

ZÓ LEER JE! EN MENUKAART NPO

Executieve vaardigheid	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Menukaart NPO
1. Aandacht richten, vasthouden, verdelen	11 Zo maak je je huiswerk 15 Zo maak je een toets	1 Zo maak je aantekeningen en notities	D
2. Emoties reguleren (incl. omgaan met stress)	20 Zo ga je om met stress 30 Zo ga je om met kritiek	14 Zo houd je vol als je iets moeilijk vindt 22 Zo doe je dingen die je niet goed durft	C, D
3. Flexibel kunnen zijn als dingen veranderen	19 Zo vraag je hulp 29 Zo ga je om met tegenslag	25 Zo leer je van je fouten 29 Zo los je het op als je niet zo goed bent in een vak	C, D
4. Ongewenst gedrag kunnen onderdrukken	7 Zo maak je afspraken in de klas 9 Zo doe je mee in de les	9 Zo maak je een positieve indruk op je docenten 10 Zo blijf je geconcentreerd in de les	D
5. Taken en zaken starten	10 Zo kom je thuis aan het werk 26 Zo werk je zelfstandig 27 Zo stel je doelen voor jezelf	13 Zo voorkom je uitstelgedrag en motiveer je jezelf 16 Zo ga je taakgericht aan de slag als je samenwerkt 32 Zo neem je het initiatief en inspireer je anderen als je samenwerkt	D
6. Dingen organiseren	1 Zo kom je op tijd en heb je alles bij je 2 Zo werk je met je agenda 4 Zo orden je je schoolspullen 5 Zo vind je de weg in je lesmateriaal 6 Zo werk je met de digitale omgeving op school	2 Zo orden je je bestanden 3 Zo vergeet je je afspraken en spullen niet 8 Zo maak je afspraken als je samenwerkt	D
7. Dingen kunnen plannen	3 Zo plan je je huiswerk 8 Zo plan je de voorbereiding voor een toetsweek	4 Zo houd je overzicht en denk je vooruit 5 Zo houd je je aan je planning 6 Zo gebruik je je tijd effectief 7 Zo stel je prioriteiten	D

ZÓ LEER JE! EN MENUKAART NPO

8. Jezelf kunnen monitoren	13 Zo kijk je je huiswerk na	11 Zo controleer je of je de lesstof begrijpt	D
9. Je werkgeheugen gebruiken	12 Zo pak je leerwerk en maakwerk aan 14 Zo bereid je een toets voor	12 Zo onthoud je lesstof	D
10. Een reëel zelfbeeld vormen	18 Zo zorg je goed voor jezelf 21 Zo kom je voor jezelf op 22 Zo ga je om met groepsdruk 25 Zo neem je verantwoordelijkheid 28 Zo kom je op voor je eigen mening	21 Zo ga je om met negatieve gedachten over jezelf 23 Zo blijf je jezelf in een groep 26 Zo benut je je kansen 28 Zo ontdek je waar je goed in bent 30 Zo ontdek je wat je leuk en belangrijk vindt 31 Zo maak je keuzes op school	C, D
11. Het vermogen tot theory of mind	23 Zo voorkom je gedoe op social media 24 Zo ga je om met pestgedrag 31 Zo geef je anderen feedback	19 Zo ga je om met vooroordelen 20 Zo los je een ruzie op	C, D
12. Prosociaal gedrag (het belang van anderen voor ogen houden)	16 Zo werk je samen met klasgenoten 17 Zo maak je nieuwe vrienden 32 Zo houd je rekening met anderen	15 Zo luister je naar anderen 17 Zo blijf je vrienden 18 Zo zorg je voor een goede sfeer in de klas 24 Zo verbeter je de teamspirit als je samenwerkt 27 Zo help je iemand met wie het niet goed gaat	C, D

Doelgebied C: Ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden welbevinden van leerlingen.

Doelgebied D: Ontwikkeling van executieve functies van leerlingen.

De hier gehanteerde indeling van executieve vaardigheden is afkomstig van Margriet Sitskoorn, hoogleraar Klinische neuropsychologie aan de Universiteit van Tilburg.