

Plannen en organiseren

Hoe leren pubers plannen?





Plannen

Pubers en plannen... Het lijkt soms een onmogelijke opgave. Het puberbrein speelt hierin een grote rol. De hersenen van (de meeste) pubers zijn nog niet zo ver ontwikkeld dat zij dit volledig zelfstandig kunnen. Dat betekent echter niet dat we dan maar moeten wachten met het aanleren van deze vaardigheid totdat ze volgegroeid zijn... Ook hier geldt: jong geleerd is oud gedaan, maar wel in kleine stapjes en met vallen en opstaan.

mentimeter

Maar waarom
moet ik
plannen?
Ik doe alles in
mijn hoofd...

Hoeveel kan jouw (werk)geheugen aan?

Hoeveel processen kunnen zich
tegelijktijd afspelen?



Overzicht, ruimte, rust



Minder stress > meer ruimte over om te leren en
te presteren



Hoe werkt plannen intern?

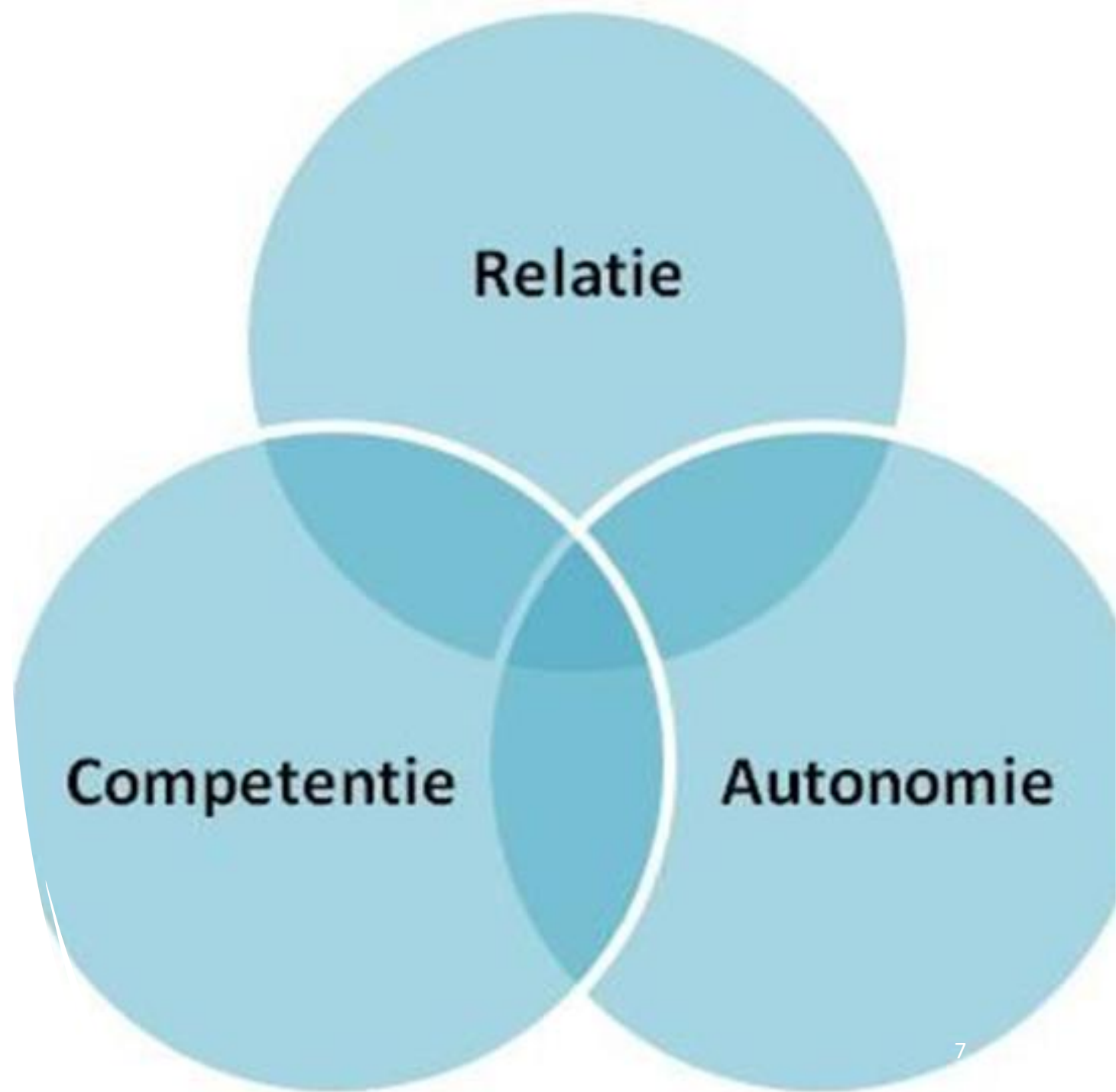
- Prefrontale cortex als dirigent
- Hersenonderzoek is niet eenduidig. Scans zijn bij iedereen anders > **maatwerk**
- Trial and error, ofwel vallen en opstaan
- Het is dus normaal dat het niet in één keer lukt

