

## Zelfregulering bij de zaakvakken in het primair onderwijs

### Inleiding

Het kennisgebied van de zaakvakken (OJW/OMW) omvat zowel de wereld dichtbij en veraf, als de wereld toen en nu (en misschien later), inclusief de natuurlijke omgeving en het cultureel erfgoed.

(Bij het oriënteren op de natuur gaat het om jezelf, je eigen gezondheid en leefstijl, om dieren en planten en natuurverschijnselen. Bij de oriëntatie op de wereld gaat het om de vorming van een wereldbeeld in ruimte en tijd. Leerlingen ontwikkelen een geografisch wereldbeeld aan de hand van gebieden en met behulp van kaartvaardigheden. Ze ontwikkelen een historisch wereldbeeld. Dat betekent dat ze kennis hebben van historische verschijnselen in delen van de wereld en van chronologie. Leerlingen leren hun wereldbeeld (over henzelf en de wereld) aan de hand van actuele onderwerpen voortdurend 'bij de tijd' te brengen).

Kinderen zijn, van nature, nieuwsgierig. Ze zijn voortdurend op zoek om zichzelf en de wereld te leren kennen en te verkennen. Tegelijk stelt de samenleving waarin kinderen opgroeien haar eisen. Kinderen vervullen nu en straks taken en rollen, waarop ze via onderwijs worden voorbereid. Het gaat om rollen als consument, als verkeersdeelnemer en als burger in een democratische rechtstaat. Kennis over en inzicht in belangrijke waarden en normen en weten hoe daarnaar te handelen, zijn voorwaarden voor samenleven. Respect en tolerantie zijn er verschijningsvormen van.

Bij het leren kennen van de wijze waarop mensen hun omgeving inrichten, spelen economische, politieke, culturele, technische, kunstzinnige en sociale aspecten een belangrijke rol. Het gaat daarbij om datgene wat van belang is voor betekenisverlening aan het bestaan, om duurzame ontwikkeling, om (voedsel)veiligheid en gezondheid en om technische verworvenheden.

Die ontwikkelingsbehoefte is een aangrijpingspunt voor onderstaande (zelfregulerende) opdrachten.

### Wat maakt deze onderstaande opdrachten tot lesvoorbeelden voor zelfregulering?

Onderstaande opdrachten zijn gericht op zelfregulering omdat er aandacht is voor het opstellen van doelen, het maken van een planning en er reflectie is op het eigen handelen. Zelfregulering houdt immers in, dat de leerling zelfstandig leert handelen in de context van een bepaalde situatie, vanuit eigen doelen, motivatie en daarbij rekening houdt met de eigen capaciteiten en talenten. Hierbij is het type opdrachten van belang. Open (divergente) opdrachten stimuleren de verbeelding en geven de leerling ruimte eigen keuzes te maken in de uitvoering. Tegelijkertijd moet de opdracht een duidelijk kader bieden waarbinnen de leerling zelfstandig kan opereren. In wat grotere opdrachten leert de leerling om, individueel of samen met anderen, het proces te organiseren en plannen. Of het nu gaat om ontwerp opdrachten, thematische opdrachten, culturele activiteiten of onderzoeksopdrachten. De leerling oriënteert zich op het onderwerp. Waar gaat het over? Wat wil ik ermee doen of maken? Wat weet ik al? Welke voorbeelden zijn er in mijn omgeving? Wat spreekt mij aan? Kan ik de opdracht overzien? Is mijn idee haalbaar, wat heb ik eventueel nog nodig (aan materialen, hulp van een medeleerling, van de leraar)? De leerling stelt zijn doelen, plant zijn aanpak in de tijd, maakt keuzes ten aanzien van materialen, middelen en een eventuele samenwerking. Daarnaast verricht hij, verder, onderzoek naar inhoudelijke als ook andere aspecten om zijn opdracht om te kunnen zetten in iets dat door hemzelf, al dan niet samen met anderen, gemaakt en/of beleefd kan worden. De leerling kan zichzelf, tijdens het proces richting eindresultaat, bijsturen.



Na de uitvoering evalueert de leerling zijn handelen en het resultaat. Hij reflecteert voor, tijdens en na de uitvoering op zijn product en zijn proces en stelt tijdig zijn plannen bij. Ook op het werk van andere leerlingen, in relatie tot de opdracht, kan een leerling op passende wijze feedback geven, waarbij ook aspecten van zelfregulering kunnen worden betrokken.

De leraar kan de leerlingen daarbij helpen door hen bewust te maken van de doelen van de opdracht en van het proces door de stappen bewust met hen door te nemen en er met de leerlingen op terug te kijken.

### Zelfregulerende opdrachten voor po

#### 1. Ontwerp een nieuwe woonwijk:

*De (oude) wijk waarin jullie nu wonen wordt afgebroken en er komt een nieuwe wijk voor in de plaats. Omdat de gemeente de mening van de (oude en nieuwe) wijkbewoners heel belangrijk vindt hebben ze jullie gevraagd om mee te denken en ook een ontwerp en een maquette in te sturen zodat de gemeente de juiste keuzes kan maken.*

*Voorwaarde die wordt gesteld is dat deze wijk een leefbare, groene en kindvriendelijke wijk moet worden met allerlei mogelijke wijkvoorzieningen.*

#### Voor de leerkracht

De vakken die primair aan bod zullen komen zijn aardrijkskunde, techniek/beeldende vorming, natuuronderwijs m.b.t. de groenvoorzieningen en geschiedenis als je wilt dat de oude wijk (aanzicht) terug te zien is in het nieuwe ontwerp.

#### Kerdoelen OJW

- Verscheidenheid en eenheid, instandhouding en relatie met de omgeving: kerndoel 40
- Materialen en gereedschappen, technische inzichten, producten, evalueren: kerndoelen 44, 45
- Inrichten eigen omgeving (wonen, werken, recreatie, infrastructuur-verkeer, cultuur): kerndoel 47
- Werken op schaal, legenda, plattegrond, kaartvaardigheden: kerndoel 50
- Informatie (vergaren en beoordelen) over heden en verleden en historische bronnen: kerndoel 51

#### Kerdoelen KO

- Beeldaspecten → materiaal/techniek → ruimtelijk construeren: kerndoel 54
- Reflecteren op proces: kerndoel 55
- Cultureel erfgoed → voorwerpen, monumenten, gebouwen: kerndoel 56



**Generieke vaardigheden:**

- Samenwerken → plannen, overleggen, taakverdeling → organiseren
- Analyseren
- Kritisch denken, interpreteren, herkennen van perspectief, betekenis toekennen
- Formuleren, uitleggen, duidelijk verklaren
- Reflecteren
- Concluderen, consequenties overzien
- Evalueren, vergelijken, er een waarde aan toekennen





