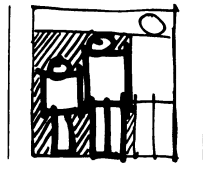


SINT-BARBARACOLLEGE



B A S I S S C H O O L

Leidraad bij het


zelfstandig

leren




studeren.

www.sint-barbara.be

Sint-Barbaracollege kleuterschool
Verdedigingstraat 2
9000 Gent

 09 / 225 73 71

Sint-Barbaracollege lagere school
Savaanstraat 118
9000 Gent

 09 / 235 72 60
 09 / 235 72 61
 sb@pandora.be

Inleiding.

Als ouder leeft u intens mee met het wel en wee van uw kind op school. Heeft u even de tijd om hierbij stil te staan ? Spiegeltje, spiegeltje aan de wand, ...

Veronderstel even: uw kind komt thuis met een rapport, waar gaat dan uw eerste aandacht naar uit ? Naar de sterke of de mindere cijfers ? En als er op dat rapport probleemzones opvallen, is het dan pedagogisch verkeerd om precies te zeggen wat u storend of verontrustend vindt ? Zwakke cijfers hoeft u niet te verzwijgen, tenminste als u ook de sterke kanten in de kijker plaatst. Maar zoekt u -bij tegenvallende resultaten- ook mee naar een haalbare oplossing of remedie ? Zijn uw gekoesterde verwachtingen in overeenstemming met de mogelijkheden van uw kind ? Iets ruimer gesteld: hoe kijkt u naar de schoolprestaties en het leergedrag van uw hartedief ? Zijn de behaalde 'punten' (procenten) het belangrijkste of bekijkt u, behalve het produkt (de score), ook het proces dat eraan voorafgaat ?

"Je kent je les niet !"

"Heb je deze les grondig gestudeerd ?"

"Je les beter leren !"

"Geef de moed niet op !"

"Weer je !"

"Zwak !"

Herkent u dit ? Heeft uw kind op een minder geslaagde toets ooit een dergelijke bemerking meegekregen ?

Ouders van kinderen bij wie de schoolse prestaties niet echt goed lukken, zullen dit fenomeen wellicht herkennen.

Is de kous daarmee echter af ? Het probleem opgelost ? De diagnose gesteld ?

Of reiken wij - de school en de ouders - het kind de hand om aan het probleem te sleutelen ?

Immers, *hoe* moet een kind studeren opdat het succes zou (kunnen) boeken ?

Weet de leerling hoe bepaalde leerstofgehelen / leervakken op een adequate wijze kunnen gestudeerd of ingeoeffend worden ? Beschikt de leerling over passende én flexibele leerstrategieën of worden alle leerinhouden steeds op dezelfde manier aangepakt ?

In onderwijsmiddelen wordt steeds meer aandacht geschonken aan de wijze waarop kinderen "leren leren" en "leren studeren". Terecht, zo menen wij, want leren op school betekent niet dat kinderen zomaar vrije ervaringen opdoen in toevallige (leer-)situaties. Dit occasioneel leren willen wij aanvullen met gestructureerd leren. Daarom geloven wij dat het stelselmatig initiëren van aanpakwijzen en leerattitudes op langere termijn een kwalitatieve leerstijl gunstig kan beïnvloeden en ontwikkelen.

Centraal binnen die gedachte plaatsen wij het *model-leren*: de leerkracht toont (laat tonen) en verwoordt (laat verwoorden) hoe de leerlingen bij voorkeur aan de slag gaan. Men expliciteert gedachtegangen, strategieën en oplossingswijzen zodat het kind niet enkel ziet wat men doet maar ook hoort waarom men zus of zo handelt. Bovendien is de taak niet af bij het zorgen dat leerlingen succesvol zijn (lukken in een taak, toets, ...), maar dat dit succes ook 'verklaard' wordt. Zo toont men kinderen dat, als zij die inspanning herhalen, terug succesvol zullen zijn. Geboekte successen zijn de vruchten van inzet.