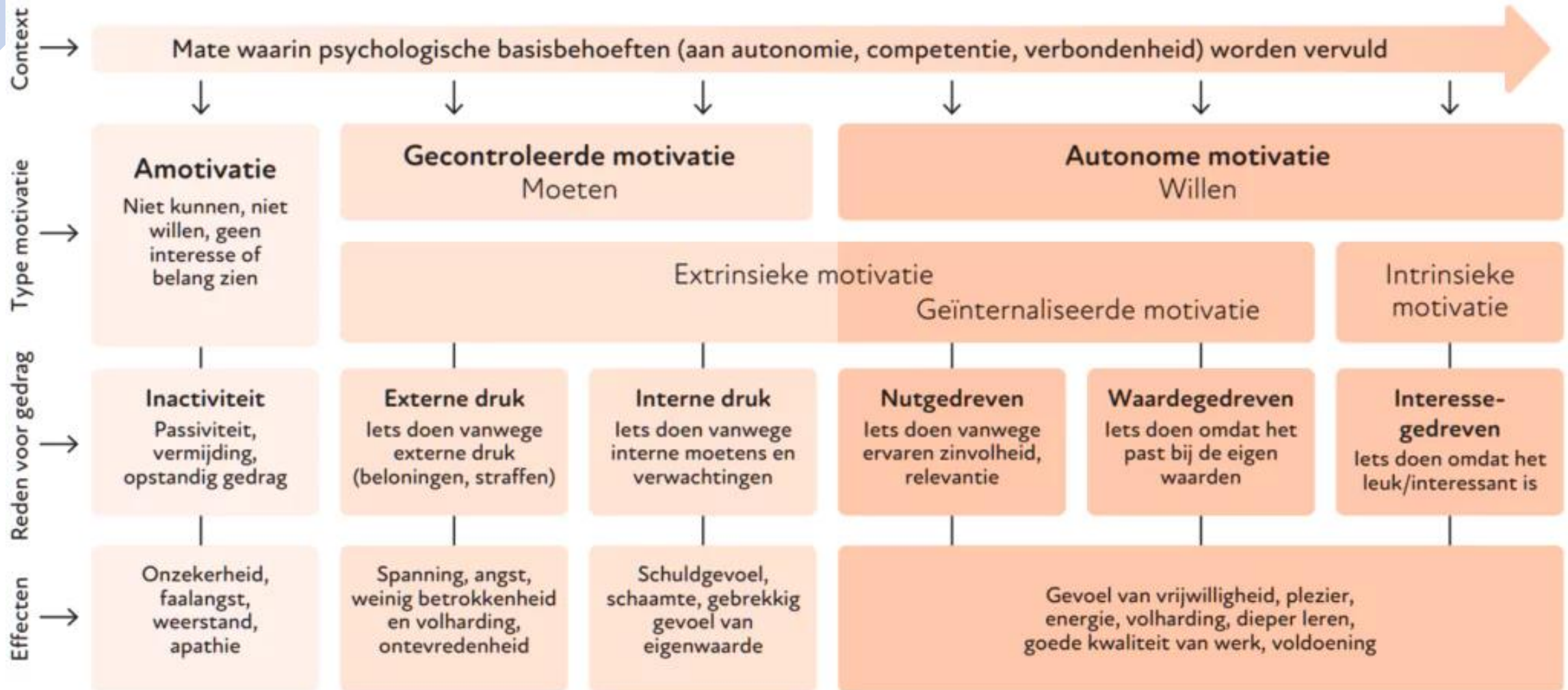


ARC-model

Drie pijlers in balans voor motivatie

- **Competentie:** ik heb voldoende handvatten om het te kunnen en kan het ook
- **Autonomie:** ik mag en kan zelf bepalen hoe ik het doe
- **Relatie:** ik voel me verbonden en voel me betrokken bij een groep / ondersteuner





Hoe beginnen?



- Agenda en planner in één
- Schoolse zaken
 - > hoe zorg je ervoor dat je voorbereid bent voor de toets van geschiedenis?
- Buitenschoolse zaken
 - > hoe zorg je ervoor dat je op tijd bent voor de training en je spullen bij je hebt?
- Prepuber
 - > positieve feedback werkt goed
- Puber
 - > autonomie en betrokkenheid op de achtergrond werken beter

Maandag 3 DECEMBER	Dinsdag 4	Woensdag 5
M Wt H4 88 1/m 97	V	RAPPORT
L Fe H3 18 blz 56	V	bio liedje The Photosynthesis
M ak 1 1/m 8 H2 Par 3	V	M+L Je T6 & 18 blz 45 & 46
		L Fe H4 98 1/m 102

Stad cadeau kopen

Wi met pa

LITERFLES NIET
VERGETEN

2	L Fe bh & 4+5	3	L Wt bh
