

INHOUD

Inleiding	5
Doordacht werken aan executieve functies	7
Wat zijn executieve functies?	9
Hoe ontwikkelen executieve functies zich?	10
Problemen met executieve functies	11
Breinhelden met Breinkrachten	19
Spellen inzetten om Breinkrachten te versterken	29
Coöperatieve werkvormen inzetten	34
Opbouw van het programma	35
Breinhelden in de klas	39
Introductie van de Breinhelden en Breinkrachten	41
Extra verhalen	56
Week 1	62
Week 2	65
Week 3	69
Week 4	73
Week 5	77
Week 6	80
Week 7	83
Week 8	86
Tussendoortje	89
Week 9	93
Week 10	95
Week 11	97
Week 12	100
Week 13	103
Week 14	106
Week 15	109
Week 16	112
Week 17	116
Week 18	119
Week 19	122
Week 20	125
Sluit het af!	127
Bijlagen	129
Lees meer	183
Literatuurlijst	184
Ook interessant	187
Dankwoord	188
Over de auteurs	189
Meer Bazalt	190

INLEIDING

Voor je ligt een programma waarmee je in twintig weken gericht kunt werken aan het versterken van executieve functies in jouw klas en dat je gemakkelijk kunt integreren in het lesprogramma. Met dit programma kun je eenvoudig en vlot aan de slag.

Plannen, organiseren, metacognitie, inhibitie, werkgeheugen en emotieregulatie: het zijn een aantal executieve functies. Of in gewoon Nederlands: de regelfuncties van het brein. Het zijn de functies die we in het dagelijks leven nodig hebben om een 'probleem' op te lossen, zoals 's ochtends op tijd op school verschijnen, het juiste hoofdstuk leren voor een geplande toets of van de supermarkt thuiskomen met alle boodschappen.

Er zijn inmiddels veel boeken en werkmaterialen verschenen over het versterken van executieve functies bij kinderen. Op internet vind je ook veel informatie. Maar wat zet je in en hoe? Wat past er bij jouw groep 5/6 en waar haal je de tijd vandaan om het allemaal te bedenken en uit te voeren?

Met ons programma lukt dit. Je vindt in dit programma activiteiten, tips en weetjes om met het versterken van executieve functies aan de slag te gaan. Spelenderwijs worden belangrijke vaardigheden ingeoeffend die nodig zijn voor het leren, studeren, werken en volwassen worden. Uiteraard kun je dit oefenen met kinderen. Het gebied in de hersenen waar de executieve functies zich ontwikkelen, is bij de geboorte reeds in aanleg aanwezig. Net zoals dat bij taal het geval is. Er is input vanuit de omgeving nodig om deze aanwezige vaardigheden goed tot ontwikkeling te laten komen.

Breinkrachten

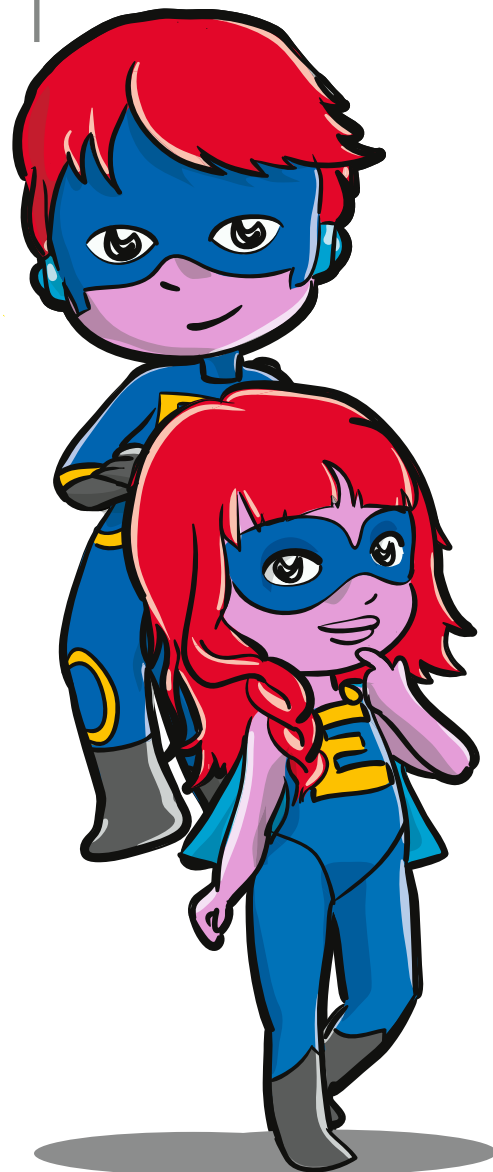
In ons programma nemen de Breinhelden Effi en Furon de leerlingen aan de hand. Zij helpen hen bij het versterken van hun executieve functies, die we Breinkrachten noemen. Zo worden jouw leerlingen ook echte Breinhelden!

