

executieve vaardigheden en leerstrategieën

Leren moet je leren

Wegwijs Academie
wegwijscc.nl





Even voorstellen...

Jantien Roël

hersенwerking, EF en LS

Wegwijs Academie



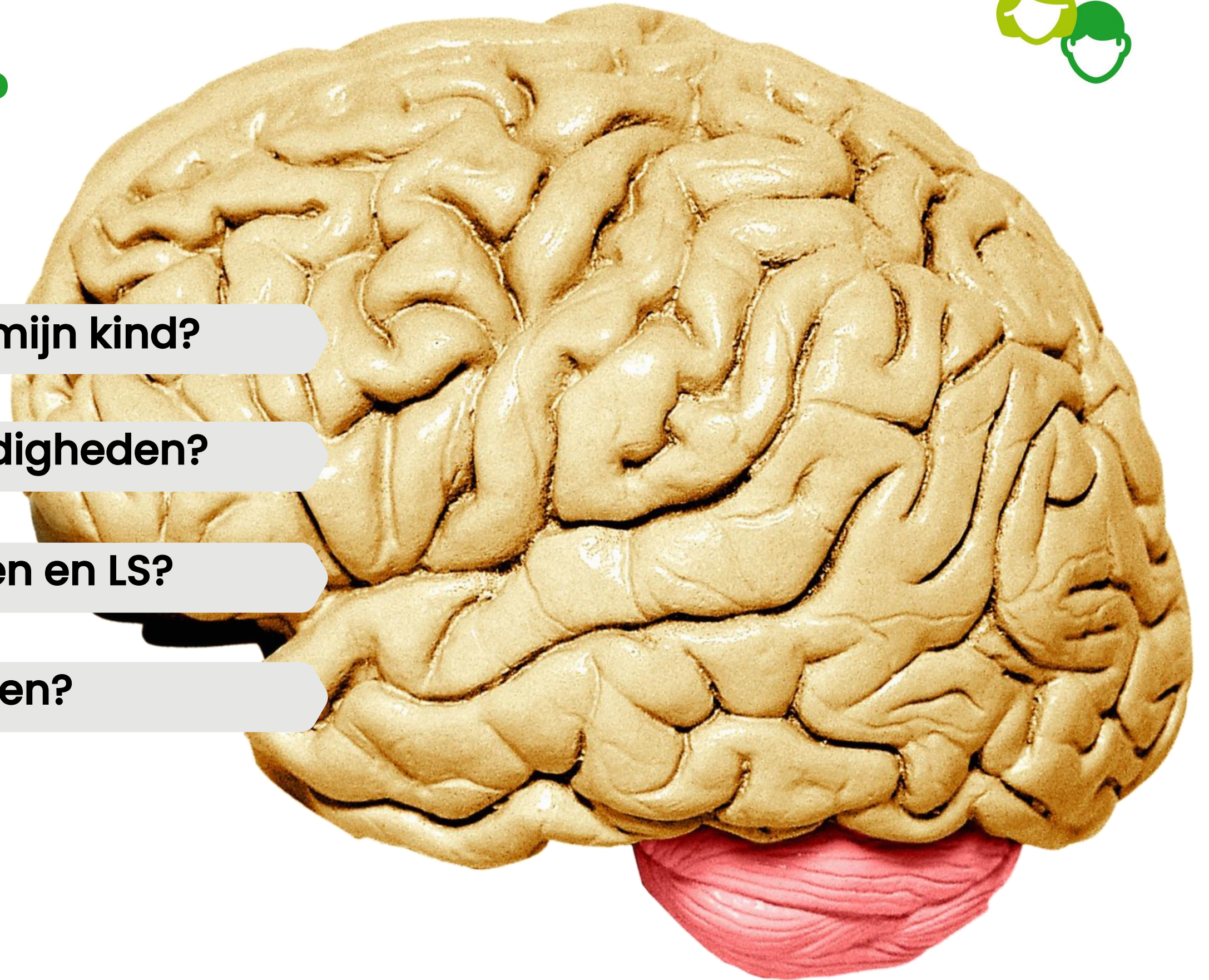
Wat gaan we doen?

Hoe werkt dat brein van mijn kind?

Wat zijn executieve vaardigheden?

Wat is zelfregulerend leren en LS?

Hoe kan ik mijn kind helpen?





Linkerhersen helft

- Taalverwerking
- Logica en redeneren
- Analytisch
- Gedetailleerde verwerking
- Volgorde en planning



Rechterhersen helft

- Ruimtelijk inzicht
- Creativiteit en kunst
- Emotieherkenning
- Divergent denken
- Out-of-the-box denken

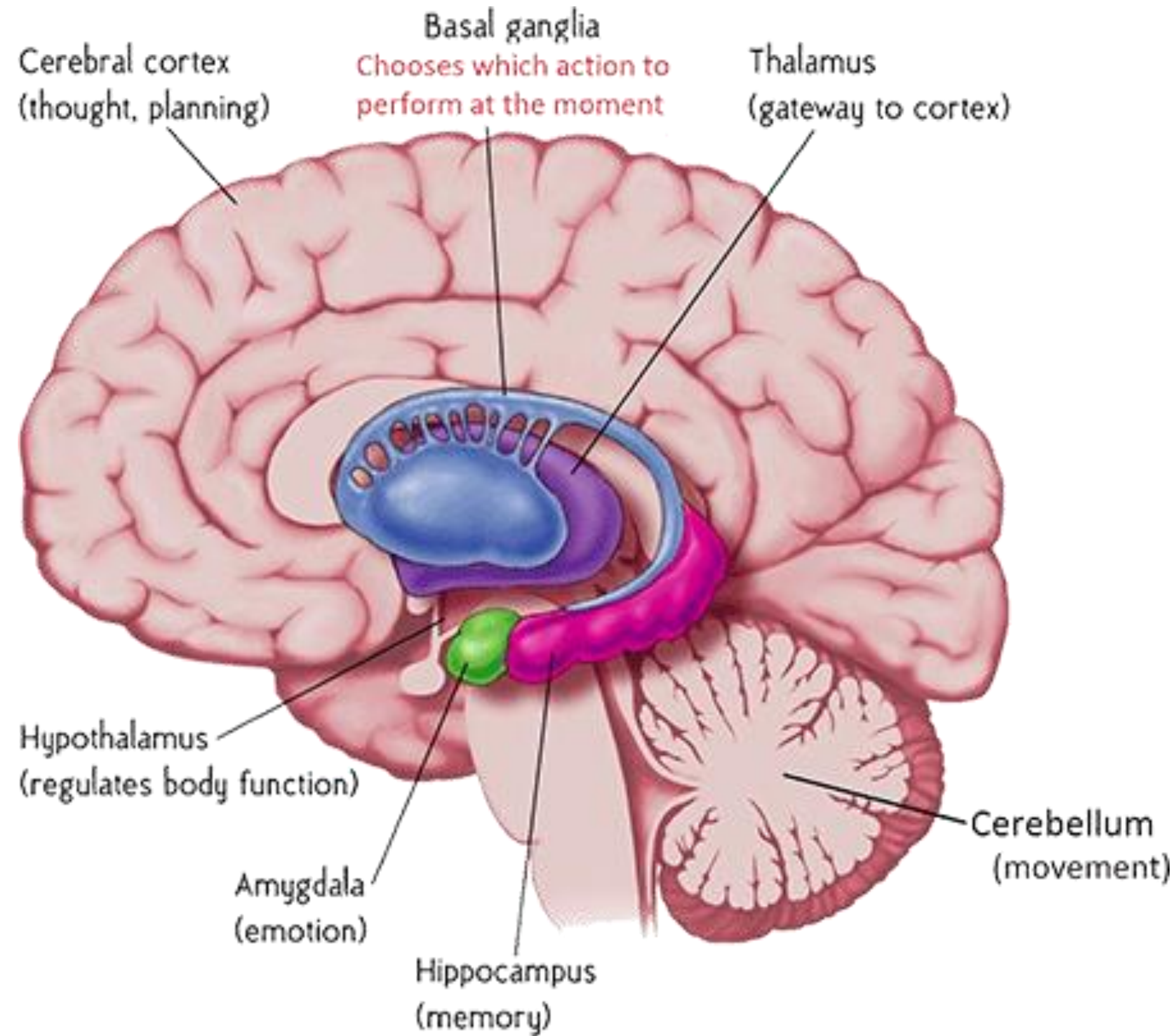


Leerpunt 1

"Je leert pas echt wanneer je je linker- en rechterhersenhelft samen laat werken – door taal en beeld te combineren.

Alleen zo kun je verwoorden wat je ziet en begrijpen wat er gezegd wordt."

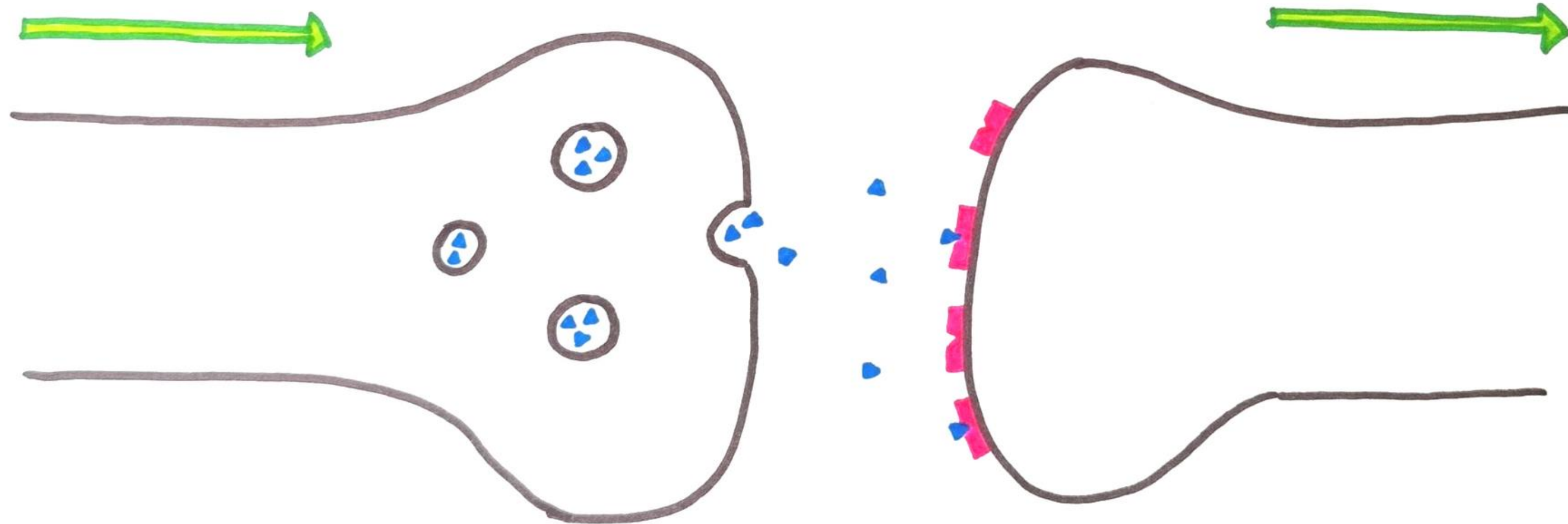
dwars- doorsnede hersenen



- Hersenstam
- Limbisch systeem
- Neocortex



Het brein op celniveau



- dopamine (heldere denkprocessen)
- serotonine (stemming, slaap en eetlust)



Leerpunt 2

"Laat uw kind 60 minuten per dag matig tot intensief bewegen. Beweging bevordert de concentratie, het helder en positief kunnen nadenken en de slaap"



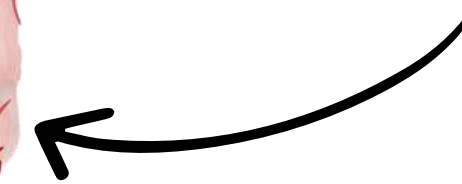
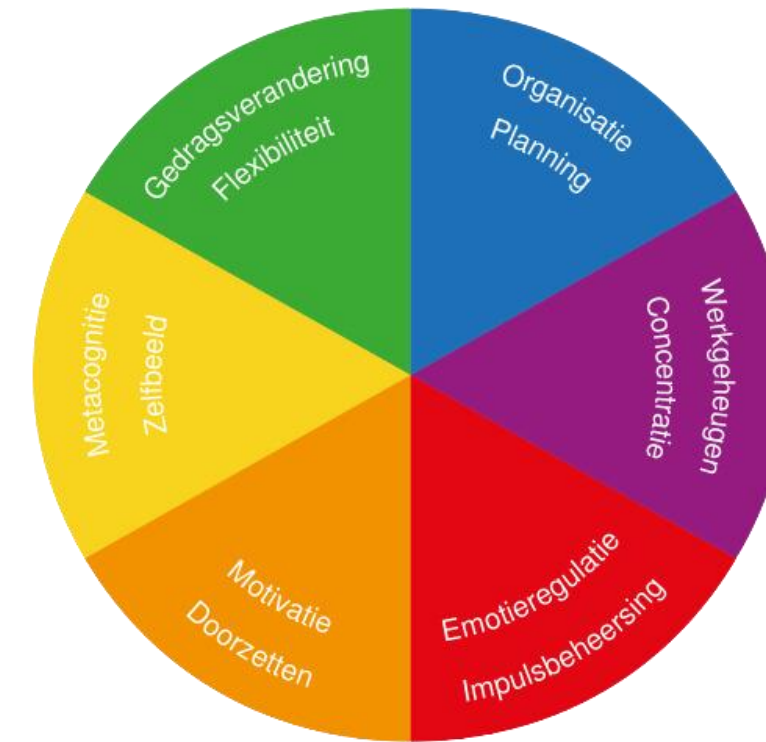
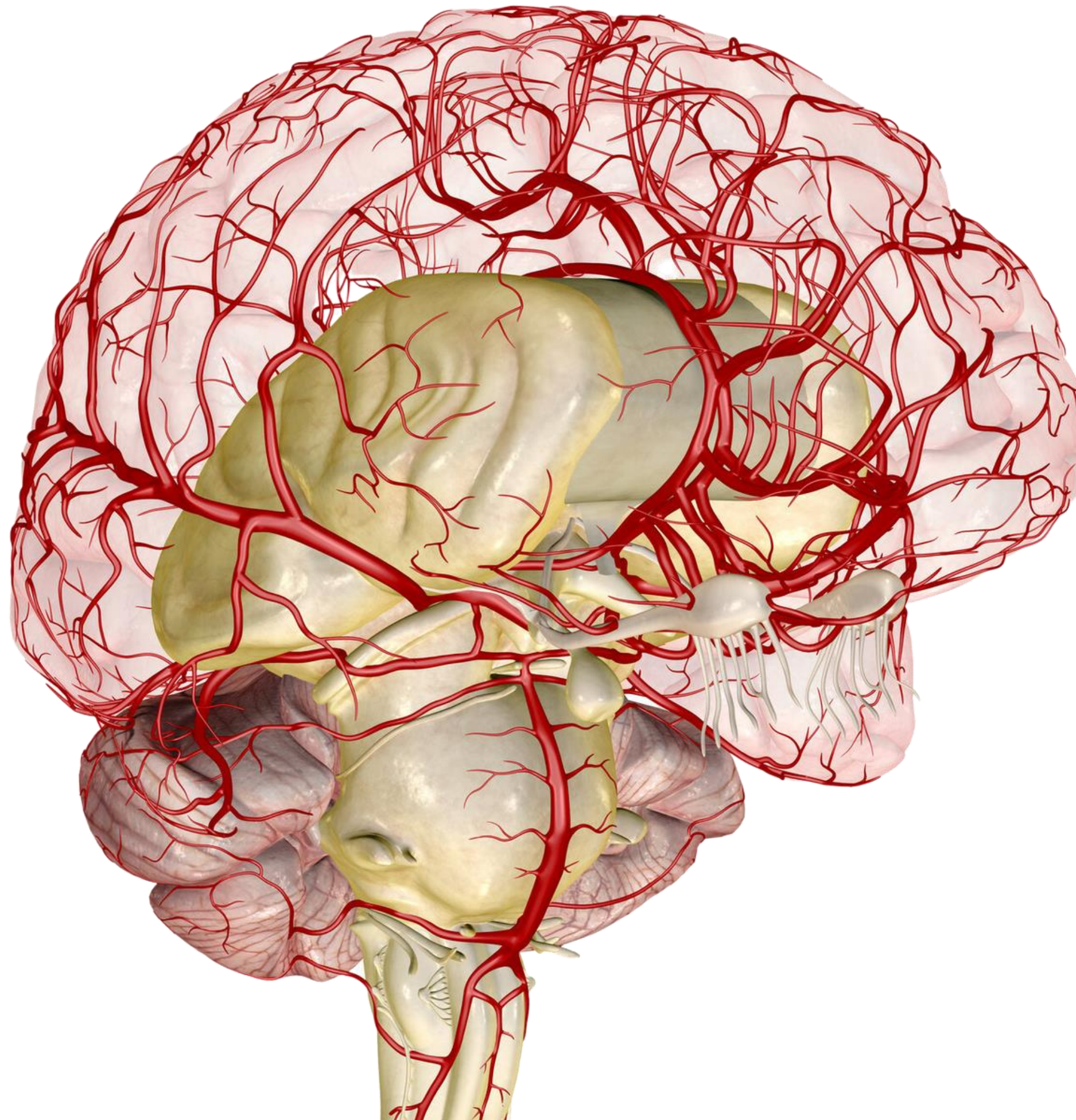
Slapen en pubers

- 8,5 - 9,5 uur slaap per nacht
- aanmaak melatonine verschuift (12 - 14 jaar)
- minstens 1 uur voor slapen gaan geen blauwlicht
- ontspanning voor het slapen gaan
- schooltijden aanpassen... of niet?
 - individuele verschillen in biologische ontwikkeling
 - logistieke uitdagingen voor ouders met jong- en ouder kind
- Slaap 'inhalen' verstoort het slaap-ritme

Leerpunt 3

"Gooi alle gordijnen in de ochtend lekker open :-)"

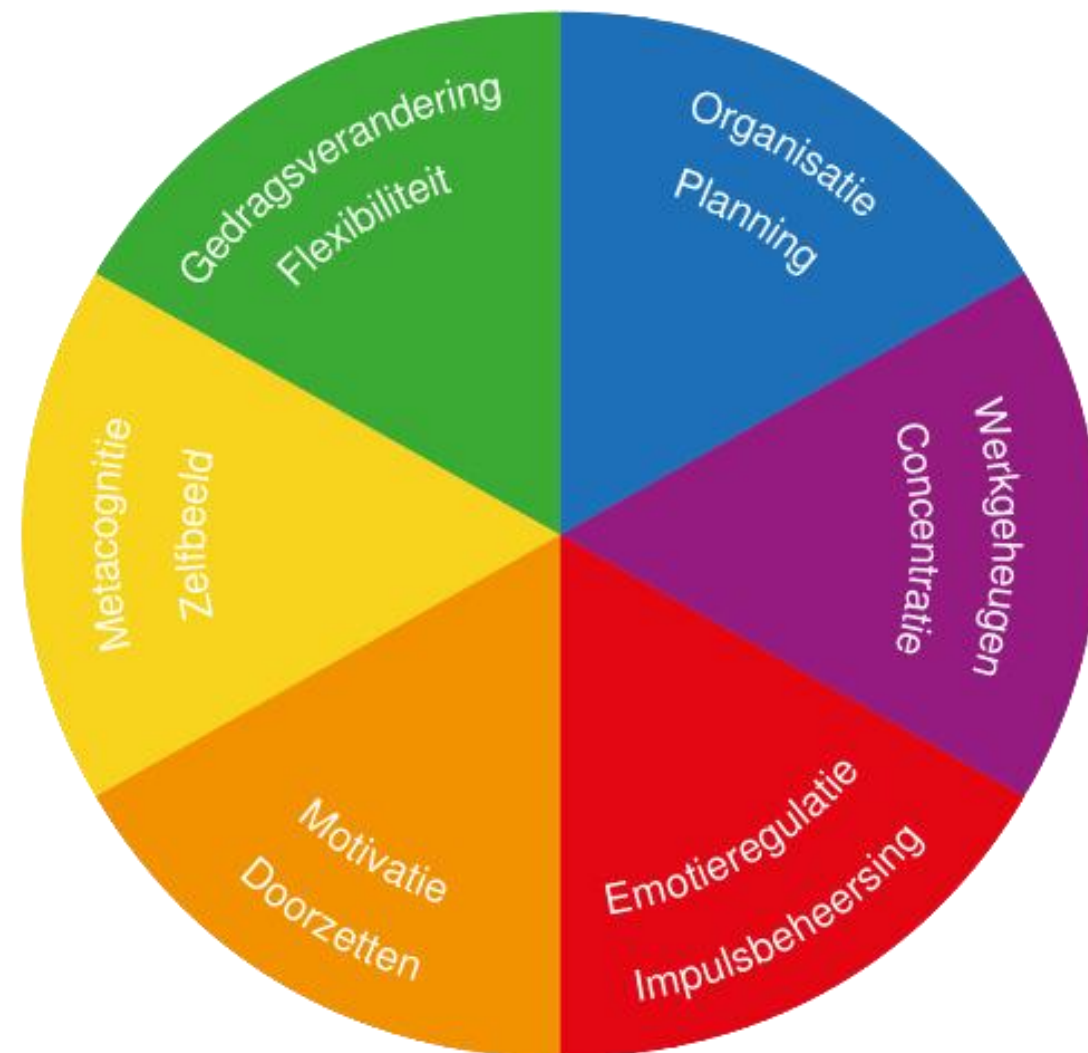




- Ontwikkeling van achter naar voren
- Limbisch systeem versus prefrontale cortex
- Executieve vaardigheden



PLANNING



- Prioritering
 - Nut en noodzaak
 - Verkeerde inschatting van tijd
 - Motivatie
 - Afleiding
-
- Blokken van 30 - 45 minuten
 - Liever meer herhaling
 - Plan jezelf alleen in als je ook echt kunt!
 - Plan ook ontspanning in



Cognitieve leerstrategieën

- Herhalen
- Verdiepen
- Structureren



Herhalen

U krijgt 20 seconden de tijd om het volgende cijfer te onthouden



Herhalen

U krijgt 20 seconden de tijd om het volgende cijfer te onthouden

7370792511481632



Herhalen

Graag in koor het getal...



Herhalen

737 079 2511 481632

Boeing 737



netnummer
Zoetermeer

datum
vandaag

verdubbelen
vanaf 4



Herhalen

sensorisch
geheugen



KTG



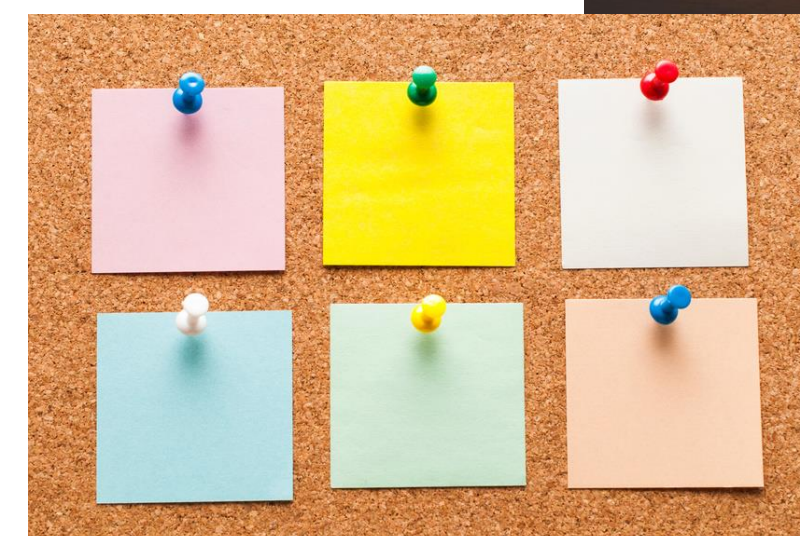
LTG



HERHALEN
(extreem) bijzonder maken
(extreme) emotie aan koppelen

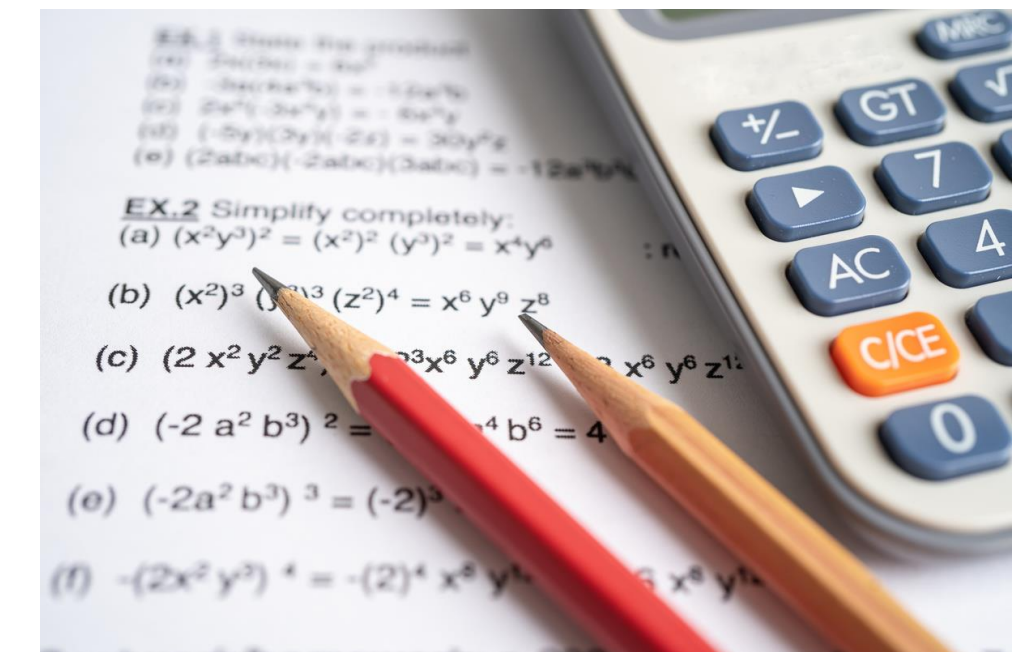
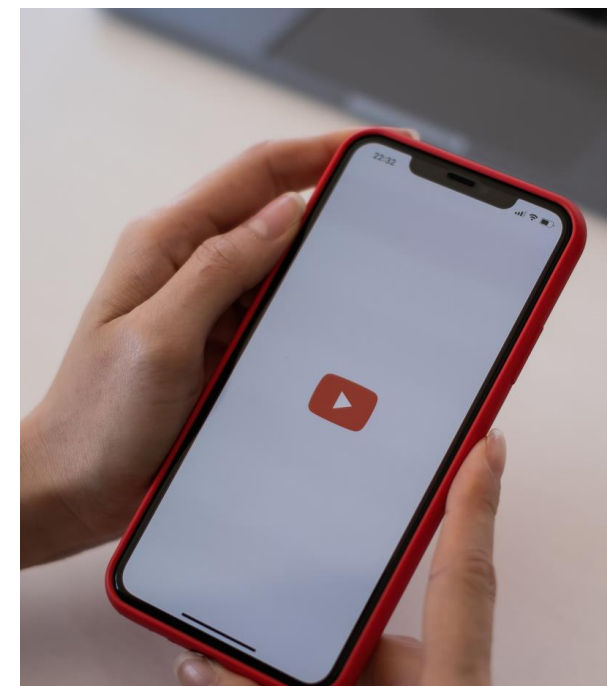
Herhalen

- stampen
- ezelsbruggetjes
- planning maken met herhaling en overhoor-momenten
- flashcards
- geleerde in eigen woorden laten uitleggen
- woordjes leren bijvoorbeeld via
 - stoplicht methode
 - trap
 - post-its in huis
 - toilet



Verdiepen

- maak een quiz
- video's kijken
- zelf toetsvragen laten bedenken
- feedback geven
- in eigen woorden opschrijven
- laat voorbeelden opzoeken en uitleggen
- verhaaltje/rijmpje
- chunken



Structureren

- mindmap (+presentatie)
- schema of tabel
- stappenplannen
- samenvattingen
- tijdlijn





www.wegwijscc.nl

- informatie
- interessante materialen

WOORDJES LEREN

Woordjes leren hoeft geen saaie klus te zijn! Met deze poster ontdek je verschillende manieren om woordjes te leren die niet alleen leuk zijn, maar ook je brein optimaal laten werken.

Belangrijke voorwaarden voor het leren van woordjes:

- HERHALEN
- beweging
- voldoende slaap
- voldoende water
- positieve mindset
- planning
- goede voeding
- frisse lucht
- opgeruimde werkplek
- en af en toe... pauze ;-)

- STAMPEN (HERHALEN)**
Herhaal de woordjes hardop of schrijf ze steeds opnieuw op. Wissel het tempo af en neem pauzes om je concentratie te behouden.
- EZELSBRUGGETJES**
Maak grappige of opvallende zinnen die je helpen de betekenis van een woord te onthouden. Hoe gekker het ezelsbruggetje, hoe beter het blijft hangen.
- FLASHCARDS**
Schrijf het woord op de ene kant en de betekenis op de andere kant. Overhoor jezelf of laat iemand anders je overhoren om het nog beter te leren.
- TIJDLIJN MAKEN**
Zet de woordjes in volgorde van hoe je ze leert en gebruik een tijdslijn om je voortgang te volgen. Dit helpt om het leerproces visueel te maken.
- IN EIGEN WOORDEN UITLEGGEN**
Leg de betekenis van de woorden uit alsof je het aan een vriend vertelt. Dit laat zien of je de woorden echt begrijpt.
- STOPLICHTMETHODE**
Deel de woorden in categorieën: moeilijk (rood), gemiddeld (oranje) en makkelijk (groen). Begin met de moeilijke woorden en werk je naar de makkelijkste toe.
- TRAPMETHODE**
Leg briefjes met woorden op elke trede van de trap en lees ze hardop terwijl je traploopt. Verplaats de briefjes elke dag om jezelf uit te dagen.
- STICKY NOTE-UITDAGING**
Plak alle woordjes op sticky notes in een kamer en probeer binnen een bepaalde tijd alle betekenissen te noemen. Dit maakt het leren interactief en leuk.
- WOORDJES OP HET TOILET**
Hang een lijst met woordjes op het toilet en neem ze door tijdens toiletbezoeken. Wissel de lijst wekelijks om nieuwe woorden te leren.
- TOETSVRAGEN BEDENKEN**
Bedenk vragen met de woordjes en probeer ze later te beantwoorden. Dit helpt je om actief met de stof bezig te zijn en het beter te onthouden.
- QUIZ MAKEN**
Maak een quiz met de woordjes en laat een vriend je overhoren of overhoor jezelf. Dit helpt om je kennis te testen en zwakke punten te identificeren.
- MEMORY**
Maak een memoryspel met woordjes en betekenissen. Speel het spel en zoek de juiste paren om je geheugen te trainen.
- WOORDJES TEKENEN**
Maak kleine tekeningen die bij de woordjes horen. Dit helpt om visuele associaties te maken die het onthouden bevordert.
- KRUISWOORDPUZZEL**
Maak een kruiswoordpuzzel met de woordjes en betekenissen. Los het op om de woorden en hun betekenissen te herhalen.
- DOBBELEN**
Gooi een dobbelsteen en afhankelijk van het getal moet je het woord opzeggen, spellen in een zin gebruiken. Dit voegt een speels element toe aan het leren.
- VERHAALTJE/RIMPJE MAKEN**
Verwerk de woordjes in een verhaal of rimpje dat je makkelijk onthoudt. Hoe creatiever het verhaal, hoe beter je het onthoudt.
- CHUNKEN**
Verdeel de woordjes in kleine groepjes en leer ze per groepje. Dit maakt het leren behapbaar en overzichtelijk.
- MINDMAP**
Maak een mindmap van de woorden en leg deze later aan iemand uit voor extra herhaling. Presenteren helpt je om je kennis actief te gebruiken.
- SCHEMA OF TABEL MAKEN**
Zet de woordjes in een tabel met kolommen voor betekenis en voorbeeldzinnen. Dit geeft je een duidelijk overzicht en helpt je om verbanden te zien.
- WOORDENSLANG MAKEN**
Maak een lijst van woordjes waarbij het laatste letter van een woord het begin van het volgende woord is. Dit helpt om patronen te onthouden.
- SAMENVATTING SCHRIJVEN**
Schrijf een samenvatting van de woordjes en gebruik dit om jezelf te overhoren. Dit helpt om de kern van de woorden te begrijpen.

WOORDJES LEREN

Woordjes leren hoeft geen saaie klus te zijn! Met deze poster ontdek je verschillende manieren om woordjes te leren die niet alleen leuk zijn, maar ook je brein optimaal laten werken.

Belangrijke voorwaarden voor het leren van woordjes:

- HERHALEN
- beweging
- voldoende slaap
- voldoende water
- positieve mindset
- planning
- goede voeding
- frisse lucht
- opgeruimde werkplek
- en af en toe... pauze ;-)

- STAMPEN (HERHALEN)**
Herhaal de woordjes hardop of schrijf ze steeds opnieuw op. Wissel het tempo af en neem pauzes om je concentratie te behouden.
- EZELSBRUGGETJES**
Maak grappige of opvallende zinnen die je helpen de betekenis van een woord te onthouden. Hoe gekker het ezelsbruggetje, hoe beter het blijft hangen.
- FLASHCARDS**
Schrijf het woord op de ene kant en de betekenis op de andere kant. Overhoor jezelf of laat iemand anders je overhoren om het nog beter te leren.
- TIJDLIJN MAKEN**
Zet de woordjes in volgorde van hoe je ze leert en gebruik een tijdslijn om je voortgang te volgen. Dit helpt om het leerproces visueel te maken.
- IN EIGEN WOORDEN UITLEGGEN**
Leg de betekenis van de woorden uit alsof je het aan een vriend vertelt. Dit laat zien of je de woorden echt begrijpt.
- STOPLICHTMETHODE**
Deel de woorden in categorieën: moeilijk (rood), gemiddeld (oranje) en makkelijk (groen). Begin met de moeilijke woorden en werk je naar de makkelijkste toe.
- TRAPMETHODE**
Leg briefjes met woorden op elke trede van de trap en lees ze hardop terwijl je traploopt. Verplaats de briefjes elke dag om jezelf uit te dagen.
- STICKY NOTE-UITDAGING**
Plak alle woordjes op sticky notes in een kamer en probeer binnen een bepaalde tijd alle betekenissen te noemen. Dit maakt het leren interactief en leuk.
- WOORDJES OP HET TOILET**
Hang een lijst met woordjes op het toilet en neem ze door tijdens toiletbezoeken. Wissel de lijst wekelijks om nieuwe woorden te leren.
- TOETSVRAGEN BEDENKEN**
Bedenk vragen met de woordjes en probeer ze later te beantwoorden. Dit helpt je om actief met de stof bezig te zijn en het beter te onthouden.
- QUIZ MAKEN**
Maak een quiz met de woordjes en laat een vriend je overhoren of overhoor jezelf. Dit helpt om je kennis te testen en zwakke punten te identificeren.
- MEMORY**
Maak een memoryspel met woordjes en betekenissen. Speel het spel en zoek de juiste paren om je geheugen te trainen.
- WOORDJES TEKENEN**
Maak kleine tekeningen die bij de woordjes horen. Dit helpt om visuele associaties te maken die het onthouden bevordert.
- KRUISWOORDPUZZEL**
Maak een kruiswoordpuzzel met de woordjes en betekenissen. Los het op om de woorden en hun betekenissen te herhalen.
- DOBBELEN**
Gooi een dobbelsteen en afhankelijk van het getal moet je het woord opzeggen, spellen in een zin gebruiken. Dit voegt een speels element toe aan het leren.
- VERHAALTJE/RIMPJE MAKEN**
Verwerk de woordjes in een verhaal of rimpje dat je makkelijk onthoudt. Hoe creatiever het verhaal, hoe beter je het onthoudt.
- CHUNKEN**
Verdeel de woordjes in kleine groepjes en leer ze per groepje. Dit maakt het leren behapbaar en overzichtelijk.
- MINDMAP**
Maak een mindmap van de woorden en leg deze later aan iemand uit voor extra herhaling. Presenteren helpt je om je kennis actief te gebruiken.
- SCHEMA OF TABEL MAKEN**
Zet de woordjes in een tabel met kolommen voor betekenis en voorbeeldzinnen. Dit geeft je een duidelijk overzicht en helpt je om verbanden te zien.
- WOORDENSLANG MAKEN**
Maak een lijst van woordjes waarbij het laatste letter van een woord het begin van het volgende woord is. Dit helpt om patronen te onthouden.
- SAMENVATTING SCHRIJVEN**
Schrijf een samenvatting van de woordjes en gebruik dit om jezelf te overhoren. Dit helpt om de kern van de woorden te begrijpen.

