

NAAM:

Over de brug...



Leshboek 1

Inhoud

Inhoud **2**

1. Jouw weg naar succes **5**

Les 2: Begin met het doel voor ogen	9
Les 3: Belangrijke zaken eerst	14
Les 4: Denk Win-Win	16
Les 5: Eerst begrijpen dan begrepen worden	17
Les 6: Ik ga op pad	19
Les 7: Hou de zaag scherp, zorg goed voor jezelf	20

2. Eerste hulp bij schoolwerk **23**

Les 1: Hoe leer jij?	23
Les 2: Plannen en organiseren	28
Les 3: Leren concentreren.	32
Les 4: Faalangst gezond of ziek makend?	33
Les 5: Media	35

3. Woorden en begrippen **41**

Les 1: Woordzoeker	41
Les 2: Begrippen	43
Geraadpleegde literatuur:	47

Geraadpleegde literatuur: **47**

Icoontjes

In dit lesboek vind je verschillende icoontjes.
Deze vertellen je wat je op deze plek moet gaan doen.



Samenwerken



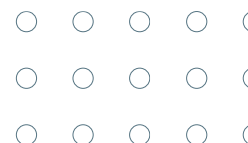
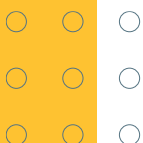
Invullen



Belangrijk



Spel





Van groep 8 naar het voortgezet onderwijs ... kom 'Over de brug'!

Nog een paar maanden en dan ga je een grote stap maken in je schoolloopbaan: je gaat van groep 8 naar het voortgezet onderwijs. Je gaat van de school die je heel goed kent en waarbij je in de buurt woont naar een school die jij nog moet leren kennen en die jou nog moet leren kennen. Wij hopen, dat je er veel zin in hebt!

Om je zo goed mogelijk voor te bereiden op deze grote verandering hebben we een aantal lessen bedacht die je hierbij goed kunnen helpen. We hebben deze lessen ondergebracht in twee lesboekjes. Het eerste deel, dat je nu in handen hebt, gebruik je in de komende periode op de basisschool.

Het tweede deel is het vervolg hierop. Als je na de zomervakantie naar het voortgezet onderwijs gaat, werk je daarin tijdens de mentorles.

Wij wensen je veel plezier en succes toe bij het doorlopen van dit brugprogramma!

De werkgroep 'Over de brug'.

1. Jouw weg naar succes

Les 1: Wees proactief

Doel:

- Ik weet waar ik wel en geen invloed op heb en maak mijn keuzes daar naar.
- Ik weet wat pro actief en reactief reageren is en kan hierin een keuze maken in mijn reacties.

Inleiding:

Filmpje: youtube: professor snor, aflevering 1

- Groepsgesprek

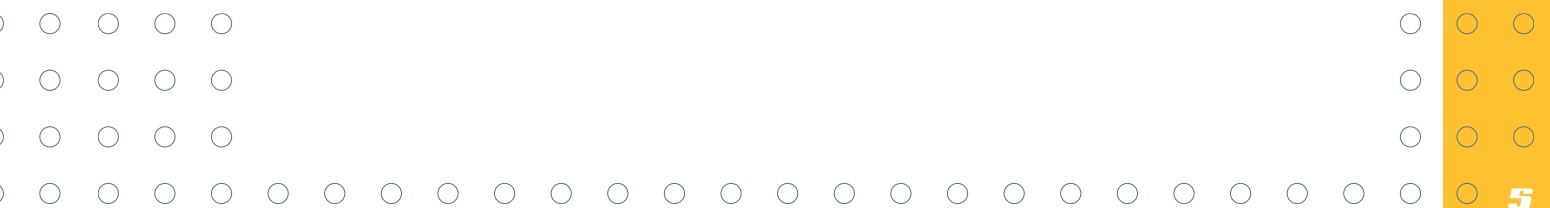
Bespreek de volgende stelling met de klas: ***Je kunt niet altijd kiezen voor wat je overkomt, maar je kunt wel kiezen hoe je hierop reageert.***

Proactief en reactief:

Elke dag heb je wel 75 - 100 momenten om te kiezen of je proactief (ik kijk vooruit) of reactief (ik reageer) wilt zijn.

Mensen die reactief reageren hebben de neiging om te reageren op basis van hun impulsen. Als ze het ergens niet mee eens zijn worden ze boos, klagen erover, raken gefrustreerd en komen niet in actie om er iets aan te doen.

Mensen die proactief reageren maken hun keuzes op basis van wat ze belangrijk vinden. Ze denken voordat ze handelen. Hun reacties zijn kalm en rustig. Als ze ergens geen invloed op kunnen hebben, besteden ze er geen energie aan. Waar ze wel invloed op kunnen hebben, daar stoppen ze hun energie in.



Voorbeeld:

<i>Reactief gedrag</i>	<i>Proactief gedrag</i>
- Ik denk dat ik dat ga doen - Het is nu eenmaal zo - Ik heb hier geen invloed op - Hoe moeten we het dan doen? - Ik kan het niet - Ik weet hier niks van - Ik ga een poging doen	- Ik ga het doen - Wat zijn de andere mogelijkheden? - Wat kan ik wel doen? - Zullen we het zo doen? - Er moet een manier zijn - Hoe kan ik erachter komen? - Ik ga het doen

In tweetallen ga je overleggen wat de proactieve reactie kan zijn:

<i>Reactief</i>	<i>Proactief</i>
Ik kan het niet	
Ik vind het veel te moeilijk	
Ik snap het niet	
Ik heb een fout gemaakt	
Ik word nooit zo slim als zij	
Het is goed zo	
Plan A is niet gelukt	
Het is niet mijn schuld	
Ik kan het niet, anderen kunnen het wel	
Niemand doet iets voor mij	

Ik vind het eng	
Ik heb geen tijd	
Ze zullen het er niet mee eens zijn	
Als jij zo doet dan doe ik ...	
Jij maakt mij zo kwaad	

Bedenk nog een paar andere voorbeelden.

