|  |
| --- |
| **Naam student:** |

Per vaardigheid geef je aan of je er sterk, matig of zwak in bent. Dit doe je door in het vakje ervoor een S (sterk) een M (matig) of een Z (zwak) neer te zetten. Daarna vul je per matige en zwakke vaardigheid in wat je gaat doen om die te verbeteren. Dit kan door het nummer van de vaardigheid te noteren, en daarna kort te noteren welke acties je gaat ondernemen. Heb je meer punten te verbeteren dan dat je ruimte hebt, kies dan degene waar je het slechts in bent.   
  
  
**Planning**

1. \_\_\_\_\_ Ik kan een taak op tijd starten
2. \_\_\_\_\_ Ik kan een taak op tijd afronden
3. \_\_\_\_\_ Ik kan een onderwerp kiezen
4. \_\_\_\_\_ Ik kan een opdracht opdelen in deeltaken
5. \_\_\_\_\_ Ik kan een tijdsplanning maken met meerdere taken
6. \_\_\_\_\_ Ik kan een huiswerkschema maken
7. \_\_\_\_\_ Ik kan een leerplan maken
8. \_\_\_\_\_ Ik doe moeilijke taken eerst, makkelijke taken daarna
9. \_\_\_\_\_ Ik kan goed inschatten hoeveel tijd een taak inneemt
10. \_\_\_\_\_ Ik kan prioriteiten stellen
11. \_\_\_\_\_ Ik kan langetermijnopdrachten in de tijd plaatsen
12. \_\_\_\_\_ Ik kan schoolwerk en vrijetijdsbesteding goed op elkaar afstemmen

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Organisatie**

1. \_\_\_\_\_ Mijn schoolspullen zijn op orde
2. \_\_\_\_\_ Ik noteer huiswerk en/of opdrachten nauwkeurig
3. \_\_\_\_\_ Ik raak geen spullen kwijt
4. \_\_\_\_\_ Ik werk georganiseerd
5. \_\_\_\_\_ Mijn aantekeningen zijn georganiseerd en op orde
6. \_\_\_\_\_ Ik heb een opgeruimde en overzichtelijke schooltafel
7. \_\_\_\_\_ Mijn schooltas/sporttas is geordend
8. \_\_\_\_\_ Mijn boeken en leermiddelen zijn op school en thuis goed georganiseerd
9. \_\_\_\_\_ Mijn schoolmaterialen zijn goed onderhouden
10. \_\_\_\_\_ Mijn opdrachten en werkstukken zijn goed verzorgd
11. \_\_\_\_\_ Mijn schriften en werkboeken zijn goed verzorgd
12. \_\_\_\_\_ Ik kan alles vinden (thuis en op school)
13. \_\_\_\_\_ Ik ruim mijn spullen op
14. \_\_\_\_\_ Ik heb thuis een opgeruimde en rustige studieplek
15. \_\_\_\_\_ Ik breng geleende materialen op tijd terug

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Timemanagement**

1. \_\_\_\_\_ Ik heb begrip van tijd of gevoel voor tijd
2. \_\_\_\_\_ Ik kan inschatten hoeveel tijd er nodig is voor een opdracht of taak
3. \_\_\_\_\_ Ik kan tijd adequaat indelen
4. \_\_\_\_\_ Ik kom niet in tijdnood
5. \_\_\_\_\_ Ik begin op tijd
6. \_\_\_\_\_ Ik kom op tijd
7. \_\_\_\_\_ Ik doe een taak tijdig
8. \_\_\_\_\_ Ik houd de tijd in de gaten tijdens het leren
9. \_\_\_\_\_ Ik lever opdrachten en werkstukken op tijd in
10. \_\_\_\_\_ Ik houd me aan deadlines
11. \_\_\_\_\_ Ik kan werken onder tijdsdruk
12. \_\_\_\_\_ Ik verspil geen tijd
13. \_\_\_\_\_ Ik houd me aan de tijdsplanning

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Werkgeheugen**

1. \_\_\_\_\_ Ik onthoud afspraken
2. \_\_\_\_\_ Ik onthoud opdrachten
3. \_\_\_\_\_ Ik onthoud instructies/aanwijzingen
4. \_\_\_\_\_ Ik kan de volgorde van instructies onthouden
5. \_\_\_\_\_ Ik kan procedures volgen
6. \_\_\_\_\_ Ik kan aanwijzingen van een docent opvolgen
7. \_\_\_\_\_ Ik kan hoofd- en bijzaken onderscheiden
8. \_\_\_\_\_ Ik weet welke materialen ik nodig heb voor een bepaald vak
9. \_\_\_\_\_ Ik kan tijdens een belangrijke taak informatie onthouden
10. \_\_\_\_\_ Ik kan belangrijke informatie tijdelijk parkeren om later weer te gebruiken
11. \_\_\_\_\_ Ik kan aantekeningen maken tijdens de les of het lezen
12. \_\_\_\_\_ Ik noteer huiswerk of opdrachten nauwkeurig
13. \_\_\_\_\_ Ik vergeet niets
14. \_\_\_\_\_ Ik kan goed uit het hoofd leren
15. \_\_\_\_\_ Ik herinner me op tijd om iets te moeten doen

