



OMGAAN MET TIJD

Module 1

Handleiding



MOVENDA
JOUW PLAN, JOUW MOVES

MOVENDA

Onderwijsprogramma executieve functies & zelfovertuiging

Auteurs: Monique Snijder & Kees Siepelinga

Vormgeving: Monique Snijder

Uitgever: Moveer Learning Design

©Movenda, 2024

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/ of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

DOELEN VAN DEZE MODULE

Les

Doel

1 MIJN DOELEN

Aan het einde van deze les hebben alle leerlingen een eigen periodedoel gekozen en beschreven.

2 INZICHT IN MIJN TIJD

Leerlingen krijgen inzicht in hoe zij hun week indelen.

3 HOEVEEL TIJD?

Leerlingen leren inzicht te krijgen in hoe zij hun tijd besteden en hoe lang dingen duren.

4 BELANGRIJKE TIJD

Leerlingen ontdekken welke activiteiten belangrijk zijn voor hun welzijn & succes.

5 TIJD & KWALITEIT

Leerlingen hebben inzicht in hoe tijd en kwaliteit met elkaar te maken hebben.

6 PERSOONLIJKE KEUZES

Leerlingen kunnen onderzoeken welke dingen meer (of minder) tijd nodig hebben en kunnen op basis hiervan keuzes maken.

7 TERUGBLIK

Leerlingen reflecteren op hun eigen acties van de afgelopen weken en onderzoeken hoe zij deze willen behouden.

UITLEG SYMBOLEN EN JARGON



Huiswerk: Dit icoon geeft aan dat de opdracht ook door leerlingen thuis kan worden voorbereid. Als docent kies je of je dit klassikaal wil doen of niet.

Movenda mentoren: De Movenda mentoren zijn personen die door leerlingen gekozen worden om hen te helpen. Deze personen staan dicht bij de leerling en kunnen hen steunen wanneer ze het moeilijk hebben.

Support Superhelden: De support superhelden zijn personen die door leerlingen gekozen worden om hen in heel specifieke situaties te helpen. Dit kunnen ook klasgenoten zijn of een kennis.

Kernaspecten: Omdat wij ervan overtuigd zijn dat welzijn ervoor zorgt dat leerlingen beter kunnen leren is het belangrijk dat alle kernaspecten ruimte en tijd krijgen. School is belangrijk, maar wanneer een leerling zich niet fijn voelt is leren veel moeilijker.

Move: De leerlingen werken toe naar hun eigen moves, hun eigen oplossingen voor dat waar ze tegenaan lopen. De moves worden in iedere module gemaakt en zorgen ervoor dat veranderingen in gedrag duurzaam zijn. Geef leerlingen de ruimte om deze moves zelf te bedenken en vast te leggen.

WAAROM OMGAAN MET TIJD?

Het belang van omgaan met tijd

Omgaan met tijd is een belangrijke vaardigheid voor jongeren, omdat ze in een maatschappij leven waarin tijd een belangrijke rol speelt. Er zijn veel verschillende zaken die om tijd vragen en het is in veel situaties belangrijk om op tijd te komen. Goed omgaan met tijd stelt jongeren in staat om hun tijd efficiënt te gebruiken en ervoor te zorgen dat ze kunnen doen wat ze willen en moeten doen.

Op school

Leerlingen die timemanagement beheersen, kunnen hun tijd beter beheren en taken op tijd voltooien, wat kan resulteren in minder stress en betere prestaties.

Leerlingen...

- zijn in staat om meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen werk en om doelgericht te werken en efficiënter te zijn in hun werk.
- hebben meer tijd te besteden aan zaken die ze belangrijk vinden, omdat ze de tijd die ze hebben beter kunnen verdelen.
- zijn beter in staat om lange termijn doelen te stellen en deze te bereiken, omdat ze zich bewust zijn van de tijd die nodig is om deze doelen te bereiken en hoe ze hun tijd het beste kunnen indelen.
- bereiden zich voor op het professionele leven, waarin omgaan met tijd een belangrijke en gewaardeerde vaardigheid is.