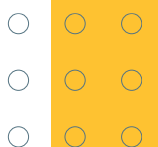
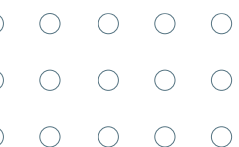
Reactief	Proactief

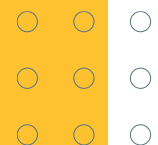




Cirkel van invloed:

8





Mijn talenten

Mijn eigenschappen

Wat heb ik nodig om dit doel te bereiken?			

Wanneer wil ik dit doel bereikt hebben?

Je hebt hard gewerkt om je doel te bereiken.
Wat is jouw beloning als je je doel behaald hebt?

Afsluiting:

Complimentenspel

Iedere leerling krijgt een vel papier achter op zijn/ haar rug en een pen in zijn hand.
Iedereen schrijft bij elke leerling een compliment op zijn/ haar papier.



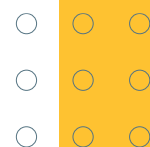
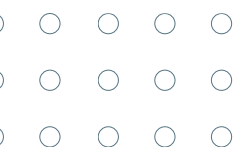
Evaluatie:

Je gaat in een kring staan en de juf heeft een tennisbal. Deze gooien we naar elkaar over en als je de bal krijgt vertel je wat je van deze les hebt geleerd en dan gooi je de bal weer door.

Extra opdracht

Ga naar deze link: www.internetwijzer-bao.nl/document/complimentenspel

Ruimte voor aantekeningen:



Les 3: Belangrijke zaken eerst

Doel:

Ik kan mijn activiteiten goed indelen van belangrijk naar niet belangrijk.

Inleiding:

Filmpje: youtube: professor snor, aflevering 3

Spel belangrijk/ niet belangrijk.

Ga links staan als je denkt dat het belangrijk is / Ga rechts staan als je denkt dat het niet belangrijk is.

- Elke dag een uur TV kijken
- Morgen een toets
- Autopech
- Whats app berichtjes
- Spelletje spelen
- Er gebeurt iets met een familielid

Activiteiten/taken kun je inplannen in het onderstaande kwadrant:

	Dringend	Niet dringend
Belangrijk	Dit zijn activiteiten die je nu moet doen en die bijdragen aan het behalen van je doelen. Bijvoorbeeld deadlines voor schoolopdrachten, maar ook "crisissituaties" zoals lekke band van je fiets of als er bijvoorbeeld iets vervelends gebeurt met een familielid.	Deze activiteiten zijn wel belangrijk (ze dragen bij aan je doel), alleen hoeven ze niet nu. Er is geen deadline. Bijvoorbeeld het maken van de planning van je huiswerk, opruimen van je bureau.
Niet belangrijk	Activiteiten die niet belangrijk zijn, alleen wel moeten gebeuren. Bijvoorbeeld telefoontjes, Whatsappberichten, e-mails. De taken lijken belangrijk omdat je een ander helpt, alleen ze helpen jou niet je doel te behalen. Als het heel belangrijk is wat anderen van je vragen dan valt het in 'belangrijk/ dringend'.	Activiteiten die niet belangrijk zijn. Hier hou je tijd mee over en deze activiteiten hoeft je ook niet te doen. Bijvoorbeeld: surfen op internet, social media of tv kijken, winkelen zonder dat je iets nodig hebt, stripboek lezen, spelletje spelen.

Plan je activiteiten van de komende week in in de volgende matrix:

	<i>Dringend</i>	<i>Niet dringend</i>
<i>Belangrijk</i>		
<i>Niet belangrijk</i>		

Heb je zelf geen activiteiten om te plannen? Plan dan de volgende activiteiten in de matrix:

- Gamen met vrienden
- Morgen een toets maken
- Sporten
- Bericht op Facebook plaatsen
- Weekplanning maken
- Huiswerk maken voor volgende week
- Lekke band
- Te laat op school
- Rondhangen in de stad
- Whatsappberichten beantwoorden
- Roddelen

Afsluiting:

Voorin de klas hangen 4 grote vellen papier, op elk vel staat 1 van de bovenstaande kwadranten. Elke leerling krijgt 4 post it blaadjes en op elk post it blaadje schrijft de leerling een activiteit van hem/haar op die hij deze week doet op en hangt het bij het desbetreffende kwadrant.

Als alle post it blaadjes hangen, wordt de groep in vieren gedeeld en elke groep bij een kwadrant geplaatst. Deze groep gaat checken of dit klopt en koppelt het aan het eind terug. Dit doet elke groep.



Les 4: Denk Win-Win

Doel:

Ik kan zorgen voor een oplossing waar iedereen blij mee.

Inleiding:

- Filmpje: youtube: professor snor, aflevering 4

Kern:

Denken in termen van win-win (altijd zowel aan de ander als aan jezelf denken), is een belangrijke gewoonte om te leren. Het leven gaat tenslotte niet alleen over 'mij' en ook niet alleen over 'jou'. Het gaat over 'beiden'.

Jullie worden verdeeld in groepjes van 4 en krijgen een situatie. Deze situatie ga je met je groepje uitspelen en maken jullie een win – win situatie van.



Situatie 1: Je hebt op vrijdagavond afgesproken om met je beste vriend of vriendin. Jij wilt graag monopoly spelen en je beste vriend/ vriendin wil graag een spannende film kijken. Hoe kun je hier een win-win situatie van maken.	Situatie 2: Je komt op school en het blijkt dat je leerkracht ziek is. Er is een invalleerkracht en al je klasgenoten luisteren niet naar de invalleerkracht. Hoe kun je hier een win-win situatie van maken.
Situatie 3: Jij probeert 's avonds te gaan slapen. Je broer of zus heeft een tv op zijn/ haar slaapkamer en gaat nog even tv kijken. De tv staat erg hard waardoor jij niet kunt slapen. Hoe kun je hier een win-win situatie van maken.	Situatie 4: Op school hebben jullie met de hele klas geknutseld. Het is al tijd, de bel is gegaan maar in de klas is het nog een grote bende. Jij hebt je eigen spullen al opgeruimd. De leerkracht zegt dat de iedereen pas naar huis mag gaan als alles opgeruimd is. Hoe kun je hier een win-win situatie van maken.