Zelfregulering	De leerling...	De leraar kan de volgende vragen stellen om zelfregulering te bevorderen
<b>VOORAF</b>		
<b>Oriënteren</b>	Kan een taak (onderwerp, opdracht of ervaring) in verband brengen met eerdere ervaringen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zijn je ideeën m.b.t. de opdracht?</li> <li>• Wat weet je al over het ontwerpen van een nieuwe woonwijk?</li> <li>• Waar moet/wil je allemaal rekening mee houden?</li> <li>• Wat zou je willen kennen en kunnen m.b.t. deze opdracht?</li> </ul>
	Kan aangeven wat het belang van een/de taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waarom spreekt deze opdracht jou wel/niet aan en wat betekent het onderwerp voor jou?</li> <li>• Hoe belangrijk zijn kennis of vaardigheden bij het realiseren van de doelen van de opdracht?</li> </ul>
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat zal je goed af gaan en waar ga je het moeilijk vinden?</li> <li>• Wat heb je nodig om de taak succesvol af te ronden?</li> <li>• Wie kan/kunnen je daarbij helpen?</li> </ul>
<b>Doelen stellen</b>	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waar ga je naartoe werken?</li> <li>• Hoe haalbaar schat je je leerdoelen in?</li> <li>• Wat wil je kennen en kunnen?</li> <li>• Wanneer ben je tevreden?</li> </ul>
<b>Plannen</b>	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat ga je doen om je doelen te realiseren?</li> <li>• Wat heb je nodig om een planning te maken?</li> <li>• Hoe ga je het aanpakken?</li> <li>• Hoe bewaak je je planning?</li> </ul>
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Op welke manieren kun je je doelen bereiken?</li> <li>• Wat of wie heb je daarbij nodig?</li> <li>• Welke aanpak kies je?</li> </ul>
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie schakel je in om je te helpen?</li> <li>• Wat heb je nodig?</li> <li>• Hoe richt je je werkplek(ken) in?</li> <li>• Wat moet er in je omgeving veranderen om je te helpen je doel te bereiken?</li> </ul>
<b>TIJDENS</b>		
<b>Zelfcontrole</b>	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe leg je het proces vast?</li> <li>• Wanneer schakel je extra hulp in?</li> <li>• Hoe ontdek je of je extra hulp nodig hebt?</li> <li>• Is het nodig om doelen bij te stellen? Waarom wel/niet?</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaat het product/resultaat in de richting van wat je je voorgenomen had bij je doelen?</li> <li>• Verloopt de opdracht volgens je planning of moet je die nog bijsturen?</li> <li>• Kun je op gepaste wijze reageren op werk van anderen?</li> <li>• Ga je op een zorgvuldige manier om met materialen en gereedschappen bij het maken van de maquette?</li> </ul>
<b>NA</b>		
<b>Zelf-beoordeling</b>	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In welke mate vind jij dat de doelen bereikt zijn?</li> <li>• Wat heb je aan kennis en vaardigheden geleerd?</li> <li>• In welke mate heb je op gepaste wijze gereageerd op werk van anderen?</li> <li>• Ben je op een zorgvuldige manier omgegaan met materialen en gereedschappen bij het maken van de maquette?</li> </ul>
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe is het proces verlopen? Wat ging goed en wat kan beter? Hoe kwam dat?</li> <li>• Op welke wijze is het product of resultaat beïnvloed door het proces?</li> </ul>
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe tevreden ben je over het proces en het resultaat?</li> <li>• Voldoet het resultaat aan de verwachtingen?</li> <li>• Is het proces gelopen zoals je had verwacht?</li> <li>• Ben je tevreden over je planning?</li> <li>• Wat ging goed, wat ging minder goed? Hoe kwam dat?</li> </ul>
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat heb je gedaan om dit resultaat te behalen?</li> <li>• Hoe heb je samengewerkt met anderen om dit resultaat te behalen?</li> <li>• Wat zou je een volgende keer anders doen?</li> <li>• Wat adviseer je anderen die deze opdrachten ook gaan doen?</li> <li>• In hoeverre sta jij open voor reacties van anderen?</li> </ul>
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolftaak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat betekent deze ervaring voor een volgende opdracht?</li> </ul>



**2. Ontwerp, aan de hand van oude foto's, een historische wandelroute door het dorp (centrum van de stad) waar jij woont waarbij de "veranderingsgeschiedenis" van je dorp/stad wordt uitgelegd.**

*De VVV van jullie dorp/stad wil, om meer toeristen te trekken (en eigen bewoners meer te interesseren in de geschiedenis van hun woonplaats), een historische wandelroute ontwerpen, aan de hand van oude foto's, om zo de "veranderingsgeschiedenis" van het dorp/de stad te laten zien. Jullie zijn door de VVV gevraagd hierover mee te denken en een historische wandelroute te ontwerpen.*

### Voor de leerkracht

De vakken die primair aan bod komen zijn de vakken geschiedenis en aardrijkskunde (inclusief kaartvaardigheden/plattegronden). Evt. techniek/beeldende vorming als het gaat over de architectuur.

#### Kerdoelen OJW

- Inrichten eigen omgeving (wonen, werken, recreatie, infrastructuur-verkeer, cultuur): kerndoel 47
- Werken op schaal, legenda, plattegrond, kaartvaardigheden: kerndoel 50
- Informatie (vergaren en beoordelen) over heden en verleden en historische bronnen: kerndoel 51

#### Kerdoelen KO

- Objecten uit het verleden → voorwerpen, monumenten, gebouwen: kerndoel 56

#### Generieke vaardigheden:

- Samenwerken → plannen, overleggen, taakverdeling → organiseren
- Analyseren
- Kritisch denken, interpreteren, herkennen van perspectief, betekenis toekennen
- Formuleren, uitleggen, duidelijk verklaren
- Reflecteren
- Concluderen, consequenties overzien
- Evalueren vergelijken, er een waarde aan toekennen





Zelfregulering	De leerling...	De leraar kan de volgende vragen stellen om zelfregulering te bevorderen
<b>VOORAF</b>		
<b>Oriënteren</b>	Kan een taak (onderwerp, opdracht of ervaring) in verband brengen met eerdere ervaringen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat zijn je ideeën m.b.t. de opdracht?</li><li>• Wat weet je al over het ontwerpen van een "historische" wandelroute?</li><li>• Waar moet/wil je allemaal rekening mee houden?</li><li>• Wat zou je willen kennen en kunnen m.b.t. deze opdracht?</li></ul>
	Kan aangeven wat het belang van een/de taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom spreekt deze opdracht jou wel/niet aan en wat betekent het onderwerp voor jou?</li><li>• Hoe belangrijk zijn kennis of vaardigheden bij het realiseren van de doelen van de opdracht?</li></ul>
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat zal je goed af gaan en waar ga je het moeilijk vinden?</li><li>• Wat heb je nodig om de taak succesvol af te ronden?</li><li>• Wie en/of wat kan/kunnen je daarbij helpen?</li></ul>
<b>Doelen stellen</b>	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Waar ga je naartoe werken?</li><li>• Hoe haalbaar schat je je leerdoelen in?</li><li>• Wat wil je kennen en kunnen?</li><li>• Wanneer ben je tevreden?</li></ul>
<b>Plannen</b>	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat ga je doen om je doelen te realiseren?</li><li>• Wat heb je nodig om een planning te maken?</li><li>• Hoe ga je het aanpakken?</li><li>• Hoe bewaak je je planning?</li></ul>
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Op welke manieren kun je je doelen bereiken?</li><li>• Wat of wie heb je daarbij nodig?</li><li>• Welke aanpak kies je?</li></ul>
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie schakel je in om je te helpen?</li><li>• Wat heb je nodig?</li><li>• Hoe richt je je werkplek(ken) in?</li><li>• Wat moet er in je omgeving veranderen om je te helpen je doel te bereiken?</li></ul>



TIJDENS		
<b>Zelfcontrole</b>	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe leg je het proces vast?</li><li>• Wanneer schakel je extra hulp in?</li><li>• Hoe ontdek je of je extra hulp nodig hebt?</li><li>• Is het nodig om doelen bij te stellen? Waarom wel/niet?</li><li>• Gaat het product/resultaat in de richting van wat je je voorgenomen had bij je doelen?</li><li>• Verloopt de opdracht volgens je planning of moet je die nog bijsturen?</li><li>• Kun je op gepaste wijze reageren op werk van anderen?</li><li>• Ga je op een zorgvuldige manier om met materialen en gereedschappen bij het maken van de maquette?</li></ul>
NA		
<b>Zelfbeoordeling</b>	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• In welke mate vind jij dat de doelen bereikt zijn?</li><li>• Wat heb je aan kennis en vaardigheden geleerd?</li><li>• In welke mate heb je op gepaste wijze gereageerd op werk van anderen?</li><li>• Ben je op een zorgvuldige manier omgegaan met materialen en gereedschappen bij het ontwerpen en uitzetten van de "historische" wandelroute?</li></ul>
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe is het proces verlopen? Wat ging goed en wat kan beter? Hoe kwam dat?</li><li>• Op welke wijze is het product of resultaat beïnvloed door het proces?</li></ul>
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe tevreden ben je over het proces en het resultaat?</li><li>• Voldoet het resultaat aan de verwachtingen?</li><li>• Is het proces gelopen zoals je had verwacht?</li><li>• Ben je tevreden over je planning?</li><li>• Wat ging goed, wat ging minder goed? Hoe kwam dat?</li></ul>
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat heb je gedaan om dit resultaat te behalen?</li><li>• Hoe heb je samengewerkt met anderen om dit resultaat te behalen?</li><li>• Wat zou je een volgende keer anders doen?</li><li>• Wat adviseer je anderen die deze opdrachten ook gaan doen?</li><li>• In hoeverre sta jij open voor reacties van anderen?</li></ul>
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat betekent deze ervaring voor een volgende opdracht?</li></ul>



