



VRAGENLIJST VO

LEERLINGEN ONDERBOUW



Executieve functies zijn die functies die je nodig hebt om te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Je vindt alle 11 executieve functies achter deze vragenlijst.

In onderstaande vragenlijst kan je beoordelen hoe goed het jou beschrijft. Gebruik de onderstaande schaal om de score te bepalen.

Tel vervolgens de scores van elk onderdeel bij elkaar op. Gebruik de scorelijst aan het eind van de vragenlijst om jouw sterke Executieve Functies (de drie hoogste scores) en de zwakste functies (drie laagste scores) te bepalen.

1
NOOIT
2
SOMS
3
VAAK
4
ALTIJD

#EF 1 PLANNEN		score
1	Het lukt mij goed om grotere taken te plannen (ik weet wat eerst moet gebeuren en wat daarna moet gebeuren).	
2	Ik weet wat het belangrijkste is en als eerste moet gebeuren.	
3	Ik blijf rustig en voel me kalm als ik iets ver vooruit moet plannen of grote opdrachten als huiswerk krijg.	
4	Ik denk vooruit bij huiswerkopdrachten.	
5	Ik heb altijd een goed overzicht en ik weet wat ik wanneer moet doen.	
 TOTAALSCORE PLANNEN		

#EF 2 TIJD VERDELEN		score
6	Ik kan goed inschatten hoelang ik met een taak bezig ben.	
7	Ik kan goed inschatten hoeveel tijd ik nodig heb om te leren.	
8	Ik kan goed inschatten hoeveel tijd ik nodig heb om een taak af te krijgen.	
9	Ik ben op tijd om naar afspraken te gaan of naar school.	
10	Ik ben meestal rustig en weet goed hoe ik met de tijd moet omgaan.	
 TOTAALSCORE TIJD VERDELEN		

#EF 3 ONTHOUDEN		score
11	Als ik zeg dat ik het later doe dan doe ik het ook, ik vergeet het niet.	
12	Ik maak altijd mijn huiswerk en neem spullen mee naar huis om het huiswerk te maken.	
13	Ik weet precies waar mijn spullen liggen of waar ik die kan vinden (zoals jassen, handschoenen, sportspullen en andere dingen).	
14	Ik kan dingen goed onthouden, zelfs voor een paar minuten.	
15	Ik weet goed wat ik aan het doen ben.	
 TOTAALSCORE ONTHOUDEN		

#EF 4 ORGANISEREN		score
16	Mijn rugzak en werkboeken zijn netjes.	
17	Ik lever mijn taken op tijd in.	
18	Ik werk netjes in al mijn werk.	
19	Ik weet waar mijn spullen liggen op school of thuis.	
20	Ik heb altijd een goed overzicht en ik weet wat ik wanneer moet doen.	
 TOTAALSCORE ORGANISEREN		

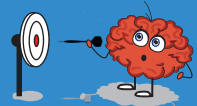
#EF 5 KEN JEZELF		score
21	Ik weet hoe ik goed kan leren.	
22	Ik controleer mijn werk op fouten.	
23	Ik bekijk mijn werk en verander als dat nodig is.	
24	Ik weet wanneer bepaald gedrag andere mensen storen (bijvoorbeeld tikken met een pen).	
25	Ik weet wat ik goed kan en wat ik nog niet zo goed kan.	
 TOTAALSCORE KEN JEZELF		

#EF 6 DENKEN DAN DOEN		score
26	Ik denk eerst na voor ik wat doe.	
27	Ik ben vaak stil in de les.	
28	Ik denk na voor ik wat zeg.	
29	Ik denk na wat het gevolg kan zijn voordat ik iets doe.	
30	Ik hoef niet vaak gewaarschuwd te worden.	
 TOTAALSCORE DENKEN DAN DOEN		

#EF 7 EMOTIES CONTROLEREN		score
31	Mijn humeur blijf hetzelfde ook als de situaties anders zijn.	
32	Ik heb veel geduld en kan goed mijn kalmte bewaren.	
33	Ik blijf rustig ook als dingen niet zoals plan verlopen (huiswerk, roosterwijziging).	
34	Ik blijf vragen stellen ook al vind ik de opdracht moeilijk.	
35	Ik kan goed omgaan met teleurstelling, waarschuwing of belediging. Ik probeer er van te leren.	
 TOTAALSCORE EMOTIES CONTROLEREN		