Eenzijds is de aanpak van het "leren leren" een opdracht voor de school. Dit blijkt ook duidelijk uit de eindtermen: de school krijgt terecht de verplichting om op dit terrein inspanningen te leveren. Maar anderzijds kunnen de ouders thuis dit proces sterk ondersteunen en vooral individueel opvolgen.

Via deze brochure willen wij voor coördinatie zorgen: een brug slaan tussen school en gezin. Wij stellen voor dat u, in overleg met de school, uw kind *procesmatig* begeleidt bij de aanpak van het 'leren leren'. Dit betekent: in eerste instantie het "*hoe*" en het "*waarom*" beklemtonen binnen het leerproces i.p.v. eenzijdig te focussen op het produkt van datzelfde leerproces (het wat, waar, wanneer, hoeveel, hoe snel, hoe lang, ...).

Wat wij u aanbieden is geen toverformule, wel een streven om het leerproces van uw kind (bij) te sturen. Dit lijkt eenvoudig geformuleerd, maar wat een uitdaging in de praktijk! We durven hopen dat uw kind hiervan op lange termijn de vruchten mag plukken. Na een fase van (al dan niet intensief) begeleiden vertrouwen we erop dat uw kind langzaam zelfsturend gaat handelen, waarna u als begeleider slechts op de achtergrond aanwezig bent. Wanneer die overgang gerealiseerd wordt, zal echter per kind verschillen.

Deze brochure richt zich in concreto tot ouders met een kind in de hogere klassen (vanaf het vierde leerjaar) en tot de betrokken klasonderwijzer(e)s(sen). Het is een wegwijzer die een gecoördineerde benadering van 'leren leren' in de hand kan werken, én o.i. dus een nuttig werkinstrument om een efficiëntere studeergewoonte te ontwikkelen.

Voor een goed begrip: dit document is samengesteld voor ouders met normaal begaafde kinderen. Ondanks alle goede intenties en positieve impulsen, zullen bepaalde jongeren een strikt geïndividualiseerde aanpak of zelfs een andere onderwijsvorm behoeven. Dit valt echter buiten het bestek van deze brochure.

Deze bundel kwam tot stand in nauwe samenwerking met de collega's Dhr. L. Audenaert, Dhr. G. De Cock en Dhr. G. De Maesschalck, en met de medewerking van Dhr. D. Timmerman, directeur PMS-dienst. Ik wens hen van harte te danken voor hun gewaardeerde inbreng. Deze bundel bevat een aantal bijlagen. U mag ze, in het belang van uw kind, vrij kopiëren.

Veel succes en toewijding toegewenst !



Eddy Bosschem
directeur basisschool

Planning

Weekplanning

Op een weekplanning duiden de leerlingen aan welke momenten niet beschikbaar zijn om te studeren. (Sport, muziekschool, avondmaal, ...) Zo krijgen ze onmiddellijk een duidelijk overzicht van de resterende beschikbare studietijd.

Als dan een toets (over een groter leerstofgeheel) wordt aangekondigd, kunnen de leerlingen op de nog beschikbare dagen en uren de nodige tijd voorzien om te studeren. Hierbij moeten ze rekening houden met andere lessen die nog moeten ingestudeerd of herhaald worden.

(Blanco roosters: zie bijlage 1 en bijlage 2.)

- Tip:
- Kinderen moet je "leren" plannen. Externe hulp is hierbij meestal noodzakelijk.
 - Kinderen moeten leren de discipline te ontwikkelen om zich aan een opgemaakte planning te houden. Opvolgen ...en aanmoedigen (positief bevestigen).

Timing

Om een weekplanning zinvol te kunnen invullen moeten de leerlingen leren schatten hoeveel tijd ze zullen nodig hebben om een bepaalde les te leren, om een bepaalde taak te maken. Achteraf controleren of de timing klopt, en vooral achterhalen waarom het fout liep (zelfreflectie) is noodzakelijk om op termijn "zelfsturend" te kunnen handelen.

- Tip:
- Stimuleer: beklemtoon vooral wat reeds goed verloopt.
 - Bespreek met uw kind de leerpunten (actiepunten): wat liep er fout, *hoe* kan je daaraan verhelpen ?