JOUW DOEL

Beschrijf wat jij met de klas wil bereiken deze periode

MIJN DOELEN

LES 1

JOUW DOELEN

Doel van de les: Aan het einde van deze les hebben alle leerlingen een eigen periodedoel gekozen en beschreven.

Vorbereiding

- Voorbeeldles doornemen en naar eigen inzicht aanpassen.
- Bekijk pagina's 4 & 6 in de Movenda en lees de opdrachten door.

Extra informatie

Doelen stellen is ingewikkeld maar tegelijk erg belangrijk. Op de middelbare school is het van belang dat leerlingen leren realistisch te zijn in het stellen van doelen. Zo voorkomen ze teleurstellingen.

Stimuleer leerlingen om alle kernaspecten te bekijken en geef ruimte om ook niet-schoolese doelen te stellen. Geef hier als docent ook voorbeelden voor.

Eigen notities

LESOPZET

- 1. Introductie:** Introduceer het werkboek en vertel waarom de leerlingen hiermee aan de slag gaan. Leg uit welke situatie je ziet en wat je hoopt te verbeteren.
- 2. Uitleg doelen stellen:** Leg uit dat doelen stellen veel training nodig heeft en dat het nu vooral gaat om proberen en van zichzelf leren. De meest ideale manier om doelen op te schrijven is om gebruik te maken van de SMART-methode. Zie de voorbeeldles voor meer inhoud.
- 3. Doelen bepalen:** Bekijk met de leerlingen de doelenpagina's in de Movenda. Laat de leerlingen aangeven met een cijfer tussen 1 - 5 hoe het met de kernaspecten gaat. 1 is heel slecht en 5 is super goed. Laat hen vervolgens opschrijven hoe zij dit over een periode zouden willen zien. Vraag de leerlingen hier realistisch in te zijn (niet alles kan op hetzelfde moment).
- 4. Uitwerken doelen:** Leerlingen verwoorden nu hun doel onderaan op pagina 8. Dit doel is voort gekomen uit de cijfers die zij gegeven hebben. Laat de leerlingen het doel helemaal uitschrijven zodat dit onder te verdelen is in hele kleine doelstellingen*. Deze kleine doelstellingen schrijven ze op in de lege blokken op pagina 8.
- 5. Movenda mentor:** Leerlingen gaan voor zichzelf bepalen wie zij als Movenda mentor willen vragen. De Movenda mentor is niet per definitie de klassenmentor of überhaupt iemand van school. Dit kan ook een neef, opa, vriend of peetoom zijn.
- 6. Reflectie:** Hebben alle leerlingen een periodedoel kunnen opschrijven en kunnen onderverdelen?

* bijvoorbeeld: ik wil fysiek beter in mijn vel zitten.
Onderverdelen in: gezond eten, hardlopen, iedere dag naar school fietsen etc.

Doelen bepaal je naar wat je belangrijk vindt en waar je iets wil veranderen.

KERNASPECTEN

Het leven van je leerlingen draait om meer dan alleen succes op school.
In de Movenda werken we daarom vanuit deze kernaspecten in hun leven.

Sport & Gezondheid

Sporten, bewegen, gezond eten, naar de fysio, rust nemen: al deze dingen dragen bij aan welzijn en succes.

Hobby's & Ontspanning

Van schilderen tot een nieuwe serie kijken: ontspanning & hobby's zorgen ervoor dat de batterij weer oplaadt!

School

Huiswerk maken, leren, bijles en les volgen: dit heeft allemaal invloed op (toekomstig) welzijn en succes.



Familie

Je familie kies je niet zelf uit, maar ze hebben wel invloed op het leven van je leerlingen.

Vrienden

Samen lachen of elkaar steunen: vrienden kunnen een grote bijdrage leveren aan het welzijn en succes van elkaar.

