakken waarover je ontevreden bent (of onvoldoende voor staat):

VAK	WAAR GING HET MIS?	WAT GA IK ERAAN DOEN?

9. Reflectie

Naam:

Klas:

Mentor:

Geef jezelf op elke regel een cijfer van 1 t/m 5

SAMENWERKEN	DOE IK BIJNA NOOIT	1	2	3	4	5	DOE IK BIJNA ALTIJD
het initiatief nemen in de groep							
afspraken maken om goed samen te werken aan de weektaak							
me aan afspraken houden die ik maakte met klasgenoten							
me aanpassen binnen de groep om beter samen te kunnen werken							
anderen helpen bij het oplossen van problemen							

PLANNEN EN UITVOEREN	DOE IK BIJNA NOOIT	1	2	3	4	5	DOE IK BIJNA ALTIJD
een weekplanning maken waarbij het werk goed verdeeld is over alle dagen							
het geplande werk per weekdag goed afronden							
alle momenten voor so's, proefwerken en in te leveren werkstukken steeds goed noteren							
ervoor zorgen dat ik steeds goed weet wat ik moet kennen en kunnen voor so's en proefwerken							
de tijd die ik besteed aan leerwerk steeds goed plannen en controleren							
snel aan het werk beginnen en niet uitstellen							
thuis laten controleren of ik voldoende tijd besteed aan mijn leerwerk							
me laten overhoren voordat ik een so of toets ga maken							

KRITISCH ZIJN OP EIGEN WERK	DOE IK BIJNA NOOIT	1	2	3	4	5	DOE IK BIJNA ALTIJD
proberen zo min mogelijk fouten te maken							
bij problemen bij maak- of leerwerk tijdig informatie of hulp vragen							
het gemaakte werk steeds zorgvuldig nakijken en verbeteren							
opgaven waarin veel fouten zaten nog een keer maken							

STIMULEREND ZIJN VOOR ANDEREN	DOE IK BIJNA NOOIT	1	2	3	4	5	DOE IK BIJNA ALTIJD
zorgen voor een prettige sfeer in de groep							
anderen stimuleren om goed mee te doen							
helpen problemen op te lossen in de groep							
in de klas problemen of nieuwe ideeën bespreekbaar maken							

GOED AAN HET WERK BLIJVEN	DOE IK BIJNA NOOIT	1	2	3	4	5	DOE IK BIJNA ALTIJD
30 minuten lang geconcentreerd aan één vak doorwerken							
30 minuten lang geconcentreerd studeren voor één vak							
zorgen voor voldoende afwisseling zodat ik prettig kan werken							
mijn werk- en studiehouding laten beoordelen door anderen							

TIPS VANUIT MIJN GROEP EN MIJN MENTOR:

Tijdens het groepsgesprek - samen met mijn mentor - kreeg ik deze tips:

Maak nu n.a.v. jouw scores en de tips die je kreeg een plan-van-aanpak voor de komende periode.

MIJN PLAN VAN AANPAK VOOR DE KOMENDE PERIODE:

Ik neem mij voor om:

Leerling:	Ouders:	Mentor:

10. Actieplan voldoende

Hoe kan ik me de volgende keer beter voorbereiden op een toets om een hoger cijfer te halen?

Naam:	Klas:
Docent:	Vak:

Evaluatie

Beantwoord de volgende vragen. Maak jouw antwoord vetgedrukt en geef een toelichting.