Dit deel is een vervolg op eerdere delen van de Breinheldenreeks. Het borduurt voort op wat de leerlingen in groep 1/2 en groep 3/4 hebben geleerd; er is duidelijk een doorgaande lijn zichtbaar. Voor het werken met Breinhelden is het echter geen must dat leerlingen het deel uit een voorgaand jaar hebben gehad. Elk deel is bedoeld voor twee groepen, in dit geval 5 en 6. Voor beide leerjaren werk je met dit deel. De activiteiten en tips zijn zo opgebouwd dat je kunt differentiëren. Zo blijft het voor beide groepen interessant.

Ook in dit deel besteden we aandacht aan hoe er middels spellen uit de Breinkrachtenkast gewerkt kan worden aan het versterken van de executieve functies. Bij de activiteiten worden suggesties gedaan voor het toepassen van coöperatieve structuren om alle leerlingen te betrekken bij de les. Nieuw vanaf dit deel is het werken met een Breinheldenportfolio. Met de weekprogramma's sluiten we aan bij wat jij al doet aan het versterken van executieve functies. We zetten als het ware een executieve-functiebril bij je op, zodat je ook andere handelingen kunt zien in het licht van executieve-functieversterking. Deze bril heb je nodig als je onze toekomstige volwassenen goed wilt toerusten voor hun verdere leven. Goed ontwikkelde executieve functies zijn namelijk een grote voorspeller voor succes. Dan doelen we niet alleen op schoolsucces maar ook op succes op andere vlakken, zoals bij een baan of in een huwelijk. Onderwijs dat niet inhaakt op het versterken van executieve functies is om die reden ondenkbaar.

Het doel van dit programma is om jou als leraar een handreiking te bieden die niet alleen voor de leerlingen heel zinvol is, maar die van jou een executieve-functiedenker maakt. We hopen dat je geïnspireerd wordt door de activiteiten en tips in dit programma, zodat jij zelf in staat bent om vorm te geven aan onderwijs dat gericht is op het versterken van executieve functies.

Belinda Herrewijn en Esther Monfils



DOORDACHT WERKEN AAN EXECUTIEVE FUNCTIES



INTRODUCTIE

Doordacht werken aan executieve functies

Hoe kun je gedurende het schooljaar gericht bezig zijn met executieve functies? Dit programma gaat je daar flink mee op weg helpen. We bieden je activiteiten en tips om gedurende twintig weken gericht te kunnen werken aan het versterken van executieve functies in jouw groep. En we hebben meer voor ogen.

We willen je graag het volgende meegeven:

- Ten eerste is het een bewustzijn: weten dat alles om ons heen doordrenkt is van vaardigheden op het gebied van executieve functies. Executieve functies zijn een betere voorspeller van schoolsucces dan het IQ. Door je handelingen in het licht van executieve functies te zetten, draag je bij aan de ontwikkeling van de kinderen in jouw klas.
- Ten tweede is het belangrijk om te beseffen dat je eigenlijk al heel veel aan het versterken van executieve functies doet, maar dat je het vanaf nu in een groter geheel kunt plaatsen.
- En tot slot: denk niet te moeilijk. Het zit hem in de nuances. Het zijn vaak de kleine dingen die het hem doen. Neem de tijd om de leerlingen te observeren en zo te 'luisteren' naar wat ze nodig hebben. Om executieve functies bij kinderen te versterken, moet je ze kunnen onderscheiden en zien wat er goed gaat en wat nog in ontwikkeling is. Observatie is een krachtige tool als het gaat om signaleren van executieve-functieproblematiek.