1	bio lied	1	L ak par 2 + bh
6	M Wt Dtoets	4	M Wt Dtoets
5	M ak 10-15	2	PAUZE
5	L ak par 1		
4	PAUZE		

L
ak H2 par 4M
Wt GOL
ak par 3L
ak bh

Donderdag 6	Vrijdag 7	Weekend 8-9
M Wt 1 liter fles	M Wt Gemengde opg H4	
M ak H2 101/m15 § 4	L* ak par 1+2+3 ak SO Unit 2 TB 36+37	
	1 2 4	

17.30 DRUMLES

L
ak alles bh

DEC



PWW

PWW

OPA & OMA

Voorbeeld !!In dit voorbeeld is het woensdagmiddag
Er moet nog begonnen worden met
huiswerk maken.

Plannen

- Stap 1: weten wát je moet leren/maken: een overzicht.
- Stap 2: weten wanneer wat af moet.
- Stap 3: weten wanneer je zelf tijd hebt om eraan te werken. (weekoverzicht)
- Stap 4: de taak in stukjes opdelen.
- Stap 5: de taken verspreid inplannen.
- Stap 6: herhaalmomenten inplannen.
- Stap 7: je planning uitvoeren en soms bijstellen.



SARAH als ezelsbruggetje

- **Sprediden**

Geen grote hoeveelheden in één keer

- **Actief leren**

Doe iets met de lesstof, niet alleen lezen!