PLANNEN	
Heb ik een werkbare planning gemaakt voor het leren van de toets?	Ja/nee,...
Heb ik me aan de planning gehouden?	Ja/nee,...
Heeft iemand (docent/ouders) mij geholpen met het maken van de planning?	Ja/nee,...
Ben ik op tijd begonnen met leren?	Ja/nee,...
Heb ik tussendoor regelmatig geleerd?	Ja/nee, Zo ja, hoe vaak heb ik geleerd?
DE LEERSTOF	
Heb ik alle stof (waarover de toets) ging serieus gemaakt?	Ja/nee, ...
Heb ik alle stof (waarover de toets) ging, goed nagekeken verbeterd?	Ja/nee,...
Heb ik de docent vragen gesteld over wat ik niet snapte?	Ja/nee,...
Heb ik de alle stof geleerd die ik heb op gekregen?	Ja/nee,...
HET LEERPROCES	
Heb ik de extra stof (bijvoorbeeld It's Learning, of andere sites, werkbladen) gebruikt?	Ja/nee,...
Heb ik een goede samenvatting van de stof gemaakt?	Ja/nee,...
Heb ik mezelf overhoord of laten overhoren?	Ja/nee,...
Heb ik de invulsamenvatting gemaakt?	Ja/nee,...
Heb ik op basis van wat ik moeilijk vond herhalingsopdrachten gemaakt?	Ja/nee,...
Kon ik mijn aandacht erbij houden tijdens het leren?	Ja/nee. Waarom wel/niet?
DE TOETS	
Heb ik tijdens de toets alle vragen goed begrepen?	Ja/nee, ...
Heb ik de antwoorden zorgvuldig opgeschreven?	Ja/nee,...
Had ik voldoende tijd voor de toets?	Ja/nee,...
Was ik ontspannen genoeg tijdens het maken van de toets?	Ja/nee. Waarom wel/niet?
VAKSPECIEK	
	Ja/nee,...
	Ja/nee,...
	Ja/nee,...
	Ja/nee,...
	Ja/nee,...

REFLECTIE	
Heb ik de toets nog eens bekeken toen ik klaar was met het maken ervan?	Ja/nee,...
Welk cijfer had ik verwacht nadat ik klaar was met de toets?	Cijfer:
Welk cijfer heb ik uiteindelijk gekregen?	Cijfer:
Welk cijfer geef ik mezelf voor het onderdeel:	Plannen: Leerstof: Leerproces: Toets: Vakspecifiek:

Vooruitblik

Maak op basis van de leerkaart (zie mentormap) en de bovenstaande antwoorden een **actieplan** waarin je **3** punten aanpakt. Bedenk wat je bij een volgende voorbereiding op een toets, anders wilt gaan doen. Schrijf op **wat** je aanpakt en **hoe** je dat gaat doen. Wees zo duidelijk mogelijk. Als je het moeilijk vindt te bedenken hoe je iets kunt verbeteren, kijk dan eerst op de leerkaart en/of overleg met je vakdocent, ouders of klasgenoot.

1.	Wat:
	Hoe:
2.	Wat:
	Hoe:
3.	Wat:
	Hoe:

Wat nu te doen?

Sla dit document op: actieplan voldoende vak voornaam achternaam klas

Lever dit document digitaal in bij je vakdocent en mentor in het roostervak. Stuur je plan ook door naar je ouders.

Bekijk op IL wanneer je voor dit vak weer een toets moet maken. Noteer in je agenda, ruim voordat je de toets moet maken, het woord "actieplan voldoende". Leer nu anders met behulp van je actieplan!

Nabespreking met je docent na de eerstvolgende toets

Welke aanpak binnen het bovenstaande leerproces heeft voor mij goed gewerkt en ga ik in het vervolg toepassen?

1.	Wel/Niet, omdat:
2.	Wel/Niet, omdat:
3.	Wel/Niet, omdat:

11. Supersmoezen

Hoe uit te stellen en de gemoedsrust te bewaren

REDENEN VOOR UITSTEL

- Het komt er niet van
- Vandaag ben ik niet geïnspireerd
- Ik ben niet zo gemotiveerd
- Ik heb momenteel niet zo'n zin en dan kan ik het beter straks doen
- Ik heb wat anders te doen
- Enz.

GOEDE VOORNEMENS

- Ik zal het eens proberen
- Dat zou ik eigenlijk moeten doen
- Morgen begin ik
- Ik ben van plan om morgen echt te beginnen
- Enz.

ONREALISTISCH OPTIMISME

- Ik hoef nog niet te beginnen. Tijd genoeg!
- Eerst even ... doen en dan begin ik
- Dat lukt gemakkelijk
- Enz.