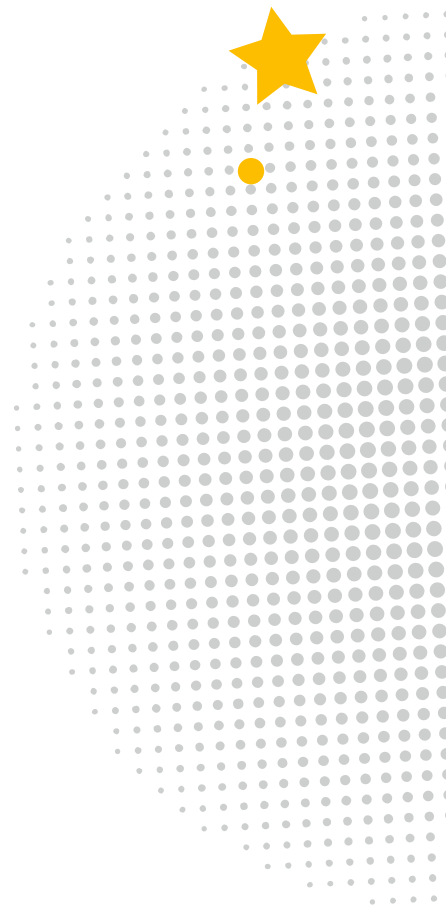
Als je met kinderen werkt aan het versterken van executieve functies, is het goed om aan te sluiten bij de belevingswereld van de kinderen. In dit programma maken de kinderen kennis met twee Breinhelden. Deze Breinhelden hebben Breinkrachten. Deze Breinkrachten vertegenwoordigen de executieve functies. Voordat je kennis gaat maken met de Breinhelden en hun Breinkrachten vertellen we je eerst meer over executieve functies.

Wat zijn executieve functies?

Bij het horen van de term 'executieve functies' denk je misschien niet aan een relatie met het leren en ontwikkelen. 'Executief' doet je wellicht denken aan een uitvoerder op een bouwplaats of een manager of een directeur van een grote multinational. De term 'executieve functies' komt uit de neuropsychologie. Het gaat hier om functies – vaardigheden – die je nodig hebt om te handelen. Je uitvoering dus. Voor het gemak wordt ook wel over 'regelfuncties van het brein' gesproken.

Dawson en Guare (2010) hanteren in hun boek *Executieve functies bij kinderen en adolescenten: Een praktische gids voor diagnostiek en interventie* de volgende definitie: 'Executieve functies is een neuropsychologisch concept dat verwijst naar de hogere cognitieve processen die nodig zijn om activiteiten te plannen en te sturen, bijvoorbeeld taakiniciatie en doorzettingsvermogen, werkgeheugen, volgehouden aandacht, het monitoren van de prestaties en onderdrukking van impulsen.'

Als je dat hoort, is de link met leren en ontwikkelen je vast meer dan duidelijk. Wellicht beseft je dat executieve functies continu nodig zijn om de dag door te komen. Zelfs bij ogenschijnlijk kleine taken gebruiken we de regelfuncties. Je beseft vast ook dat problemen met executieve functies heel erg belemmerend kunnen zijn. We zien leerlingen die niet weten hoe ze een taak moeten aanpakken, er moeite mee hebben om niet voor hun beurt te praten en niet in staat zijn om emoties te reguleren. Dat zien we niet alleen op school, maar ook thuis.



Voor problemen met executieve functies kun je geen diagnose krijgen; het gaat namelijk om een beschrijving van klachten. Het gaat om problemen met een verzameling vaardigheden (Cooper-Kahn & Dietzel, 2014). Soms wordt er een onderscheid gemaakt tussen 'koude' en 'warme' executieve functies. Hebben we het over koude executieve functies, dan bedoelen we die executieve functies die over denken gaan, zoals plannen, organiseren, timemanagement, werkgeheugen en metacognitie. Met warme executieve functies bedoelen we de functies die gaan over gedrag en emotie, zoals responsinhibitie, volgehouden aandacht, taakininitiatie, flexibiliteit, doelgericht doorzettingsvermogen en emotieregulatie (Dawson & Guare, 2010; Cooper-Kahn & Foster, 2015). Bij warme executieve functies is een beloningssysteem een algemeen goed inzetbare interventie, terwijl bij koude executieve functies specifieke praktische interventies passend zijn. De verschillende interventies komen uitgebreider aan bod in een volgend hoofdstuk.