#EF 8 AANDACHT ERBIJ		score
36	Ik ben niet snel afgeleid.	
37	Ik maak mijn huiswerk of andere taken af.	
38	Ik kan mij goed concentreren.	
39	Ik kan mij een langere tijd concentreren, hierbij heb ik geen volwassene nodig.	
40	Ik kan mij goed concentreren ook al zit ik bij het raam of is er veel lawaai.	
 TOTAALSCORE AANDACHT ERBIJ		

#EF 9 STARTEN		score
41	Ik kan zelf met een taak beginnen.	
42	Ik kan met iets anders stoppen om aan mijn huiswerk te beginnen.	
43	Ik begin op tijd met een taak.	
44	Ik kan zelf met een taak beginnen ook als ik geen zin heb.	
45	Ik begin op tijd met mijn huiswerk en stel het niet uit.	
 TOTAALSCORE STARTEN		

#EF 10 DOELEN HALEN		score
46	Ik kan doorzetten om mijn doel te behalen.	
47	Ik kan goed mijn taken afmaken.	
48	Ik kan volhouden ook als ik geen zin meer heb.	
49	Ik kan volhouden ook al is er afleiding (telefoon, computer).	
50	Ik kan (voor een tijdje) dingen opgeven om mijn doel te behalen.	
 TOTAALSCORE DOELEN HALEN		

#EF 11 FLEXIBEL ZIJN		score
51	Als iets niet lukt probeer ik andere oplossingen te bedenken.	
52	Ik kan goed omgaan met veranderingen van plannen of dingen op een dag.	
53	Ik kan goed met een probleem omgaan en blijf niet lang teleurgesteld.	
54	Als er een andere oplossing wordt gekozen dan die van mij vind ik dat niet erg.	
55	Ik kan goed omgaan met nieuwe situaties, ik raak hierdoor niet van streek.	
 TOTAALSCORE FLEXIBEL ZIJN		

items	BEOORDELING	TOTAAL score	HOGE score	LAGE score
1 - 5	PLANNEN			
6 - 10	TIJD VERDELEN			
11 - 15	ONTHOUDEN			
16 - 20	ORGANISEREN			
21 - 25	KEN JEZELF			
26 - 30	DENKEN DAN DOEN			
31 - 35	EMOTIES CONTROLEREN			
36 - 40	AANDACHT ERBIJ			
41 - 45	STARTEN			
46 - 50	DOELEN HALEN			
51 - 55	FLEXIBEL ZIJN			

INTERPRETATIE SCORE

Totaal aan punten te behalen bij elk onderdeel:

max. 20 punten

Hoge score ofwel sterke Executieve Functie:

score tussen de 15 - 20 punten

Lage score ofwel zwakke Executieve Functie:

score tussen de 5 - 10 punten

DIT zijn de 11
EXECUTIEVE
FUNCTIES
waar we mee
WERKEN

1

PLANNEN

Plan maken
en kiezen wat
belangrijk is

2

TIJD VERDELEN

Omgaan met de tijd,
weten wanneer
huiswerk af/geleerd
moet zijn

3

ONTHOUDEN

Informatie
onthouden bij
uitvoeren
taken

4

ORGANISEREN

Informatie &
materialen goed
kunnen ordenen; goed
organiseren van
schooltaken

5

KEN JEZELF

Studievaardigheden.
Kritisch over jezelf
nadenken;
werk evalueren

6

DENKEN DAN DOEN

Nadenken
voordat je
iets doet

7

EMOTIES
CONTROLLEREN

Emoties onder
controle houden
om doelen te
bereiken of gedrag te
controleren

8

AANDACHT
ERBIJ

Aandacht
erbij houden,
ondanks afleiding

9

STARTEN

Beginnen
aan een taak

10

DOELEN HALEN

Doelen stellen en
daaraan werken zonder
afgeleid te worden

11

FLEXIBEL ZIJN

Om kunnen gaan met
veranderingen
en tegenslag