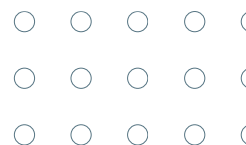
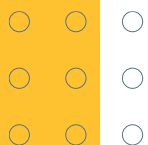
Afsluiting:

Je speelt de situatie uit voor de klas. En laat de klas benoemen wat de win – win situatie was die jullie hebben uitgespeeld.





Ruimte voor aantekeningen:



Les 6: Ik ga op pad

Doel:

Ik gebruik mijn telefoon veilig in het verkeer.

Opdracht:

- Bekijk het filmpjes op youtube: snelle - smoorverliefd

Kern: werk uit in groepjes

- Wat zijn de gevaren van appen?
- Waarom is de verleiding groot om toch te appen op de fiets?
- Wat heb je nodig om te voorkomen dat je toch gaat appen op de fiets?

Afsluiting:

Presenteer de uitkomst van de verschillende groepjes aan elkaar.



Les 7: Hou de zaag scherp, zorg goed voor jezelf

Opdracht:

- Bekijk het filmpjes op youtube: duurzaam en gezond eten met de schijf van vijf.

Om je schoolwerk goed te kunnen doen is het ook belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Dit betekent ook dat je gezond moet eten en genoeg moet bewegen.

In de tabel kun je aflezen hoeveel calorieën je per dag mag.

	Jongen		Meisje	
	Beweegt weinig	Beweegt veel	Beweegt weinig	Beweegt veel
11 jaar	2100	2400	2000	2100
12 jaar	2300	2500	2100	2300

En over bewegen gesproken, het is voor kinderen belangrijk om minstens één uur per dag gewoon te bewegen en twee keer per week intensief (gewoon bewegen is naar school fietsen, buiten spelen enz.; intensief bewegen is sporten).

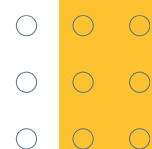
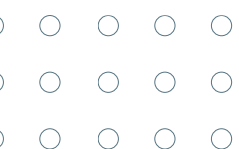
Hieronder zie je een tabel met het aantal calorieën per product.

Opdracht: Maak met deze producten een eetprogramma voor één dag. Als je een jongen bent van 12 jaar die veel beweegt, mag je 2300 calorieën per dag binnen krijgen. Verdeel de dag in ochtend, middag en avond.

Geroosterd brood, 1 snee	35	Thee met suiker, per glas	24	Spaghetti	330
Brood bruin, 1 snee	85	Sinaasappelsap	52	Nasi Goreng	390
Brood wit, 1 snee	95	Frisdrank, per glas	59	Pannenkoeken	570
Krentenbol, 1 stuk	130	Energydrink, per blikje	126	Babi Pangang	660
Croissant, 1 stuk	160	Vruchtensap	60	Biscuit klein	20
Groentespread, per snee	5	Melk halfvol	6	Rijstwafel, 1 stuk	25
Achterham, per snee	20	Yoghurt mager, 1 bakje	50	Raketijsje	40
Kipfilet, per snee	25	Vanillevla mager, 1 bakje	100	Ontbijtkoek, per snee	50
Jam, per snee	35	Chocoladevla, 1 bakje	130	Sultana, 1 biscuit	55
Boter, per snee	37	Schol, 100 gram	94	Cake, 1 plak	130
Gebraden gehakt, per snee	50	Biefstuk, 100 gram	109	Mars	240
Kaas, per snee	65	Gebakken kipfilet, 100 gram	187	Gevulde koek	260
Chocoladehagel, per snee	65	Kibbeling, 100 gram	210	Saucijzenbroodje	310
Salami, per snee	80	Zalm 100 gram	220	Popcorn, 100 gram	376
Chocoladepasta, per snee	85	Rundergehakt, 100 gram	234	Chips, 100 gram	536
Pindakaas, per snee	95	Zuurkoolstampot	150	Appel	66
Thee, per glas	0	Andijviestampot	230	Banaan	88



	<i>Product</i>	<i>Calorieën</i>
<i>Ochtend</i>		
<i>Middag</i>		
<i>Avond</i>		
<i>Totaal:</i>		



Ruimte voor aantekeningen:

Les 1: Hoe leer jij?



2. Wie hielp(en) jou daar bij? Of heb jij het jezelf aangeleerd?

3. Wat doe je automatisch terwijl je fietst, loopt, speelt of eet zonder dat je daar heel hard voor hebt geoefend?



4. Wat ben je nu in groep 8 heel hard bewust aan het oefenen, omdat je het moeilijk vindt, heel graag wilt leren of het moet leren, (thuis, op straat, op school of ergens anders)?

5. Doe je dit alleen of vraag je hulp? En zo ja aan wie?

6. Wat is jouw grootste motivatie om iets te willen leren?

7. Hoe vinden je klasgenoten dat jij je huiswerk maakt?

- ☐ langzaam en nadenkend
- ☐ je stelt eerst heel veel vragen
- ☐ in een snel tempo, het lijkt of je alles gemakkelijk vindt

8. Wat doe je het liefst?

- ☐ problemen van alle kanten bekijken
- ☐ problemen meteen oplossen

Na het beantwoorden van deze vragen splitst jullie groep zich in groepjes van vier kinderen en mogen jullie in 10 minuten tijd jullie antwoorden aan elkaar vertellen.



Na het bespreken mag een uit jullie groepje een korte reactie geven over de besproken vragen en is er tijd voor een korte pauze.