Hoe ontwikkelen executieve functies zich?

Door geavanceerde technologie zijn we in staat om middels hersenscans onderzoek te doen naar de werking van het brein. Executieve functies worden veel geassocieerd met de ontwikkeling van de prefrontale cortex. Dat is een deel van de frontaalkwabben van de hersenen. Uit onderzoek blijkt dat niet alleen de frontale hersenkwabben aan de basis liggen van executieve functies, maar dat andere hersengebieden in onderlinge samenhang ook verantwoordelijk zijn voor de executieve functies. Ervan uitgaan dat alleen de prefrontale cortex verantwoordelijk is, is dus niet juist (Cooper-Kahn & Foster, 2015). Je ontwikkelt executieve functies door oefening en ervaring, maar ook door hoe de hersenen zich langs natuurlijke weg ontwikkelen. Een combinatie van *nature* en *nurture* dus. Door te doen, te oefenen en te herhalen worden routes 'ingeslepen' en ontstaan er verbindingen die belangrijk zijn voor executieve processen (Cooper-Kahn & Foster, 2015). Verbindingen die gebruikt worden blijven bewaard, terwijl andere die niet worden gebruikt verloren gaan. Dit is het 'use it or lose it'-principe.

Daarom is oefenen, oefenen en nog eens oefenen dus heel belangrijk (Dawson & Guare, 2010): zo worden de verbindingen tussen de hersencellen versterkt. Sommige mensen lijken geboren te zijn met goede executieve functies en andere totaal niet. Net als bij haarkleur, lengte en lichaamsbouw is er bij executieve functies sprake van natuurlijke variatie. Gelukkig is er bij executieve functies ruimte voor groei en ontwikkeling. Dat is goed om te weten. Een kind dat moeite heeft met bijvoorbeeld het inhouden van zijn impulsen kan dit heus nog verbeteren.

Executieve functies spelen een belangrijke rol bij het functioneren van een mens. Problemen met executieve functies manifesteren zich op alle gebieden. Het is niet zo dat je die alleen ervaart als je bijvoorbeeld rekt of zwemt. Executieve-functieproblematiek is er altijd en overal. Het kan bij iedereen voorkomen. Bij makkelijk lerende én moeilijk lerende leerlingen. Een hoge intelligentie is geen garantie voor goed werkende executieve functies. Er is maar een beperkte samenhang tussen intelligentie en executieve functies (Cooper-Kahn & Dietzel, 2015).

Misschien vraag je je af of er gericht aandacht moet zijn voor het versterken van executieve functies. Kinderen ontwikkelen ze toch gaandeweg? Dat is zeker het geval. Ook zonder gerichte aandacht kunnen kinderen de executieve functies ontwikkelen, bijvoorbeeld doordat ze ervaring opdoen met het leven door te leren en zich te ontwikkelen. Met gerichte aandacht kunnen we echter meer bereiken. Vooral als we kinderen leren wat executieve functies zijn en hoe je die kunt trainen. Zo geven we kinderen inzicht, en ook tools.

Van jonge kinderen hebben we natuurlijk andere verwachtingen dan van leerlingen in het voortgezet onderwijs. Executieve functies zijn volop in ontwikkeling in de basisschoolleeftijd. Het is belangrijk om daarbij aan te sluiten in de klas. De rol van

de omgeving is groot als het gaat om het versterken van executieve functies. Het is belangrijk om aan te sluiten bij de ontwikkeling van de kinderen en in de context van alledag zaken aan te leren. Jong geleerd is oud gedaan.

Het ontwikkelen van executieve functies is een proces, een proces dat tijd nodig heeft. Executieve functies ontwikkelen zich namelijk tot ver in de adolescentie. Het is goed om jouw inspanningen gedurende een schooljaar in dat licht te bezien. Wellicht zie jij op korte termijn maar heel kleine vorderingen; op de lange termijn hebben deze mogelijk een grotere impact.