Werk

Een leuke bijbaan, vrijwilligerswerk, solliciteren of stage lopen: het hoort allemaal bij het werkende leven.



INZICHT IN MIJN TIJD

LES 2

INZICHT IN MIJN TIJD

Doel van de les: Leerlingen krijgen inzicht in hoe zij hun week indelen.

Vorbereiding

- Neem de voorbeeldles alvast door en pas aan waar nodig.
- Neem de opdrachtbladen op pagina's 10 - 13 door en bestudeer de opdracht.

Extra informatie

Pubers, maar ook volwassenen kunnen het moeilijk vinden om tijd voor een bepaalde activiteit in te schatten. Dit kan zorgen voor teleurstellingen, het missen van afspraken en voor stress omdat activiteiten niet (goed) of onvolledig gedaan kunnen worden.

De leerlingen gaan tijdens deze les inschatten hoeveel tijd zij kwijt zijn aan verschillende activiteiten in een week. Probeer dit zelf ook eens!

Eigen notities

LESOPZET

1. **Voorkennis activeren:** Vraag leerlingen om de antwoorden van opdracht 1 te delen en vul dit aan waar nodig. Geef leerlingen daarna de tijd om opdracht 2 te maken.
2. **Opdracht 3:** Leerlingen gaan twee tekeningen van een huis maken, de eerste tekening maken zij in 1 minuut de tweede tekening maken ze in 5 minuten. Laat de leerlingen vervolgens reflecteren op hun tekeningen en nadenken over hoe tijd hier invloed op heeft gehad.
3. **Opdracht 4:** De leerlingen gaan inschatten hoe hun week eruit ziet. Dit doen zij door met verschillende kleuren aan te geven hoeveel tijd ze aan een activiteit denken te gaan besteden.
 - Help de leerlingen met het maken van de legenda rechtsonder. Ze kunnen bijvoorbeeld de kernaspecten gebruiken of de volgende lijst: Schooltijd, huiswerk, vrienden & familie, sport, reistijd, slaap, eten, overig.
4. **Uitleg huiswerkopdracht:** de leerlingen gaan de aankomende week bijhouden hoe ze hun tijd daadwerkelijk besteden. Hiervoor gebruiken ze de vakjes op bladzijde 12 & 13 (opdracht 5).
5. **Terugblik:** Leerlingen beschrijven bij opdracht 6 waar zij denken dat de meeste tijd naartoe zal gaan. Bij opdracht 7 reflecteren ze op hun eigen inschattingsvermogen.
5. **Motivatie:** Laat de leerlingen opdracht 8 gebruiken om zichzelf te motiveren voor het huiswerk van aankomende week.
6. **Movenda mentor:** Na de volgende les gaan de leerlingen in gesprek met hun Movenda mentor. Herinner de leerlingen hier alvast aan en motiveer hen om alvast een afspraak te plannen.

Omdat het inschatten van tijd lastig is, kan je leerlingen aanmoedigen om in hun agenda voorgaande weken te bekijken. Dit kan handvatten geven voor het invullen van de opdrachten.

Daag leerlingen uit zichzelf te motiveren, help hen op weg door uit te leggen waarom het van belang is om tijd bij te houden.

HOEVEEL TIJD?

LES 3

HOEVEEL TIJD?

Doel van de les: Leerlingen leren inzicht te krijgen in hoe zij hun tijd besteden en hoe lang dingen duren.

Vorbereiding

- Check of alle leerlingen een afspraak met een Movenda mentor hebben gemaakt
- Neem eventueel zelf een ingevulde kwartierentool mee.
- Stel de klas op in twee- of drietallen.

Extra informatie

Leerlingen kunnen veel leren van elkaar door het huiswerk met elkaar te vergelijken. Het kan zomaar zijn dat de ene leerling veel minder of veel meer tijd besteedt aan bijvoorbeeld school, hobby's of familie. Het is dan waardevol de leerlingen hier over te laten discussieren. Waarm spenderen leerlingen een bepaalde tijd aan een activiteit en wat levert dit hen op?

Waar besteed jij de meeste tijd aan? Wat levert jou dat op?

Eigen notities

LESOPZET

1. **Terugblik:** Vraag hoe de leerlingen het hebben ervaren om de kwartierentool in te vullen op pagina's 12 en 13.
2. **Samen leren:** Laat de leerlingen samen opdracht 2 maken: ze gaan gezamenlijk de opdracht van afgelopen week met elkaar bespreken en leren zo van elkaar.
3. **Oefening:** In opdracht 3 vergelijken de leerlingen hun kwartierentool met die van hun klasgenoot. Door te vergelijken krijgen leerlingen meer inzicht in hun eigen redenties en valkuilen.
4. **Oefening:** In opdracht 4 gaan leerlingen terugkerende taken & activiteiten indexeren: door het maken van dit overzicht, kunnen ze in de toekomst een betere inschatting maken.
5. **Reflectie:** Reflecteer met de hele klas op de opdrachten van vandaag en wat zij hiervan hebben opgestoken. Gebruik de voorbeeldles als inspiratie.
6. **Opdracht:** Aankomende week gaan de leerlingen werken aan opdracht 7 en in gesprek met hun mentor (opdracht 6). Geef mee dat het belangrijk is om dit met iemand te delen zodat ze geholpen kunnen worden. Eventuele tips van de Movenda mentor kunnen worden opgeschreven op pagina 22 in de Movenda.

De visuele weergave die de leerlingen voor zichzelf maken door de kwartierentool in te vullen, maakt in één oogopslag duidelijk hoe ze hun tijd verdelen. Het zien van deze proporties kan veel opheldering geven.

Sommige werkvormen en opdrachten komen regelmatig terug. Door gebruik te maken van herhaling kunnen leerlingen voortschrijdend inzicht opdoen en hun eigen proces en vooruitgang volgen.

BELANGRIJKE TIJD

LES 4

BELANGRIJKE TIJD

Doel van de les: Leerlingen ontdekken welke activiteiten belangrijk zijn voor hun welzijn & succes.

Vorbereiding

- Vraag gedurende de week eens aan een leerling of die al een gesprek heeft gehad met zijn of haar Movenda mentor.
- Bedenk zelf als voorbeeld een activiteit die je opdeelt in kleine taken om die zo overzichtelijker te maken.
- Bekijk de opdracht “lastige inschatting” en bedenk hoeveel tijd jouw leerlingen hiervoor nodig hebben.

Extra informatie

In deze les zijn leerlingen veel bezig met hun eigen opdrachten. De leerlingen gaan taken opdelen en gaan tijd inschatten. Dit betekent dat de klas relatief rustig aan het werk zal moeten gaan. Het kan dus helpen om een rustige klassenopstelling te maken.

Het is van belang voor leerlingen om inzicht te krijgen in de omvang van sommige activiteiten. Dit zorgt voor meer begrip als het een keer niet in de tijd past.

Eigen notities

LESOPZET

1. **Terugblik:** Gebruik opdracht 1 om samen met de leerlingen het geleerde uit de vorige les te bespreken.
2. **Terugblik:** De leerlingen hebben de afgelopen week met hun Movenda mentor gesproken. Haal ervaringen op met de leerlingen om het belang van deze gesprekken te benadrukken.
3. **Oefening:** In opdracht 2 gaan de leerlingen 3 activiteiten opdelen in kleine taken. In het bovenste (groene) vak schrijven ze een activiteit en die delen ze vervolgens op in de vakken daaronder, met daaraan tijd gekoppeld. Het gaat hier dus weer om het oefenen met inschatten: zorg ervoor dat je meekijkt en vragen stelt waar nodig.
4. **Reflectie:** Reflecteer met de leerlingen op deze les, welke taken hebben ze opgedeeld en hoe hebben zij dit ervaren?
5. **Opdracht:** Voor sommige taken en activiteiten is het lastig een inschatting te maken, daarom gaan de leerlingen aankomende week met deze taken aan de slag. Ze gaan 3 keer bijhouden hoeveel tijd een activiteit kost en schrijven vervolgens het gemiddelde op. Dit geeft hen opnieuw veel inzicht in hoeveel tijd zij ergens aan besteden.