Daarna gaan de vragen verder:

9. Schrijf je een verslag dan is dat eerder

- ☐ lang dan kort
- ☐ kort dan lang

10. Je doet het liefst je maakwerk

- ☐ op school
- ☐ thuis aan de keukentafel of in de woonkamer
- ☐ op je slaapkamer achter je bureau

11. Je doet het liefst je leerwerk
- ☐ op school
 - ☐ thuis aan de keukentafel of in de woonkamer
 - ☐ op je slaapkamer achter je bureau
12. Je doet het liefst je maakwerk
- ☐ in stilte
 - ☐ met muziek op de achtergrond
13. Je doet het liefst je leerwerk
- ☐ in stilte
 - ☐ met muziek op de achtergrond
14. Je doet je maak- en/of leerwerk
- ☐ gelijk als je uit school komt
 - ☐ na het sporten
 - ☐ na het eten
15. Als je iets niet begrijpt vraag je hulp aan
- ☐ je klasgenoten
 - ☐ je leerkracht
 - ☐ je ouders of iemand anders die je goed kent
16. Wat kan jij beter in korte tijd onthouden
- ☐ plaatjes
 - ☐ woorden
 - ☐ getallen



Na het beantwoorden van deze vragen splitst jullie groep zich in groepjes van vier kinderen en mogen jullie in 10 minuten tijd jullie antwoorden aan elkaar vertellen.

Na het bespreken mag een kind per groepje een korte reactie geven over de besproken vragen en is er weer tijd voor een korte pauze.

We eindigen deze les met een top 11 van handige weetjes betreffende leren:

1. Een opgeruimd bureau/slaapkamer zorgt voor ruimte in je hoofd om te leren.
2. Schrijf eventuele zorgen eerst van je af op een memo briefje en stop dat in de zorgen-pot of schrijf het van je af in een dagboekje; op deze manier is je hoofd ook opgeruimd om te leren.
3. Drink voor je met je leerwerk bezig gaat eerst een glas water of eet kauwgom, dat zorgt ervoor dat je de leerstof beter kunt onthouden.
4. Zorg dat je een goede planning maakt, zodat je niets vergeet te maken of te leren.

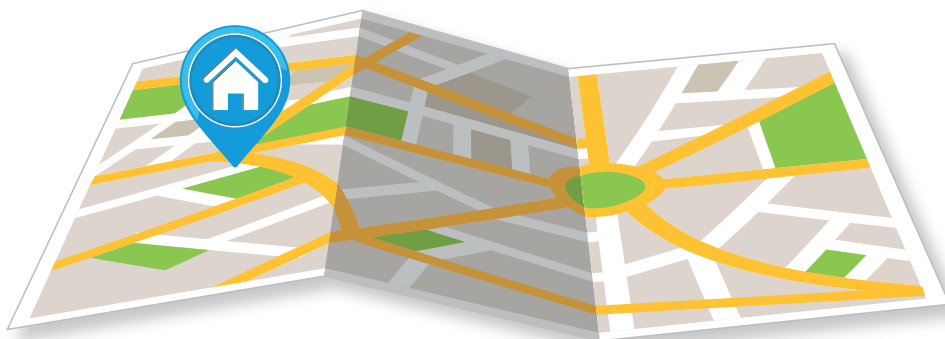


5. Ontwikkel je eigen krachtcentrale: wie of wat kan je helpen om beter te leren, wanneer en waar kun jij het beste leren en vertel dit ook aan je huisgenoten en klasgenoten. Door te delen kan jouw omgeving hier rekening mee houden.
6. Wissel maakwerk af met leerwerk en beloon je zelf als je het af hebt bijv. door even lekker buiten te gaan spelen/rondhangen/sporten, even iets doen op je mobieltje, dat eerst uit stond of iets waar jij blij van kunt worden.
7. Net als je heel veel hebt moeten oefenen om te leren lopen, te praten en te fietsen, moet je ook heel veel oefenen om goed alle leerstof in je op te nemen.
8. Lees de teksten die in de gekleurde vakken van je boek staan altijd eerst heel goed door. Deze teksten beantwoorden bijna al je vragen.
9. Maak een mindmap: schrijf op een wit tekenvel in het midden het hoofdonderwerp van je leerstof, maak hier een cirkel omheen. Schrijf om de cirkel een aantal minder belangrijke onderwerpen die over het hoofdonderwerp gaan. De sub onderwerpen/ minder belangrijke onderwerpen zijn meestal de titels/kopjes van de paragrafen.
10. Wil je woorden goed kunnen onthouden geef eens elk woord een andere kleur. Ideaal om bijv. andere talen te oefenen. Duitse en Franse manlijke woorden zijn blauw, vrouwelijke woorden roze en onzijdige woorden groen.
11. Leerwerk waarvan je al ruim van tevoren weet dat er een toets aan zit te komen, verdeel je in stukken, waarvan je elke dag eerst een stukje herhaalt en dan weer een stuk bij leert. Dit blijf je doen tot aan de dag van de toets. Op deze manier onthoud je alle lesstof beter.
12. Maak een mindmap: schrijf op een wit tekenvel in het midden het hoofdonderwerp van je leerstof, teken hier een cirkel omheen. Schrijf om de cirkel een aantal minder belangrijke onderwerpen die over het hoofdonderwerp gaan. De subonderwerpen/ minder belangrijke onderwerpen zijn meestal de kopjes van de paragrafen.
13. Wil je woorden goed kunnen onthouden geef elk woord dan een andere kleur. Ideaal om bijvoorbeeld andere talen te oefenen. Duitse en Franse mannelijke woorden zijn blauw, vrouwelijke woorden roze en onzijdige woorden groen.
14. Leerwerk waarvan je al ruim van te voren weet dat er een toets aan zit te komen, verdeel je in stukken, waarvan je elke dag eerst een stukje herhaalt en er dan weer een stuk bij leert. Dit blijf je doen tot aan de dag van de toets. Op deze manier onthoud je alle lesstof beter.

Tenslotte een citaat van kindercoach Tea Adema uit het boek "Ik leer leren".



