

# Trainingskaarten

## Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën



## 1 Introductie

Zelfregulerend leren houdt in dat leerlingen het eigen leerproces actief sturen en zelfstandig leren. Met andere woorden, leerlingen die zelfregulerend leren weten wat ze moeten doen om goed te kunnen leren en weten zichzelf, voor het leren, gemotiveerd te houden. Zelfregulerend leren gebeurt aan de hand van 14 leerstrategieën. Naarmate leerlingen deze leerstrategieën beter beheersen, zijn ze meer gemotiveerd om te leren en presteren ze beter. Dit geldt voor zowel leerlingen die een benedengemiddelde, gemiddelde als bovengemiddelde intelligentie hebben.

Met deze *Trainingskaarten Zelfregulerend leren met effectieve leerstrategieën* stimuleer je leerlingen om zich de 14 leerstrategieën eigen te maken en deze effectief in te zetten tijdens het leren. De kaarten zijn primair gericht op gebruik in de bovenbouw van het basisonderwijs en de eerste drie klassen van het voortgezet onderwijs. Immers, hoe eerder leerlingen leerstrategieën aanleren en trainen, hoe groter het effect op hun verdere schoolloopbaan kan zijn.




We wensen je veel plezier met deze kaarten!  
Pieternel Dijkstra en Petra Bunnik

## 2 De 14 leerstrategieën I





























Op deze introductiekaarten vind je een overzicht van de 14 leerstrategieën waaraan met deze *Trainingskaarten* aandacht wordt besteed.

Elke leerstrategie heeft een eigen pictogram, dat zowel (groot) op de achterzijde als (klein) op de voorzijde van de kaarten is afgebeeld.

De kaarten zijn, per leerstrategie, genummerd en hebben een titel die het onderwerp van de opdracht weergeeft.

Bij de meeste kaarten is het de bedoeling dat leerlingen tips e.d. noteren: daarvoor hebben ze minimaal pen en papier nodig . Bij sommige opdrachten wisselen leerlingen ervaringen uit , bij een enkele opdracht moet het internet worden geraadpleegd  en er is een meer creatieve opdracht . Op de achterzijde is aangegeven welke (hulp)middelen bij welke *Trainingskaarten* nodig zijn.

## 2 De 14 leerstrategieën II

Leerstrategie	Aantal kaarten	(Hulp)middelen
Overzien	5	1, 2:  3-5: 
Jezelf kennen	4	1-4: 
Vooruitkijken	6	1-6: 
Bijhouden	3	1, 3:  2: 
Terugkijken	3	1:  2, 3: 
Herhalen	6	1-4, 6:  5: 
Verdiepen	3	1:   2:  3:  
Structureren	3	1-3: 
Jezelf organiseren	3	1-3: 
Omgeving organiseren	3	1:  2:   3: 
Anderen organiseren	5	1-5: 
Jezelf vertrouwen	4	1, 2, 4:  3: 
Het nut zien	5	1, 3, 5:  2, 4: 
Jezelf motiveren	6	1-4:  5, 6: 
Instructiekaarten	5	-

### 3 Instructiekaart voor groepsgebruik

**Doel:** Leerlingen helpen om zich de 14 leerstrategieën eigen te maken.

*Wil je je concentreren op een of een paar leerstrategieën, gebruik dan alleen de kaarten van de leerstrategieën die je wilt trainen.*

**Hoe:** Verdeel de klas in groepjes van 2 à 3 leerlingen. Maak stapeltjes kaarten. Zorg ervoor dat in elk stapeltje kaarten zitten die horen bij verschillende leerstrategieën. Bij welke leerstrategie een kaart hoort, kun je zien aan het pictogram op de achterkant van de kaart. Geef ieder groepje dan een stapeltje kaarten en laat ze de instructie op de kaarten uitvoeren. Zijn ze klaar, dan kun je groepjes kaarten laten wisselen om ze daarmee aan de slag te laten gaan. Afhankelijk van hoeveel tijd je hebt, kun je de kaarten een aantal keren laten wisselen.

