

Proefles Studievaardigheden MBO niveau 2/3

Recent hersenonderzoek, maar ook psychologisch en onderwijskundig onderzoek, vormt de basis van de lesmethoden Breingeheimen studievaardigheden en sociale vaardigheden. Breingeheimen bestaat uit een reeks lesmateriaal voor onder meer het MBO. **Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar!** Meer informatie over al het materiaal kunt u lezen op: www.breingeheimen.nl

Studievaardigheden

Leuker, slimmer, makkelijker en sneller leren, dat is het doel van Breingeheimen studievaardigheden. Voortdurend verschijnt er nieuw (hersen)onderzoek. Veel onderzoek geeft een verklaring voor hoe we leren en informatie opslaan in ons geheugen. Tegelijkertijd biedt onderzoek meer inzicht in factoren die een rem op leren zetten. Door enerzijds gebruik te maken van inzichten om informatie gemakkelijker op te nemen en te onthouden, en anderzijds remmende factoren uit de weg te gaan of te elimineren, geeft u studenten een positieve stimulans.

In vrijwel alle lessen is recent onderzoek verwerkt. In de werkboeken onder meer in de vorm van korte stukjes tekst met de titel Breingeheimen. Studenten kunnen daar hun voordeel mee doen.

Proefles

Hierna ziet u een proefles uit de handleiding en het werkboek. De zwart/wit bladen komen uit de handleiding, de gekleurde bladen uit het werkboek. Door de handleiding te gebruiken en met uw studenten de lessen uit het werkboek uit te proberen, ervaart u zelf hoe u met het materiaal kunt werken. De pagina's van het werkboek in deze proefles kunt u printen voor uw studenten.

Filmpjes

Bij de meeste lessen zijn op internet filmpjes beschikbaar zijn die u kunt gebruiken als extra informatie tijdens de les. Bijvoorbeeld bij het inleidende onderdeel Weten. In ons digitale materiaal zijn de links naar de filmpjes al verwerkt. Werkt u met gedrukt materiaal? Dan kunt u de lijsten met filmpjes bij ons opvragen. Bij deze proefles kunt u gebruiken:

Blz. 18 <https://www.youtube.com/watch?v=Lg83adlZrol>
HOW TO: PLAN WITH ME | HET MAKEN VAN EEN DAGPLANNING (2:06 min.)

Meer weten, een gratis docentenexemplaar aanvragen of meedoen aan een studiedag?

Meer informatie over al onze materialen en studiedagen vindt u op www.breingeheimen.nl
Op de website kunt u ook een gratis docentenexemplaar van één van onze werkboeken aanvragen. heeft u interesse in meerdere boeken of heeft u vragen? Neemt u dan gerust contact met ons op via:

info@breingeheimen.nl

T (036) 2002139

Les 4 Plannen, hoe doe je dat?

Didactische overwegingen

Zowel voor hun studie als voor hun stage is het nodig dat studenten kunnen plannen. Plannen is een vaardigheid die voor studenten soms moeilijk kan zijn. Plannen kan op verschillende manieren. In deze les gaan studenten met twee manieren van plannen aan de slag en krijgen ze tips die plannen makkelijker maken.

Doel van de les

De studenten:

- zijn op de hoogte van de manier waarop zij omgaan met plannen
- kennen het nut van plannen
- kennen verschillende manieren van plannen
- kunnen een planning maken voor zichzelf en school
- kunnen een planning maken voor als ze een baantje hebben

Materiaal

DOEN 1	werkboek blz. 18 Plannen, hoe doe je dat?
DOEN 2	werkboek blz. 18 Zo wordt plannen makkelijk! werkboek blz. 19 Je planning in de goede volgorde werkboek blz. 69 Knipblad een dag om te plannen * scharen en lijm of plakband (niet nodig als studenten de teksten van de strookjes overschrijven)
DOEN 3	werkboek blz. 20 Plannen voor jezelf en school werkboek blz. 21 Voorbeeld van een dagplanning * twee A4-tjes per student
DOEN 4	werkboek blz. 22 Plannen als je een baantje hebt

Loopbaan & Burgerschap

Loopbaanoriëntatie

Studenten ontwikkelen planningsvaardigheden en ervaren het nut daarvan.

