

1

Ik leer sneller dankzij mijn lichaam

Scan!



zichzelf motiveren



10-20 min.



- een blanco vel papier
- potloden
- bewegingen
- mijn dede

Hier vind je een gemakkelijke manier om snel en effectief te leren.

1 Ik **adem diep in**, waardoor mijn buik opblaast als een ballon, en adem diep uit, waardoor mijn buik helemaal leegloopt. Mijn adem heb altijd bij me.

2 Ik **drink water** om me op gang te helpen en mijn concentratie te verbeteren.

3 Ik vind de holtes waar **de sleutelbeenderen** en **de borstkas** samenkomen (vraag een volwassene om het je te tonen). Ik plaats één duim in de

holte van een van deze knooppunten en mijn wijs- of middelvinger in de andere. Mijn andere hand ligt op mijn buik. Ik maak dan cirkels in dezelfde richting met mijn duim en middel- en wijsvinger. Als ik de punten vind is het net alsof ik ruimte heb om **te ademen** in mijn buik.

4 Ik maak kruisbewegingen om mijn hele brein **te verbinden**. Ik raak mijn rechterknie aan met mijn linkerelleboog, dan mijn linker knie met mijn rechterelleboog.

5 Ik ontspan me en gedurende 1 minuut neem ik mezelf vast in een knuffelbeweging, mijn handen onder mijn oksels, mijn benen gekruist. Ik sluit mijn ogen en haal diep adem. Ik kan dit staand of zittend doen.



Brain Gym (of “hersengymnastiek”) werd begin jaren tachtig gecreëerd door Paul Denisson, een Amerikaans onderzoeker naar leerprocessen.

Het principe?

Onze hersenen werken **in 3D** (rechts-links, op-neer of van achter naar voor functies). Brain Gym stelt **bewegingen** voor die ons in staat stellen aan **deze drie dimensies te werken en reflexen** te ontwikkelen. Deze bewegingen geven energie en zijn zeer effectief om ons meer open te stellen om te leren. Ze helpen fysieke en emotionele **spanningen los te laten** en kalmeren het zenuwstelsel.



Brengt de beweging van
| FILO-BRUGJE | het lichaam
beweging in het denken teweeg?

EHAP (voor «Energiek», «Helder», «Actief» en «Positief») is een voorbeeld van een opeenvolging van bewegingen. De oefening vindt plaats vlak **voor** het maken van huiswerk. Door te werken aan **fysiek evenwicht** en **ademhaling** kunnen de aandacht en concentratie van de hersenen van het kind worden ontwikkeld.



In één woord: beweeg!

En laat kinderen bewegen om ze te helpen leren. In zijn tijd liep Aristoteles met zijn discipelen te denken. De term «peripateticus», zijn denkschool, komt van het oude Griekse «peripatetikos», een term die gebruikt wordt voor iemand die graag wandelt. Een blokje om lopen (of op de speelplaats, in de klas, in de slaapkamer, in de woonkamer...) helpt een kind om te leren.

2

Ik beweeg en leer

Scan!



zichzelf motiveren



10-15 min.



- een blanco vel papier
- potloden
- mijn lichaam
- zakjes met zaadjes
- mijn lied

- mijn hoofd
- mijn ademhaling

Mijn lichaam moet **bewegen**. Waarom dan wel? Opdat mijn hersenen op de juiste manier zouden **wakker worden, denken en handelen**.

Hier vind je een **gemakkelijke manier om snel en effectief te leren**.

Ik adem **diep in**, waardoor mijn buik opblaast als een ballon, en **diep uit**, waardoor mijn buik helemaal leegloopt. Mijn adem heb ik altijd bij me.

Hier vind je twee oefeningen om je lichaam en hoofd in beweging te krijgen.

Oefening 2: Ik ben zo lenig als een acrobaat

Ik gooi een zakje zaadjes van de ene hand naar de andere boven mijn hoofd, met mijn armen in een rechte hoek. Ik begin met het volgen van het zakje met mijn ogen en hoofd. Dan hou ik mijn hoofd stil en enkel mijn ogen volgen het zakje. Ik richt me op een punt op het plafond om me te helpen en kijk naar het zakje terwijl ik mijn ogen van rechts naar links beweeg. Ten slotte vang ik het zakje met gesloten ogen op.

Oefening 1: Ik beweeg als een hagedis...

Als een hagedis kruip ik in een kamer van de ene plaats naar de andere op de tonen van een liedje, bijvoorbeeld van mijn kleerkast naar mijn slaapkamerdeur. Ik doe dit zonder te stoppen en zolang het liedje duurt.

Goed gedaan!
Ik ben klaar
om te leren.





Amuseer je met
| FILO-BRUGJE | metaforen
zoals «Ik ben zo ... als een ...».

Volgens Maria Montessori ontwikkelen kinderen zich door beweging.