ONREALISTISCH PESSIMISME

- Dat lukt mij toch nooit
- Dat heeft toch geen zin om daar aan te beginnen
- Wat maakt het uit. Het is nu toch al te laat
- Het is veel te veel en ik zie er zo tegen op
- Onveranderlijk zelfbeeld
- Zo ben ik nu eenmaal
- Ik stel nu eenmaal alles uit. Dat kan ik niet veranderen
- Ik stel uit, maar ik weet het ten minste!
- Ik ben niet zo geschikt voor tijdschema's
- Ik kan alleen maar onder druk werken
- Enz.

ANDEREN

- Ik was bijna gaan leren ... en dan klopt er iemand. Die kan ik toch niet voor de deur laten staan.
- Iedereen die ik ken stelt uit. Mensen halen hun examens en doen er nauwelijks iets aan
- Ik kan de telefoon toch niet laten liggen. Die moet ik opnemen
- In de bibliotheek is het heel gezellig. De pauzes lopen wel eens uit.
- Sociale contacten zijn erg belangrijk
- Negatief commentaar op mogelijke oplossingen
- Planning, daar geloof ik niet zo in.
- Een rooster... daar ben ik niet zo voor. Studeren moet vanzelf gaan
- Vorige keer heeft het ook niet geholpen
- Ik ben niet te veranderen
- Dat zeiden ze al op de basisschool ook al tegen mij
- Enz.

Opdracht

Mijn supersmoezen zijn:

1.	
2	
3.	
4.	
5,	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

12. Leerstijltest

Naam:

Datum:

Op welke manier los jij het liefst een leerprobleem op? Je ontdekt dat door een leerstijltest te doen.

Het is nuttig om dit van jezelf te weten, en het is ook handig als je weet hoe anderen het liefst een probleem oplossen.

Jouw manier is niet beter of slechter dan die van een ander. Jouw manier is simpelweg de manier die het beste bij jou past.

Instructie

Er zijn 9 vragen. Vraag 1 is: "Jij wilt leren zeilen. Hoe pak je dat aan?"

Je kunt kiezen uit 4 antwoorden. Het antwoord dat het beste bij jou past krijgt 4 punten. Het antwoord dat het minste bij jou past krijgt 1 punt. De andere antwoorden krijgen 2 of 3 punten. Ieder antwoord krijgt dus 1, 2, 3 of 4 punten, maar je kunt eenzelfde cijfer niet bij verschillende antwoorden zetten. Je schrijft je punten in de grijze vakjes links van de vragen.

	Kolom A	Kolom B	Kolom C	Kolom D
1.	Je wilt leren zeilen, hoe pak je dat aan?			
	Ik stap in de zeilboot en probeer uit hoe het werkt	Ik blijf aan wal en kijk eerst goed hoe een ander het doet	Ik lees eerst een boek over zeilen	Ik vraag iemand hoe het moet en dan probeer ik het na te doen
2.	Je krijgt een nieuwe computer. Je wilt hem zo gauw mogelijk hebben en gebruiken. Waar begin je dan mee?			
	Ik denk eerst goed na over wat ik er allemaal mee wil gaan doen.	Ik wil eerst precies weten wat de computer kan en bedenk dan wat ik er allemaal mee kan doen.	Ik lees eerst de gebruiksaanwijzing goed door.	Ik probeer meteen uit hoe alles werkt.
3.	Je moet een werkstuk maken voor Techniek. Wat doe je?			
	Ik denk er eerst over na wat de bedoeling is en hoe je het aan moet pakken	Ik lees eerst de opdracht helemaal door en bekijk de tekening goed	Ik kijk eerst waar ik het werkstuk voor kan gebruiken.	Ik begin meteen te werken

