

Executieve functies



Reactie-inhibitie



Emotieregulatie



Volgehouden aandacht



Taakinitiatie



Flexibiliteit



Doelgericht gedrag



Planning



Organisatie



Timemanagement



Werkgeheugen



Metacognitie

Inleiding

In dit werkboekje ga je aan de slag met executieve functies. Je zult misschien moeilijke woorden tegenkomen en daarom is het belangrijk om te weten dat je niet alles in één keer hoeft te begrijpen. De moeilijke begrippen zullen vaker terugkomen en je kunt ook altijd vragen stellen aan je leerkracht.

Executieve functies

Executieve functies zijn functies van je hersenen, waarmee je jouw gedrag en je denken en daarmee ook je werkhouding kan sturen. Je hebt executieve functies nodig om te kunnen plannen en te organiseren, om door te zetten bij moeilijke opdrachten, maar ook om je gedrag en emoties te reguleren, samen te werken, beslissingen te nemen en kritisch te denken.

Jouw hersenen (en daarmee ook de executieve functies) zijn nog volop in ontwikkeling. Je zult erachter komen dat sommige executieve functies al beter ontwikkeld zijn dan andere. Het is goed om je daar bewust van te zijn.

Executieve functies zijn ook gevoelig voor stress en onzekerheid. Wanneer je slecht geslapen hebt, of gespannen bent, kun je merken dat sommige executieve functies minder goed werken. Dit ervaart iedereen!

Trainen en ondersteunen

Executieve functies ontwikkelen zich en ze zijn te trainen en te verbeteren. Dat kan op veel verschillende manieren. Tijdens de opdrachten in dit werkboekje gebruik je steeds een of meer executieve functies. Eén van de functies die je gebruikt is steeds bekend. Welke executieve functie(s) gebruik je nog meer bij die opdracht?



Wat zijn executieve functies?

Executieve functies zijn functies die ons gedrag en ons denken kunnen sturen.

Onder de *gedragsvaardigheden* vallen de volgende executieve functies:



1. reactie-inhibitie

Nadenken voordat je iets doet of reageert op iemand.



2. emotieregulatie

Je emoties en gevoelens sturen, zodat je opdrachten kunt maken of beter kunt samenwerken.



3. volgehouden aandacht

Aandacht kunnen blijven geven, zelfs als je afgeleid wordt, iets saai is of als je moe bent.



4. taakinitiatie

Zonder aarzelen aan een taak beginnen.



5. flexibiliteit

Je gedrag en je plannen aanpassen als het anders gaat dan je had verwacht.



6. doelgericht gedrag

Een doel behalen zonder dat je daarbij afgeleid wordt.

Onder de *denkvaardigheden* vallen de volgende executieve functies:



7. planning

Vooruit denken en een plan maken.



8. organisatie

Dingen netjes organiseren of ordenen met je eigen systeem.



9. timemanagement

Bedenken hoeveel tijd je nodig hebt en hoe je je tijd kunt indelen, zodat je dingen op tijd afhebt.



10. werkgeheugen

Geleerde informatie in je geheugen bewaren en gebruiken in verschillende situaties.



11. metacognitie

Nadenken over wat je doet en naar je eigen gedrag kijken, zodat je er van kunt leren.



Reactie-inhibitie

Nadenken voordat je iets doet of reageert op iemand.