Op de basisschool kunnen ze redelijkerwijs maximaal 10 tot 20 minuten stilstaan; op de middelbare school is dat 30 tot 40 minuten.

Beweging bevordert de **concentratie** en stimuleert de hersenen. Taken **volgen** elkaar op in de hersenen van het kind, dat **dan alert en actief** kan blijven. Hieronder enkele activiteiten om dit te ontwikkelen:

- Lopen** op een lijn op de grond met een pingpongbal op een lepel in je mond.
- Een bal **vangen** bij het beantwoorden van een vraag.
- Zittend** op gymnastiekballen.

- Het aantal actieve pauzes of onderbrekingen **verhogen**.
- Van kamer naar kamer **gaan** om te onthouden (bv. om spelling te onthouden).
- De te leren woorden op iemands rug **schrijven**, enz.

Mits het leuk blijft en niet als verplicht ervaren wordt!



3

Hoe meer ik beweeg hoe meer ik onthoud

Scan!



onthouden



10-30 min.



- mijn geheugen
- mijn snelheid
- een woordenlijst

- potloden
- blanco vellen papier

- een zandloper of een liedje om de tijd bij te houden

1 Per speler bevindt er zich een **blanco vel papier** aan de andere kant van de kamer of zelfs in een andere kamer.

2 Ik **kijk** naar de lijst met te **onthouden woorden** of de data of de tekening op de tafel.

3 Ik start de muziek of draai aan de zandloper om de tijd te bij te houden. Hier gaan we!

4 Ik **schrijf** alles op wat **ik me herinner** op mijn blanco vel papier. Ik probeer zoveel mogelijk te onthouden en **zo weinig mogelijk heen en weer** te lopen!

5 De scheidsrechter telt hoeveel keer elke speler heen en weer loopt.

6 Wie **de minste aantal keren** heen en weer liep, wint!

Moeilijkheidsgraad aanpassen:
de woorden weergeven in de juiste
volgorde van de lijst of niet



Onze hersenen en ons lichaam zijn nauw met elkaar verbonden en werken samen, hand in hand. We bewegen zelfs voordat we spreken!

Archaische (of primitieve) reflexen zijn **niet-vrijwillige, repetitieve** bewegingen die optreden en zich ontwikkelen vanaf de eerste 3 weken van ons foetale leven tot we lopen. Ze zijn **essentieel** voor de ontwikkeling. Ze helpen ons om: ter wereld te komen, te overleven, vitale behoeften te bevredigen, te coördineren, ons evenwicht te vinden,



met de zwaartekracht om te gaan... Ze zijn een beetje als een doos met noodmedicijnen: een «ingebouwde» reflex wordt in de doos opgeslagen en kan «tevoorschijn komen» en onbewust worden gebruikt wanneer we die nodig hebben (bv. de voet in een reflex optillen wanneer we op een stuk glas stappen), zelfs als volwassene.

Welke relaties bestaan | FILO-BRUGJE | er tussen het lichaam en de geest?

Als een reflex weinig of niet geïntegreerd is, creëert dit «interferentie» in het lichaam (de reflex wordt op het verkeerde moment of op de verkeerde manier gebruikt), wat zich uit in de vorm van stress. Het overbelast ons organisme (zenuwstelsel) en vermindert de beschikbaarheid om te leren.

Kruip oefeningen en het opbouwen van de fijne motoriek met behulp van de zitzakken maakt het mogelijk om bepaalde reflexen opnieuw te integreren en ontwikkelt de leergierigheid en behendigheid.

FICHE
#4
| MEDITATIE LINK |

4

Ik situeer de emoties in mijn lichaam



emoties
onder controle
houden



10-30 min.



een blanco
vel papier

potloden

mijn herinneringen

tabellen om te
downloaden

1 Eerst teken ik **een persoon** die mij vertegenwoordigt.

2 Ik denk aan **een situatie** die me ergert, **een moeilijkheid** die me zorgen baart of een situatie die me

vreugde bezorgt. Ik observeer waar ik **dat gevoel** in **mijn lichaam** gewaar word.

3 Ik kies dit gevoel uit **de voorstellen** of voeg het toe als het er niet tussen staat.

4 Ik **kleur** op de persoon het deel van mijn lichaam waar ik het gevoel ervaar.

5 Ik schrijf **de emotie** die ik associeer met dit gevoel naast de persoon.

Ik kies uit de onderstaande lijst emoties:

Vreugde	Angst	Verdriet	Woede
goed humeur	schrik	ontmoedigd	slechtgemutst
blij	angstig	bezorgd	ontevreden
vrolijk	ongerust	gedepimeerd	gefrustreerd
vol vertrouwen	doodsbang	triestig	kwaad
euforisch	geschokt	wanhopig	woedend

Ik heb pijn aan	Ik voel me	Ik heb	Ik
mijn buik	zwaar	koud	heb geen adem
mijn hoofd	licht	een zwaar gemoed	heb tranen in de ogen
mijn keel	gespannen	vlinders in de buik	heb er genoeg van
		warm	...
		slappe benen	
	als een leeuw in een kooi	vlinders in de buik	
		tranen in de ogen	

Emoties gaan voortdurend door ons heen.

