



LES 1

Hoe leren werkt

De kracht van herhalen

1. Warming-up

Waar denk je aan bij het woord: 'leren'?

Heb je ideeën hoe je leren makkelijker of leuker maakt?

3. Opdracht: de kracht van herhalen

Lees niet de woorden zelf, maar de kleur waarin het woord is afgedrukt.
Dus zeg bij het eerste woord niet ROOD maar GROEN.

Vul in op je werkblad hoeveel woorden je goed gezegd hebt.
Neem de tijd op. Je krijgt 10 seconden per keer.
Dit doe je 3 x.
Noteer hoeveel woorden je goed gezegd hebt.

ROOD

ORANJE

PAARS

GROEN

ROZE

BRUIN

BLAUW

ORANJE

BLAUW

GEEL

ROOD

DONKERBLAUW

1^e keer: ik heb woorden goed gezegd

1^e keer: ik heb woorden goed gezegd

1^e keer: ik heb woorden goed gezegd



4. Opdracht: hoe onthoud je nieuwe kennis?

Herhalen is belangrijk bij het leren van nieuwe dingen. Dat kan op verschillende manieren. Hieronder staan er een aantal:

Verskillende manieren om te leren:

- Grote stukken in kleine stukken verdelen en dan beginnen met herhalen.
- Samenvatting of mindmap maken.
- Spiekbriefjes maken (maar natuurlijk niet meenemen naar je toets)
- Toets vragen bedenken
- Elkaar overhoren
- Het aan iemand anders uitleggen.

Manieren die je misschien niet kent:

- Leren met ezelsbruggetjes
- Leren door liedjes/rap te maken van wat je leert
- Leren terwijl je beweegt
- Maak er een verhaaltje van in ik-vorm waarin je zelf de hoofdrol speelt
- Leren door beelden/plaatjes te maken in je hoofd
- Wat je moet leren koppel je aan dingen die je inde ruimte ziet. Bijvoorbeeld zoals je door een bekende ruimte loopt bijvoorbeeld je kamer of je huis. Elke ruimte koppel je dan aan een woord dat je wilt onthouden.

Opdracht:

1. Kies met je groepje welke van de onderste 6 manieren jullie willen uitproberen
2. Jullie hebben 5 minuten om dat uit te proberen
3. Daarna presenteert iemand uit het groepje het resultaat

Herhaal deze groenten in dezelfde volgorde:

Knolselderij, pastinaak, wortel, bloemkool, tomaat, courgette, kousenband, broccoli, komkommer, paksoi, paprika

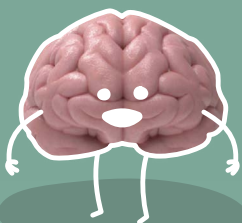


5. Opdracht: wat is slim?



Wat betekent slim voor jou?

In wie herken jij je meer? In de linker of in de rechter persoon? Waarom?





JE BREIN DE BAAS ?!

— STRESS ONDER CONTROLE
MAKKELIJKER LEREN
— GELUKKIG IN DE GROEP



LES 2

Leren laten lukken

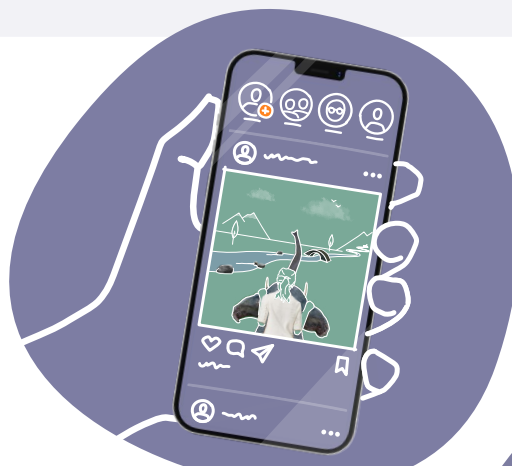
Het stellen van grote én kleine doelen

7. Warming-up

Steek het aantal vingers op die op jou van toepassing zijn. (1 is niet lastig, 5 is heel lastig)

Hoe lastig vind je het om te beginnen aan je huiswerk?