© Wegwijs Academie



Huishoudelijke mededeling

Na de ouderavond ruimen wij de stoelen even gezamenlijk op en wordt de vloer schoongeveegd.

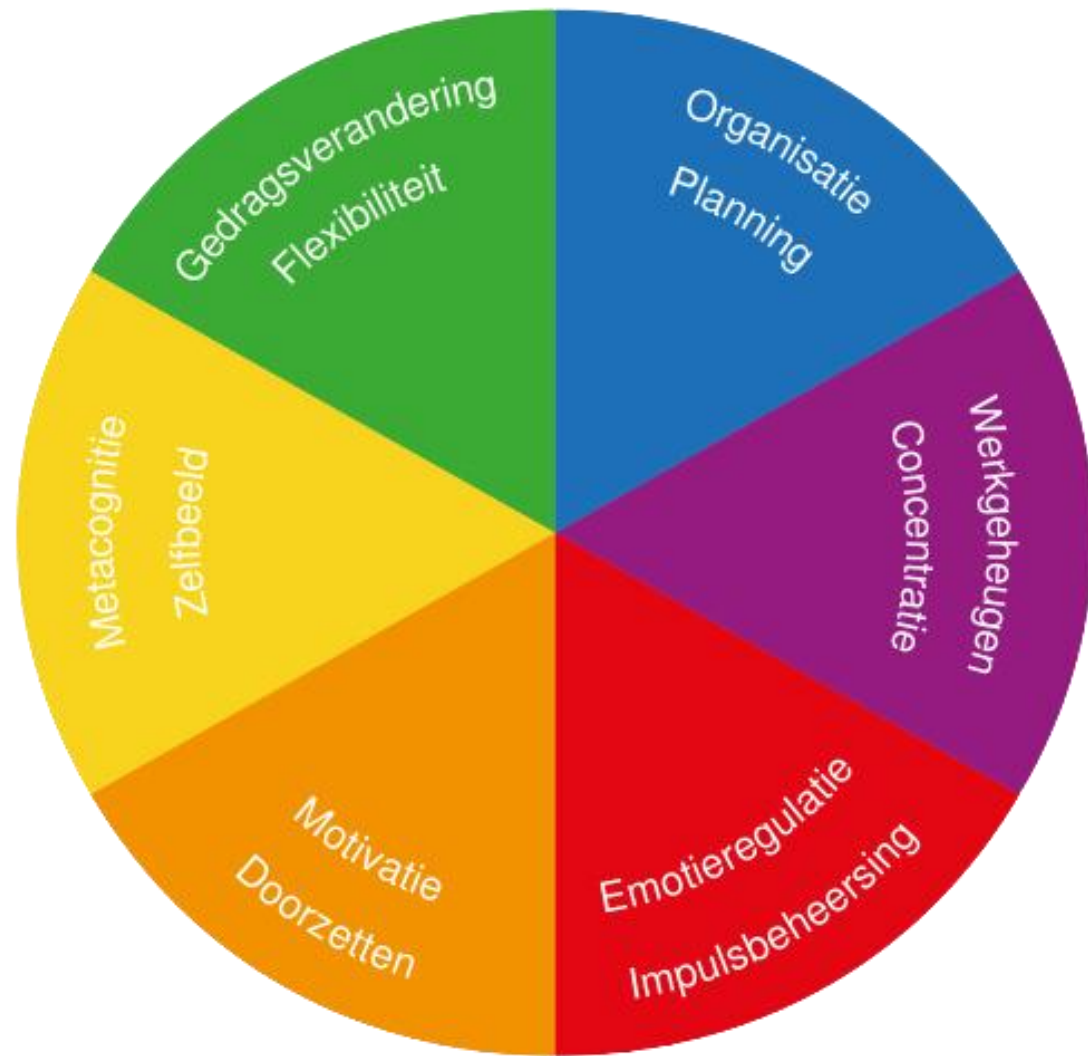
A U stapelt de stoelen in stapels van 10 op en zet deze stapels tegen de wand aan