### 3. Schipbreuk ("expeditie Robinson 2.0")

*Jullie klas heeft een geweldige prijs gewonnen in de postcodeloterij. Jullie hebben een cruise van twee weken gewonnen op het MS. Kannietziennieschip. En, inderdaad, het noodlot slaat toe en jullie lijden schipbreuk. Gelukkig hebben jullie het allemaal overleefd (en er is, wonder boven wonder, niemand gewond geraakt). Jullie stranden op een onbewoond eiland dat eenzelfde klimaat en eenzelfde soort natuur kent als Nederland. Wel bevinden zich op dit eiland roofdieren (bruine beren, lynxen) die nu niet meer in Nederland voorkomen. Hoe gaan jullie, samen, overleven?*

#### Voor de leerkracht

De vakken die primair aan bod komen zijn natuur en techniek, aardrijkskunde en maatschappijleer/geschiedenis (de leerlingen moeten ook nadenken over de inrichting van hun samenleving)

#### Kerdoelen OJW

- Organisatie van de samenleving: kerndoel 36
- Samenleven → waarden en normen: kerndoel 37
- Rekening houden met anderen: kerndoel 38
- Verscheidenheid en eenheid, instandhouding en relatie met de omgeving: kerndoel 40
- Weer en klimaat: kerndoel 43
- Materialen en gereedschappen, technische inzichten, producten, evalueren: kerndoelen 44 en 45
- Inrichten eigen omgeving (wonen, werken, recreatie, infrastructuur-verkeer, cultuur): kerndoel 47
- Werken op schaal, legenda, plattegrond, kaartvaardigheden: kerndoel 50
- Informatie (vergaren en beoordelen) over heden en verleden en historische bronnen: kerndoel 51

#### Kerdoelen KO

- Beeldaspecten → materiaal/techniek → ruimtelijk construeren: kerndoel 54
- Reflecteren op proces: kerndoel 55
- Cultureel erfgoed → voorwerpen, monumenten, gebouwen: kerndoel 56

#### Generieke vaardigheden:

- Samenwerken → plannen, overleggen, taakverdeling → organiseren
- Analyseren
- Kritisch denken, interpreteren, herkennen van perspectief, betekenis toekennen
- Formuleren, uitleggen, duidelijk verklaren
- Reflecteren
- Concluderen, consequenties overzien
- Evalueren vergelijken, er een waarde aan toekennen

Bron: <http://curriculumvandetoekomst.slo.nl/21e-eeuwse-vaardigheden/zelfregulering>





Zelfregulering	De leerling...	De leraar kan de volgende vragen stellen om zelfregulering te bevorderen
<b>VOORAF</b>		
<b>Oriënteren</b>	Kan een taak (onderwerp, opdracht of ervaring) in verband brengen met eerdere ervaringen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat zijn je ideeën m.b.t. de opdracht?</li><li>• Wat weet je al over overleven en samenleven op een, voor jullie komst, onbewoond eiland?</li><li>• Waar moet/wil je allemaal rekening mee houden?</li><li>• Wat zou je willen kennen en kunnen m.b.t. deze opdracht?</li></ul>
	Kan aangeven wat het belang van een/de taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom spreekt deze opdracht jou wel/niet aan en wat betekent het onderwerp voor jou?</li><li>• Hoe belangrijk zijn kennis of vaardigheden bij het realiseren van de doelen van de opdracht?</li></ul>
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat zal je goed af gaan en waar ga je het moeilijk vinden?</li><li>• Wat heb je nodig om de taak succesvol af te ronden?</li><li>• Wie en/of wat kan/kunnen je daarbij helpen?</li></ul>
<b>Doelen stellen</b>	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Waar ga je naartoe werken?</li><li>• Hoe haalbaar schat je je leerdoelen in?</li><li>• Wat wil je kennen en kunnen?</li><li>• Wanneer ben je tevreden?</li></ul>
<b>Plannen</b>	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat ga je doen om je doelen te realiseren?</li><li>• Wat heb je nodig om een planning te maken?</li><li>• Hoe ga je het aanpakken?</li><li>• Hoe bewaak je je planning?</li></ul>
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Op welke manieren kun je je doelen bereiken?</li><li>• Wat of wie heb je daarbij nodig?</li><li>• Welke aanpak kies je?</li></ul>
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie schakel je in om je te helpen?</li><li>• Wat heb je nodig?</li><li>• Hoe richt je je werkplek(ken) in?</li><li>• Wat moet er in je omgeving veranderen om je te helpen je doel te bereiken?</li></ul>
<b>TIJDENS</b>		
<b>Zelfcontrole</b>	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe leg je het proces vast?</li><li>• Wanneer schakel je extra hulp in?</li></ul>