Hoe lukt het jou om toch te beginnen?



9. Opdracht: doelgericht plannen

Welk doel wil je binnenkort bereiken?

Bijvoorbeeld: genoeg doen om de toets Frans volgende week woensdag te halen.

.....

.....

Maak een plan om dit doel te bereiken. Denk aan de tips uit de film: herhalen, omgaan met afleidingen, beloningen bedenken, kleine stappen maken.

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Schrijf precies op welke dagen je wat gaat doen, en hoeveel tijd je daaraan wilt besteden.
p.s. Vergeet ook niet hoe je jezelf gaat belonen als je je aan het plan hebt gehouden.

Dag:		Dag:	
Dag:		Dag:	
Dag:		Dag:	
Dag:		Dag:	
Dag:		Dag:	

Bespreek met elkaar:

1. Wat is je plan?
2. Hoe zorg je dat het je lukt om je aan de planning te houden?
3. En hou je rekening met onverwachtse gebeurtenissen?

10. Onderzoeksopdracht: hoe bereiken anderen hun doel?

Stel twee personen uit jouw omgeving de volgende vragen:
(in je familie of andere bekenden)

1. Wat heb je moeten doen voor iets dat je moeilijk vond en wat wel gelukt is?

Persoon 1:

Persoon 2:

2. Hoe is het je gelukt?

Persoon 1:

Persoon 2:

3. Wat heeft je geholpen?

Persoon 1:

Persoon 2:

4. Wat heeft dit je opgeleverd? Wat heb je ervan geleerd?

Persoon 1:

Persoon 2:



JE BREIN DE BAAS ?!

— STRESS ONDER CONTROLE
MAKKELIJKER LEREN
— GELUKKIG IN DE GROEP



LES 3

Leren met aandacht

Het belang van focus en goede conditie

11. Nabespreking

Wat heb je geleerd van de gesprekken van de onderzoeksoopdracht?

Dit wil ik ook gaan proberen:

13. Opdracht: het effect van multitasken

Schrijf zo snel als je kunt op bovenste regel eerst de eerste letter van de het woord Multitasken (de M). Daarna op de tweede regel cijfers in een volgorde van 1 t/m 11. Begin met de 1. Daarna de tweede letter van het woord Multitasken en dan het tweede cijfer.

Ga door tot je het hele woord geschreven hebt en alle 11 cijfers.
Neem de tijd op en noteer die als je klaar bent:

Multitasken

M

1

Mijn tijd:

Schrijf zo snel mogelijk het woord "Leermethode" op. Eerst schrijf je het hele woord in regel 1 en daarna schrijf je de cijfers in regel twee.
Neem de tijd op en noteer die als je klaar bent:

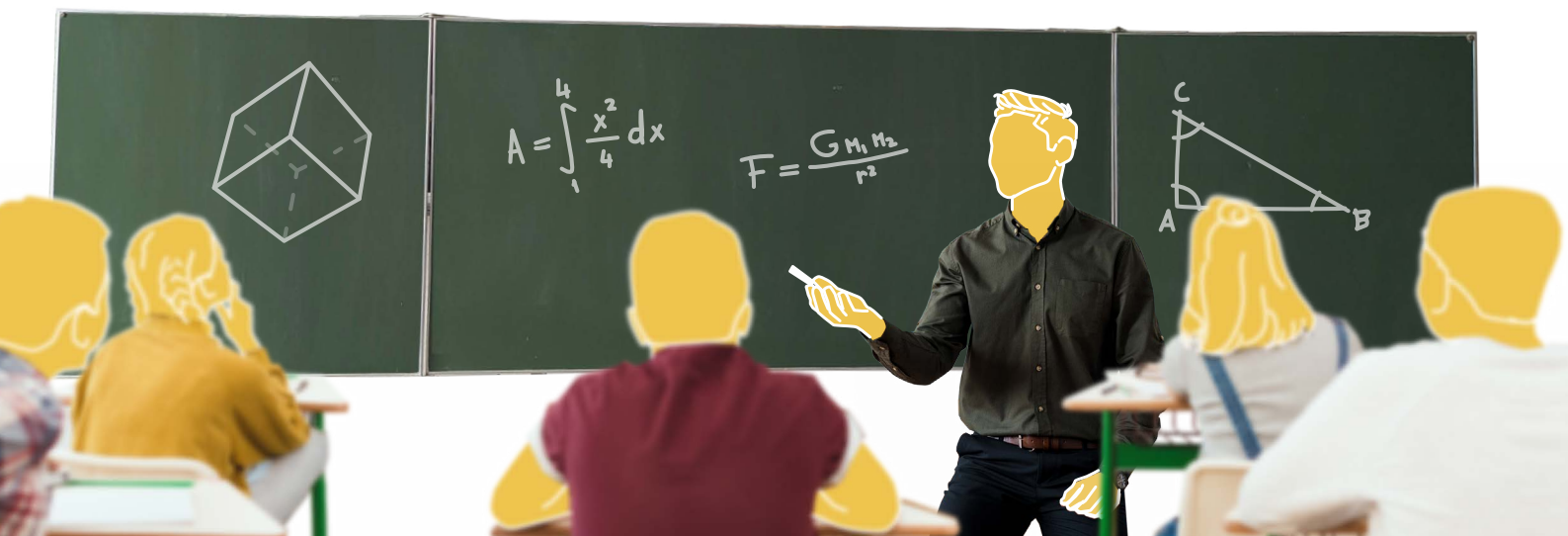
Leermethode

L

1

Mijn tijd:

Wat valt je op?



14. Opdracht: hoe houd je je aandacht vast?

Wat helpt jou om je aandacht bij je leren te kunnen houden?

Wat leid je af?

Dit wil ik proberen:





JE BREIN DE BAAS ?!

— STRESS ONDER CONTROLE
MAKKELIJKER LEREN
— GELUKKIG IN DE GROEP



LES 4

Leren van fouten

Weten wat je nog niet weet en kan

15. Warming-up

Hoe reageer jij als je een onvoldoende haalt? Wat zeg je? Wat doe je?

Werkt deze manier voor jou? Of zou je graag anders willen reageren?

En als we een prijsvraag doen voor briljante mislukkingen, wat ga je indienen?

Heb je iets van deze mislukking geleerd?

17. Opdracht: de invloed van stress

Twee leerlingen krijgen de opdracht om een toren te bouwen.
Je krijgt allebei 1 minuut de tijd. Wie bouwt de hoogste toren?
De een mag steeds opnieuw beginnen als de toren omvalt.
De ander is af als de toren omvalt.

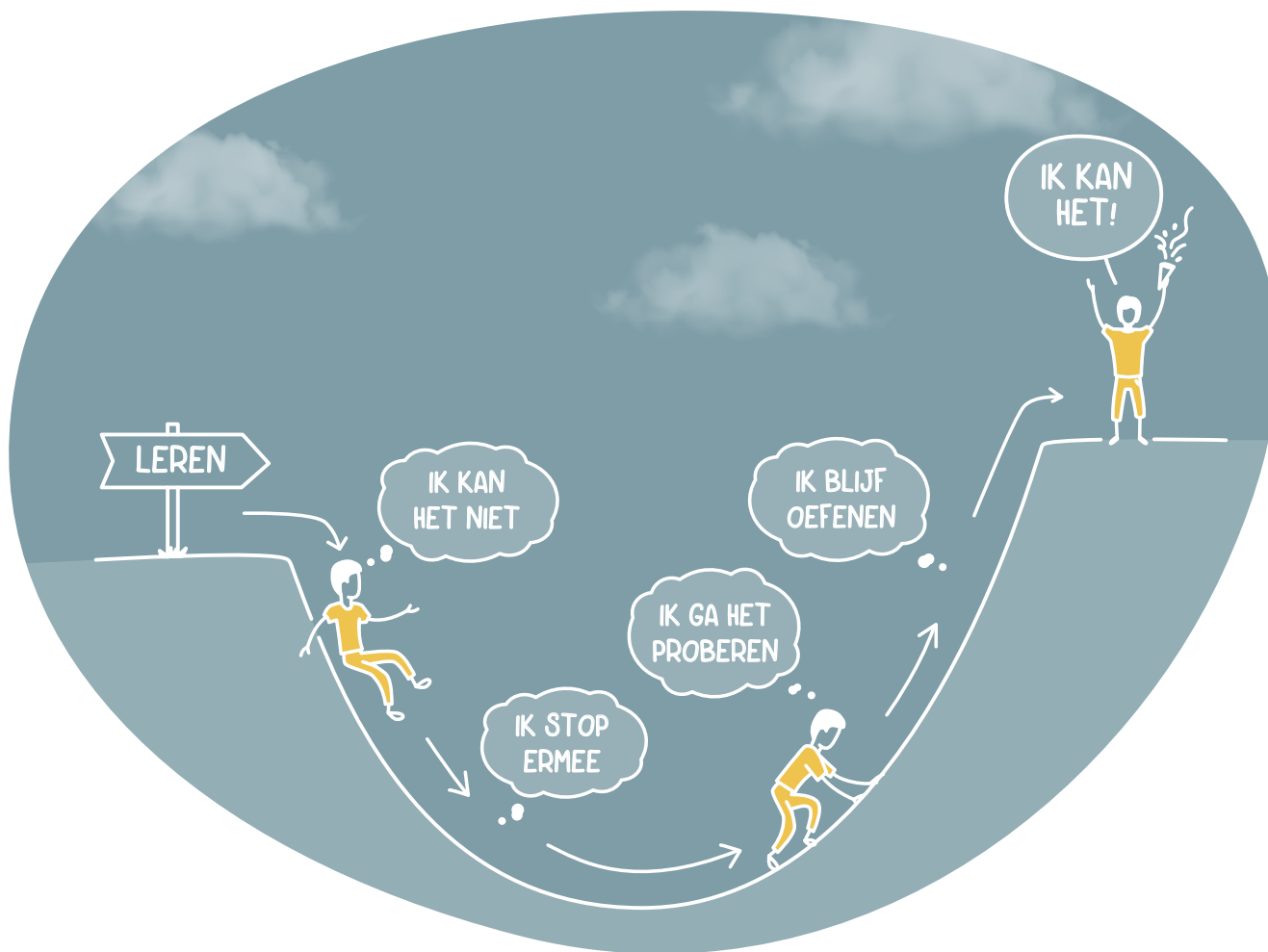
Wat is je opgevallen? Zagen jullie verschil in de spanning waarmee zij aan het bouwen waren? Zagen jullie verschil in het plezier waarmee ze aan het bouwen waren?

18. Opdracht: helpende gedachten

Schrijf op wat welke gedachten jou helpen of kunnen helpen om door te gaan met leren, ook als het even tegenzit.



19. Opdracht: de leerkuil



Kun je een voorbeeld bedenken waarbij je door de leerkuil bent gegaan?
(kan bij leren, kan ook bij schaatsen, of gitaarspelen bijvoorbeeld?)

Welke gedachten helpen jou om door de kuil te komen?

20. Opdracht: manieren om je leren te beïnvloeden

Kruis achter elke manier aan hoe vaak je deze manier al gebruikt om je leren makkelijker te maken en of je hier meer aandacht aan wil besteden.