Lesvoorstel

WETEN

Vertel uw studenten: Deze les gaat over plannen. Soms is dat best lastig. Maar als je drukke dagen hebt of als je werkt, is plannen nodig. We gaan oefenen met verschillende manieren om te plannen.

ERVAREN

Ervaringen met plannen

Verdeel de klas in groepjes van vier. Om de beurt vertellen ze elkaar hun beste en hun slechtste ervaring met plannen. Bijvoorbeeld over die keer dat ze weinig tijd hadden, maar het toch lukte om nog alle boodschappen voor hun etentje te doen. En die keer dat ze naar een concert gingen, maar door vertragingen in het OV veel te laat kwamen. Daarna bespreken ze met elkaar hoe goed ze over het algemeen zijn in plannen.

Laat de studenten die goed zijn in plannen, tips geven aan studenten die daar minder goed in zijn. Wat is hun geheim?

Lukt dat niet binnen hun groepje, dan kunnen ze bij een ander groepje aansluiten.

Tot slot bespreken de studenten hoe ze plannen kunnen gebruiken op school of op een stage.

DOEN

1 Plannen, hoe doe je dat?

De studenten lezen de tekst van **Plannen, hoe doe je dat?** bovenaan op blz. 18 van het werkboek en beantwoorden de vragen.

Bespreek de antwoorden met de klas. Wie maken wel eens een planning als ze een drukke dag hebben? En wie maakt nooit een planning? Wat kan er mis gaan als je niet plant?

Afronding

1. Wat zijn de voordelen als je een planning maakt voor een drukke dag?
(Je weet hoeveel tijd je ongeveer nodig hebt voor alles wat je moet doen en komt dan niet in tijdnood. Je wordt er rustig van als je weet dat je voldoende tijd hebt voor alles wat je moet doen.)
2. Wat kan er mis gaan als je geen planning maakt voor een drukke dag?
(Je komt er dan misschien te laat achter dat je tijd tekort hebt voor alle dingen die je had moeten doen.)

2 Zo wordt plannen makkelijk!

Lees met de studenten **Zo wordt plannen makkelijk!** op blz. 18 van het werkboek en **Je planning in de goede volgorde** blz. 19 van het werkboek.

De studenten gebruiken het **Knipblad Een dag om te plannen** blz. 69 achterin het werkboek. De strookjes knippen ze los. Daarna leggen ze de strookjes in de juiste volgorde op blz. 19. Ze plakken ze nog niet vast! Bespreek eerst de juiste volgorde met hen. Daarna kunnen ze de strookjes met lijm of plakband vastplakken.

Geeft knippen en plakken te veel rommel in het lokaal? Dan kunt u er eventueel voor kiezen om de studenten de activiteiten op de strookjes van blz. 69 op blz. 19 achter de juiste nummers te laten schrijven.

Plannen wordt op deze manier voor veel studenten een stuk makkelijker en geeft ze het zelfvertrouwen dat ze kunnen plannen. Deze manier van plannen is niet alleen handig voor school, maar ook voor bijvoorbeeld plannen op een stage.

Afronding

1. Hoe vonden jullie het om op deze manier te plannen?
2. Gaan jullie deze manier van plannen nog eens gebruiken?

3 Plannen voor jezelf en school

De studenten oefenen opnieuw met plannen. Ze kiezen nu zelf een drukke dag die ze binnenkort hebben om te plannen. Eerst schrijven ze bij **Wat ik op mijn drukke dag moet doen** op blz. 20 van het werkboek alles op wat ze die dag moeten doen, ze hoeven met de volgorde nog geen rekening te houden. Daarna schrijven ze op een A4-tje hun planning in de goede volgorde op.

