

MIJN BREINHANDLEIDING

HOE LEER IK HET BESTE?

Iedereen is anders. Ook in hoe we denken, leren en informatie verwerken. Het is handig om te weten hoe jouw brein werkt, want dan weet je hoe je het fijnst leert. Bijvoorbeeld: je luistert liever dan dat je leest, of je werkt liever samen dan alleen. Deze handleiding helpt je om dat uit te zoeken. Lees de vragen hieronder en vul ze in. Het is **jóúw** breinhandleiding!

1. Hoe leer jij het liefste?

Iedereen leert op een andere manier. Wat past bij jou?

- ☐ Vind je het fijn om **dingen te lezen** of **plaatjes te bekijken**?
- ☐ Leer je beter door **te luisteren** naar verhalen of uitleg?
- ☐ Of wil je het liefst **iets doen** met je handen, zoals knutselen, bouwen of tekenen?

Schrijf op: Ik leer het beste door:

2. In de klas

- ☐ Waar zit je het liefst in de klas?
- ☐ Kun je de uitleg goed volgen of heb je aan het einde herhaling nodig?
- ☐ Wil je weten waarom je iets moet leren?

Schrijf op: In de klas is het voor mij prettig als:

3. Samen of alleen leren?

Sommige kinderen leren graag met anderen, terwijl andere liever alleen werken. Wat vind jij fijn?

- Werk je het liefst **samen met een vriend(in)** of je klasgenoten?
- Vind je het fijner om **in je eentje** rustig na te denken?
- Of wissel je dit graag af, soms alleen en soms samen?

Schrijf op: Ik leer het liefst:

4. Rust en prikkels

Je brein houdt van rust, maar ook van leuke dingen om naar te kijken of luisteren. Wat helpt jou om je goed te concentreren?

- Kun jij je goed concentreren in **stilte**?
- Vind je het fijner als er een beetje **achtergrondgeluid** is, zoals muziek of een zacht pratende juf?
- Heb je een **opgeruimde tafel** nodig, of maakt het niet uit hoe je werkplek eruitziet?
- Vind je iets als een fidget toy fijn of iets anders om aan te friemelen.

Schrijf op: Voor mij werkt het beste:

5. Plezier en pauzes

Je brein leert beter als je plezier hebt en af en toe pauze neemt. Wat maakt leren leuk voor jou?

- Houd je van **spelletjes** om te leren, zoals een quiz of een wedstrijdje?

- Vind je het fijn om tussendoor even te **bewegen**, zoals rennen of dansen?
- Word je blij van **complimenten** als je iets goed doet?

Schrijf op: Wat mij helpt bij leren is:

.....

.....

.....

6. Moeilijke dingen aanpakken

Soms is iets moeilijk en moet je even doorzetten. Wat doe jij als iets niet meteen lukt?

- Vraag je **hulp** aan de juf, meester of een klasgenoot?
- Probeer je het op een **andere manier**?
- Neem je even **pauze** en probeer je het daarna weer?

Schrijf op: Als iets moeilijk is, doe ik:

.....

.....

.....

7. Mijn brein en mijn lichaam

Je brein en lichaam werken samen. Wat heeft jouw lichaam nodig om goed te leren?

- Krijg je genoeg **beweging**, zoals sporten of buiten spelen?
- Zorg je dat je genoeg **slaapt** om je goed te voelen?
- **Eet je dingen** waar je energie van krijgt, zoals fruit en boterhammen?

Schrijf op: Wat ik nodig heb om me goed te voelen is:

.....

.....

.....

8. Hoe zou jij je brein omschrijven?

Denk na over jouw unieke brein en schrijf erover of teken het hieronder.

- Kun je beschrijven hoe jouw brein werkt?
- Teken jouw brein! Wat zou je hier tekenen? Misschien wel een jungle, een kast, of een vliegend tapijt, of iets anders dat bij jou past. Alles kan!

9. Waar ben ik serieus echt heel goed in:

10. Waarin ben ik anders dan mijn klasgenoten of vrienden als we elkaars breinhandleiding vergelijken:

11. Ik kan trots zijn op mijn brein omdat:

Jouw brein is uniek

Nu weet je meer over hoe jouw brein werkt. Dat is superhandig, want zo kun je leren op een manier die bij jou past. Laat je breinhandleiding aan je ouders of docent zien, zodat zij je nog beter kunnen helpen.

Onthoud: Iedereen leert anders, en dat is helemaal goed. Blijf ontdekken wat bij jou past en maak leren leuk!

Veel succes en plezier met jouw eigen breinhandleiding!