Realiseer je dat jouw rol als leraar vanaf groep 5/6 verschuift van een leidende naar een meer begeleidende rol. Dat betekent niet dat we kinderen in het diepe moeten gooien. Het betekent dat we inzetten op het zélf laten doen door de kinderen. Probeer er in je handelen dus op te letten dat je de kinderen niet te veel uit handen neemt. Ze moeten het roer geleidelijk aan in handen krijgen.

Bij het leren en ontwikkelen zijn altijd meerdere executieve functies betrokken. Hoewel we in ons programma verschillende activiteiten voor een specifieke executieve functie aanhalen, zal de praktijk je leren dat er vaak meerdere executieve functies betrokken zijn. In ons programma richten we ons op de executieve functies die het meest aan de orde zijn en wijzen we je zo nu en dan op de overlap.

Problemen met executieve functies

Er zijn verschillende executieve functies. In de wetenschap worden diverse indelingen gebruikt. Alle publicaties noemen werkgeheugen, inhibitie en flexibiliteit. In dit programma volgen we nagenoeg de indeling van Dawson en Guare (2010). Zij onderscheiden de volgende executieve functies: werkgeheugen, flexibiliteit, responsinhibitie, planning, organisatie, timemanagement, emotieregulatie, volgehouden aandacht, doelgericht doorzettingsvermogen, taakininitiatie en metacognitie. Al deze vaardigheden heb je nodig om tot handelen te komen. De ontwikkeling hiervan start al in de baarmoeder en duurt voort tot ver in de adolescentie. We zullen aan de hand van voorbeelden uitleggen hoe moeilijkheden met de verschillende executieve functies zich manifesteren in probleemgedrag. In ons programma zien we planning en organisatie als een gecombineerde executieve functie. Wij gaan dus uit van tien executieve functies.

1. WERKGEHEUGEN

Macy luistert naar de uitleg van de juf. Ze luistert aandachtig terwijl de juf het nieuwe rekenwerk uitlegt. Ze leren cijferend optellen en aftrekken en dat is nieuw. Macy snapt de uitleg van de juf, de stappen die ze moet zetten kent ze. Als het vervolgens tijd is om te starten met de zelfstandige verwerking, kan Macy niet direct beginnen. Ze heeft even tijd nodig om dat wat ze gehoord heeft te laten bezinken. Eenmaal bezig hebben alle handelingen veel tijd nodig. Aan het einde van de les is Macy erg moe. De juf maakt zich zorgen. Ze vraagt zich af of het te moeilijk is voor Macy.

Macy heeft tijd nodig om de leerstof tot zich te nemen. Hierdoor wordt er een groot beroep gedaan op de capaciteit van haar werkgeheugen; ze moet dingen immers erg lang vasthouden in haar werkgeheugen om tot uitvoer van haar taken te komen. Dit vraagt veel van Macy, ze is vaak moe en vindt school niet altijd leuk.

Problemen met het werkgeheugen uiten zich niet alleen in het niet lang kunnen vasthouden van informatie, zoals bij Macy het geval is. Die problemen leiden ook tot moeite met het onthouden van instructies, moeite met het volgen van aanwijzingen, moeite met meerstapse complexe taken en problemen met het beklijven van dingen die aangeleerd worden (Cooper-Kahn & Dietzel, 2015).

Het werkgeheugen gebruik je als je iets moet doen en tegelijkertijd iets moet ont-

EXECUTIEVE FUNCTIES

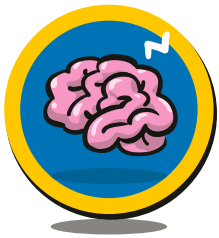
1. Werkgeheugen
2. Flexibiliteit
3. Responsinhibitie
4. Planning en organisatie
5. Timemanagement
6. Emotieregulatie
7. Volgehouden aandacht
8. Doelgericht doorzettingsvermogen
9. Taakininitiatie
10. Metacognitie

BREINHELDEN IN DE KLAS



AAN DE SLAG

BREINKRACHTEN DIE DEZE WEEK CENTRAAL STAAN



Onthoud- & Doekracht werkgeheugen

Teken:

Koppiekoppie-teken
(op je hoofd tikken).

Verbalisering:

Houd je koppie erbij.