4.	Je hoort bij Nederlands een spannend verhaal. Je moet het straks navertellen. Wat doe je?				
	☐	☐ Ik doe net of het verhaal nu gebeurt en dat ik er bij ben.	☐ Ik vind wat ik hoor geweldig en wil het meteen zelf ook doen.	☐ Ik wil eerst weten of het verhaal wel klopt.	☐ Ik vertel het verhaal gewoon na
5.	Jullie gaan op vakantie. Jij mag kiezen uit twee landen. Wat doe je?				
	☐	☐ Ik probeer mij voor te stellen wat je allemaal in die landen kunt doen. Ik vind het moeilijk om te kiezen.	☐ Ik denk er niet zolang over na. Je moet er gewoon het beste van maken.	☐ Ik probeer zoveel mogelijk over die landen te weten te komen. Daarna kies ik een land.	☐ Ik kijk waar ik het meeste aan heb. Ik kan snel kiezen.
6.	Je mag een nieuwe fiets uitzoeken. Wat doe je?				
	☐	☐ Ik denk na waar ik allemaal met die fiets naartoe zou kunnen gaan en hoeveel plezier ik ervan zal hebben.	☐ Ik wil precies weten wat er allemaal op die fiets zit, wat de beste is en hoe duur hij is.	☐ Ik wil direct proberen hoe hij rijdt.	☐ Ik kijk waar ik het meeste aan heb. Ik kan snel kiezen.
7.	Je krijgt een repetitie over een hoofdstuk Geschiedenis. Wat doe je?				
	☐	☐ Ik leer alleen wat repetitie moet weten.	☐ Ik probeer het hoofdstuk te begrijpen.	☐ Ik schrijf de belangrijkste dingen even op.	☐ Ik leer, omdat het nou eenmaal moet.
8.	Je kan in het weekend een baantje krijgen en zo wat bijverdienen. Wat doe je?				
	☐	☐ Ik probeer mij voor te stellen hoe het voor mij zal zijn om dat werk te doen.	☐ Ik wil eerst precies weten hoe hard ik moet werken en hoeveel ik verdien.	☐ Ik wil precies weten wat iemand in dat bedrijf moet doen en hoe het bedrijf werkt.	☐ Ik ga werken en merk vanzelf wel of het mij bevalt.
9.	Je mag zelf kiezen hoe je les krijgt in Nederlands. Wat doe je?				
	☐	☐ Ik wil graag dat de leraar verhalen vertelt.	☐ Ik wil graag werkstukken maken en projecten doen.	☐ Ik wil graag duidelijke opdrachten hebben.	☐ Ik wil graag weten waar de opdrachten voor nodig zijn.

Verwerking van de resultaten

Je hebt nu 4, 3, 2 of 1 punt(en) voor elk antwoord gezet.

Op de volgende pagina verwerk je de resultaten en zie je de betekenis ervan.

Resultaten van de Leerstijlentest

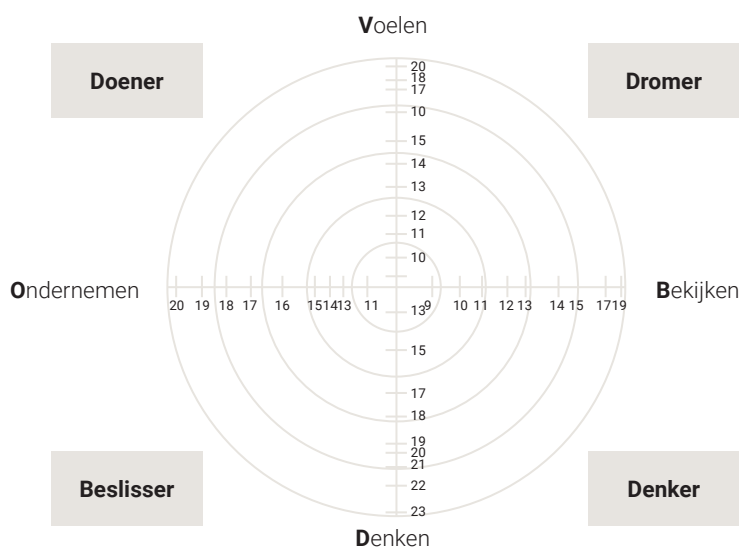
Neem nu uit je test de punten in de A-kolom over in de tabel hieronder. Let op, sommige vragen doen niet mee, die hebben al 0 punten gekregen. De overige vakjes vul je dus in. Na het invullen van kolom A vul je op dezelfde manier de kolommen voor B, C en D in.