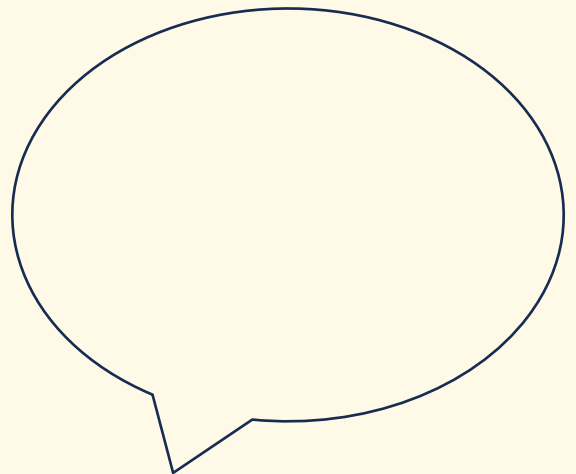
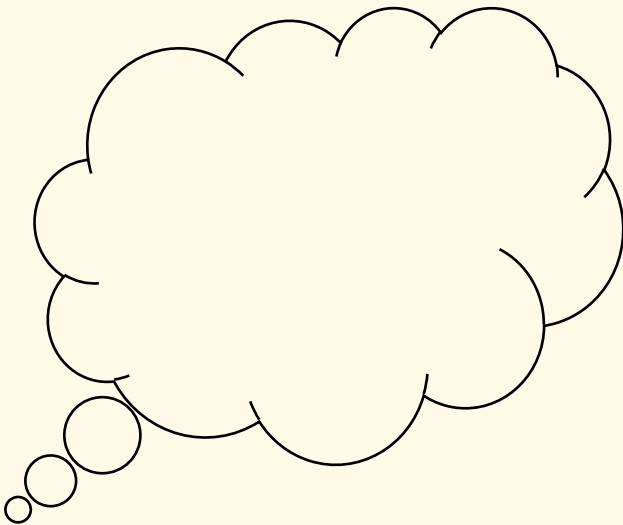
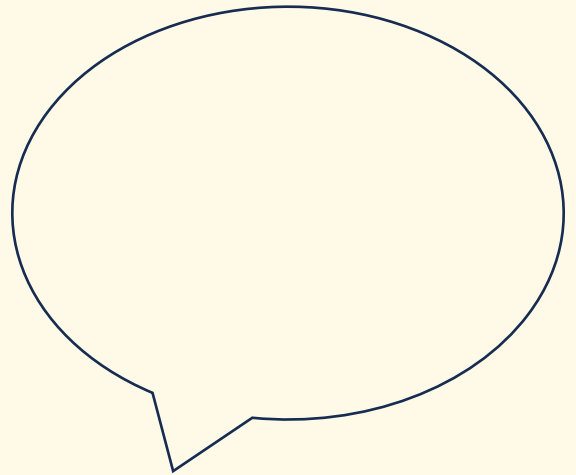
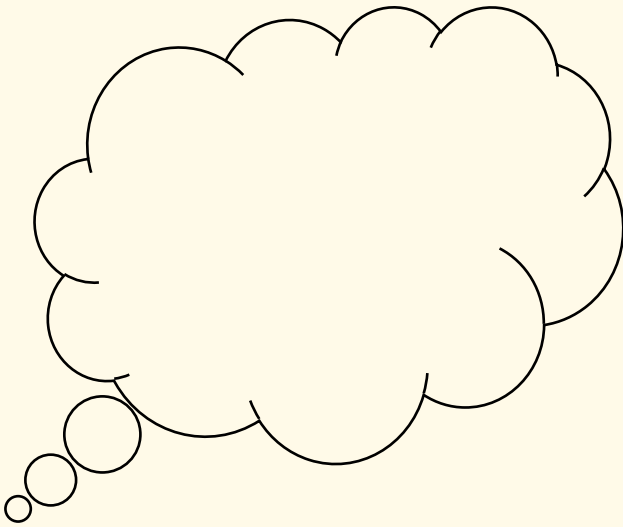
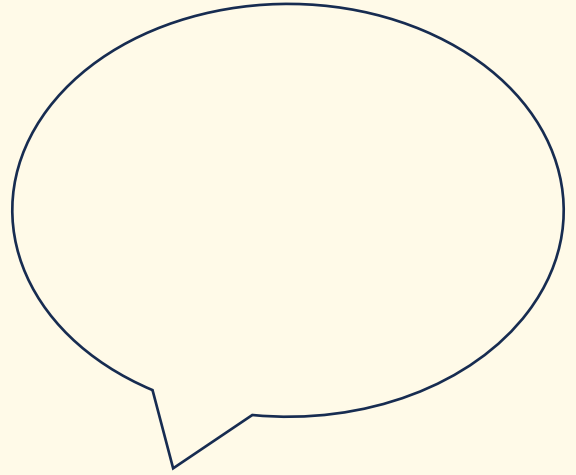
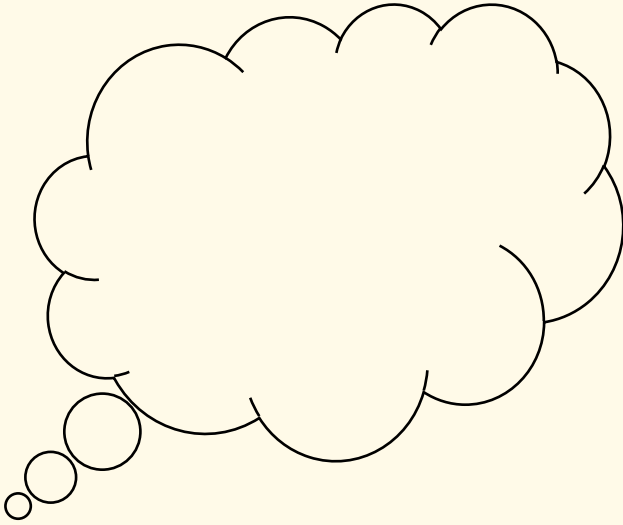
Voorbeelden als je reactie-inhibitie sterk ontwikkeld is:

- Je wacht op je beurt om te praten en laat iemand anders uitpraten.
- Je wacht op een teken, voordat je de klas verlaat.
- Je kunt het gamen uitstellen, totdat je je huiswerk gemaakt hebt.
- Je beheerst je boosheid.
- Je houdt je aan regels en afspraken.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw reactie-inhibitie vertellen?

Ben jij in staat om even te stoppen en na te denken, voordat je een beslissing neemt? Zet in het denkwolkje dingen die je denkt, maar waarschijnlijk niet hardop zegt. Zet vervolgens in het spreekwolkje wat je wél hardop zegt.



Emotieregulatie

Je emoties en gevoelens sturen, zodat je opdrachten kunt maken of beter kunt samenwerken.



Voorbeelden als je emotieregulatie sterk ontwikkeld is:

- Je blijft kalm en respectvol, ook bij een meningsverschil.
- Je kunt goed tegen je verlies bij een spel of een wedstrijd.
- Je blijft rustig of herpakt je snel als iets niet lukt.
- Je bent meestal geduldig.
- Je kropt emoties niet op, maar praat erover.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw emotieregulatie vertellen?

Volgehouden aandacht

Aandacht kunnen blijven geven, zelfs als je afgeleid wordt, iets saai is of als je moe bent.



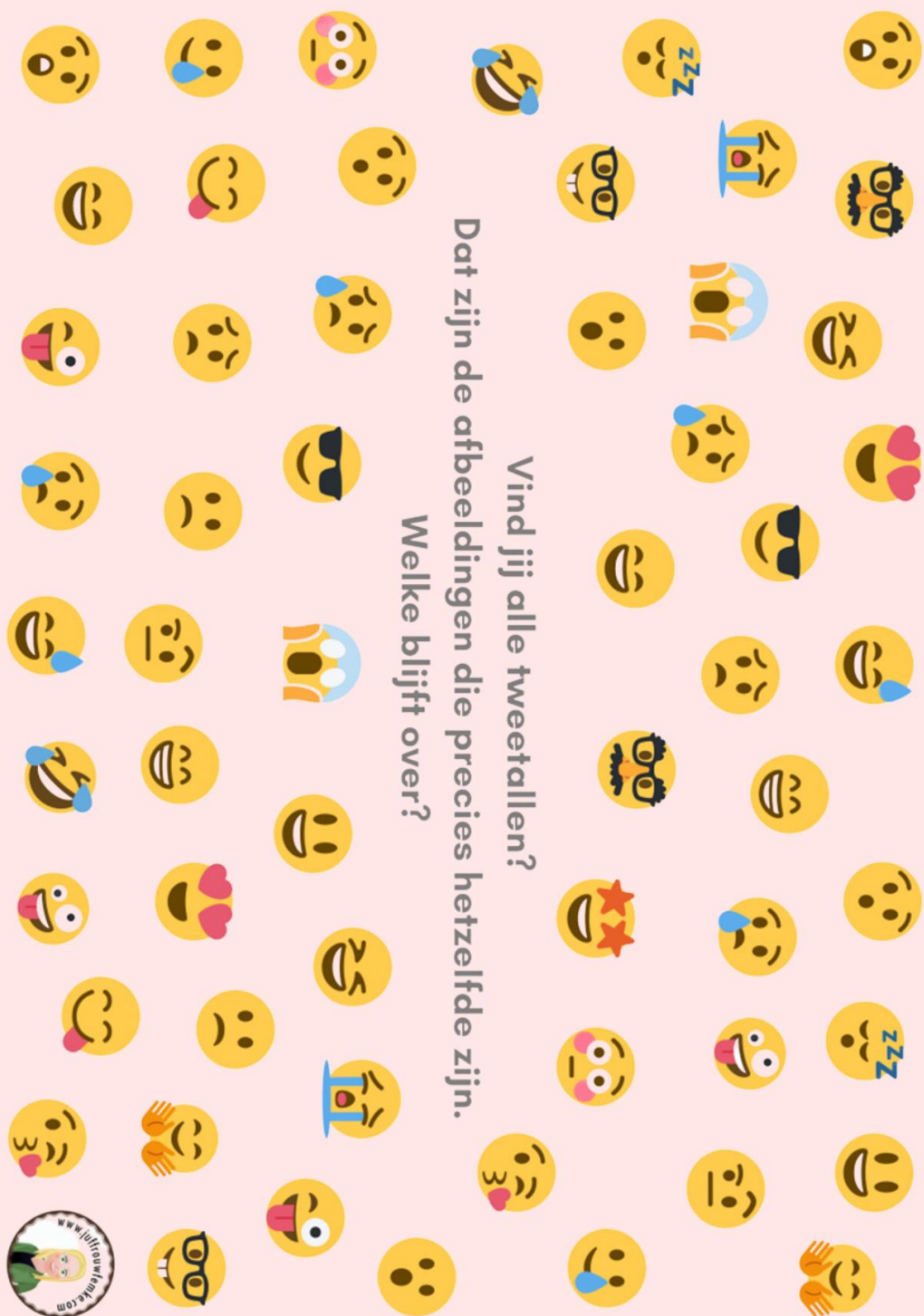
Voorbeelden als je volgehouden aandacht sterk ontwikkeld is:

- Je krijgt je werk af.
- Je werkt taakgericht en laat je niet snel afleiden.
- Je zet door en geeft niet snel op.
- Je blijft bij het onderwerp.
- Ook als een taak saai is, blijf je er geconcentreerd aan werken.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw volgehouden aandacht vertellen?

Vind jij alle tweetallen?



Taakinitiatie

Zonder aarzelen aan een taak beginnen.



Voorbeelden als je taakinitiatie sterk ontwikkeld is:

- Je start vlot met een opdracht.
- Je vraagt hulp, als iets niet lukt.
- In een groepje neem je initiatief.
- Je begint op tijd met het voorbereiden van je spreekbeurt.
- Als je klaar bent met een taak, begin je vlot aan de klaaropdracht.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw taakinitiatie vertellen?

Flexibiliteit



Je gedrag en je plannen aanpassen wanneer er fouten worden gemaakt of wanneer zich nieuwe informatie, veranderingen of tegenslagen voordoen.