Tijdkracht timemanagement

Teken:

Tik op je pols, alsof je
op een horloge tikt.

Verbalisering:

Let op de tijd!

WEEK 1

Dit heb je deze week nodig:

- De twee Breinhelden en de planeet op A3-/A4-formaat, hang ze op in de klas (bijlage 1)
- Gelamineerde symbolen van de betreffende Breinkrachten op A5-formaat (bijlage 1)
- Twee tot vier kokers met plaatjes van Effi en Furon (bijlage 1)
- Breinbotje Herhaal wat ik zeg (bijlage 1)
- Kladblok
- Schrijfgerei
- Wisbordjes met stiften
- Quizkaart (bijlage 3)
- Schatkaart (bijlage 4)

BELANGRIJK

De twee Breinhelden en de planeet op A3-/A4-formaat blijven gedurende het hele programma hangen. Zorg voor een aparte plaats op een prikbord of muur. Zorg ook voor een plaats waar elke week nieuwe Breinkrachtsymbolen kunnen worden toegevoegd.

In deze eerste week gaan de kinderen aan de slag met Onthoud- & Doekracht. Als jij iets uitlegt, dan doe je een beroep op deze Breinkracht. Probeer deze week goed te letten op je instructies. Zijn ze uitvoerig? Vat dan tussentijds samen of laat een kind stukjes instructie herhalen.

Ook Tijdkracht staat deze week centraal: inzicht krijgen in hoelang iets kan duren. Herhaal de tekens en verbalisering voor beide Breinkrachten. Laat de kinderen deze eventueel meedoen of meezeggen. Bepaal zelf of dat nog passend is in jouw groep. Het doel van de tekens en verbalisering is inslijpen door herhaling.

ACTIVITEIT 1: SAMENVATTERS

Onthoud- & Doekracht (werkgeheugen)



Nodig: Twee tot vier kokers met plaatjes erop van Effi en Furon (bijlage 1), Breinbotje Herhaal wat ik zeg (bijlage 1).

Doel: Kinderen leren de lesinstructie tussentijds samenvatten met een herhaalse-quentie.

Verloop: Deze activiteit pas je toe op een willekeurige les. Dit kan van alles zijn, het gaat erom dat je een les gebruikt waarin je veel instructie gaat geven.

Voordat je de instructie geeft, vertel je de kinderen dat ze hun Onthoud- & Doekracht nodig hebben. Weten ze het nog uit de verhalen van Effi en Furon? Activeer deze voorkennis bij de kinderen door een TweeGesprek Op Tijd in te zetten. Stel deze vraag aan de kinderen: 'Wat weet je nog over Onthoud- & Doekracht uit het verhaal?'

Zet vervolgens bij twee of vier kinderen uit de klas een Samenvatkoker op tafel. Vertel de kinderen het volgende: 'Op de tafel van een aantal kinderen staan Samenvatkokers. Zij zijn de samenvatters. Straks ga ik de les uitleggen. Tussendoor stop ik even. Een van de samenvatters krijgt dan de beurt om kort te herhalen wat ik tot zover verteld heb [laat Breinbotje zien en gebruik eventueel een robotstem]. Alle andere kinderen letten goed op. De samenvatting moet kort en krachtig maar ook volledig zijn. Dan ga ik verder met de uitleg. Daarna geef ik een tweede samenvatter de beurt [laat wederom Breinbotje zien]. Maar let op: deze samenvatter moet eerst herhalen wat de eerste samenvatter zei en geeft vervolgens de volgende samenvatting. Wij letten allemaal weer goed op. Zo gaan we verder.'

Je kunt Stijgen & Dalen inzetten om ook de andere kinderen te betrekken bij het samenvatten. Laat de andere kinderen staan als zij vinden dat de samenvatters de

kern goed hebben gevat; de kinderen blijven zitten als ze vinden dat het niet het geval is. Dit ondersteunt de samenvatters om de kern eruit te halen.

Makkelijker: Herhaal zelf de voorgaande instructies of laat de voorgaande samenvatter helpen door een stukje te 'verklappen'.

Moeilijker: Hoe meer Samenvatkokers, hoe meer delen van de instructie er samengevat en onthouden dienen te worden.