Verdeel de klas in groepjes van drie. In hun groepje lezen de studenten eerst **Voorbeeld van een dagplanning** op blz. 21 van het werkboek. Daarna kijken ze hun eigen planningen samen na. Hebben ze goed gepland of kan het beter?

De studenten verbeteren eventueel hun planning en schrijven die op bij **Mijn planning** onderaan blz. 20 van het werkboek.

Te moeilijk? Dan kunnen ze alles wat ze moeten doen op strookjes schrijven, die schuiven tot een goede volgorde gevonden is, en dan vastplakken op een A4-tje of overschrijven bij **Mijn planning** onderaan blz. 20 van het werkboek.

Afronding

1. Hoe vonden jullie het om een planning in een lijstje te maken? Noem voor- en nadelen.
2. Wat vonden jullie makkelijker, plannen door een lijstje te maken of plannen door te schuiven met strookjes? Waarom?

4 Plannen als je een baantje hebt

De studenten lezen **Plannen als je een baantje hebt** op blz. 22 van het werkboek en maken **Opdracht 1 en 2**. Voor ze de vragen beantwoorden, lezen ze eerst **Meest verkochte producten in de supermarkt**.

Bespreek de opdracht. Vertel de studenten: Wil je je werk goed doen, dan vul je de meest verkochte producten het eerste aan. Prioriteiten stellen (kiezen wat het belangrijkste is en dat eerst doen) is belangrijk bij plannen.

Afronding

1. Plannen doe je niet alleen op school. Noem eens een aantal situaties buiten school waarin je moet plannen.
(Bijvoorbeeld als je een afspraak maakt om samen met een vriend of vriendin iets leuks te doen.)
2. Noem eens een aantal dingen die belangrijk zijn bij plannen.
(Bijvoorbeeld eerst bedenken wat je allemaal moet doen, niets vergeten, ook geen reistijd. Kiezen welke dingen het belangrijkste zijn en ruimer plannen als er vertragingen kunnen zijn.)

BEGRIJPEN

U kunt belangrijke punten van de les samenvatten door de volgende vragen te stellen:

1. Waarom is het belangrijk dat je kunt plannen?
2. Wanneer vind jij plannen vooral belangrijk?
3. Ga je misschien vaker plannen? En op welke manier vind jij dat het prettigst?



Plannen, hoe doe je dat?

Soms heb je dagen dat je dingen moet doen voor je opleiding of stage, maar ook dingen voor jezelf. Dan moet je een beetje kunnen plannen. Ben jij er goed in?

Beantwoord de volgende vragen.

Maak jij wel eens een planning als je een drukke dag hebt?

ja nee

Heb je **ja** geantwoord? Waarom maak je wel eens een planning als je het druk hebt?

Heb je **nee** geantwoord? Wat kan er mis gaan als je geen planning maakt als je het druk hebt?

Zo wordt plannen makkelijk!

Heb je moeite met plannen? Doe het dan eens zo:

1. Schrijf alle dingen die je moet doen netjes op een blaadje, de volgorde maakt niet uit. Houd wel een paar regels ruimte tussen de verschillende dingen die je moet doen.
2. Knip alle dingen uit die je moet doen.
3. Leg je taken daarna in de volgorde die jou het beste lijkt.
4. Ben je tevreden over de volgorde? Plak je taken vast of maak een takenlijstje.

Op de volgende bladzijde kun je oefenen om je taken in de beste volgorde te leggen. Zo simpel is plannen!