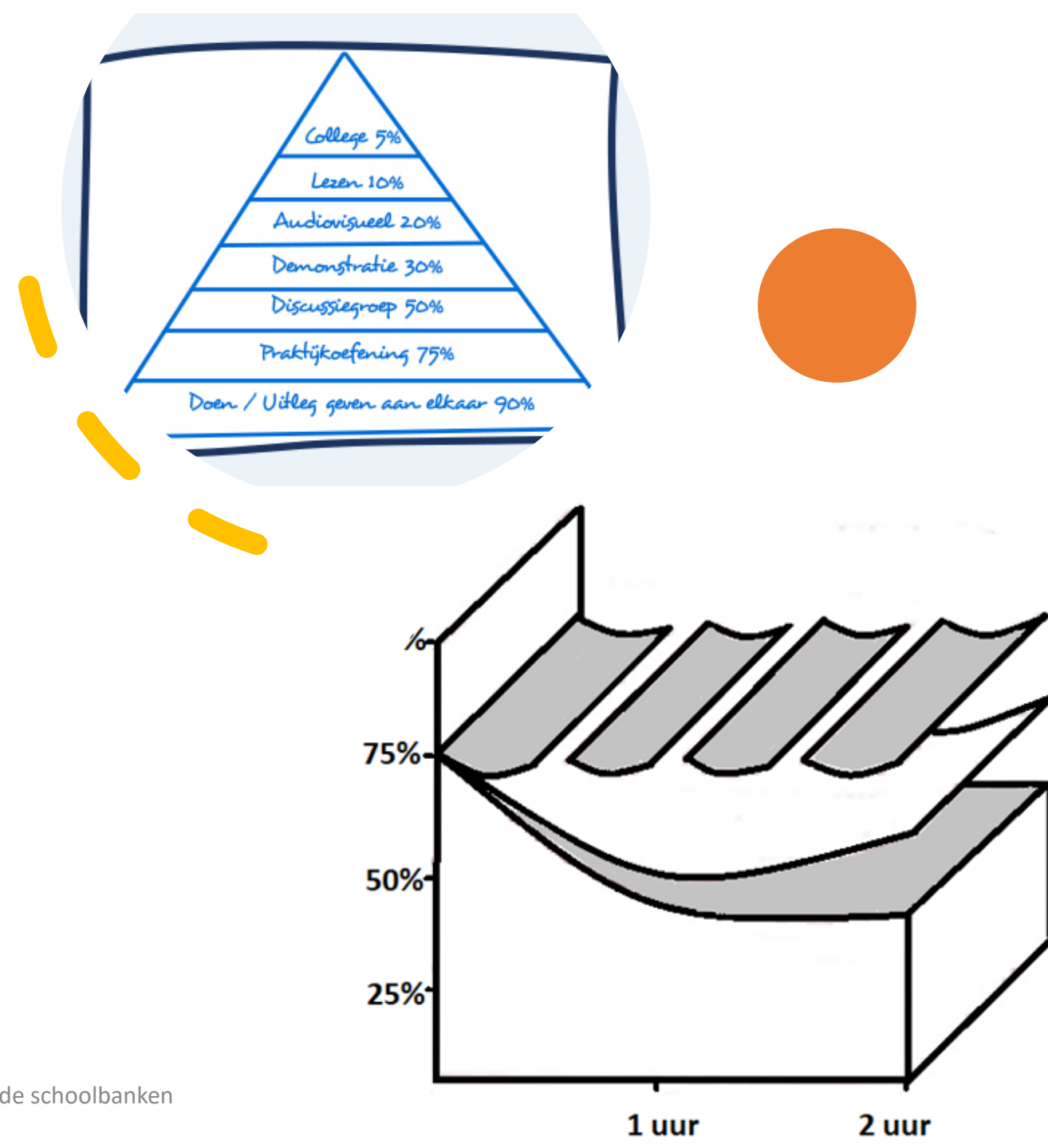
- **Repeteren**

Toets jezelf!

- **Afwisselen**

Taal – zaakvak – exact vak

- **Herhalen**



Op school

- Mentoruren / studiebegeleidingsuren
- > *Tumult / Schoolblocks / Plenda*
- Remedial teacher
- Lyceo
- Ondersteuner passend onderwijs
- Orthopedagoog



Ruimte voor vragen



mentimeter