Voorbeelden als je flexibiliteit sterk ontwikkeld is:

- Je kunt goed tegen verandering.
- Je probeert meer dan één oplossing.
- Je kunt omgaan met onverwachte gebeurtenissen.
- Je durft af te wijken van een volgorde of routine.
- Je past je gedrag en je plan aan als de situatie verandert.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw flexibiliteit vertellen?

Maak steeds een goede zin en gebruik daarbij alle woorden.
Vergeet de hoofdletters en leestekens niet!



1. zijn ruzie ochtend zoveelste hun op begonnen zij deze
2. zijn speelgoed Bastiaan broer oude van krijgt het
3. kooi Aya hun haar eten in de konijnen geeft
4. koffer halen kan komen Kees die morgen ?
5. gehad gezellige heeft zijn avond met een vrienden Ilyas
6. veel mensen bezoek Amira die is geweest bij op
7. schrikken jullie harde laten met die mij toeter weer
8. meester Ibrahim van het op tafel de de werkblad legt

Doelgericht gedrag

Een doel behalen zonder dat je daarbij afgeleid wordt.



Voorbeelden als je doelgericht gedrag sterk ontwikkeld is:

- Je werkt geconcentreerd.
- Je houdt iets lang vol en geeft niet snel op.
- Je kunt jezelf motiveren als het moeilijk of juist saai wordt.
- Je krijgt je werk af.
- Je hebt een duidelijk doel dat je wil bereiken.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw doelgericht gedrag vertellen?

Maak van onderstaande woorden twaalf samengestelde woorden.
Let op! Je mag elk woord maar één keer gebruiken!



bad

bel

bessen

broek

camera

deur

doel

duik

geld

grond

huis

man

plank

pot

punt

rover

sap

sleutel

spaar

strand

struik

tuin

wacht

zwem

1. _____

7. _____

2. _____

8. _____

3. _____

9. _____

4. _____

10. _____

5. _____

11. _____

6. _____

12. _____

Planning

Vooruit denken en een plan maken.



Voorbeelden als je planning sterk ontwikkeld is:

- Je maakt een duidelijk plan en denkt goed vooruit.
- Je kunt een grote opdracht zelf verdelen in kleinere taken.
- Je bedenkt zelf een systeem tijdens het werken aan een grote taak.
- Je schat goed in hoe lang iets duurt en maakt een goede tijdsplanning.
- Je weet wat eerst moet gebeuren en wat daarna.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw planning vertellen?

Maak je eigen woordzoeker. Vul in elk vakje één letter in en zet alle woorden onderaan de woordzoeker.





Organisatie

Dingen netjes organiseren of ordenen met je eigen systeem.



Voorbeelden als je organisatie sterk ontwikkeld is:

- Je hebt een opgeruimde werkplek
- Je werkt met een zelfbedacht plan.
- Je gebruikt je agenda goed.
- Je werkt netjes en geordend.
- Je kan je spullen snel vinden.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw organisatie vertellen?



Timemanagement



Bedenken hoeveel tijd je nodig hebt en hoe je je tijd kunt indelen, zodat je dingen op tijd afhebt.

Voorbeelden als je timemanagement sterk ontwikkeld is:

- Je kunt goed inschatten hoeveel tijd je nodig hebt voor iets.
- Je hebt je opdrachten af, ook grote taken, zoals je weektaak.
- Je levert je werk op tijd in.
- Je kunt een grote opdracht goed verdelen over verschillende dagen.
- Je deelt je tijd goed in.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw reactie-inhibitie vertellen?



Maak onderstaande sommen en houd de tijd bij.
Probeer elke opdracht iets sneller te maken.