Ze hebben een nuttige functie in ons lichaam. Vermijden om onze emoties te tonen, ze op een afstand houden, ze afdekken, ... is schadelijk voor ons welzijn.

Zelfregulering is een uitdaging in het leerproces. Omdat het emotionele systeem van kinderen nog niet volgroeid is, hebben ze moeite met de **beheersing** ervan, zowel in frequentie als intensiteit. Om hen te helpen met deze zelfregulering, moet men zijn eigen emoties onder controle hebben en ook in staat zijn tot zelfregulering.

Woede is een van de emoties die ons meer dan andere overweldigen, omdat het een **enorme** ontlading van **energie** in ons lichaam teweeg brengt. Het kan zich uiten in woedend gedrag dat ons over de rand stuurt.

Daarom is het belangrijk enkele eenvoudige aanpassingsstrategieën te kennen om de **juiste balans te vinden** tussen het tegenhouden van te veel emoties en het te veel loslaten ervan.

Heeft ons
| FILO-BRUGJE | **lichaam**
ons iets te leren?

FICHE
#5
| MEDITATIE LINK |

Hier zijn 3 mogelijke assen:

- 1** Adem en **voel** de lichamelijke gewaarwordingen,
- 2** **Identificeer** de momenten, woorden, handelingen, alle prikkels die de emotie teweegbrengen om de oorsprong ervan te vinden,
- 3** **Bouw** eigenwaarde op en stop met zelfspot, jezelf afbreken en schuldgevoelens.



5

Ik teken om mijn emoties onder controle te krijgen

Scan!



emoties
onder controle
houden



10 - 30 minuten



- een blanco vel papier of het voorbeeld van tekeningen
- potloden
- mijn herinneringen
- mijn emoties



Ik kies een situatie die me irriteert, me verdrietig maakt of me boos maakt...

Stap 1

Op een eerste blad **teken ik mezelf** in de situatie die ik meemaak en die me verdrietig of boos maakt of die me bang maakt of die me ontmoedigt... Ik voeg **de emotie** toe die ik voel. Ik plaats mijn tekening **links**.

Stap 2

Op een tweede vel papier teken ik **de situatie** zoals **ik die wil**, als alles in orde en opgelost is. Ik plaats deze tekening **rechts**.

Stap 3

Op een derde vel papier verbeeld ik en teken ik alles wat **me** zal **helpen** om van situatie 1 naar situatie 2 te komen, alle stappen om mijn gewenste situatie te bereiken. Ik kan oplossingen vinden, zelfs de kleinste. Als ik klaar ben, leg ik de tekening in het midden.

Ik bekijk mijn tekeningen van de eerste tot de laatste. Ik neem de eerste tekening en verscheur hem om afscheid te nemen van mijn emoties...

FICHE
#11
| MEDITATIE LINK |

Moeten we
| FILO-BRUGJE | altijd
onze emoties volgen?

Al onze emoties zijn het waard beleefd te worden omdat ze ons een boodschap sturen.



Maar, zoals in de film Vice Versa, spelen deze emoties ons soms parten. We proberen ze weg **te duwen** als we ze vervelend vinden (zoals verdriet, angst of woede) of we willen ze voor altijd **houden** als we ze aangenaam vinden (zoals vreugde).

De hersenen van kinderen zijn niet volwassen genoeg om **met emoties om te gaan**. Daarom moeten zij worden begeleid om hen te helpen deze ongemakkelijke momenten zonder angst of schuldgevoel door te komen.

De drietekeningentechniek is een zachte manier om kinderen te leren hun emoties onder controle te houden.

6

Ik maak mijn emotionele weerkaart


 Scan!


emoties
onder controle
houden



10 - 30 minuten



een groot wit
vel licht karton

potloden
 lijm en schaar

de emotionele
weerkaart

Ik maak een **interne weerkaart** en hang die op de koelkast, de slaapkamermuur, de woonkamer, de speelkamer, de klas, enz.



- Ik teken **6 kolommen: één** voor elke **emotie**. Bovenaan elke kolom plak ik: een zon, een bewolkte zon, een wolk en regen, een wolk met bliksem, een wervelstorm, een regenboog
- Ik laat zien welk weer het beste bij mijn innerlijke toestand past
- Ik leg desgewenst uit waarom ik deze emotie of emoties voel.
- Ik stel voor dat anderen hetzelfde doen.
- Ik denk eraan om «**Ik voel**» te zeggen en ik geef **de emotie(s)** weer

Mijn innerlijke toestand **verandert** voortdurend. Aangezien emoties komen en gaan, beschrijf ik alle emoties die **gedurende de dag** door me heen zijn gegaan.

Bonus: ik kan

- een thermometer toevoegen voor het begrip intensiteit
- emotie uitbeelden
- mijn emotie tekenen
- ook zeggen wat ik nodig heb om de emotie te verwerken: knuffel, aandacht, lucht, beweging, eenzaamheid, stilte, muziek, ...

Leren is niet alleen een zaak van «denkende hersenen»: we weten nu dat emoties een belangrijke rol spelen bij het leren en dat ze fungeren als een hefboom of een rem.

Een emotie is een «**reactie** van het organisme op **een externe gebeurtenis**, die fysiologische, cognitieve en gedragsaspecten omvat» volgens *Les 30 notions de la psychologie* van Jacques Lecomte. De (aangename of onaangename) **kwaliteit** en de (sterke of zwakke) **intensiteit** van de emotie geven de aanwezigheid aan van een gebeurtenis of situatie die **een impact** kan hebben – positief of negatief, sterk of zwak – op het welzijn van kinderen.



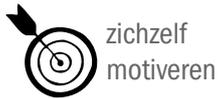
Leren is **een revolutie**: je stelt in vraag wat je denkt te weten, je stelt je open voor nieuwe en **vaak complexere ideeën**, en je levert inspanningen zonder noodzakelijkerwijs de resultaten te kennen. Het is een **destabiliserend** proces met deels aangename, maar ook onaangename emoties.



Hoe zou een wereld
| FILO-BRUGJE | zonder
emoties eruit zien?

7

Ik laat mijn kwaliteiten bloeien



zichzelf motiveren



10 - 30 minuten



- een blanco vel papier
- potloden

- mijn herinneringen
- mijn verlangens
- al mijn kwaliteiten
- alle kwaliteiten die ik niet heb

Ik teken een grote bloempot in het midden van het blad.

Ik schrijf mijn naam op de pot. Ik voeg 3 mooie bloemen toe.

Stap 1

In de **middelste** bloem schrijf ik in het midden **'Ik ben'**; In elk bloemblaadje schrijf ik **een kwaliteit** om over **mezelf te praten!**

Ik kijk naar elke bloem en observeer hoe ik me voel. Was deze tekening moeilijk om maken? Is het moeilijk om kwaliteiten in mezelf te vinden? Ik schrijf de datum van vandaag onderaan de tekening om me er later aan te herinneren hoeveel ik al veranderd ben!

Je kunt ook **kwaliteitsbloemen** aan een vriend of familielid geven door hun naam en alle kwaliteiten die je in hen herkent op de pot te schrijven en waarvan je zou willen dat ze die ontwikkelen.

Stap 2

In de **linker** bloem schrijf ik in het midden **'Ik ben geen/niet'**; In elk bloemblaadje voeg ik **een eigenschap** toe die helemaal **niet over mij spreekt!**

Stap 3

In de bloem **rechts** in het midden schrijf ik **'Ik wil worden'**; in elk bloemblaadje voeg ik **een eigenschap** toe die **ik zou willen hebben** als **ik groot ben!**

Let op je gedachten, ze worden je woorden.

Let op je woorden, ze worden je daden.

Let op je daden, ze worden je gedrag.

Let op je gedrag, het zal je gewoonte worden.

Let op je gewoontes, ze worden je karakter,

Let op je karakter, het wordt je lotsbestemming...

Ghandi, *De gedachte maakt de man*



Jezelf **positief** projecteren in de toekomst brengt vreugde, vertrouwen en doorzettingsvermogen. Dit zijn allemaal middelen om een goed welzijnskapitaal en – gevoel te **consolideren** en **te behouden!**

De Amerikaanse psycholoog Fred Luthans en zijn collega's definieerden psychologisch kapitaal als **een toestand van positieve ontwikkeling**, gekenmerkt door een gevoel van zelfredzaamheid, hoop, veerkracht en optimisme.



Kunnen we
| FILO-BRUGJE | onszelf
veranderen?

Verbeelding kent vele vormen: herinneringen **ophalen**, **dromen** over de toekomst, zich gebeurtenissen **voorstellen** die nooit plaatsvonden. **Het geeft** het kind de **vrijheid** om te ontsnappen aan de grenzen van de regels, zowel thuis als op school. Het is ook een krachtige en opwindende kracht omdat het alles mogelijk maakt!

Vergeet niet dat de hersenen geen onderscheid maken tussen dromen en werkelijkheid!

Alles wordt mogelijk: we kunnen worden wie we willen zijn!

8

Ik ben een superheld



emoties
onder controle
houden



10 - 30 minuten



een blanco vel
papier
 potloden

het beeld van mijn
favoriete held/
heldin

de lijst van bijvoeg-
lijke naamwoorden
en kwaliteiten

Welke held/heldin zit er in mij?

1 Ik teken op het blad of print de foto van **mijn favoriete held/heldin**.

2 Uit de lijst van woorden **kies ik de sterke** punten die ik bewonder in dit personage!

3 Ik lees nu **de quote** op de achterkant van deze kaart!

4 Ik schrijf **mijn voornaam** naast die van **mijn held!**

meewerkend
nederig
vrij
vriendelijk
leuk
voorzichtig
intelligent

respectvol
tolerant
verantwoord
geduldig
grappig
correct
avontuurlijk

dapper
geëngageerd
eerlijk
stipt
gul
gemotiveerd
zorgzaam

creatief
nieuwsgierig
volhardend
dankbaar
sociaal
optimistisch

Je kunt alleen kwaliteiten in iemand
bewonderen die je zelf al hebt
of zou willen ontwikkelen!



De keuze van **de sterke punten** komt overeen met deze die Martin Seligman en Christopher Peterson vaststelden in het kader van **de positieve psychologie**. Door zich bewust te worden van hun aanwezigheid kan het kind ze gebruiken en zijn/haar gevoel van eigenwaarde versterken!

U kunt **deze lijst kwaliteiten / sterke punten** uitbreiden en **zwakke punten** toevoegen: dit kan een gelegenheid zijn om kinderen te ontdoen van eventuele oordelen die zij over zichzelf hebben gehoord.



Herinner de kinderen er tenslotte aan **dat perfectie niet bestaat**, dat we allemaal sterke en zwakke punten hebben; dat is wat ons menselijk maakt en ons dichter bij elkaar brengt.

9

Ik druk op de starter om aan het werk te gaan

Scan!



zichzelf motiveren



10 - 20 minuten



een blanco vel papier

mijn lichaam en mijn hoofd

potloden
 mijn emoties

Twee oefeningen en een idee om me op weg te helpen

Oefening 1: Mijn «Super gemotiveerd» portret

Ik denk aan **een situatie** waarin ik altijd **gemotiveerd** ben.

Wat **voel ik**? Trots? Kracht? Vreugde? Energie?

In **welke toestand** brengt het me? **Welke houding** neem ik aan? Handen op de heupen? Hoofd rechtop?...

Ik creëer nu **een voorwerp** dat mijn motivatie weergeeft of **een tekening** van mijn super gemotiveerde ik.

Nog een idee voor een starter: ik kies muziek die ik leuk vind om me te helpen een activiteit te doen die ik minder leuk vind, zoals mijn kamer opruimen terwijl ik naar mijn favoriete nummer luister bv.

Oefening 2: Mijn motivatiemedailles

Ik denk aan **een eenvoudig** en haalbaar doel.

Ik teken **kleine medailles** op een vel papier, evenveel als de stappen om mijn doel te bereiken.

Ik teken **een hele grote medaille** die staat voor het einddoel dat ik wil bereiken.

Zodra ik een **klein doel heb bereikt, kleur ik een medaille** in en zo verder. Ik kleur de grote medaille in als alle kleintjes ingekleurd zijn. Ik heb mijn doel bereikt!

Vanwaar komt de | FILO-BRUGJE | motivatie?

Intrinsieke of extrinsieke motivatie?

Kinderen **onder druk** zetten kan totaal **contraproductief** zijn voor **hun motivatie**. Hoewel druk sommigen ertoe kan brengen de vereiste actie te ondernemen, bouwt het geen sterk zelfvertrouwen op. Voor sommigen weegt de angst om niet te slagen zwaarder dan de beloning na de inspanning.

FICHE
#14
| MEDITATIE LINK |

Daarom is het altijd beter om de **intrinsieke** motivatie te **versterken**, waarbij handelingen worden gemotiveerd door **de belangstelling** en **het plezier** dat het kind in de handeling zal vinden, zonder een externe beloning te verwachten, dan te vertrouwen op extrinsieke motivatie, waarbij de handeling onder voorwaarden

(straffen, beloningen, druk, oordeel van anderen, enz.) zal worden uitgevoerd.

Intrinsieke motivatie heeft een veel **langere** levensduur omdat het het kind zelf is dat haar activeert, terwijl extrinsieke motivatie ophoudt zodra de voorwaarden voor deze motivatie wegvallen.



10

Ik organiseer mezelf in kleuren



organiseren



30 - 45 minuten



- het schema om te downloaden
- potloden

- je dagboek
- een blanco vel papier

- post-its
- de activiteiten die je wil doen

Droom je leven in kleuren, dat is het geheim van geluk

In plaats van alle activiteiten in je hoofd te laten rondtollen, met het risico dat je er een aantal vergeet, vind je hier een manier om jezelf **te organiseren** en die je zal helpen de dingen duidelijker te zien.

► Planning in kleur

Op een groot vel papier teken ik mijn weekschema met de 7 dagen (ochtenden, middagen en avonden).

Ik kies nu **een kleur** voor **elke activiteit**:

- School
- Huiswerk
- Buitenschoolse activiteiten
- Familie...

Ik vind in één oogopslag gemakkelijk terug wat ik moet doen!

► Mijn hoogtepunten

Ik neem een aantal **post-its** van verschillende kleur om de belangrijke **momenten** te noteren: examens, de verjaardag van een vriend, een sportwedstrijd...

Ik rangschik nu de momenten in volgorde van **urgentie** van de te verrichten activiteiten:

1. een toets herhalen,
2. een cadeautje kopen voor mijn vriend,
3. trainen voor wedstrijden.

Als de deadline verstreken is, kan ik de post-it verwijderen en mezelf feliciteren met mijn organisatie.

Het voordeel van een visuele organisatie van informatie

Wanneer we wat we moeten doen alleen in ons hoofd houden, lopen we het risico overladen te worden met informatie en een deel van die informatie te vergeten.

Door uit te voeren taken en deadlines op te schrijven, helpen we kinderen te anticiperen en zichzelf te organiseren. Vergeet niet dat de hersenen van kinderen rond de leeftijd van 25 jaar volwassen zijn. De laatste functies die de hersenen integreren zijn: anticipatie, organisatie en emotionele controle.



Als ik bijvoorbeeld langs het post-it briefje loop dat me eraan herinnert dat ik volgende week donderdag een wiskunde-toets heb, is de kans veel groter dat ik begin te herhalen dan wanneer ik het de dag voor het proefwerk in mijn agenda ontdek.

Wat is een
| FILO-BRUGJE | «kleurrijk
leven»?

FICHE
#1
| MEDITATIE LINK |

11

Ik leer in kleine stapjes

Scan!



organiseren



10 - 30 minuten



- een blanco vel papier of het wegmodel
- potloden
- mijn herinneringen

1. Hoeveel stappen op mijn weg?

- Hoe lang duurde het voordat ik leerde fietsen?
- Of hoe lang duurde het voordat ik leerde lezen?
- Of hoe lang duurt het om een warme maaltijd te bereiden?

Ik kies een van de drie vragen en som **alle kleine stappen** op die ik moest zetten tussen «Ik weet nog niet hoe het moet» en «Nu weet ik het». Hoeveel tel ik er?

2. Activiteiten opsplitsen in kleine stappen.

Nu kies ik een **karwei** of een **activiteit** die ik moet doen en ik stel me **alle stappen** voor om daar te geraken.

Ik schrijf de stappen op voordat ik actie onderneem.

Om me daarbij te helpen drink ik eerst **een glas water** om mijn hersenen beter te laten denken en haal ik **rustig adem** om beschikbaararder te zijn voor datgene wat ik wil bereiken.

Motivatie ontwikkelt zich met de tijd



Het zelfvertrouwen neemt toe met het ervaren van het ene kleine succes na het andere. Als ons vertrouwen toeneemt, worden we gemotiveerder. Om kinderen te helpen zelfvertrouwen te ontwikkelen, kunnen we uitleggen dat alles wat we doen kan worden opgedeeld in kleine tijdsdeeltjes. Je kunt pas een zelfgemaakte cake eten als je de ingrediënten hebt klaargezet, het recept hebt gevolgd, alles hebt gemengd, je vinger in het deeg hebt gestoken om te proeven en de cake in de oven hebt gezet... Het is hetzelfde met fietsen of welk leren dan ook!

FICHE
#9
| MEDITATIE LINK |

Wat betekent
| FILO-BRUGJE | «leren»?

Hieronder vind je een voorbeeld dat uitlegt hoe je alle stappen naar een doel kunt identificeren:

Leren lezen

- 1 Je herkende eerst de letters A. B. C....
- 2 Je begreep toen hoe je B.A. klonk = BA
- 3 Toen leerde je eenvoudige woorden lezen MOTO, PAPA, TATA...
- 4 Toen ontdekte je meer ingewikkelde geluiden WATER, AN, OOG, KLAUW, MEEUW...
- 5 En je begon eenvoudige zinnen te lezen DE KAT EET DE TAART en daarna steeds ingewikkeldere zinnen DE KAT HOUDT VAN KROKETTEN
- 6 En nu kun je alles lezen wat je ziet. Bravo !

Zie je hoeveel stappen je nodig had om vlot te kunnen lezen? Minstens 6.

12

Hoe meer vragen ik stel, hoe meer ik me eigen maak



memoriseren



45 - 60 minuten



- een blanco vel papier
- een video of podcast
- potloden
- mijn nieuwsgierigheid



Ik kies een video/podcast over een dier, een land, een natuurverschijnsel enz.

Ik kijk/luister ernaar en stel mezelf vragen aan de hand van open vragen (**HWWHWW**). Dan ondervraag ik anderen om zoveel mogelijk informatie te krijgen.

Als ik wil kan ik er een poster of **een mindmap** over maken!



Met open vragen kunnen **onze hersenen** een denkproces op gang brengen dat voldoende **informatie** oplevert om tot een antwoord te komen.

Denken wordt **snel en leuk** omdat het antwoord uit onszelf komt! Net als een beeld!



Er is een **toverwoord** dat u helpt dit altijd te onthouden, namelijk «**HWWHWWWW**» (Hoeveel, Wat, Wie, Hoe, Waar, Wanneer, Waarom en Waarvoor).

Dankzij dit proces sta je jezelf toe **je ideeënfabriek** open te stellen en je kennis **vrij te laten** stromen zonder angst om fouten te maken.

Vergeet niet dat **een open vraag** een vraag is die **om een antwoord vraagt** dat informatie en zeker nieuwe vragen bevat!

Denk al aan de vragen die je gesteld kunnen worden!

13

Ik weet dat ik weet



zichzelf organiseren



10 - 30 minuten



- mijn tafels van vermenigvuldiging
- potloden

- een blanco vel papier
- Maslow's poster

- een chronometer of zandloper

Spel 1: Tafels van vermenigvuldiging?

Die ken ik niet!

- Ik neem de tafels van vermenigvuldiging die ik leer.
- Ik maak labels bij deze tabellen, bijvoorbeeld bij de tafel van 2. Ik doorstreep wat ik al weet.

2x1	2x2	2x3	2x4	2x5
2x6	2x7	2x8	2x9	2x10

Je weet dat als je 2×5 kent, je ook 5×2 kent?

- Ik heb nog maar 4 vermenigvuldigingen te leren. Ik ken bijna al mijn tafels. **Bravo!**

Spel 2:

Nu kies ik een onderwerp waarvan ik denk dat ik er geen verstand van heb, het onderwerp waar ik «ik weet het niet» zeg als het me wordt gevraagd.

- Ik vraag een andere speler om vragen te stellen die beginnen met «**Weet je ... ?** Weet je hoe een inwoner van Parijs heet?
- Ik antwoord JA of NEE. Als ik JA antwoord, geef ik het antwoord dat ik ken, ook al is het niet juist. Als ik NEE antwoord, vraag ik naar het antwoord.
- Je kunt ook zeggen wat je al een beetje weet over het onderwerp. Je weet altijd wel iets!

Kinderen zeggen vaak «ik weet het niet» als hen een vraag wordt gesteld en hebben vaak het gevoel dat ze het niet weten. Dit komt omdat het tijd kost voordat kennis zich in hun geheugen heeft genesteld en voor zij deze met gemak kunnen terugvinden. Om hen te helpen vertrouwen te krijgen, vind u hier enkele tips:

- 1 Vermijd opmerkingen zoals «Maar je weet het, je hebt het in de klas gezien», die het kind kunnen afremmen.
- 2 Geloven dat één keer genoeg is om kennis op te doen.
- 3 Druk uitoefenen, zelfs onbewust, om «geen fouten» te maken.



Lees hier meer over de leerfasen van Maslow:

Hoe weet je
| FILO-BRUGJE | of je het
weet of niet?



FICHE
#3
| MEDITATIE LINK |

14

Ik versterk mijn geheugen



memoriseren



10 - 20 minuten



- mijn herinneringen
- blanco vellen papier
- potloden
- een chronometer, tijd klok of zandloper

Spel 1: Wat is je nummer?

Op het blad op tafel staat een telefoonnummer:

- Ik onthoud het (zonder het op te schrijven: gewoon in mijn hoofd! Ik kan het hardop zeggen!)
 - Ik **verberg** het
 - Ik **dicteer** het aan de andere speler zodat hij/zij het correct kan opschrijven.
 - Dan voeg ik **een nieuw cijfer** toe
 - Ik vraag de andere speler om dit nieuwe nummer te **onthouden**, enz.
- Wat is het langste telefoonnummer?

Spel 2: De film van mijn herinneringen

- Ik denk aan een mooie herinnering (verjaardag, vakantie, kerstmis, uitje, bezoek, enz.).
- Ik heb maximaal 4 minuten om de andere spelers te vertellen over mijn film met herinneringen met zoveel mogelijk details (Kleuren? Geuren? Gevoelens? Emoties? Hoe was het? Hoe was ik gekleed? Hoe voelde ik me? enz).
- De andere spelers luisteren in stilte naar mij zonder vragen te stellen of te schrijven.
- Ze moeten dan mijn herinnering zo nauwkeurig mogelijk vertellen of tekenen!

Waartoe dient | FILO-BRUGJE | het geheugen?

Het memoriseren hangt af van verschillende factoren:

- 1 Interesse en motivatie
- 2 Memorisatie project (waarvoor leer ik?)
- 3 Moeilijkheidsgraad
- 4 Fysieke en emotionele toestand (uitgerust, ontspannen, enz.)