*Je kunt de kaarten ook gebruiken als inspiratie voor een les over een of meer leerstrategieën. De vragen en opdrachten die op een kaart staan kun je dan klassikaal behandelen. Meer klassikale werkvormen vind je op [www.strategievoorleren.nl](http://www.strategievoorleren.nl).*

## 4 Instructiekaart voor individueel gebruik

**Doel:** Individuele leerlingen helpen om het leren beter aan te pakken.

**Hoe:** Ga na bij welke leerstrategieën een leerling gebaat zou zijn. Een omschrijving van de 14 leerstrategieën vind je in het boek *Effectiever leren met leerstrategieën*. Gebruik de kaarten die horen bij de voor deze leerling relevante leerstrategieën als input voor de sessie. Doorloop samen de opdrachten of laat de leerling hier zelf aan werken en bespreek de opdrachten samen na.

## 5 Meer weten?

In het boek *Effectiever leren met leerstrategieën* behandelt Pieterneel Dijkstra per hoofdstuk een van de 14 leerstrategieën en geeft ze praktische tips waarmee je leerlingen kunt helpen zich deze eigen te maken en te gebruiken. De *Trainingskaarten* zijn ontwikkeld op basis van dit boek.

Pieterneel Dijkstra en Petra Bunnik beheren de website [www.strategievoorleren.nl](http://www.strategievoorleren.nl). Daar vind je o.a. meer klassikale werkvormen die je, aanvullend op de *Trainingskaarten*, kunt gebruiken om de 14 leerstrategieën te trainen.

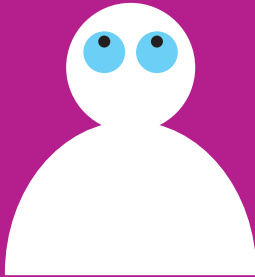
**Dr. Pieterneel Dijkstra** is sociaal psycholoog, lector, wetenschappelijk onderzoeker, auteur en trainer. Ze ontwikkelt bachelor- en masteropleidingen en trajecten op het vakgebied van de psychologie en de welzijnssector voor diverse opleidingsinstituten.

**Petra Bunnik BSc** is onderwijskundige, trainer, coach en docent. Ze geeft les en ze begeleidt leerlingen, scholen en leerkrachten op het gebied van leerstrategieën en meer- en hoogbegaafdheid.

*Effectiever leren met leerstrategieën* Pieterneel Dijkstra, ISBN 9789089535269, Boom uitgevers Amsterdam, 176 p.

# Leerstrategie

## **Overzien**







## 1 Leren van elkaar I

Hieronder staan twee dingen die je op school weleens moet doen:

- Plaatsnamen leren (topografie).
- Engelse woordjes leren.

Vertel elkaar om beurten:

- Hoe je het leren van deze dingen aanpakt.
- Wat je er lastig aan vindt en wat niet.

Wissel tips uit over hoe je het leren voor deze vakken aan zou kunnen pakken. Schrijf deze tips op.

Leerstrategie  
**Jezelf kennen**





## 1 Beter worden

Pak allemaal een vel papier en zet daarop een lijn met de getallen 1 tot en met 10, zoals hieronder.

De 1 op de lijn betekent 'gaat helemaal niet goed', de 10 betekent 'gaat super goed'.



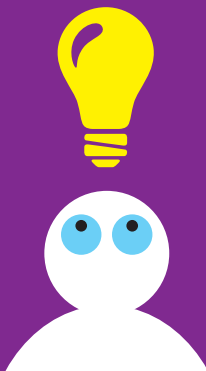
Beantwoord nu, om beurten, de volgende vragen:

- Denk aan het vak waar je de meeste moeite mee hebt. Welk cijfer op de lijn zou jij jezelf daarvoor geven? Zet een cirkel om dat getal.
- Wat heb je nodig om, voor dit vak, een getalletje naar rechts op te schuiven? Wat zou je daarvoor moeten doen? Wiens hulp kun je daarbij gebruiken?