Tips i.v.m. tijdsindeling en werkverdeling

- Kijk in je schoolagenda en maak een planning.
 - Voor moeilijke starters: beginnen met iets gemakkelijks of iets leuks.
Voor vlotte starters: beginnen met de moeilijkste dingen.
 - Herhalingen inbouwen.
 - Duid op je planning (schoolagenda) telkens aan wanneer een karwei geklaard is. Zo zie je dat het lijstje telkens korter wordt.
 - Stel de langste en/of moeilijkste les niet uit tot het allerlaatste moment.
 - Wissel taken met lessen af. Begin bij voorkeur een les te leren.
 - Blijf niet te lang met hetzelfde bezig (30 min.). Afwisseling bevordert het goed assimileren van de leerstof.
 - Las "pauze-momenten" in. (1 Uur studeren - 15 à 30 min. pauze - 1 uur studeren.) Bij een intellectuele inspanning hoort ook een ontspanning. Kijk echter bij voorkeur geen TV.
 - Herhaal een les (nogmaals) op de avond voor je ze kennen moet.
- Tip:
- Help je kind hierbij. Een degelijke studiehouding groeit slechts langzaam, m.a.w. wie nu tijd investeert kan op langere termijn veel tijdwinst boeken en zorgen voorkomen.
 - Ga samen met het kind na of de planning is afgewerkt.
 - Zie ook verder bij "Hoe kan je het leren vergemakkelijken ?"

TV-kijken

Veel kinderen kijken graag televisie. Als je de gewoonte hebt om héél veel televisie te kijken, kan je geen goede student worden.

Daarom:

- Leer selecteren, leer kiezen: maak een onderscheid tussen TV-programma's die je echt graag ziet en minder graag ziet.
- Leer soms hard zijn voor jezelf: je werk moet voorgaan. Als je geen tijd hebt om TV te kijken, kijk dan niet ! Zelfs niet naar programma's die je heel graag ziet.

Tip: - Stimuleer en praat veel met uw kind: motiveer waarom TV-kijken nu niet opportuun is. (Een kind dat zelf besluit om geen TV te kijken is sterker gewapend dan een kind dat een door de ouders opgelegd verbod nakomt.)

- Feliciteer je kind als het - ook al is het moeizaam - besluit niet naar een favoriete TV-programma te kijken.

Hoe kan je het leren vergemakkelijken ?

Aandachtspunten om het leren te vergemakkelijken:

- * Aandacht tijdens de les en actief meewerken in de klas vergemakkelijken achteraf het leerproces.
Wie actief meewerkt tijdens de les let zeker goed op. Als je achteraf diezelfde les moet leren, dan zal dit veel vlotter verlopen dan bij de leerlingen die niet goed opgelet hebben tijdens de les.
- * Durf uitleg vragen als iets niet duidelijk is.
Zonder de leerstof (o.a. de betekenis van de woorden) te begrijpen kan je niet leren. Je kan betekenisloze inhoud (= leerstof die je niet snapt) wel studeren (= van buiten leren), maar dit is zinloos: je zal het geleerde immers binnen de kortste keren vergeten. (Ter vergelijking: je kan net zo goed een Chinees gedicht van buiten leren...) Pas als je echt begrijpt wat er staat, kom je tot leren.
- * Orde in de schriften maakt het leren aangenamer.
- * Losse bladen nummeren voorkomt soms veel narigheid.
- * Schooltas = organisatie.
In de klas: zelfstandig de schooltas klaarmaken is een belangrijk onderdeel van de organisatie. De leerlingen mogen niets vergeten, maar het is ook zinloos teveel mee te nemen naar huis. Dit leidt op middellange termijn tot een slechte attitude... (In de hoogste leerjaren van de lagere school en in het middelbaar onderwijs kunnen kinderen niet meer alle boeken en mappen meesleuren... tenzij men geladen als een os schoolloopt.)
Thuis: 's avonds de schooltas klaarmaken en de werktafel ordenen voor de volgende dag.
Als de werktafel vol spullen ligt (die niets met de school te maken hebben), begin je ermee te prutsen... zo verlies je tijd. Dus: weg daarmee !