	KOLOM A	KOLOM B	KOLOM C	KOLOM D
1	0		0	
2		0		0
3				
4		0		0
5		0		0
6	0		0	
7			0	
8				
9	0			
Totaal				
Score	Voelen	Bekijken	Denken	Ondernemen

Voelen (V)= Concreet Ervaren CE
 Bekijken (B) = Begrijpend bekijken RO
 Denken (D)= Theoretisch begrijpen AC
 Ondernemen (O)= Actief experimenteren AE

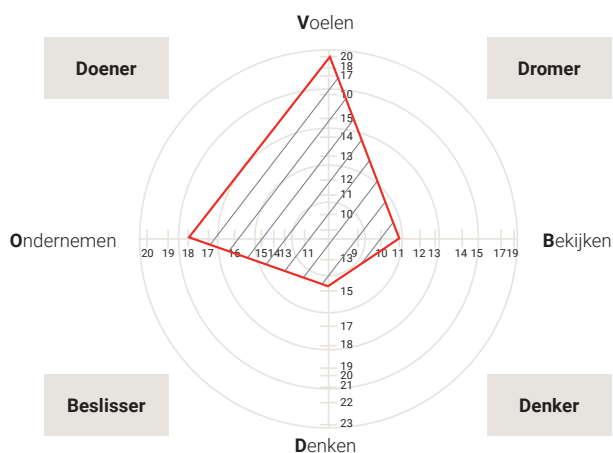
Hierna zet je de scores uit op de assen van de "schietschijf" hieronder. Teken de score voor Voelen af op de V-as. Doe hetzelfde met de andere scores. Trek een lijn van het V-punt naar het B-punt, van het B-punt naar het D-punt enz.

Je kunt nu zien hoeveel je eigenlijk gebruikt van elke leerstijl.



Kenmerken van de verschillende leerstijlen

Je hebt je scores afgetekend op de 'schietschijf'. Er is nu een vierhoek te zien. Deze vierhoek geeft je favoriete leerstijl weer.



Je kunt nu zien of je liever leert als een beslisser dan als een doener, of misschien meer als een denker of een dromer.

Waarschijnlijk gebruik je niet één leerstijl, maar een combinatie. In het voorbeeld hiernaast zie je zo'n combinatie, waarin het accent ligt op de doener.

Hieronder vind je een aantal typische kenmerken van elke leerstijl.

Een Doener:

- gaat op zijn gevoel af bij een opdracht
- past zich makkelijk aan
- is avontuurlijk en neemt graag risico's
- gebruikt graag informatie van anderen
- werkt graag in een groep maar volgt daarbij ook zijn eigen intuïtie
- interesseert zich voor marketing en verkoop
- is soms ongeduldig en doordouwerig
- neemt de dingen zoals ze zijn
- heeft een hekel aan zweverig gedoe
- is gericht op het hier en nu
- houdt van leren door doen
- beleeft wat er gebeurt gevoelsmatig en intens.

Een Dromer:

- heeft een groot voorstellingsvermogen
- kan situaties vanuit vele hoeken bekijken
- is goed in het krijgen van nieuwe ideeën
- kan spontaan en emotioneel zijn
- heeft interesse voor cultuur en kunst
- kent geen waardeoordelen toe, kiest niet voor bepaalde standpunten
- kijkt en luistert goed naar wat er om hem heen gebeurt en registreert dat in zijn hoofd
- stelt vooral vragen aan zichzelf
- laat eerst alles nog eens door zijn hoofd gaan en denkt erover na
- laat zich niet graag meeslepen door wat er gebeurt

Een Beslisser:

- experimenteert doelgericht
- is beter in het praktisch toepassen van ideeën dan in het bedenken ervan
- lost het liefst problemen op waar maar één oplossing is
- heeft belangstelling voor dingen dan voor mensen
- interesseert zich voor natuurwetenschappen
- kan goed hoofd- en bijzaken onderscheiden
- vindt belangrijk wat praktisch en nuttig is
- is lever met iets bezig dan dat hij over dingen nadenkt
- is vooral gericht op resultaten
- wil weten wat ideeën en vermoedens waard zijn
- past zijn gedrag gemakkelijk aan verschillende situaties aan
- neemt actief verantwoordelijkheid op zich voor wat er gebeurt