Gebruik een herkenbaar voorbeeld uit je eigen leven, zoals bijvoorbeeld sporten of reistijd (tot de eerste les): hoeveel tijd besteed je aan spullen pakken, bijkletsen en je fiets/auto wegzetten?

Door in de klas de gesprekken met de Movenda mentoren te bespreken maak je deze mentor-momenten extra belangrijk.



TIJD & KWALITEIT

LES 5

WELZIJN & SUCCES

Doel van de les: Leerlingen hebben inzicht in hoe tijd en kwaliteit met elkaar te maken hebben.

Vorbereiding

- Herinner leerlingen eraan om met hun timer de huiswerkopdracht te doen.
- Bekijk de laatste opdracht van deze les. Ga na hoe je deze opdracht uitlegt.

Extra informatie

Er ligt in Movenda niet voor niets zoveel nadruk op welzijn, dit is volgens ons een voorwaarde om tot (schools) succes te komen. Deze les gaan de leerlingen nadenken welke positieve en negatieve effecten de besteding van tijd kan hebben op hun welzijn en hun succes. Door deze effecten op te schrijven realiseren leerlingen zich dat zij hier zelf invloed op kunnen uitoefenen.

Eigen notities

LESOPZET

- 1. Terugblik:** Bespreek met de leerlingen wat de timeropdracht hen heeft opgeleverd, heeft het hen meer inzicht gegeven in hun tijd?
- 2. Oefening:** De leerlingen gaan een lijstje maken van activiteiten die een positieve invloed hebben op hun welzijn & succes. Bekijk het voorbeeld in de Movenda en help leerlingen daarmee op weg. Let op! Voor iedere leerling is dit anders, er is dus geen goed of fout maar laat leerlingen wel onderbouwen waarom iets goed is voor hun welzijn.
- 3. Reflectie:** Door leerlingen weer even terug te laten denken aan de tekening van het huis kan je de koppeling maken naar wat de leerlingen belangrijk vinden. Besteden ze eigenlijk wel genoeg tijd aan dat wat ze belangrijk vinden?
- 4. Oefening:** De leerlingen maken opnieuw een lijstje maar dit keer over de negatieve invloeden van hun tijdsbesteding. Opnieuw, er is geen goed of fout alleen wat de leerlingen zelf vinden.
- 5. Reflectie:** Bespreek met de klas welke inzichten de leerlingen vandaag hebben gekregen in hoe zij hun tijd besteden?
- 6. Oefening:** In het werkboek staat een opdracht waarbij de leerlingen een activiteit opschrijven, aangeven of deze wel of niet bijdragen aan hun welzijn of succes en waarom dit het geval is. Neem deze opdracht goed door, wellicht dat leerlingen het niet meteen begrijpen omdat hier best een complexe vraag wordt gesteld.

In deze les is het opnieuw belangrijk om als docent niet te sturen op de inhoud maar vooral op het proces van de leerlingen. Lukt het hen om de zelfreflectie toe te passen?

Door leerlingen te laten uitleggen waarom activiteiten een bepaald effect hebben worden ze geprikkeld om vaste patronen te onderzoeken.



PERSOONLIJKE KEUZES

LES 6

PERSOONLIJKE KEUZE

Doel van de les: Leerlingen kunnen onderzoeken welke dingen meer (of minder) tijd nodig hebben en kunnen op basis hiervan keuzes maken.

Vorbereiding

- Een klassenopstelling klaarzetten waarbij leerlingen samen kunnen werken met een klasgenoot.
- Opdrachten 2 & 3 uit de Movenda goed doorlezen en een eigen voorbeeld bedenken.