Vaste werkgewoontes om het leren te vergemakkelijken:

1. Neem je schrijfgerief (alleen wat je echt nodig hebt).
2. Kijk in je schoolagenda en maak je planning.
3. Neem alles wat je nodig hebt om je plan uit te voeren.
4. Werk je plan af, zet een kruisje als je met iets klaar bent.
5. Is je planning afgewerkt ? Maak dan je schooltas klaar voor de volgende dag.
6. Ruim je werktafel op.

Studiemethode

Sommige kinderen beginnen - in het bijzonder bij het leren van een zaakvak - onmiddellijk te memoriseren. Onze voorkeur gaat uit naar een gestructureerde en doordachte aanpak:

Fase 1: verkennen = waarover gaat het?

Diagonaal lezen: titels, ondertitels, vet gedrukte en/of cursief gedrukte of onderstreepte woorden / zinsdelen, ... d.i. de inhoud verkennen.

Ik stel me de vraag: "Waarover gaat het?"

Fase 2: lezen en begrijpen = inzien = met eigen woorden kunnen zeggen = herformuleren.

- * **Intensief lezen:** traag lezen met de bedoeling alles grondig op te nemen wat er in de tekst staat. Zin per zin begrijpen wat er staat, d.w.z. door langzaam, aandachtig (ev. luidop) te lezen (éénmaal, tweemaal, driemaal, ...). Herformuleer wat er staat. Als je iets niet begrijpt, mag je geenszins overstappen naar de volgende fase! "Eerst begrijpen, dan laten rijpen", d.w.z. eerst perfect snappen wat er geschreven staat, pas dan kan alles goed tot je doordringen.

Tip: Zodra alle leerstof duidelijk is, komen in deze fase niet veel moeilijkheden voor. Het gevaar schuilt hierin dat veel leerlingen stoppen met studeren na deze fase ("Ik begrijp het ... dus ik kan het") of anderen die na deze fase onmiddellijk overgaan naar de fase van het memoriseren.



- * **Structureren:** een structuur dient in de eerste plaats om al de details aan op te hangen, in feite om het je geheugen gemakkelijker te maken.

Een zelfgemaakte structuur is veel interessanter dan een overgenomen structuur.

Bij het werken met een overgenomen structuur is het belangrijk dat uw kind nogmaals de gegevens (uit de tekst) in de structuur een plaats geeft. Dit verzekert een beter begrijpen van het schema.

Vragen stellen kan helpen om te komen tot een echt verwerken van de leerstof. Het levert eveneens een belangrijke bijdrage tot een betere concentratie. Maar ... vaak stellen we vast dat kinderen slechts die vragen stellen waarop ze het antwoord kennen...

Tip: Besef dat slechts heel weinig kinderen van de lagere school erin slagen een zelfgemaakte structuur te ontwerpen. Dit proces wordt geleerd via een aangeboden structuur die door de leerling aanvankelijk wordt overgenomen, en later wordt aangevuld.



- * **Integreren:** integreren betekent dat je je de stof eigen maakt, dat je vergelijkt (gelijkenissen en verschilpunten ontdekt), dat je verbanden legt. (Wat wist ik reeds? Wat is nieuw?)



- * **Toepassen:** deze fase sluit nauw aan bij de vorige. Het gaat hier specifiek om "oefeningen maken."

Fase 3: Memoriseren = inprenten.

Het inprenten van gegevens kan op verschillende manieren geschieden.

We onderscheiden:

- * het visueel geheugen: met het oog waarnemen en inprenten.
- * het auditief geheugen: luidop leren. (Voordeel: de kans om verstrooid te geraken neemt af.)
- * het motorisch geheugen: schrijvend leren. (Schrijf enkel staakwoorden, zelfs afgekort, of schema's. Ganse volzinnen / bladzijden schrijven is zinloos.)

Het is belangrijk om na te gaan in welk type geheugen je het sterkst bent.

Tip: - Weet u als ouder tot welke groep (type geheugen) uw kind behoort?
- Zie verder bij "Tips voor het memoriseren."

TIPS VOOR HET MEMORISEREN

1. Wat je leren wil, moet je vooraf **BEGRIJPEN**.
2. **VERSCHILLENDE INPRENTINGEN** van korte duur geven een beter resultaat dan een éénmalig leermoment van lange duur.
(M.a.w. 3 x 30' inprenten is beter dan 90' non-stop.)
3. Hetgeen je van buiten geleerd hebt, zal je vergeten als je niet **HERHAALT**.
4. Wacht niet te lang met te herhalen, liefst 1 à 2 uren na het memoriseren. Je vergeet het pas geleerde immers het snelst de eerste uren na het memoriseren.
DAGELIJKS HERHALEN levert betere resultaten op dan een éénmalige herhalingsbeurt de dag voor de proef.
(M.a.w. 4 x 15' herhalen - gespreid over 4 dagen- rendeert beter dan 1 x 60' de dag voor de proef.)
5. Studeer geen 2 gelijksoortige vakken na elkaar.
6. Na een memoriseerperiode moet je een **RUST-PAUZE** inlassen alvorens opnieuw te memoriseren.
7. Ga om iets van buiten te leren niet gewoon voor je boek zitten, maar leer **ACTIEF**: je zal meer aandacht kunnen houden als je al eens luidop leest, de belangrijkste woorden opschrijft, jezelf schriftelijk controleert (met boek dicht).
8. **GEHEUGENSTEUNTJES** kunnen helpen:
 - het zijn middeltjes die je zelf bedenkt om moeilijke delen te onthouden. (Onderstrepen, met kleur aanduiden, hardnekkige moeilijkheden komen op het prikbord, ...)
 - andere hulpmiddelen: een schema, een tabel, een schets, ...
9. **BRENG SAMEN**:
de definities, formules, moeilijke uitdrukkingen / zinswendingen... kan je best samenbrengen in één schrift of op steekkaart.
10. **GEBRUIK JE KENNIS**:
hoe meer vreemde woorden, formules, symbolen, regels ... regelmatig toegepast worden (=herhalen), des te gemakkelijker je die zult onthouden.

Leren en zelfcontrole.

De gebruikte studiemethode wordt mee bepaald door het te studeren vak. Dit lijkt evident, althans voor volwassenen...

Leren veronderstelt zelfcontrole.

Zelfcontrole veronderstelt inzicht in eisen = weten wanneer ik mijn les ken, wat van mij verwacht wordt.

soort leerstof	eisen	zelfcontrole / strategie
definitie in woorden	<ul style="list-style-type: none"> * woordelijk weergeven vb.: Een vierhoek met 2 paar evenwijdige zijden is een parallellogram. 	<ul style="list-style-type: none"> * schrijvend, afdekstrook (mondeling - hardop) * schets / schema maken
definitie in symbolen	<ul style="list-style-type: none"> * correct schrijven vb.: opp. ruit = $\frac{D \times d}{2}$ * in woorden omzetten 	<ul style="list-style-type: none"> * schrijvend, kunnen gebruiken in oefeningen * mondeling (hardop)
woordenschat	<ul style="list-style-type: none"> * van L naar R en van R naar L (niet enkel bij vertalingen maar ook bij verklarende woordenschat) * van boven naar onder en omgekeerd * kris kras door elkaar * foutloos schrijven * in zin gebruiken, omschrijven * synoniem geven * spreekwoorden, gezegden * afbeeldingen aanduiden 	<ul style="list-style-type: none"> * schrijvend (zo oefen je ook de schrijfwijze van nieuwe woorden in) * afdekstrook (mondeling - hardop) * woordveld opbouwen / opstellen van mindmap * uit tekst kernwoorden verwijderen om later terug in te vullen * woord / spreekwoord gebruiken in levensechte situatie * kleine fiches (vb. voorzijde: Frans / keerzijde: Nederlands) met apart stapeltje voor de fiches die je nog onvoldoende beheerst
oefeningen denkvakken (wiskunde, ...)	<ul style="list-style-type: none"> * maal- en deeltafels * hoofdrekenen * gelijkaardige oef. oplossen * verwijzen naar de toegepaste regel/formule * cijferen: deelstappen verwoorden 	<ul style="list-style-type: none"> * mondeling (vb. tafels) maar meestal schrijvend * tussenstap noteren bij hoofdrekenen, of verwoorden * kleine fiches maken (vb. voor maal-/deeltafels) * hermaken (zeker de oef. die je fout oploste in de klas, daarbovenop: sterke leerlingen maken de laatste reeks oef., of van ieder type een oefening; minder sterke leerlingen beginnen bij de gemakkelijkste oefeningen) * controleer de gemaakte oef. op hun juistheid (in boek of schrift) * bij foute oplossingen: verklaar waar / waarom het fout ging: zo leer je uit je fouten / ev. hulp vragen * schatten (kan dat wel ?) * denkproces onder woorden brengen (stappenvolgorde) * wat je reeds goed kent moet je niet meer (blijven) oefenen