	Nooit	Soms	Vaak	Altijd	Dit ga ik vaker doen
Regelmatig herhalen	☐	☐	☐	☐	☐
Jezelf overhoren	☐	☐	☐	☐	☐
Toetsvragen bedenken	☐	☐	☐	☐	☐
Samen leren	☐	☐	☐	☐	☐
Het aan iemand anders uitleggen.	☐	☐	☐	☐	☐
Leren door ezelsbruggetjes te bedenken	☐	☐	☐	☐	☐
Leren door er een rijm of een rap van te maken	☐	☐	☐	☐	☐
Leren terwijl je beweegt	☐	☐	☐	☐	☐
Verhalen maken waarin je zelf de hoofdrol speelt	☐	☐	☐	☐	☐
Slapen	☐	☐	☐	☐	☐
Leren door plaatjes te maken in je hoofd	☐	☐	☐	☐	☐
Bedenken en plannen waar je over 10 jaar wil zijn	☐	☐	☐	☐	☐
Kleine doelen bedenken	☐	☐	☐	☐	☐
Een planning maken	☐	☐	☐	☐	☐
Tijd inplannen voor als het anders loopt	☐	☐	☐	☐	☐
Beloningen bedenken voor als je iets af hebt	☐	☐	☐	☐	☐
Op tijd beginnen met leren	☐	☐	☐	☐	☐
Kijken wat je kunt leren van een laag cijfer	☐	☐	☐	☐	☐
Genoeg slapen	☐	☐	☐	☐	☐
Ontbijten voor je naar school gaat	☐	☐	☐	☐	☐
Gezond en regelmatig eten	☐	☐	☐	☐	☐
Je op één ding tegelijk richten	☐	☐	☐	☐	☐

Meer weten of hulp nodig?

Veel jongeren ervaren stress in hun dagelijks leven. Het lespakket 'Je Brein de Baas?!' is daarvoor gemaakt. Je krijgt informatie waardoor je jezelf en anderen beter begrijpt. En makkelijker met elkaar kan praten over hoe het echt met je gaat. De films kun je terugzien op www.jouwggd.nl/gevoel/jebreindebaas.

Als je na de lessen nog met vragen zit, praat erover, bijvoorbeeld met ouders, vrienden of andere mensen. Je kan bijvoorbeeld altijd naar je mentor gaan. Deze kan je in contact brengen met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van jouw school. Zij kunnen vertrouwelijk met jou in gesprek gaan, op school of bij hun.

Ook kun je anoniem en gratis te chatten met een jeugdverpleegkundige of jeugdarts via www.JouwGGD.nl. Op werkdagen van 14:00-22:00 en in het weekend van 18:00-20:00

Als je met iemand wilt praten kun je dus altijd terecht bij

- Je mentor of een docent die je vertrouwt.
- De jeugdverpleegkundige of de jeugdarts van jouw school.
- Je huisarts

En online

- Bij jouwggd.nl met hen kun je chatten en mailen
- Bij jongerenhulponline.nl voor alle soorten van online hulp voor jongeren

Daarnaast vind je hieronder nog wat suggesties om je verder op weg te helpen.

Zelf aan de Slag

Apps over gezondheid en welzijn	GGDappstore.nl
Slapen, piekeren, stress	Snelbeterinjevel.nl
Mindfulness App VGZ Mindfulness Coach	vgz.nl/mindfulness-coach-app
Stemmingsdagboek	Daylio.net
Meer bewegen App Ommeetje	Hersenstichting.nl/ommetje
Gezonde gewoontes	Actify.nl

Informatie

Alle onderwerpen	JouwGGD.nl
Psychische klachten	Brainwiki.nl
Eetproblemen	99gram.nl
Gamen	Gameadviesopmaat.nl
Mentale gezondheid	mentaalvitaal.nl
Ouder met psychisch probleem	Kopstoring.nl
Drugs, alcohol of roken	DrugsInfo.nl/rokenInfo.nl
Seks en Relaties	Sense.info
Slapen	SlaapInfo.nl
Zelfbeschadiging	SamenInMijnSchoenen.nl