Een Denker:

- kan goed abstract denken
- neemt veel informatie op
- theoretiseert graag
- heeft meer belangstelling voor het verband tussen dingen dan voor die dingen zelf
- vindt systemen vaak belangrijker dan mensen
- vindt sluitende en logische theorieën belangrijk
- heeft interesse voor research en planning
- kan goed algemene regels halen uit bijzondere gevallen
- ziet verbanden waar een ander ze niet ziet
- vindt de theorie belangrijker dan de toepassingen ervan
- is goed in het analyseren van situaties
- kent gemakkelijk waardeoordelen toe
- probeert altijd logisch te denken
- is goed in het vooruit kijken
- benadert wat er gebeurt vooral verstandelijk.

1 Uit de leerstijltest blijkt dat ik vooral een ben

2 Deze kenmerken uit het bovenstaande schema zijn voor mij heel herkenbaar

1.

2.

3.

4.

3 Deze kenmerken uit het bovenstaande schema zijn voor mij niet herkenbaar

1.

2.

3.

4.

4 Bespreek de uitkomsten van de leerstijltest met iemand die je goed kent zoals je ouders, opa/oma enz. Geef hieronder een samenvatting van wat zij tegen jou zeiden. Zijn er overeenkomsten en verschillen?

Omgaan met een leerling die niet durft

13. Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen betekent vertrouwen in je eigen kracht en talent. Maar ja, wat nu als je last van faalangst hebt? Als je dat hebt, ben je bang om te mislukken.

ONDERWERP	A: IK BEN ER BANG VOOR EN IK PRESTEER SLECHT	B: IK BEN ER BANG VOOR MAAR IK PRESTEER GOED	C: IK BEN ER BANG VOOR EN IK WEET NIET OF IK GOED PRESTEER	D: IK BEN ER NIET BANG VOOR EN IK PRESTEER MEESTAL GOED	E: IK BEN ER NIET BANG VOOR MAAR IK PRESTEER SLECHT.
Een onverwachte overhoring					
Woordjes leren voor Engels					
Een proefwerk maken					
Iemand opbellen om iets te vragen					
Een gesprek met je mentor					

Als bijna alle kruisjes onder A of C staan, praat er dan eens over met je ouders en je mentor. Veel scholen helpen leerlingen met faalangst. Als je denkt dat je last van faalangst hebt, vraag dan aan je mentor wat je daar op school aan kunt doen.

14. In je element

In je element zijn betekent goed in je vel zitten (dat je je prettig/gelukkig voelt). Je element kan op vele terreinen liggen. Je element staat voor dingen die je goed kunt, die je leuk vindt, die je graag wilt (gaan) doen en waar je kansen voor krijgt. Je bent dus pas echt in je element als aan al deze voorwaarden voldaan wordt.

Bijvoorbeeld:

"Ik ben in mijn element als ik overdag met jongeren mag werken."

"Ik ben in mijn element als ik samen met mijn vader naar voetbal kan kijken."

"Ik ben in mijn element als we na het eten samen de dag door praten."

Opdracht 1

Wanneer ben jij in je element? Maak de zinnen af en geef twee keer een voorbeeld:

Ik ben in mijn element als :

Ik ben in mijn element als :

Opdracht 2

In tweetallen ga je in gesprek met elkaar over twee vragen:

'Hier ben ik goed in' en 'Dit vind ik leuk'.

Met behulp van het schema maak je jouw eigen elementenkaart. Deze bestaat uit twee kolommen, die ongeveer dezelfde lengte moeten krijgen. Je helpt elkaar met het benoemen van jouw element. Probeer voorbeelden te noemen die **wel** én **niet** met school te maken hebben.