Anders: Deel de Samenvatkokers niet aan het begin uit, maar pas op het moment dat je een samenvatter nodig hebt. Zo houd je alle kinderen alert. Dit traint tevens de Aandachtkracht en Buigkracht. Als kinderen het nog niet gewend zijn om samen te vatten, kun je ook starten met een minder inhoudelijke activiteit, bijvoorbeeld een vertelkring voor weekendverhalen.

Vaker: Als je het vaker doet, raken de kinderen vertrouwd met het vatten van de kern. Je zult misschien merken dat de Samenvatkokers dan niet altijd meer nodig zijn.

★ TIP: Schrijf mee

Onthoud- & Doekracht (werkgeheugen)

Nodig: Kladblok en schrijfgerei.

Ook bij andere lessen kun je de kinderen leren om de instructie goed tot zich te nemen. Hierbij wordt immers al de belangrijke informatie genoemd waarmee de kinderen vervolgens verder kunnen. Omdat er soms veel informatie gedeeld wordt met de kinderen en het werkgeheugen maar een beperkte capaciteit heeft, is het goed om de kinderen vertrouwd te maken met manieren waarop ze hun werkgeheugen kunnen ontlasten.

Deze tip is zo'n manier en is toepasbaar bij heel veel lessen, maar vooral die lessen waarbij de instructie uitvoerig is. Laat kinderen de instructie in steekwoorden opschrijven op hun kladpapier.

Help hen door deze steekwoorden tijdens je uitleg voor te zeggen of de kinderen te betrekken bij het bedenken van het steekwoord. Zo krijgen ze een lijstje met steekwoorden die handig gebruikt kunnen worden tijdens de zelfstandige verwerking. Dat geeft de kinderen de gelegenheid om aan het steekwoord te zien wat ze moeten doen en overzicht te houden over hun taken.

Als je dit herhaalt gedurende de week, dan zul je zien dat de kinderen daar vaardiger in worden. Je hoeft minder te helpen bij het filteren van de juiste steekwoorden. Wil je dit vaker inzetten? Maak dan zelf met een kopie van Effi en/of Furon een 'Schrijf mee'-kaart. Dan hoef je deze alleen maar op het bord te hangen als een reminder dat de instructie die je gaat geven 'meegeschreven' dient te worden.

Zo kan het ook: Zet hierbij ook eens de coöperatieve werkvorm Laat Zien in. De kinderen zitten in teams van vier en hebben ieder een kladblaadje. Na een deel van de instructie schrijft ieder de steekwoorden op het kladblaadje. De LaatZienChef roept: 'Laat zien' en checkt welke steekwoorden door alle leerlingen zijn genoteerd. Bij het volgende deel van de instructie is de volgende leerling de LaatZienChef.

ACTIVITEIT 2: 'HOELANG DUURT HET'-QUIZ

Tijdkracht (timemanagement)

Nodig: Wisbordjes met stiften, quizkaart (bijlage 3).

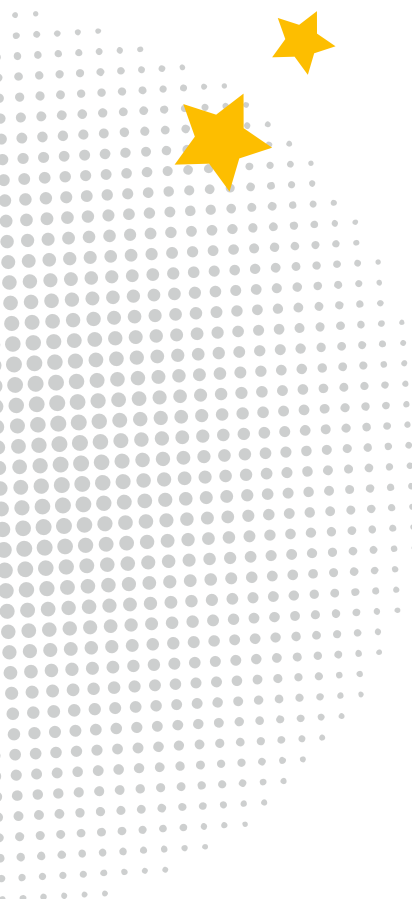
Doel: Kinderen krijgen inzicht in de tijdsduur van verschillende activiteiten.