	en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe ontdek je of je extra hulp nodig hebt?</li><li>• Is het nodig om doelen bij te stellen? Waarom wel/niet?</li><li>• Gaat het product/resultaat in de richting van wat je je voorgenomen had bij je doelen?</li><li>• Verloopt de opdracht volgens je planning of moet je die nog bijsturen?</li><li>• Kun je op gepaste wijze reageren op werk van anderen?</li><li>• Ga je op een zorgvuldige manier om met materialen en gereedschappen bij het maken van de maquette?</li></ul>
<b>NA</b>		
<b>Zelfbeoordeling</b>	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• In welke mate vind jij dat de doelen bereikt zijn?</li><li>• Wat heb je aan kennis en vaardigheden geleerd?</li><li>• In welke mate heb je op gepaste wijze gereageerd op werk van anderen?</li><li>• Ben je op een zorgvuldige manier omgegaan met materialen en gereedschappen bij het maken van de gereedschappen/gebruiksvoorwerpen/werktuigen?</li></ul>
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe is het proces verlopen? Wat ging goed en wat kan beter? Hoe kwam dat?</li><li>• Op welke wijze is het product of resultaat beïnvloed door het proces?</li></ul>
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe tevreden ben je over het proces en het resultaat?</li><li>• Voldoet het resultaat aan de verwachtingen?</li><li>• Is het proces gelopen zoals je had verwacht?</li><li>• Ben je tevreden over je planning?</li><li>• Wat ging goed, wat ging minder goed? Hoe kwam dat?</li></ul>
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat heb je gedaan om dit resultaat te behalen?</li><li>• Hoe heb je samengewerkt met anderen om dit resultaat te behalen?</li><li>• Wat zou je een volgende keer anders doen?</li><li>• Wat adviseer je anderen die deze opdrachten ook gaan doen?</li><li>• In hoeverre sta jij open voor reacties van anderen?</li></ul>
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat betekent deze ervaring voor een volgende opdracht?</li></ul>

#### 4. Week van de gezonde leefstijl

*Deze week heeft als thema 'gezonde leefstijl'. Voor een gezonde leefstijl bestaat geen recept. Een gezonde leefstijl is geen alles-of-niks zaak, maar is een kwestie van keuzes en gedrag in steeds wisselende situaties. Je bent in grote mate afhankelijk van je ouders/verzorgers voor wat betreft je voeding, beweging, sportactiviteiten enzovoort. Toch is er altijd ruimte voor eigen keuzes. Om goede keuzes te maken, om te kiezen voor een gezonde leefstijl, heb je kennis nodig op bepaalde gebieden. Deze week komt elke dag een kort item over een gezonde leefstijl aan bod; gezond eten, bewegen en conditie, sociale contacten, veiligheid, persoonlijke verzorging enzovoort. Dit is soms een onderdeel uit een methode, een zelfontworpen activiteit of een stukje uit de krant dat wordt besproken.*

*Deze week is de vraag: Wat wil jij doen aan het verbeteren van een gezonde leefstijl? Maak een eigen plan, voer dat uit en vertel aan het eind van de week hoe het is gegaan.*

#### Eventueel te gebruiken materiaal (voor leraar of leerling)

Om je op weg te helpen ...