soort leerstof	eisen	zelfcontrole / strategie
tekstinhoud W.O.	<ul style="list-style-type: none"> * antwoorden op (W-)vragen naar tekstinhoud (W-vragen: wie, wat, waar, wanneer) * prenten, illustraties benoemen * atlas gebruiken * kernwoorden / kernzinnen aanduiden * schema / samenvatting * identiteitskaart (natuurkennis) invullen * herformuleren (per stukje tekst) * rubriceren * kenmerken geven 	<ul style="list-style-type: none"> * gegeven vragen oplossen , zelf vragen maken en beantwoorden (controleer op juistheid en volledigheid) * mindmap opstellen * a.d.h.v. titels / tussentitels de lesinhoud reconstrueren * structuur / lesinhoud opbouwen rond de kernwoorden * aanduiden op kaart (in atlas) * geschiedkundige feiten / figuren chronologisch op tijdsbalk ordenen * schema / samenvatting reconstrueren (stukjes die je vergeten bent aanduiden en nogmaals extra nakijken) * mondeling (hardop) * schrijvend (vb. blanco invuloef. maken, rubriceren) * afdekstrook
gedicht	<ul style="list-style-type: none"> * woordelijk weergeven * uitbeelden, dramatische expressie 	<ul style="list-style-type: none"> * afdekstrook: al sprekend memoriseren (eerst rijmwoorden afdekken, dan zinnen / zinsdelen afdekken) * inspreken op een geluidsdrager (vb. audio-cassette) om te oefenen * uitbeelden, spelend voordragen voor broer, zus, ouders
tekening: doorsnede, schematische voorstelling	<ul style="list-style-type: none"> * delen van de tekening benoemen * hertekenen 	<ul style="list-style-type: none"> * schriftelijk / mondeling blinde tekening aanvullen * controleer op juistheid
kaartoefening	<ul style="list-style-type: none"> * plaatsen situeren 	<ul style="list-style-type: none"> * schriftelijk / mondeling op blinde kaart * controleer op juistheid * kaart schetsen en invullen * aanduiden op kaart in atlas (kan ik het register vlot gebruiken ?)
dictee / spelling	<ul style="list-style-type: none"> * foutloos schrijven * toegepaste spellingregel verwoorden 	<ul style="list-style-type: none"> * schrijvend * afdekstrook * woorden laten dicteren * inspreken op een geluidsdrager (zelfdictee) * zeker woorden die (in de klas) fout waren opnieuw inoefenen * controleer steeds op juistheid
godsdienst	<ul style="list-style-type: none"> * teksten memoriseren * invulwoorden weergeven 	<ul style="list-style-type: none"> * afdekstrook * geluidsdrager

- Tip:
- Bespreek met het kind "hoe" het een bepaalde les wil leren. (Accent op het proces !)
 - Laat het kind achteraf tonen *wat* (schriftelijke neerslag) en vertellen *hoe* het gewerkt heeft.
 - Bevestig het kind als het op een goede manier bezig is. Ook kleine deelstapjes (in de goede richting) waarderen.

Invloed van de ouders

De studeerruimte

Het is belangrijk dat het kind een eigen, rustig plaatsje heeft om te studeren. (Niet noodzakelijk een eigen kamer, wel een vaste plaats !)