TALENT (HIER BEN IK GOED IN)	PASSIE (DIT VIND IK LEUK)

Overig / omgaan met een leerling waarbij andere zaken spelen

15. Het kwaliteitspel

Naam:

Jullie zitten met je tafelgroepje bij elkaar en gaan het kwaliteitspel spelen. Op tafel ligt een stapel kaartjes, je kunt niet zien wat erop staat.

Spelregels

- Degene rechts naast de docent pakt het eerste kaartje
- Je geeft het kaartje aan iemand uit de groep waar jij deze kwaliteit het beste bij vindt passen (dus niet jezelf). Past het bij niemand dan pak je een nieuw kaartje.
- Je legt uit waarom jij vindt dat dit kaartje past bij de persoon aan wie je het geeft. De persoon die het kaartje krijgt vertelt of dit klopt of niet met een uitleg.
- Als je een zesde kaartje krijgt, leg je het kaartje met de kwaliteit die het minst bij je past weg, je hebt dus nooit meer dan vijf kaartjes voor je liggen.

Opdracht 1

Vul na het spelen het onderstaande schema in:

KWALITEIT VOLGENS MIJN GROEPJE	WEL/NIET MEE EENS	OMDAT

Opdracht 2

Alle kaartjes liggen nu op tafel. Kies zelf drie kwaliteiten die jij het meest bij jezelf vindt passen. Probeer drie andere kwaliteiten te vinden dan welke je van je groepsgenoten hebt gekregen.

MIJN KWALITEIT	OMDAT

16. Sterke en zwakke vakken

Invulmodel zwakke-sterke vakken

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

Naam:

Sterke vakken:

Zwakke vakken:

Wie kan mij met mijn zwakke vakken helpen:

Wie kan ik met mijn sterke vakken helpen:

17. Gamen als afleiding

Groepsopdracht

In je groepje beantwoord en bespreek je de volgende vragen. Eén leerling van je groep is de gespreksleider. Deze zorgt ervoor dat jullie allemaal iets vertellen over gamen / internetgebruik. De gespreksleider zorgt er ook voor dat jullie niet meer dan twee minuten aan elke vraag besteden.

Succes!

Opdracht 1

1 Hoeveel uur per week breng je gemiddeld door op internet/met gamen?

2 Heb je internet op je slaapkamer en of woonkamer?

3 Mopperen je ouders wel eens over je computergebruik?

4 Heb je wel eens gelogen over je internetgebruik (bijvoorbeeld snel wegklikken als je ouders binnenkomen)?

5 Vind je het wel eens moeilijk om te stoppen met internet/gamen?

6 Wat vind je leuk aan internet/gamen?

Noem eens vijf dingen die je op de computer doet.

7 Stel je voor: Je wilt minder tijd op de computer bezig zijn. Wie of wat zou je kunnen helpen om andere dingen te verzinnen die ook leuk zijn om te doen?

8 Wat zouden ouders en leraren kunnen doen om jou te helpen om minder te internetten/gamen?

9 Zeg je wel eens afspraken af met vrienden omdat je wilt internetten of gamen?

10 Kan internet/gamen volgens jou verslavend zijn? Leg je antwoord uit.

Opdracht 2

Welke vier kenmerken horen bij een gameverslaving? Misschien weet je zelf de antwoorden, anders mag je ze opzoeken op internet.

1.

2.

3.

4.

Opdracht 3

Vul het onderstaande schema in. Verwerk hierin:

- Wat ga ik doen om mijn internet/gamegebruik te verminderen?
- Wat ga ik doen in plaats het internetten/gamen?
- Wie heb ik nodig om mij hiermee te helpen?
- Wat voor afspraken wil ik met hen maken?

WAT GA IK DOEN?	WAT GA IK ANDERS DOEN?	WIE HEB IK NODIG?	WAT ZIJN DE AFSPRAKEN?

Je krijgt nu een envelop. Hierin stop je de afspraken die je gemaakt hebben over je game/internetgedrag. Dit experiment duurt vier weken. Na deze vier weken worden de enveloppen opengemaakt en ga je kijken hoe het experiment verlopen is. Maak daarna de volgende opdracht

Opdracht 4

Wat ging er goed volgens jou?

Wat vond je tegenvallen/ging niet helemaal goed?