Wissel tips uit over hoe je dit voor elkaar kunt krijgen. Schrijf deze tips op.

# Leerstrategie

## **Het nut zien**





## 1 Wie is jouw voorbeeld?

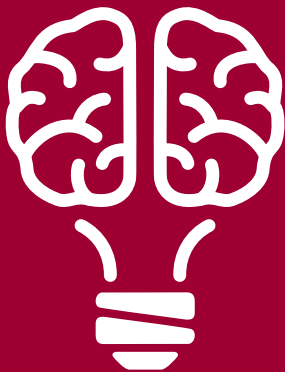
Denk allemaal aan iemand die je bewondert of die je voorbeeld is. Dat mag iemand zijn uit je familie, een bekende persoon, een sportman of -vrouw of iemand anders.

Beantwoord dan, om beurten, de volgende vragen:

- Wat bewonder je precies aan deze persoon?
- Wat kun je van deze persoon leren?
- Wat zou je graag kunnen wat deze persoon ook kan? Hoe zou je dat, al is het maar een beetje, kunnen bereiken?
- Welke rol speelt school hierin?

Bespreek met elkaar wat je van jouw voorbeeld kunt leren om te bereiken wat jij zelf wilt bereiken.

Leerstrategie  
**Jezelf vertrouwen**





## 1 Je hersenen

Ook als je ergens (nog) niet zo goed in bent, kun je dat meestal wel worden. Als je maar veel oefent. Daarover gaat deze opdracht.

Vraag een van jullie het volgende voor te lezen:

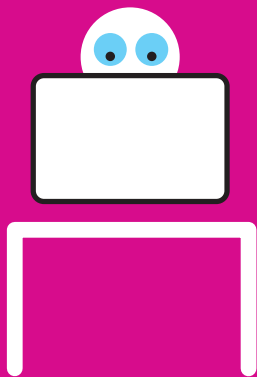
*Als je iets nieuws doet, maken je hersenen nieuwe verbindingen aan tussen hersencellen. Hoe vaker je oefent, hoe sterker deze verbindingen worden en hoe beter je in de taak wordt. Door oefening kun je je eigen hersenen trainen. Hierdoor word je steeds beter en handiger in het uitvoeren van de taak. Vergelijk de hersenen met een spierbal. Net zoals je die kunt trainen, kun je ook je hersenen trainen. In het begin is de spier slap, met elke oefening wordt deze steeds sterker. Zo is het ook met je hersenen.*

Geef dan, om beurten, een voorbeeld van iets waarin je nu veel beter bent dan twee jaar geleden en beantwoord de volgende vragen:

- Wat heeft ervoor gezorgd dat je nu beter bent?  
Wat heb je daarvoor gedaan?
- Wanneer lukt het niet meer om nog beter te worden?  
Wat zou je dan kunnen doen om niet slechter te worden?

# Leerstrategie

## **Jezelf organiseren**







## 1 Gaspedaal en rempedaal

Vraag een van jullie het volgende voor te lezen:

*In de hersenen zitten, net zoals in een auto, een soort gas- en rempedalen. Trap je op het gaspedaal, dan word je actief en wil je iets doen. Trap je op de rem, dan word je rustig en kun je je concentreren. Soms is het tijd om op het gaspedaal te trappen en soms op de rem.*

Beantwoord dan, om beurten, de volgende vragen:

- Wanneer is het tijd om, op school, op de rem te trappen? Waar merk je dat aan? Wanneer kun je weer op het gaspedaal drukken?
- Hoe kun je de rem vinden? Wanneer wil je de rem wel intrappen maar lukt dat niet? Wat zou je dan kunnen doen?

Wissel tips uit over hoe je je gas- en je rempedaal beter kunt besturen. Schrijf deze tips op.