Verloop: Bij deze quiz zijn er steeds twee mogelijke antwoorden. Noem een voor een de verschillende stellingen op en laat de kinderen kiezen tussen 1 en 2. Ze schrijven hun antwoord op het wisbord. Laat de kinderen hun keuze toelichten. Deze opzet biedt de ruimte om met elkaar in discussie te gaan. In die zin is er ook geen 'goed' of 'fout', maar wordt er meer inzicht verkregen in hoe tijd beleefd wordt.

Leg uit dat voor het ontwikkelen van goede Tijdkracht inzicht in tijd nodig is. Door deze oefening leren Effi en Furon ons meer inzicht te krijgen in tijd!

HEB JE GEEN WISBORDJES?

Deze zijn makkelijk zelf te maken! Lamineer een blanco vel papier. Voor kleine wisbordjes kun je een A4-vel in tweeën snijden. Je kunt ook een kant rood en een kant groen maken, of ruitjespapier gebruiken. Zo kun je de bordjes ook bij andere lessen inzetten.



Om de koppeling met Tijdkracht te maken, kun je een aantal stellingen laten uitvoeren:

- Kijk of het lukt om binnen een minuut om de school te rennen.
- Lukt een leswisseling in twee minuten?

Bespreek de activiteit na met de kinderen. Hoe helpt dit bij Tijdkracht? Komen ze tot de conclusie dat ze invloed kunnen uitoefenen op tijd als je er bewust mee omgaat?

Nog leuker: Als je alle stellingen gehad hebt, geef je de kinderen een blaadje waarop zij een eigen stelling mogen schrijven. Gebruik er een aantal en bewaar de rest voor een volgende keer of voor de hieronder beschreven 'anders'-varianten.

Anders: Deze quiz is ook mogelijk in een 'Ren je rot'-variant. Schuif de tafels aan de kant en verdeel het lokaal in twee delen: 1 en 2. Kinderen moeten dan rennen naar de kant van hun keuze. Het spel krijgt meer dynamiek als je de stellingen snel op elkaar laat volgen. Wie het 'fout' heeft, is af. In deze opzet is er dus wel een 'goed' en 'fout' en is er geen ruimte voor discussie. Je kunt ook Stijgen & Dalen inzetten.

Nog anders: Als je deze activiteit een heel coöperatief karakter wilt geven, dan kun je ook in groepjes van vier kinderen Laat Zien inzetten. De LaatZienChef noemt dan een stelling. Hij biedt de kinderen in het groepje de ruimte om daarover na te denken en roept dan: 'Laat zien.' De kinderen laten door middel van een handgebaar zien of ze het eens of oneens zijn met de stelling. Een hand omhoog betekent 'eens', een hand in een vuist betekent 'oneens'. De LaatZienChef geeft iedereen de gelegenheid om de keuze kort toe te lichten. Dan wordt een ander kind de LaatZienChef en herhaalt alles zich opnieuw, totdat alle stellingen behandeld zijn.

TIP: Schatkaart

Tijdkracht (timemanagement)

Nodig: Schatkaart (bijlage 4).

We willen dat de leerlingen vanaf groep 5/6 grotere porties werk zelfstandig kunnen verwerken. Ook hier is inzicht in tijd voor nodig. Geef de kinderen een schatkaart.

Op deze kaart kunnen ze aangeven hoeveel tijd ze denken nodig te hebben, maar ze geven er ook op aan hoeveel tijd ze daadwerkelijk nodig hadden. Dit geeft jou als leraar inzicht in hoe de kinderen tijd beleven en of ze in staat zijn om reële tijdsduren toe te kennen aan (delen van) werk. Als de kinderen het lastig vinden, kun je twee ingevulde kaarten laten zien. De ene kaart is goed ingevuld en de andere niet. Bespreek met de kinderen de verschillen tussen de kaarten. Zo krijgen ze zicht op hoe je een schatkaart goed kunt inzetten.

Ook leuk: Geef een kopie van de schatkaart mee naar huis en laat hen thuisactiviteiten inschatten. Let op: het gaat er niet om sneller te worden in de uitvoering van de activiteiten; nauwkeurigheid is namelijk ook belangrijk!