$6 - 2 =$	$4 + 3 =$	$8 \times 3 =$	$10 - 7 =$	$72 : 8 =$
$7 \times 8 =$	$10 - 8 =$	$7 - 3 =$	$36 : 4 =$	$1 + 6 =$
$35 : 7 =$	$18 : 6 =$	$4 + 5 =$	$8 + 2 =$	$4 \times 7 =$
$3 + 6 =$	$6 \times 9 =$	$32 : 8 =$	$5 \times 5 =$	$9 - 6 =$
$6 \times 0 =$	$3 + 4 =$	$6 \times 8 =$	$9 - 6 =$	$5 + 0 =$

$4 + 9 =$	$36 : 4 =$	$14 - 6 =$	$7 \times 8 =$	$9 + 5 =$
$32 : 8 =$	$16 - 9 =$	$6 + 5 =$	$13 - 5 =$	$12 - 8 =$
$6 \times 8 =$	$19 - 8 =$	$72 : 9 =$	$7 + 6 =$	$18 : 6 =$
$8 \times 2 =$	$8 + 7 =$	$4 \times 7 =$	$8 \times 0 =$	$6 \times 9 =$
$13 - 7 =$	$5 \times 5 =$	$1 + 8 =$	$35 : 7 =$	$8 + 4 =$

$14 + 9 =$	$36 : 9 =$	$12 - 6 =$	$6 \times 8 =$	$9 + 5 =$
$40 : 8 =$	$15 - 9 =$	$8 + 5 =$	$13 - 9 =$	$12 - 8 =$
$6 \times 7 =$	$19 - 7 =$	$72 : 8 =$	$7 + 6 =$	$24 : 6 =$
$5 \times 2 =$	$8 + 3 =$	$3 \times 7 =$	$8 \times 1 =$	$6 \times 4 =$
$13 - 7 =$	$2 \times 5 =$	$16 - 8 =$	$42 : 7 =$	$8 + 12 =$

Zet een timer op vier minuten. Schrijf vervolgens zoveel mogelijk dingen op die met de natuur te maken hebben.



Werkgeheugen

Geleerde informatie in je geheugen bewaren en gebruiken in verschillende situaties.



Voorbeelden als je werkgeheugen sterk ontwikkeld is:

- Je onthoudt dingen goed.
- Je bent goed in automatiseren (tafels, topografie, woordjes van Engels).
- Je weet na één keer uitleggen wat je moet doen.
- Je onthoudt instructies goed.
- Je bent goed in het leren en onthouden van regels en afspraken.

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw reactie-inhibitie vertellen?

Hoeveel onthoud jij in één minuut? Kijk één minuut naar de afbeeldingen, dek ze vervolgens af en noteer zoveel mogelijk dingen die je zag.



Kun jij deze rijmpjes onthouden? Lees ze, dek ze af en herhaal ze.

Zij vertelt een prachtig verhaal. Dat doet ze in haar eigen taal.

Deze sportieve dame heet Renate en zij zit al bijna vijf jaar op karate.

Ik geef jou vandaag een compliment, omdat je mijn beste vriend bent.

Metacognitie



Nadenken over wat je doet en naar je eigen gedrag kijken, zodat je er van kunt leren.

Voorbeelden als je metacognitie sterk ontwikkeld is:

- Je controleert je eigen werk.
- Je kunt goed naar je eigen gedrag kijken.
- Je denkt goed na als er een probleem is.
- Je stelt goede vragen.
- Je kunt je goed inleven in een ander (standpunt).

Waarom is dit een belangrijke vaardigheid in je leven?

Wat kun je over jouw reactie-inhibitie vertellen?



Antwoorden en oplossingen



Maak steeds een goede zin en gebruik daarbij alle woorden.



ANTWOORDEN

1. Zij zijn op deze ochtend hun zoveelste ruzie begonnen.
2. Bastiaan krijgt het oude speelgoed van zijn broer.
3. Aya geeft haar konijnen hun eten in de kooi.
4. Kan Kees die koffer morgen komen halen?
5. Ilyas heeft een gezellige avond gehad met zijn vrienden.
6. Amira is veel op bezoek geweest bij die mensen.
7. Jullie laten mij weer schrikken met die harde toeter.
8. Ibrahim legt het werkblad op de tafel van de meester.