Je hoofd is te vergelijken met een landkaart. Als je geboren wordt is het landschap best nog wel leeg en ben jij de ontdekkingsreiziger. Je leert elke dag veel nieuwe dingen en oefent die steeds opnieuw, zoals bewegen, schrijven, woordjes leren, nieuwe vrienden maken, enz. Hierdoor ontstaan er een soort paadjes in je hersenen. Als je vaak hetzelfde paadje "loopt" door te oefenen wordt het paadje steeds breder, wie weet tot wel een 6-baans snelweg. Omdat je ondertussen steeds slimmer wordt, komen er steeds meer zijwegen. Je hersenen maken al deze verbindingen doordat je leert.



Les 2: Plannen en organiseren

In deze les leer je waarom plannen en organiseren zo belangrijk is.

Als je een leerling bent die goed kan organiseren dan:

- Neem je precies de boeken, schoolbenodigdheden en schriften mee naar huis en naar school die je nodig hebt om je huiswerk te kunnen maken.
- Weet je waar je je gemaakte huiswerk gelaten hebt en levert het op tijd in en je leert efficiënt, omdat je weet wanneer je een overhoring/toets hebt.
- Je zorgt dus dat je genoeg tijd hebt om te leren.

Herken je dit allemaal van je zelf dan kun je deze les wel overslaan.

Of is organiseren nog niet je grootste talent? In dat geval zal je het volgende herkennen:

- Regelmatig verlies je papieren en aantekeningen.
- Werkstukken lever je niet of te laat in.
- Een schooltas vol verkreukeld papier en allerlei rommel. Je weet niet meer wanneer je iets af moet hebben of in moet leveren.
- Alles voer je op het laatste moment uit.
- Soms raak je in paniek als je niet vindt wat je zoekt.
- Hoera, ten einde raad weet je je ouders zover te krijgen dat zij jouw werkstukken maken of schrijven.

Er is hoop, net zoals je hebt leren lopen, kun je ook leren plannen en organiseren.

Hoe pak je het aan:



Op school:

Een map, een schooltas en op het voortgezet onderwijs een kluisje vormen een prima opbergsysteem om het je zelf makkelijker te maken. Je kunt alles vinden wat je nodig hebt en dus je richten op de inhoud van de lessen.

Tijd:

Probeer in te schatten hoeveel tijd je per onderdeel van je huiswerk kwijt bent om het te maken of te leren. En zet dit in je agenda. Noteer hierin ook andere dingen als feestjes, sporten, verjaardagen, enz. En vanuit je agenda maak je een planning op papier met de geschatte tijden er achter. Houd ruimte voor pauzes, even lekker bewegen/sporten, een praatje of gewoon even om een berichtje te sturen. En wissel leer- en maakwerk af.

Thuis:

Zorg dat je thuis een eigen plek hebt waar je je huiswerk kunt maken en waar je gemakkelijk je verslagen en aantekeningen kunt opbergen als je ze even niet nodig hebt, bijvoorbeeld in een documentenbak, een ordner of een lade. Zo weet je altijd alles terug te vinden en kan je je schoolwerk doen zonder te veel stress.

Pak alvast je tas in voor de volgende dag.

Belonen:

Vink je huiswerk af als je iets klaar hebt. En bedenk van te voren wat je mag doen als alles afgevinkt is.



Beantwoord de volgende vragen:

1. Je hebt vandaag een uitstapje van school naar de dierentuin. Jullie moeten allemaal op de fiets komen, mogelijk gaat het regenen. Jullie moeten aantekeningen en een tekening van minstens 1 dier maken. Tussen de middag is er tijd om te lunchen.

Wat neem jij deze dag mee?

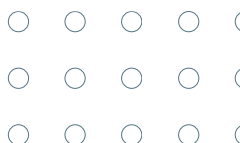
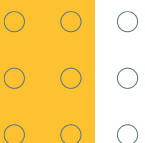
2. De volgende week moet je op dinsdag een boekverslag inleveren en heb je op woensdag een topo toets. Een overhoring van Engelse woorden is op donderdag; op vrijdag lever je een werkstuk over Napoleon in en moet je ook nog twee hoofdstukken maken voor Nederlands. Hoe schrijf je dit in je agenda? Hoe ga jij dit plannen, zodat alles op tijd klaar is? Maak een planning.

3. Je wilt je toets Engels gaan leren, maar je zusje/broertje loopt steeds te zingen. Wat ga je doen?

5. Waar bewaar jij al je schoolspullen thuis?

6. Wie/wat motiveert jou om aan je huiswerk te gaan?

Bespreek na het beantwoorden van de vragen in kleine groepjes van vier leerlingen de antwoorden. Je mag elkaar tips geven!



Het stappenplan

1 *Noteer je huiswerk tijdens de les*

2 *Controleer je huiswerk.* Heb je alles opgeschreven?

3 *Plan je huiswerk.* Kun je het in blokjes hakken?

4 *Maak je huiswerk.* Nummer de taken in de juiste volgorde.

5 *Vink het gemaakte huiswerk af.*

Welke tips vind je handig?



Les 3: Leren concentreren.

Na de vorige drie lessen weet je nu hoe je het best met je huiswerk aan de slag kunt gaan. maar hierbij heb je ook concentratie nodig. Concentratie betekent je aandacht ergens op richten. Vaak is dat niet zo moeilijk bij computerspellen of een spannende film. Omdat je deze dingen leuk vindt gaat concentreren makkelijker.

Wat kun je doen als je de les saai vindt, je lang naar een juf, meester of docent moet luisteren? Of als je bewust naar iets moet kijken, omdat je daar later een werkstuk over moet schrijven? Of als je een moeilijke som moet oplossen?