Belangrijk zijn ook:

- Geen stringen (bvb. muziek).
- Goede verlichting.
- Goede verluchting.
- Aangepaste temperatuur.
- Onmiddellijke nabijheid van teveel speelgoed / hobby materiaal kan voor afleiding zorgen.
- Een schikking waarin het kind zich goed voelt.

Kortom: een studeerplaats moet uitnodigen tot studeren.

De werkgewoonten

- Ouders en kinderen kunnen samen een studieplanning opstellen. Vaste leefgewoonten (bvb. eten op vaste tijdstippen) bieden grote voordelen.
- Pauze-momenten mogen niet uitlopen. (Te bewaken !) Kinderen hebben hierbij vaak hulp nodig.
- Op de vooravond van een examen is het beter zich niet te laten verstrooien door teveel indrukken die vreemd zijn aan de leerstof.

Overhoren

Bij het overhoren is het interessant rekening te houden met het volgende:

- Stel vragen over de gehele leerstof.
- Vraag niet naar details.
- Stel niet enkel wat- of wie-vragen maar ook waarom-, hoe-, wanneer- en waarmee-vragen.

Overhoren moet geleidelijk afgebouwd worden. De leerling moet immers zelf controlemiddelen ontwikkelen om volledig zelfstandig te leren studeren.

De gezondheid

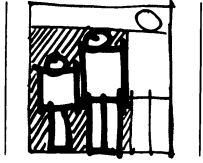
Gezonde voeding en voldoende nachtrust zijn zeer belangrijk in het goed functioneren van lichaam en geest.

Daarom:

- Voldoende tijd besteden aan de maaltijd (rustige sfeer, zeker niet eten tijdens het studeren).
- Geen maaltijden overslaan. Vooral het ontbijt is belangrijk.
- Voldoende nachtrust.

Enkele algemene regels

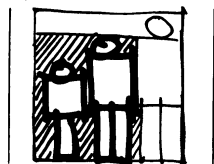
- Belangstelling tonen voor de studies.
Praten over school kan hierbij helpen.
Bij zwakkere leerlingen moet men meer belang hechten aan de inzet dan aan de resultaten.
- Vertrouwen hebben (en dit ook tonen) in de mogelijkheden van de leerlingen.
De verwachtingen moeten wel realistisch en haalbaar blijven voor de leerlingen. Het kan voor het kind erg ontmoedigend zijn wanneer het zelf een resultaat als goed ervaart en de ouders dit anders beoordelen.
- Zorgen voor succeservaringen waarbij het kind leert dat inzet leidt tot resultaat. Succes versterkt het zelfvertrouwen en bevordert het toekomstig gedrag.
- Een kind heeft behoefte aan evaluatie van zijn prestaties (feed-back geven, zo vlug mogelijk na de prestatie).
- Een toekomstperspectief bevordert de motivatie van de leerling. Een niet-hoopgevende houding (waarom nog studeren, veel werklozen, ...) kan een slechte invloed hebben.
- Een prettige sfeer thuis is de beste stimulans en de belangrijkste bijdrage die de ouders kunnen leveren.



Arceer of kleur grijs in wanneer je niet kan studeren !)

UUR	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
13.00 u.					
13.30 u.					
14.00 u.					
14.30 u.					
15.00 u.					
15.30 u.					
16.00 u.					
16.30 u.					
17.00 u.					
17.30 u.					
18.00 u.					
18.30 u.					
19.00 u.					
19.30 u.					
Overzicht					
Toetsen					

SINT-BARBARACOLLEGE



B A S I S S C H O O L

UUR	zaterdag	zondag
8.30 u.		
9.00 u.		
9.30 u.		
10.00 u.		
10.30 u.		
11.00 u.		
11.30 u.		
12.00 u.		
12.30 u.		
13.00 u.		
13.30 u.		
14.00 u.		
14.30 u.		
15.00 u.		
15.30 u.		
16.00 u.		
16.30 u.		
17.00 u.		
17.30 u.		
18.00 u.		
18.30 u.		
19.00 u.		