Je planning in de goede volgorde

1. Gebruik het **Knipblad Plannen** van **blz. 69** achterin dit boek. Knip alle stukjes uit en probeer ze hieronder in de juiste volgorde te leggen.
2. Bespreek met je klas wat de goede volgorde is.
3. Heb je de volgorde goed of moet je nog wat veranderen? Verander de volgorde als dat nodig is. Plak dan de stukjes hieronder vast of schrijf ze op.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

Voorbeeld van een dagplanning

Zorg dat je op tijd opstaat	7.30 uur	Opstaan	
Vertrek op tijd	8.30 uur	Vertrek naar school	
Neem altijd een beetje extra tijd. Er gebeuren vaak dingen waar je niet op gerekend had.	8.50 uur	Aankomst op school	
	9.00 uur	Eerste les op school	
	15.00 uur	School is afgelopen	
	15.10 uur	Vertrek naar huis	
	15.30 uur	Aankomst thuis	
	15.30 - 16.05 uur	Vrije tijd en tanden poetsen (afspraak bij tandarts)	
Schrijf in je planning eventueel ook dingen op die je mee moet nemen.	16.05 uur	Vertrek naar de tandarts	* Meenemen: Afsprakenkaart
	16.20 uur	Aankomst bij de tandarts	
	16.30 uur	Afspraak bij de tandarts	
Als je niet precies weet hoe lang iets gaat duren, reken dan wat extra tijd.	17.00 uur	Naar huis	
	18.00 tot 18.30 uur	Eten	
	18.30 tot 19.30 uur	Leren toets Nederlands	
	19.30 tot 20.00 uur	Vrije tijd	
	20.00 tot 20.45 uur	Huiswerk maken	
		Ontspanning en naar bed	



Plannen als je een baantje hebt

Stel je voor dat je stage loopt in een supermarkt. Je moet ervoor zorgen dat je producten aanvult die bijna op zijn. Je doet het goed en je afdelingsleider is tevreden over je. Laat in de volgende opdracht even zien hoe goed je bent in het plannen op je stage!

Opdracht 1

Je ziet dat er bijna geen halfvolle melk meer staat in de koeling. Maar de roomkaas is ook bijna op. Lees voor je antwoord geeft eerst onderaan de bladzijde **Meest verkochte producten in de supermarkt**.

Wat zou je het eerst aanvullen?

Waarom?

Opdracht 2

Je ziet dat de bananen en de komkommers bijna op zijn. Wat ga je het eerst aanvullen en wat daarna? Lees eerst weer de informatie van **Meest verkochte producten in de supermarkt** onderaan de bladzijde.

Wat zou je het eerst aanvullen?

Waarom?

BREINGEHEIM

Meest verkochte producten in de supermarkt

Per supermarkt verschilt welke producten het meest verkopen, maar het lijkt erop dat komkommers vaak het meest verkocht worden. Ook halfvolle melk, croissantjes en tasje bij de kassa worden veel verkocht.



Een dag om te plannen

Je begint vandaag op school om 8.30 uur. Knip de stukjes papier van deze bladzijde uit. Probeer ze op blz. 19 van dit boek in de juiste volgorde te leggen.

Controleer met een aantal klasgenoten of je volgorde goed is. Schrijf dan een nummer voor iedere zin. Dus een 1 voor wat je het eerst doet, een 2 voor wat je daarna doet enz. Klaar? Dan bespreekt je docent de volgorde met je klas.

Tussen 20.00 uur en 22.00 uur ontspan je.

Je hebt een afspraak bij de tandarts om 16.00 uur.

Het was een drukke dag, je bent moe en gaat om 22.00 uur naar bed.

Je komt thuis aan om 15.30 uur.

Je gaat met de bus van 8.00 uur naar school.

Je eet met je familie van 17.30 - 18.00 uur.

Je hebt morgen een toets rekenen waar je nog voor wilt oefenen. Dat doe je van 18.00 - 20.00 uur.

Je neemt de bus van 15.10 uur naar huis.

Je schooldag is afgelopen om 15.00 uur.

Je bent om 8.30 uur in het lokaal voor de eerste les.

Je gaat naar de tandarts en bent om 17.00 uur weer thuis.

Je komt op school aan om 8.20 uur.

Je staat op om 7.00 uur.