Maak van onderstaande woorden twaalf samengestelde woorden.
Let op! Je mag elk woord maar één keer gebruiken!



ANTWOORDEN

bad

bel

bessen

broek

camera

deur

doel

duik

geld

grond

huis

man

plank

pot

punt

rover

sap

sleutel

spaar

strand

struik

tuin

wacht

zwem

deurbel

struikrover

huissleutel

strandwacht

potgrond

zwembad

spaargeld

tuinbroek

doelpunt

bessensap

cameraman

duikplank

Maak onderstaande sommen en houd de tijd bij.
Probeer elke opdracht iets sneller te maken.



ANTWOORDEN

$6 - 2 = 4$	$4 + 3 = 7$	$8 \times 3 = 24$	$10 - 7 = 3$	$72 : 8 = 9$
$7 \times 8 = 56$	$10 - 8 = 2$	$7 - 3 = 4$	$36 : 4 = 9$	$1 + 6 = 7$
$35 : 7 = 5$	$18 : 6 = 3$	$4 + 5 = 9$	$8 + 2 = 10$	$4 \times 7 = 28$
$3 + 6 = 9$	$6 \times 9 = 54$	$32 : 8 = 4$	$5 \times 5 = 25$	$9 - 6 = 3$
$6 \times 0 = 0$	$3 + 4 = 7$	$6 \times 8 = 48$	$9 - 6 = 3$	$5 + 0 = 5$

$4 + 9 = 13$	$36 : 4 = 9$	$14 - 6 = 8$	$7 \times 8 = 56$	$9 + 5 = 14$
$32 : 8 = 4$	$16 - 9 = 7$	$6 + 5 = 11$	$13 - 5 = 8$	$12 - 8 = 4$
$6 \times 8 = 48$	$19 - 8 = 11$	$72 : 9 = 8$	$7 + 6 = 13$	$18 : 6 = 3$
$8 \times 2 = 16$	$8 + 7 = 15$	$4 \times 7 = 28$	$8 \times 0 = 0$	$6 \times 9 = 54$
$13 - 7 = 6$	$5 \times 5 = 25$	$1 + 8 = 9$	$35 : 7 = 5$	$8 + 4 = 12$

$14 + 9 = 23$	$36 : 9 = 4$	$12 - 6 = 6$	$6 \times 8 = 48$	$9 + 5 = 14$
$40 : 8 = 5$	$15 - 9 = 6$	$8 + 5 = 13$	$13 - 9 = 4$	$12 - 8 = 4$
$6 \times 7 = 42$	$19 - 7 = 12$	$72 : 8 = 9$	$7 + 6 = 13$	$24 : 6 = 4$
$5 \times 2 = 10$	$8 + 3 = 11$	$3 \times 7 = 21$	$8 \times 1 = 8$	$6 \times 4 = 24$
$13 - 7 = 6$	$2 \times 5 = 10$	$16 - 8 = 8$	$42 : 7 = 6$	$8 + 12 = 20$

Zet een timer op vier minuten. Schrijf vervolgens zoveel mogelijk dingen op die met de natuur te maken hebben.



Dit werkboek hoort bij de e-mailtraining 'Executieve functies'.

Je mag het vrij gebruiken in je eigen klas.

Fijn als je het programma aanbeveelt bij je collega's.

Verwijs je ze dan door naar
www.juffrouwfemke.com en
www.juffrouwfemke-academy.com ?



Het is niet toegestaan om dit document
door te verkopen aan of te delen met anderen.

Op al mijn werk zit copyright.

De borders zijn gemaakt in Canva, de afbeeldingen zijn gemaakt door
meester Tom en de lettertypes zijn gekocht bij Creative Clips en KG Fonts.