Hier een top 10 van handige tips:

1. Ontdek wat je wel interessant aan de les vindt.
2. Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht als je je wel concentreert;
3. Maak tijdens de les voor je zelf een mindmap.
4. Doe oordopjes in tijdens zelfstandig werken.
5. Drink voldoende water.
6. Zorg dat je tijdens je pauze flink beweegt, voetbalt, een stukje loopt of even lekker danst.
7. Zorg dat je werkplek opgeruimd is en niet te veel afleiding geeft;
8. Ga voordat je je heel goed moet concentreren rechtop zitten, doe je ogen dicht, zet je beide voeten op de grond, haal heel diep adem door je neus en adem uit door je mond. Doe dit een aantal keren.
9. Noteer een week lang voor jezelf wanneer en waar jij je niet goed kunt concentreren en bespreek dit met je meester, juf, docent of je ouder(s)/ verzorger(s).
10. Zorg dat je goed uitgerust bent , door in de avond vlak voor het slapen gaan niet meer op je mobiel te kijken of op een ander beeldscherm val je beter en sneller in slaap en krijg je meer nachtrust en gaat overdag het concentreren makkelijker.
11. Zorg dat je goed uitgerust bent , door in de avond vlak voor het slapen gaan niet meer op je mobiel te kijken of op een ander beeldscherm val je beter en sneller in slaap en krijg je meer nachtrust en gaat overdag het concentreren makkelijker.

Les 4: Faalangst gezond of ziek makend?

Opdracht

Bekijk het filmpje op youtube: hoe overleef je je eerste schooldag?! - mertabi.

Wat is faalangst? Dat is een bang gevoel, dat je plotseling kunt krijgen tijdens bepaalde gebeurtenissen. Bijvoorbeeld tijdens een spreekbeurt, een gymles, een toneelstuk of een toets. Het is een angst die vooral voorkomt in situaties waarin je een taak moet uitvoeren.

Er zijn verschillende soorten faalangst:

- Faalangst die vooral te maken heeft met leren. Je krijgt klamme handen, hoofdpijn, hartkloppingen en buikpijn als je meester, juf of docent vertelt, dat er in een bepaalde les nieuwe lesstof aan bod komt. Dat roept angst bij je op. Je hebt angst om je nieuwe leerstof eigen te maken of om toetsen te leren. Dit noem je **cognitieve faalangst**.
- Ben je bang dat mensen je gaan uitlachen, raar vinden, op je neerkijken of je afkeuren of durf je geen uitleg aan een klasgenoot, juf, meester of docent te vragen? Of sla je dicht als je antwoord moet geven bij een overhoring? Of doe je vaak je uiterste best om niet op te vallen in de klas, dan heb je **sociale faalangst**.
- Nee, niet weer gymnastiek! Je verkrampst al bij binnenkomst in de gymzaal? Je durft zelfs niet met behulp van een meester, juf of docent op een gymtoestel? En toch mankeert je lichamelijk helemaal niets? Dan noem je dat **motorische faalangst**.

Wat kun je aan faalangst doen?

- Bedenk dat je niet alles hoeft te kunnen, fouten maken mag! Iedereen heeft zo zijn talenten en dat geldt ook voor jou!
- Denk positief. Wat kan jou overkomen als er iets mis gaat?
- Weet dat iedereen wel eens last van faalangst heeft. Een beetje gezonde spanning is niet erg als het maar niet je leven gaat beheersen.
- Zeg het als je iets spannend vindt, dan kunnen mensen in je omgeving er rekening mee houden en/of je helpen om je angst te overwinnen.
- Stel aan jezelf minder hoge eisen: je kunt niet altijd een 10 halen.
- Probeer voordat je iets spannends moet doen een kleine ontspanningsoefening te doen.
- Als je angstig bent probeer dan de volgende woorden eens niet te gebruiken: altijd, alles, nooit, niks, niemand, vast, vreselijk. Dan worden je gedachten gelijk al een stuk positiever en kun je makkelijker iets aan je angsten doen.

- Bedenk voor jezelf waarom je iets wel wilt doen als je met klamme handen staat. Als je iets maar vaak genoeg doet, zal de angst steeds minder worden.
- Bedenk een beloning voor jezelf als je dit alles hebt gedaan, zonder dat jou iets is overkomen.



Beantwoord nu de volgende vragen:

1. Heb jij wel eens last van faalangst? Zo ja, welke vorm?

.....

.....

.....

2. Laat je dit aan anderen in je omgeving merken?

.....

.....

.....

3. Wie kan jou helpen om minder last van faalangst te krijgen?

.....

.....

.....

4. Heeft iemand uit je omgeving last van faalangst?

.....

.....

.....

5. Hoe kan jij iemand helpen om over zijn/haar faalangst heen te komen?

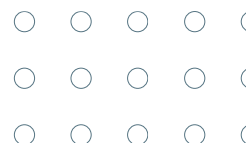
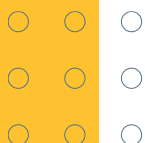
.....

.....

.....



Bespreek na het beantwoorden van deze vragen in kleine groepjes de antwoorden.



Les 5: Media

Veilig en handig omgaan met sociale media.

Beantwoord de volgende vragen:

1. Wat bedoelen we met sociale media?

.....

.....

2. Gebruik jij sociale media? Welke?

.....

.....

3. Hoe en waarvoor gebruik jij sociale media?

.....

.....

4. Ben jij 24 uur per dag online?

.....

.....

5. Hoe denken je ouders over je gebruik van sociale media?

.....

.....

6. Zouden sociale media jou kunnen gebruiken? Hoe dan?

.....

.....

Na het beantwoorden van deze 5 vragen bespreek je met klasgenoten in groepjes je antwoorden. Hiervoor hebben jullie 15 minuten de tijd.



Media en jij:



Beantwoord de volgende vragen:

1. Welke dingen deel je op sociale media? Noem eens drie voorbeelden.
.....
.....
2. Deel jij alles op sociale media? Zo niet, geef eens drie voorbeelden.
.....
.....
3. Vraag jij toestemming aan een ander om een foto/film waar die ander op staat op sociale media te delen?
.....
.....
4. Heb jij weleens op een foto gestaan op sociale media van iemand anders? Hoe vond jij dat?
.....
.....
5. Hoe bescherm je jouw computer, mobiel of tablet?
.....
.....
6. Voel je je daar veilig bij?
.....
.....
7. Heb je weleens gehoord van een nepprofiel? Beschrijf eens wat dat precies is.
.....
.....
8. Hoe zou je last kunnen hebben van een nepprofiel?
.....
.....