Extra informatie

Tijd is niet oneindig en voor ons allemaal waardevol. Ook voor leerlingen is er niet oneindig tijd, dus de tijd die ze willen besteden aan nieuwe positieve activiteiten moet ergens vandaan komen. De leerlingen gaan daarom vandaag hun tijd wisselen, van activiteiten die hen niet heel veel opleveren naar activiteiten die wel goed zijn voor hun welzijn en succes.

Eigen notities

LESOPZET

- 1. Terugblik:** Bespreek met de klas opdracht 1 van het werkboek. De leerlingen hebben gereflecteerd op hun week. Geef leerlingen de ruimte om iets te delen met de rest van de groep.
- 2. Oefening:** Leerlingen gaan bij opdracht 2 hun tijd wisselen. Dit doen ze door activiteiten die goed zijn voor hun welzijn en succes te wisselen voor activiteiten die dat niet per se zijn. Leerlingen kunnen terugkijken in hun kwartierentool om activiteiten terug te halen.
- 3. Oefening:** De leerlingen kiezen bij opdracht 3 twee wissels uit hun lijstje. Ze gaan motiveren waarom ze deze wissel willen toepassen en wat het gewenste resultaat hiervan zal zijn.
- 4. Move maken:** Het is nu tijd om de nieuwe kennis en ervaring vast te leggen in een move (p. 40). Laat leerlingen op hun zelfgekozen manier vastleggen wat zij anders gaan doen de komende tijd. Laat leerlingen terugkijken naar de vorige lessen om minimaal één move om te zetten naar een nieuwe gewoonte die hen gaat helpen.
- 5. Opdracht:** Leerlingen gaan de komende week hun wissels uitvoeren. Dat betekent dat ze dus de activiteiten die goed voor hen zijn prioriteit gaan geven boven de activiteiten die niet goed voor hen zijn. Laat leerlingen bij opdracht 4 bijhouden hoe zij dit ervaren.

Door de move te maken leggen leerlingen nieuwe gewoontes vast en kunnen zij hier later op terugkijken.

Door leerlingen eerst te laten bedenken waar ze tijd vandaan halen zorg je ervoor dat leerlingen een weloverwogen keuze maken voor een nieuwe gewoonte.

TERUGBLIK

LES 7

TERUGBLIK

Doel van de les: Leerlingen reflecteren op hun eigen acties van de afgelopen weken en onderzoeken hoe zij deze willen behouden.

Vorbereiding

- Klassenopstelling op een zo rustig mogelijke manier neerzetten.
- Leerlingen herinneren hun huiswerkopdracht te doen.

Extra informatie

Tijdens deze les gaan leerlingen reflecteren op hun eigen gedrag. Dit is een zware taak voor het puberbrein. Uit onderzoek weten we dat het gedeelte van de hersenen dat kan reflecteren pas rond het 23e levensjaar volledig functioneel is.

Houd er dus rekening mee dat je leerlingen zal moeten ondersteunen in hun denken tijdens deze les.

Eigen notities

LESOPZET

1. **Terugblik:** Neem een moment om terug te kijken op de huiswerkopdracht van de vorige les. Laat leerlingen hier bij opdracht 1 op reflecteren.
2. **Theorie:** Leg uit wat het belang is van reflecteren op eigen gedrag en denken, bekijk hiervoor de voorbeelden.
3. **Oefening:** Leerlingen blikken terug op wat ze hebben ingevuld op bladzijde 2 van deze module. Laat hen bepalen of ze het eens zijn met wat zij destijds hier hebben opgeschreven. Leerlingen schrijven ook op wat zij nu anders doen dan aan het begin van deze periode.
4. **Oefening:** Laat leerlingen met elkaar bespreken wat ze hebben opgeschreven tijdens deze les, kunnen ze misschien een tip overnemen van hun klasgenoten?
5. **Oefening:** Leerlingen schrijven op of tekenen wat zij tijdens deze module hebben geleerd.
6. **Terugblik:** Voordat de klas door kan naar een volgende module is het belangrijk om te weten of de leerlingen op een later moment hulp nodig hebben bij starten met taken. Laat de leerlingen zelf aangeven in hoeverre zij hier zelfstandig mee verder kunnen. Beoordeel als docent zelf wat je hiermee wilt. Je kan bijvoorbeeld een herhaalles inplannen of afspraken maken met de leerlingen die het lastiger vinden.