Kortetermijngeheugen en langetermijngeheugen

- Kortetermijngeheugen (werkgeheugen) vangt actuele informatie op voor een beperkte periode, (wist zichzelf om ruimte te maken voor de invoer van andere informatie)
- Het langetermijngeheugen is het herinneringsgeheugen gekoppeld aan de 5 zintuigen en emoties, aan kleine verhalen en anekdotes



FICHE #12 | MEDITATIE LINK |

Onze tips voor een goed geheugen

- 1 Controleer wat je denkt te weten door vragen te stellen
- 2 Regelmatig herlezen om kennis te reactiveren
- 3 Informatie omzetten in visuele fiches voor een beter begrip en memorisatie
- 4 Markeer alleen de sleutelwoorden!

15

Hoe meer ik bewerk, hoe meer ik

Scan!



memoriseren



30 - 45 minuten



- mijn geheugen
- mijn creativiteit

- potloden
- blanco vellen papier

Stap 1

Ik onthoud de volgende 8 woordparen:

Dier Rok	Vakantie Zuigfles
Ketting Woud	Tafelkleed Snor
Ballon Gordijn	Kussen Chocolade
Salade Oplossing	Ski Band

Eén persoon kan de woordparen langzaam voorlezen, de anderen onthouden ze gaandeweg. Je kunt ze ook alleen en in je hoofd lezen en visualiseren.

Stap 2

Ik neem een bal, gooi hem naar een speler en we zeggen om beurt het alfabet op.

- Speler 1: A
- Speler 2: B
- Speler 3: C

We kunnen het nu achterstevoren doen, van Z naar A.

- Speler 1: Z
- Speler 2: Y
- Speler 3: X
-

Stap 3

Herinner ik me de 10 woordparen van stap 1 nog?

Ik zeg ze op!

Ik kan ze ook (zonder te kijken) zo gedetailleerd mogelijk tekenen!

Speel dit opnieuw door je eigen woordenlijst te maken.

Degene die de meeste paren onthoudt wint!

Vervormen
| FILO-BRUGJE | herinneringen
altijd de werkelijkheid?

FICHE
#16
| MEDITATIE LINK |

Informatie **bewerken is** essentieel om het je eigen te maken.

Zintuiglijke leervoorkeuren (VAK: ik ben visueel, auditief, kinesthetisch) zijn **een neuromythe**.

Geen enkel ernstig wetenschappelijk onderzoek kon dit aantonen.

Anderzijds blijkt uit onderzoek op dit gebied dat hoe meer iemand

verschillende zintuigen gebruikt om dezelfde informatie te leren (horen, spreken, schrijven, bewegen...), hoe beter hij of zij **onthoudt** omdat de zintuigen elkaar **ondersteunen** en het memorisatieproces versterken.

Het is dus het **leggen van verbanden**, ook al zijn die absurd, en **het associëren van beelden**, geluiden en gevoelens dat het onthouden bevordert.



16

Ik ruim op, sorteer en organiseer om beter te leren



organiseren



10- 30 minuten



De modellen
in de doos

potloden
 mijn hersenen

Hier zijn 4 lijsten met woorden, te sorteren in 3 categorieën. Zoek een titel voor elke categorie en zet het bijhorende woord in de juiste categorie:

Niveau 1:

Tapijt, rat, koffer, leraar, muur, motor, baby, beker, kat, vriend, muis, lama, wolf, jongen, stapel, trui, meisje, hut, moeder, pen, kat

Niveau 2:

narcis, paraplu, strand, paddenstoel, emmer, eieren, konijn, zonnecrème, pompoen, dode bladeren, schop, kuikens, zon, Halloween, ijzel

Niveau 3 :

Eiffeltoren, Hamburgers, Tokio, Spiderman, Manga, Croissants, Sushi, Obelix, Suzuki, Vrijheidsbeeld, Peugeot, Parijs, New York, Jeep, Mount Fuji

Niveau 4:

Optimistisch, paniekerig, blij, wantrouwig, geïrriteerd, opgewonden, bang, voldaan, bezorgd, trots, overstuur, tevreden, pessimistisch, bezorgd, ten einde raad, haatdragend, angstig, gefrustreerd

Helpen 'labels'
| FILO-BRUGJE | ons beter
te denken?

FICHE
#8
| MEDITATIE LINK |

Sorteren en **classificeren** zijn zeer belangrijk bij het leren. **Categoriseren stelt** ons in staat de wereld om ons heen beter te **begrijpen**, ons denken en ons redeneringsvermogen te structureren.

Deze activiteiten bevorderen **gestructureerd denken** en **redeneren** en :

- Stimuleren de ontwikkeling van begrip en vraagstelling en ordenen de kennis.
- Ontwikkelen de taal door woorden in de juiste «laden» te «leggen», zodat ze die goed kunnen weergeven.

- Helpen om de juiste woorden op het juiste moment te gebruiken, zodat de boodschap beter overkomt.

Een deel van het logisch **redeneervermogen** omvat **het zien overeenkomsten** en **verschillen** en weten wat bij elkaar hoort en wat niet. Dit is een eerste aanzet tot **wiskundig en filosofisch denken**.



*Voor de jongsten: steentjes/
pareltjes/pasta/viltstiften
sorteren enz.*