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Metacognitie**

1. \_\_\_\_\_ Ik begrijp opdrachten
2. \_\_\_\_\_ Ik begrijp de lesstof
3. \_\_\_\_\_ Ik herken of erken een probleem of moeilijkheid
4. \_\_\_\_\_ Ik vraag (op tijd) om hulp
5. \_\_\_\_\_ Ik kan probleemoplossend te werk gaan
6. \_\_\_\_\_ Ik kan mijn eigen prestaties evalueren
7. \_\_\_\_\_ Ik kan werk controleren en corrigeren bij eventuele fouten
8. \_\_\_\_\_ Ik weet hoe ik het best studeer
9. \_\_\_\_\_ Ik weet wat ik moet bestuderen
10. \_\_\_\_\_ Ik kan effectieve leerstrategieën toepassen
11. \_\_\_\_\_ Ik controleer een taak of opdracht als het af is
12. \_\_\_\_\_ Ik verander de aanpak als dat effectiever is
13. \_\_\_\_\_ Ik kan een opdracht/taak inschatten op haalbaarheid
14. \_\_\_\_\_ Ik kan inschatten hoe een opdracht of taak is gemaakt
15. \_\_\_\_\_ Ik heb een gestructureerde werkaanpak

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Reactie-inhibitie**

1. \_\_\_\_\_ Ik denk na voor ik iets doe of zeg
2. \_\_\_\_\_ Ik kan impulsen onderdrukken (fysiek of verbaal)
3. \_\_\_\_\_ Ik kan kortetermijndoelen opzij zetten ten gunste van langetermijndoelen
4. \_\_\_\_\_ Ik onderbreek anderen niet onnodig
5. \_\_\_\_\_ Ik kan op mijn beurt wachten
6. \_\_\_\_\_ Ik praat niet als de ander nog aan het woord is
7. \_\_\_\_\_ Ik raak niet afgeleid door onbelangrijke zaken

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Emotieregulatie**

1. \_\_\_\_\_ Ik heb mijn emoties onder controle
2. \_\_\_\_\_ Ik word niet snel boos
3. \_\_\_\_\_ Ik ben niet snel van slag
4. \_\_\_\_\_ Ik word niet snel verdrietig
5. \_\_\_\_\_ Ik ben niet snel (faal)angstig
6. \_\_\_\_\_ Ik kan gedrag/emoties tijdig bijsturen
7. \_\_\_\_\_ Ik kan emoties onderdrukken om een doel te behalen
8. \_\_\_\_\_ Ik kan inschatten hoe erg iets is en mijn gedrag daarop aanpassen

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Volgehouden aandacht**

1. \_\_\_\_\_ Ik ga door tot een taak of opdracht af is
2. \_\_\_\_\_ Ik heb een lange concentratieboog
3. \_\_\_\_\_ Ik kan iets afmaken zonder afgeleid te worden
4. \_\_\_\_\_ Ik pauzeer niet onnodig
5. \_\_\_\_\_ Ik geef niet toe aan demotivatie (geen zin meer, moe, enzovoort)
6. \_\_\_\_\_ Ik maak opdrachten en taken af binnen de gestelde tijd
7. \_\_\_\_\_ Ik geef niet op

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Taakinitiatie**

1. \_\_\_\_\_ Ik start zelfstandig een taak (huiswerk of klusje)
2. \_\_\_\_\_ Ik stel niet uit
3. \_\_\_\_\_ Ik heb geen hulp nodig bij het starten van een taak
4. \_\_\_\_\_ Ik doe dingen op het moment dat ze moeten worden gedaan
5. \_\_\_\_\_ Ik hoef niet herinnerd of aangemoedigd te worden voor ik start met een taak
6. \_\_\_\_\_ Ik kan leuke dingen uitstellen om aan een taak te beginnen
7. \_\_\_\_\_ Ik heb geen moeite met langetermijnopdrachten
8. \_\_\_\_\_Ik kan na een pauzemoment de taak makkelijk hervatten

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Flexibiliteit**

1. \_\_\_\_\_ Ik kan mijn gedrag makkelijk aanpassen aan veranderende omstandigheden
2. \_\_\_\_\_ Ik kan plannen of schema’s herzien
3. \_\_\_\_\_ Ik kan meerdere oplossingsstrategieën toepassen
4. \_\_\_\_\_ Ik raak niet snel van slag bij veranderingen, tegenslag of nieuwe situaties
5. \_\_\_\_\_ Ik ben oplossingsgericht
6. \_\_\_\_\_ Ik heb geen moeite met open opdrachten
7. \_\_\_\_\_ Ik ben flexibel in het denken over een probleem
8. \_\_\_\_\_ Ik kan een tijdsindeling makkelijk aanpassen
9. \_\_\_\_\_ Ik kan de juiste hulpbronnen zoeken voor een oplossing van een probleem
10. \_\_\_\_\_ Ik kan makkelijk veranderen van taak

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Doelgericht doorzettingsvermogen**

1. \_\_\_\_\_ Ik zet door om mijn doel te bereiken
2. \_\_\_\_\_ Ik ben gemotiveerd, ook voor minder leuke taken
3. \_\_\_\_\_ Ik rond taken en opdrachten binnen de gestelde tijd af
4. \_\_\_\_\_ Ik houd vol tot de taak helemaal af is
5. \_\_\_\_\_ Ik houd vol ook al heb ik geen zin meer
6. \_\_\_\_\_ Ik houd vol ook al word ik afgeleid
7. \_\_\_\_\_ Ik kan goed omgaan met deadlines

|  |  |
| --- | --- |
| **Punt** | **Acties ter verbetering** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |