



Tijd

Activiteiten



Plus-opdracht

Achtergrondinformatie voor de docent

In deze opdracht leren de leerlingen wat een goede pauze is tijdens het leren of huiswerk maken. Je neemt pauze tijdens het leren om je hersenen rust te geven en even op te laden, om daarna beter geconcentreerd weer aan het werk te gaan. Je geeft je hersenen geen rust door op je telefoon te kijken (nog meer prikkels) of een YouTube-filmpje op te zetten. In deze opdracht bedenk je samen met de leerlingen wat wél goede pauzes zijn.

Let op: hoe vaak een leerling pauze nodig heeft om zich weer goed te kunnen concentreren, verschilt per leerling. Een standaard uitgangspunt is de Pomodoro-techniek: een timer van 25 minuten zetten om geconcentreerd te werken, en dan 5 minuten pauze nemen. Maar dit zou voor een bepaalde leerling bijvoorbeeld ook 10 minuten geconcentreerd werken kunnen zijn, met 3 minuten pauze. Het gaat om de afspraak met jezelf: een aantal minuten geconcentreerd leren/werken betekent een aantal minuten pauze voor je brein.

Opdracht A

Laat de leerlingen de vragen invullen en bespreek ze daarna klassikaal:

- Herkennen leerlingen dingen van elkaar?
- Wat valt op?

Tip: nemen veel leerlingen pauze door op hun telefoon te kijken? Even je berichten checken is op zich niet erg, maar je hele pauze schermstaren is niet goed. Vraag leerlingen eens naar hun schermtijd per dag, en wat ze zelf redelijk zouden vinden. Of bespreek op welke momenten relaxen met je telefoon wél handig is.

Leg aan de klas uit dat pauze nemen tijdens het leren/huiswerk maken belangrijk is. Een goede pauze geeft je nieuwe energie. Houd ook bij het plannen rekening met pauzes: plan niet alles aan één stuk door maar plan er steeds een kwartiertje tussen. Voor lunch en avondeten plan je langer.

Opdracht B

Laat de leerlingen in tweetallen de tabel invullen met ideeën over wat je beter wel en niet kunt doen tijdens het pauzeren. De tabel hoeft niet helemaal vol; ze kunnen hem later aanvullen met ideeën uit de klas.

Ideeën voor goede pauzes zijn:

- Doe iets actiefs, zoals een rondje lopen door het huis of door de buurt.
- Luister naar je favoriete liedje (en dans!?).
- Maak een praatje met je ouder/opvoeder/broer/zus. Als je face-to-face met iemand praat, maken je hersenen feelgood-hormonen aan.
- Ruim je kamer/bureau op.

20 min.



Minder goede pauzes zijn:

- aan je bureau/achter je computer blijven zitten;
- series of film(pje)s kijken;
- je appjes of mailtjes beantwoorden;
- nog leerstof in je hoofd blijven herhalen;
- nadenken over wat je allemaal nog moet doen.

Opdracht C

Laat de leerlingen in tweetallen een originele pauze opschrijven. Laat ze hun originele pauze-ideeën delen met de klas.

Wat heb je nodig?

-

Deze opdracht doe je:

klassikaal en in tweetallen

20 min.

Thuis-opdracht

Leerlingen vragen thuis aan een ouder/opvoeder wat die voor taken doet op een dag. Aan de hand van deze taken maken ze samen een takenlijst, waarbij ze taken in een handige volgorde moeten zetten. Geef leerlingen de opdracht om de tips uit les 2 te gebruiken.

Wat heb je nodig?

-

Deze opdracht doe je:

met ouders/opvoeders



In-de-vakes-opdracht

Achtergrondinformatie voor de docent

Deze opdracht wordt klassikaal begeleid door de vakdocent. De geleerde vaardigheden uit les 1,2 en 3 van dit hoofdstuk komen hier terug. Neem als vakdocent eerst de instructie van SMART-planning uit les 3 door. Het is belangrijk dat de leerlingen in deze opdracht de principes van SMART toepassen. Ze hoeven deze principes niet uit hun hoofd te leren, maar ze hebben geleerd om:

- in hun planning taken heel precies opschrijven met hoofdstuknummers, paginanummers, etc;
- een planning te maken die echt kan;
- een planning maken die ze echt willen doen;
- op te schrijven hoelang ze bezig zijn met een taak.

Opdracht A

Laat de leerlingen een takenlijst maken voor jouw vak. Bespreek de takenlijst klassikaal en controleer of de leerlingen hun taken specifiek en meetbaar hebben opgeschreven. In de taakomschrijving moet staan:

- hoofdstuknummers;
- paginanummers;
- wat de leerlingen gaan doen (leren? lezen? maken? nakijken?);
- hoelang ze bezig zijn.

Opdracht B

Leerlingen plannen de taken in hun eigen agenda/planner in. Of ze gebruiken de weekplanner in het werkboek.

Tip: in de digitale omgeving vind je printbare weekplanners.

Prioriteer de taken eventueel samen op het bord. Bespreek de tips bij opdracht B.

Benadruk dat ze een planning moeten maken:

- die echt kan;
- die ze echt willen doen;
- waarin staat wanneer ze iets gaan doen en hoelang.

Wat heb je nodig?

-

Deze opdracht doe je:

klassikaal

30 min.