Deze laatste les zorgt voor een afsluiting van de lessen rondom omgaan met tijd. Let op dat dit onderwerp regelmatig terug blijft komen, zo blijven de leerlingen alert op hun eigen gedrag.

Vergeet niet zelf als docent ook te reflecteren op jouw doel van deze module. Lees pagina 3 eens terug, heb jij je doel behaald?

NOG EVEN DIT

Achtergrondinformatie

ACHTERGRONDINFORMATIE

Het nut en de noodzaak van goed ontwikkelde executieve functies

De executieve functies zijn een reeks mentale processen die verantwoordelijk zijn voor het plannen, organiseren, initiëren en afronden van taken. Oftewel: ze regelen het gedrag. Deze functies zijn cruciaal voor schoolse en persoonlijk succes en welzijn: ze worden in verband gebracht met een reeks positieve resultaten, zoals hogere schoolse prestaties, betere werkprestaties en betere sociale relaties (Barkley, 2012).

Volgens meerdere onderzoeken zijn executieve functies dé grootste voorspeller van schoolsucces. Om aan te geven wat nou precies het effect is van goed ontwikkelde executieve functies, zullen we hier een aantal voorbeelden geven:

1. Het onderzoek “tools of the mind” door Blair & River (2014) laat zien dat het trainen van executieve functies de grootste impact heeft op leerlingen met een lagere sociaaleconomische status en leerlingen met een neurodivergent brein.
2. Uit een ander onderzoek bleek dat training van het werkgeheugen de prestaties op een reeks cognitieve taken, zoals begrijpend lezen en probleemoplossing, verbeterde (Klingberg et al., 2005).
3. En uit wetenschappelijke analyses sinds 1998 blijken executieve functies een betere voorspeller van schoolsucces dan IQ of leesniveau (bijv.: Blair & Razza, 2007; Hughes & Ensor, 2008).

Gezien het belang van executief functioneren voor het succes en welzijn van elke nieuwe generatie is het essentieel om deze vaardigheden te begrijpen en te ontwikkelen.

In de Movenda werken de leerlingen expliciet aan de executieve functies. Dit doen de leerlingen door te leren aan de hand van emotionele intelligentie. Dit houdt in dat leerlingen zelfbewustzijn creëren, bewustzijn van anderen vergroten en nieuwe gewoontes aanleren en duurzaam maken.

Tot bij de volgende module!

Blair C, Raver CC (2014) Closing the Achievement Gap through Modification of Neurocognitive and Neuroendocrine Function: Results from a Cluster Randomized Controlled Trial of an Innovative Approach to the Education of Children in Kindergarten. *PLoS ONE* 9(11):

Barkley, R. A. (2012). *Executive functions: What they are, how they work, and why they evolved*. Guilford Press.

Blair, C., & Razza, R. P. (2007). Relating effortful control, executive function, and false belief understanding to emerging math and literacy ability in kindergarten. *Child Development*, 78(2), 647-663.

Hughes C, Ensor R. (2008) Does executive function matter for preschoolers' problem behaviors? *Journal of Abnormal Child Psychology*. 36:1-14.

Klingberg, T., Fernell, E., Olesen, P. J., Johnson, M., Gustafsson, P., Dahlström, K., Gillberg, C. G., Forssberg, H., & Westerberg, H. (2005). Computerized training of working memory in children with ADHD—a randomized, controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(2), 177-186.



Bestel de volgende module op:

www.movenda.nl

info@movenda.nl