

EXECUTIEVE FUNCTIES

De executieve functies van je leerlingen versterken? Trek de EF-kaarten en ga meteen aan de slag.

Selfie-kaart

Vorm je een duidelijk beeld van jouw EF's. Hoe zet jij ze in?
Welke strategieën gebruik je?

WAAROM

Alles start bij een heldere kijk op je eigen EF's. Zo kan je

- je gedrag, gedachten en emoties doelgericht sturen.
- beter inspelen op het gedrag van je leerlingen.
- zelf het goede voorbeeld geven en je aanpak beschrijven.

WAT JE ZIET

- De beamer begeeft het net als je presentatie klaar staat. Paniek!
- Je klas staat in de rij, jij bent te laat. Kopietjes tijdens de pauze? Gekkenwerk.

WAT JE KAN DOEN

Reflecteer over jouw EF's

- Hoe start jij aan je lesvoorbereiding?
- Hoe zorg je dat je al je materiaal bij hebt?
- Hoe reageer jij op een kritische ouder?

Toon voorbeeldgedrag

- Je last een rustmoment in voor je met lesinhoud start.
- Je rondt je les tijdig af om de agenda te bespreken en vragen te beantwoorden.
- Je laat denkpauzes bij wisselende taken.

Verwoord wat je doet

- 'Voor ik deze bewerking doe, moet ik goed nakijken of ...'
- 'Deze les verplaatsen is lastig. We hebben enkele opties: welke is de beste?'



Waarom je nooit genoeg
selfies maakt

KLASSE

© illustratie: Joren Joshua

KLASSE

Spiegel-kaart

Wees een spiegel voor je leerlingen en versterk hun bewustzijn.
Hoe zetten zij hun EF's in? Hoe kunnen ze hun gedrag, gedachten
en emoties doelgericht bijsturen?

WAAROM

Gedrag en gewoontes aanpassen lukt je leerlingen enkel als ze hun
automatische piloot even uitschakelen en bewust naar zichzelf leren kijken.

WAT JE ZIET

- Oscar levert haastwerk bij elke opdracht.
- Als Kaya één vraag niet snapt, gaat hij op de hele toets de mist in.
- Elise ontploft bij elk spel.

WAT JE KAN DOEN

Gebruik spiegelspraak, benoem zonder oordeel

- 'Ik merk dat je nog naar buiten staart.'
- 'Ik zie dat je bij deze vraag geen tussenstappen noteert.'

Geef groeigerichte feedback

- Verwoord het doel: kijk de toets na voor je afgeeft, schat je werktijd in ...
- Benoem wat al lukt.
- Benoem de concrete volgende stap.

Reflecteer met leerlingen

- Vooraf: welke leerstrategie lijkt je geschikt voor deze toets? Achteraf: wat doe je volgende keer anders?
- Hoe weersta jij aan afleiding als je studeert?
- Hoe reageer jij op een conflict tijdens de sportles of bij een gezelschapsspel in de klas?



**Waarom je in de spiegel
dubbel zoveel ziet**

KLASSE

© illustratie: Joren Joshua

Rust-kaart

Zorg voor meer rust in je klas. Zet in op structuur en voorspelbaarheid.

WAAROM

Afleiding en onduidelijke verwachtingen halen de capaciteit van je werkgeheugen omlaag. Afleiding put ook je wilskracht uit: overbodige prikkels negeren kost energie.

WAT JE ZIET

- Stan reageert op elk geluidje.
- Lisa blijft vragen stellen tijdens zelfstandig werk.
- Na een leswissel duurt het te lang voor elke leerling zit.

WAT JE KAN DOEN

Breng rust in je lokaal

- Werkwoorden of een tijdslijn? Hang ze vooraan en verwijfs er telkens naar. Als je iets nieuws ophangt, haal je iets anders weg.
- Toffe poster of werkjes van je leerlingen? Hang afleiders achteraan.
- Niks mis met klassieke rijen. Verander je klasopstelling als de werkvorm erom vraagt.

Maak overgangsmomenten voorspelbaar

- Benoem wat je verwacht en geef zelf het goede voorbeeld.
- Bouw rituelen in. Rond opdrachten af met een dubbel signaal: we stoppen over 5 minuten, nu stoppen we echt.

Beperk afleiding tijdens zelfstandig werk

- Gebruik de methode brein-boek-buur-baas.
- Spreek af wanneer en hoe leerlingen een hulpvraag stellen, bijvoorbeeld via een blokje met kleurcodes.



© illustratie: Joren Joshua

**Waarom rust
niet voor luiertiken is**

KLASSE

KLASSE

Plan-kaart

Schakel van frustratie naar groei door jouw leerlingen te leren plannen en organiseren.

WAAROM

De startpositie van je leerlingen is erg verschillend. De tijd die je investeert om al je leerlingen te leren plannen, levert winst. Ook op lange termijn, ook voor andere vakken.

WAT JE ZIET

- Daan en Lola schieten pas de avond voor de toets in actie.
- De helft van de klas dient zijn taak te laat in.
- Chayma en Briek raken in paniek als je een grote opdracht aankondigt.

WAT JE KAN DOEN

Doorloop samen elke fase van een sterk plan. Reik zelf het modelvoorbeeld aan, laat je leerlingen oefenen en herhaal regelmatig. Zo maken ze zich de denkstappen eigen.

- **Stel een helder doel:** wat wil je bereiken?
- **Verwerp overzicht:** wat moet er gebeuren? Welke deeltaken onderscheid je?
- **Orden je taken:** wat eerst, wat daarna?
- **Schat je tijd realistisch in:** hoe lang duurt elke taak? Oefen met een timer.
- **Stel prioriteiten:** wat is belangrijk? En waaraan schenk jij extra aandacht?
- **Vind je startknop:** hoe en wanneer start je effectief?



**Waarom je sneller bent
als je stilstaat**

KLASSE

Aandacht-kaart

Aandachtig zijn lukt enkel als je ook voldoende ontspant. Jij helpt je leerlingen door hun aandacht te vangen, te richten en vol te houden. En een goed evenwicht te bieden tussen aandacht en ontspanning.

WAAROM

Zonder aandacht gaat elke instructie verloren. Wie een duidelijk en haalbaar doel krijgt, haalt vaker de meet.

WAT JE ZIET

- Anna stelt steeds vragen over wat je net uitlegde.
- Ismail leest uren in zijn cursus maar scoort ondermaats op toetsen.
- Warre staart naar het bord maar is niet mee met de les.

WAT JE KAN DOEN

Vang de aandacht

- Spreek samen een aandachtssignaal af.
- Trigger de motivatie van je leerlingen.
- Neem een foto tijdens groepswerk. Wanneer verslapte de aandacht?

Richt de aandacht

- Verwoord je doel: kan de hele klas een kwartier geconcentreerd werken?
- Hou je instructie kort, beklemtoon de essentie en visualiseer.

Hou de aandacht vol

- Stel realistische eisen.
- Visualiseer werktijd en pauzetijd.
- Wissel werkvormen af.
- Versterk een goede werkhouding met positieve feedback.
- Visualiseer to do's. Klaar? Schrappen maar!



**Waarom je les
niet te strak mag staan**

KLASSE