Na het beantwoorden van deze vragen bespreek je met klasgenoten in groepjes je antwoorden. Hiervoor hebben jullie 15 minuten de tijd.

Media en vragen om over na te denken:

Beantwoord de volgende vragen:



1. Wat was vandaag het leukste filmpje dat je op sociale media gezien hebt?
.....
.....
2. Kan je 24 uur zonder sociale media en wat kan jou overkomen als je dat gaat uitproberen?
.....
.....
3. Wat kan de reden zijn dat jij van jouw ouders je mobiel 's avonds niet op je slaapkamer mag hebben?
.....
.....
4. Ken je alle voordelen, maar ook alle nadelen van het gebruik van sociale media? Zo ja, noem eens vijf voordelen en vijf nadelen.
.....
.....



Media en gevoelens



Beantwoord de volgende vragen:

1. Je krijgt plotseling een bericht van iemand die je niet kent. Wat doe jij?
.....
.....
2. Je staat niet leuk op een foto/film op Facebook van iemand uit je klas of van je sportclub. Degene van wie de Facebookpagina is heeft hiervoor geen toestemming gevraagd. Hoe reageer jij?
.....
.....
3. Je hele klas heeft een groeps-app en jij wordt hier plotseling uitgegooid. Wat denk je dan, hoe voel je je en wat ga je doen?
.....
.....
4. Iemand scheldt je uit via WhatsApp of via Messenger. Wat ga je doen en waarom?
.....
.....
5. Je bent op Facebook en plotseling zie je een erg gewelddadige foto/filmpje voorbijkomen. Zou je dit met iemand delen? Waarom wel/niet.
.....
.....



Na het beantwoorden van deze vijf vragen bespreek je met klasgenoten in groepjes je antwoorden. Hiervoor hebben jullie 15 minuten de tijd.

Wist je dat?

Cyberpesten via internet en sociale media heel veel voorkomt en hierdoor inmiddels helaas zelfs doden zijn gevallen?

- 

Bekijk het filmpje op youtube: jongeren vertellen hun ervaringen met cyberpesten.

Beantwoord nu de volgende vragen over:

Media en grenzen:



Na het beantwoorden van deze vijf vragen bespreek je met klasgenoten in groepjes je antwoorden. Hiervoor hebben jullie 15 minuten de tijd.



Jullie leerkracht verdeelt de klas nu in groepjes van vier leerlingen: twee spelen toneelstukje over leerlingen die met elkaar via sociale media in contact zijn en elkaars grenzen overschrijden. De andere twee leerlingen observeren het spel en proberen vijf minuten spelen een oplossing te bedenken. Ook hiervoor nemen we vijf minuten de tijd. Daarna worden de rollen tien minuten lang om gedraaid.

Hier een top 10 van handige tips.

- Cyberpesten? Blijf er niet mee rondlopen! Ken je de pester, ga dan met die pester in gesprek. Komt het vaker dan een keer voor dat je gepest wordt? Blokkeer diegene dan en reageer dus niet op de vervelende mailtjes en chats. Bewaar de mailtjes en chat als bewijs. Vertel het aan iemand die je vertrouwt. Vertel aan diegene hoelang je al gepest wordt, hoe je je voelt en als dit nodig is vraag je of diegene je kan helpen om dit probleem op te lossen.
- Wordt een ander via sociale media gepest en weet je ervan? Doe hier niet aan mee. Dus like het niet en vertel degene die gepest wordt dat jij het gezien hebt! Help de gepeste met hulp vragen aan iemand die hij/zij vertrouwt.
- Zet het geluid van je sociale media uit, zodat de geluiden niet bepalen of jij moet kijken, maar dat jij bepaalt wanneer je gaat kijken. Dus wanneer jij er tijd voor wilt vrijmaken!
- Denk eerst een paar keer goed na voordat je iets op sociale media plaatst. Eenmaal geplaatst en door een ander geliked of gedeeld gaat het **nooit meer van het internet!**
- Deel nooit je wachtwoorden!
- Wees je er van bewust, dat het niet verstandig is om gevoelige of persoonlijke informatie te delen op het internet, zoals je naam, je telefoonnummer, je adres, enz.
- Vriendschapsverzoeken hoef je niet te accepteren! Het is veiliger om een onbekende niet te accepteren.
- Gebruik je de wekker op je mobiel om in de ochtend op tijd wakker te worden? Zet je mobiel dan op de vliegtuigstand, dan is je wifi uit. Zo krijg je dus tot aan het wakker worden geen berichten binnen en zul je niet gestoord worden door de trilling/geluid van je mobiel. Bovendien is het gezonder om te slapen zonder je wifi aan.
- Weet je echt geen vertrouwenspersoon om over cyberpesten te praten? Ga dan naar www.chatmetfier.nl (van ma-vrij van 19.00-6.00 uur/za-zo van 22.00 tot 6.00 uur.)

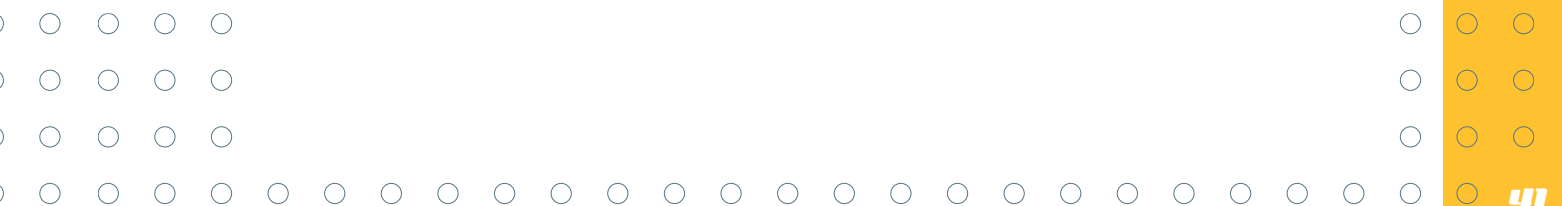
3. Woorden en begrippen

Les 1: Woordzoeker

Op dit moment zit je in groep 8. Het lijkt nog heel lang te duren, maar voordat je het weet zit je op het voortgezet onderwijs. In de woordzoeker op de volgende bladzijde hebben alle woorden hiermee te maken.