B U pakt een bezem en veegt de vloer



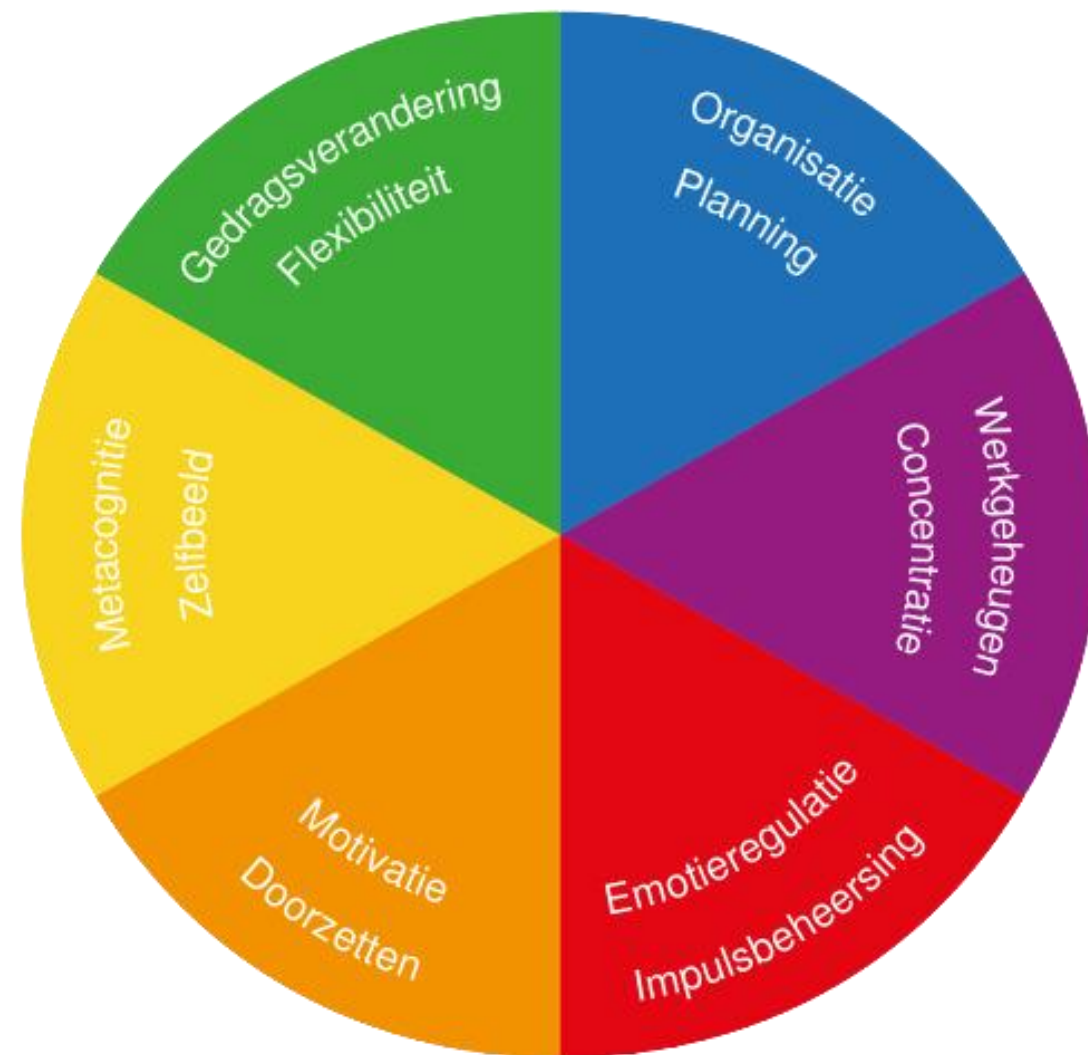
MOTIVATIE

C.A.R.



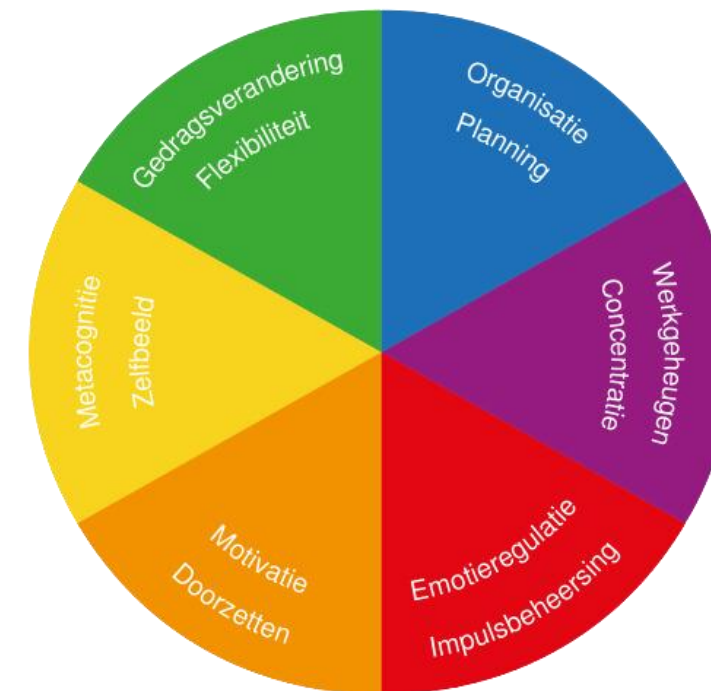


METACOGNITIE



- Realistisch denken over het eigen denken, leren en handelen
- Structurele overschatting: 25-40%
- Recente meta-analyse UU: steeds meer kinderen overschatten zichzelf
- Onderzoek 2021: 80% overschatting op schoolse vaardigheden
- Complimenten versus positieve feedback

PLANNING MAKEN

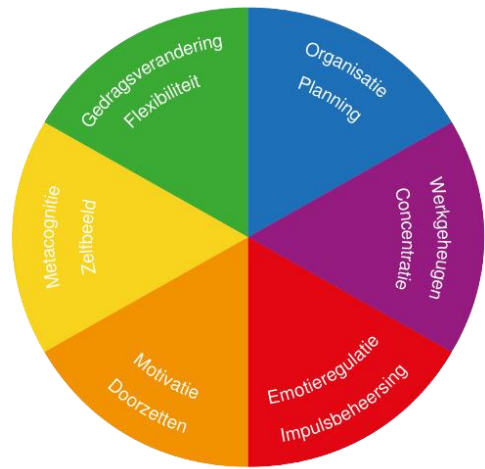


OVERZIEN

- leerstof zelf overzien 'wat moet je leren voor de toets, laat eens zien?'
- hoeveel tijd gaat dat kosten?
- hoe ga je dat inplannen, wat heb je hiervoor nodig?

REFLECTEREN

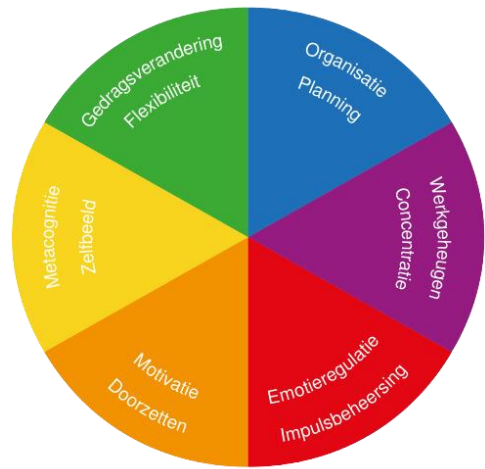
- hoe heb je het aangepakt?
- wat was het gewenste resultaat?
- wat zou je volgende keer anders kunnen doen?
- hoe ga je die verandering borgen?



Leerpunt 4

Een compliment zegt: "Je bent er al."

Positieve feedback zegt: "Kijk hoe ver je al bent, en stel je voor wat er nog meer mogelijk is!"



Leerpunten van deze avond

1. Leren doe je door taal en beeld te combineren
2. Bewegen bevordert helder en positief denken, concentratie en slaap
3. Zorg voor een gezonde 'slaaphygiëne'
4. Wees eerlijk, oprecht en realistisch - geef complimenten over het proces en niet over het eindresultaat



Herhalen

Tot slot... weet u het cijfer nog?



Herhalen

737 079 2511 481632

**HARTELIJK DANK
VOOR JULLIE AANDACHT**

j.roel@wegwijscc.nl

Wegwijs Academie
wegwijscc.nl