Nadat je deze woorden hebt gevonden, ga je in het schema op de bladzijde daarna een omschrijving van de woorden uit de puzzel geven. Daarbij denk je na over wat de woorden met de middelbare school te maken hebben. Jouw leraar bespreekt de opdracht daarna met je.





Q	O	R	O	T	A	N	I	D	R	Ö	O	C	Q	O	M	O	V
M	R	S	P	O	T	L	O	O	D	V	M	G	O	L	B	Z	D
E	S	T	K	R	E	N	E	T	F	I	R	H	C	S	B	E	O
N	P	F	Q	U	E	P	O	Q	E	C	J	V	Q	P	R	W	C
I	A	B	C	N	T	P	A	G	E	N	D	A	T	H	E	N	C
H	M	O	Q	U	R	S	E	B	J	Y	Q	B	E	F	T	E	U
C	Z	E	S	N	S	L	K	T	F	T	L	T	R	N	S	T	B
A	K	K	N	E	I	X	K	R	I	H	F	B	L	Z	I	T	I
M	R	E	E	R	E	R	M	T	E	T	Z	A	R	Q	G	E	U
N	E	N	N	E	R	E	R	Q	G	W	I	P	E	G	A	K	T
E	W	P	N	L	L	T	T	O	C	N	T	E	S	P	M	I	E
K	S	A	A	Z	O	S	T	Q	T	J	A	L	S	O	O	T	J
E	I	K	L	Y	O	O	U	B	K	N	J	O	A	O	X	E	S
R	U	K	P	I	H	O	K	T	V	G	E	C	P	W	H	P	K
R	H	E	U	K	C	R	A	N	E	P	G	M	F	E	Q	H	C
F	B	T	Y	B	S	S	M	K	A	F	T	P	A	P	I	E	R
O	U	S	K	E	O	H	E	I	R	D	O	E	G	J	Q	L	B
O	W	X	U	R	E	P	J	I	L	S	N	E	T	N	U	P	L

AGENDA

BLOG

BOEKENPAKKET

COÖRDINATOR

ETIKETTEN

ETUI

GEODRIEHOEK

HUISWERK

KAFTPAPIER

LEREN

MAGISTER

MAP

MENTOR

PASSER

PEN

PLANNEN

POTLOOD

PUNTENSLIJPER ROOSTER

REKENMACHINE

REPETITIE

SCHOOLREIS

SCHRIFTEN

TAS

WERKSTUK

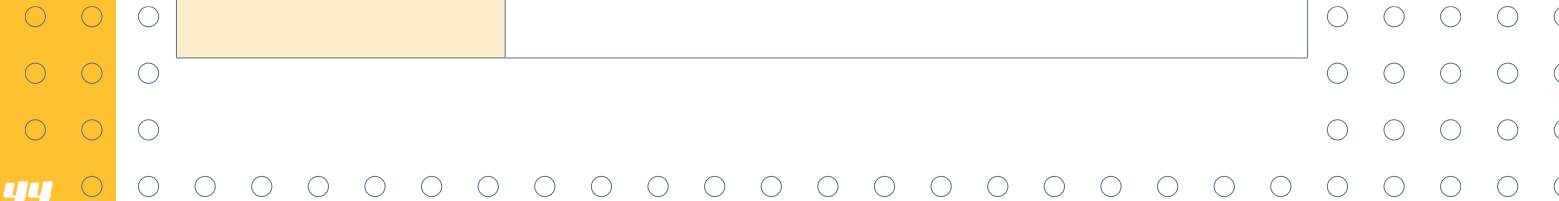
Les 2: Begrippen

Woord	Omschrijving (Wat is het? Waar heb je het voor nodig?)
Agenda (papier of digitaal)	
Blog	
Boekenpakket	
Coördinator	
Etiketten	
Etui	
Geodriehoek	
Huiswerk	





Kaftpapier	
Leren	
Magister	
Map	
Mentor	
Passer	
Pen	
Plannen	
Potlood	

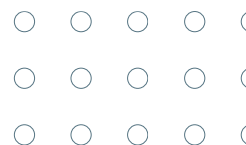
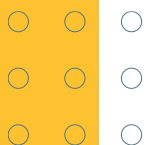




Puntenslijper	
Rekenmachine	
Repetitie	
Rooster	
Schoolreis	
Schriften	
Tas	
Werkstuk	



Ruimte voor aantekeningen:



Geraadpleegde literatuur:

- Adema, Tea Ik leer leren 2015
- Bakker, Hugo 33 gratis energizers/ Over de streep
- Drs. Nieuwenbroek, Ard Faalangst in het basisonderwijs
- Furman, Ben Kids' skills en kids' skills in actie!
- Kolb Leerstijltest
- Omdenken het beste van 2016
- Plummer. M. Deborah Leer kinderen omgaan met verandering stress en angst.
- Sterk, Fred en Swaen, SjoerDenk je zeker
- Valerie, Dagmar 7 tips om beter te plannen en te organiseren
- Professor Snor ->youtube
- www.klassenkracht.nl
- www.klasse.be
- www.internetwijzer-bao.nl
- www.gavoorgezond.nl
- www.obsatlantis.nl
- www.streetsahead.nl
- www.fonteinhouten.nl
- www.fcsprint2.nl
- www.cps.nl/covey
- www.ting.nl
- www.tes.com
- www.kanjertraining.nl
- www.obskompas.nl
- www.suusvandenakker.nl
- [www.slideshare.net/nienkelokhorst/overzicht-talenten en kwaliteiten](http://www.slideshare.net/nienkelokhorst/overzicht-talenten-en-kwaliteiten)