1. Denk eens na over jouw leefstijl tot nu toe. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen: Wat eet ik gewoonlijk? Hoe vaak per dag? Welke hoofdmaaltijden en welke tussendoortjes neem je? Wat is gezond, wat niet? Wat doe ik overdag; zit ik veel achter de computer of voor de tv, of doe je aan sport? Ben ik vaak buiten? Hoe laat ga ik naar bed en hoe laat sta ik op? En hoeveel uur slaap ik? Ontbijt ik altijd? Als ik ergens geen zin in hebt, kun je dan 'nee' zeggen? Als je met oortjes naar muziek luistert, hoe hard staat de muziek dan?
2. Bedenk op welk gebied jij deze week gezonder wilt leven. Wat zijn makkelijke dingen om te veranderen? Wat zijn grote uitdagingen, wat is moeilijk? Wat of wie heb je nodig om dat te veranderen? (bijvoorbeeld medewerking van je ouders om een beetje anders te eten of een wekker om op tijd op te staan, gelegenheid om te sporten enzovoort) Kies één ding uit.
3. Stel jezelf een doel voor deze week. Dat kan iets zijn dat je elke dag wilt doen (bijvoorbeeld elke dag fruit eten) of iets dat je aan het eind van de week hebt bereikt (bijvoorbeeld aan het eind van de week tien minuten kunnen hardlopen).
4. Maak een planning om het doel te bereiken. Hoe ga je dit doel halen? Wat ga jij deze week doen, wanneer doe je dat, hoe lang? Wie of wat kan je helpen om dit doel te halen? (vrienden en vriendinnen, ouders, leraren, een dagboek enzovoort)

En als je begonnen bent:

5. Houd je bij hoe het deze week gaat? Doe je wat je van plan was, doe je minder of juist meer? Gebeurt dat vaker? Verander je in de loop van de week iets aan je planning?

Na een week:

6. Kijk je terug op je planning, op wat je hebt gedaan en hoe dat ging. Heb jij het kunnen volhouden en wat was daarvoor nodig? Welke invloed hadden anderen? Heb jij je doel bereikt? Zou je het nog langer kunnen volhouden en wat zou je een volgende keer anders doen?



## Voor de leraar

<b>Titel:</b>	<b>Week van de gezonde leefstijl</b>
Vak/leergebied:	Oriëntatie op jezelf en de wereld (gezonde leefstijl)
Leerjaar:	7 en 8
Vaardigheden:	Zelfregulering, met aspecten van kritisch denken
Zie ook:	Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl <a href="http://gezondeleefstijl.slo.nl/">http://gezondeleefstijl.slo.nl/</a>

Aan het begin van de week krijgen de leerlingen tijd om na te denken over een gezonde leefstijl en te bepalen wat ze willen doen. De leraar helpt met suggesties, zoals bijvoorbeeld een week meer of anders bewegen, meer fruit eten of minder snoepen, drie maal per dag op vaste tijden noteren hoe je je voelt, zorgen dat je elke dag een 'blij moment' hebt, een week lang op tijd (wat is 'op tijd'?) naar bed gaan en op tijd opstaan. Het is echter de eigen keuze van de leerlingen om al of niet iets te doen dat te maken heeft met een gezonde leefstijl. Aan het eind van de week vertellen leerlingen wat zij hebben gedaan, waarom ze dat hebben gekozen, hoe het is gegaan, wat ze hebben ervaren en geleerd.

De leraar kan de leerlingen aanmoedigen en helpen om deze week zelf wat te ondernemen op het gebied van een gezonde leefstijl. Er kan ondersteuning worden gegeven bij (aspecten van zelfregulering):

- het stellen van realistische doelen en prioriteiten;
- doelgericht handelen (concentratie, zichzelf kunnen motiveren, focus houden);
- het plannen en monitoren van het proces dat leidt tot realisatie van de doelen (planning);
- reflecteren op het handelen en de uitvoering van de voorgenomen acties of taak;
- inzicht krijgen in de eigen capaciteiten en de ontwikkeling daarvan;
- verantwoordelijkheid nemen voor eigen handelen en keuzes;
- zicht krijgen op consequenties van het eigen handelen voor zichzelf en voor de omgeving, voor zowel de korte als de lange termijn.





Zelfregulering	De leerling...	Stimuleer de leerlingen om na te denken en acties te ondernemen:
<b>VOORAF</b>		
<b>Oriënteren</b>	Kan een taak in verband brengen met eerdere ervaringen.	<ul style="list-style-type: none"><li>De eigen leefstijl op dit moment. Het gaat om bewuste activering van kennis en voorkennis.</li></ul>
	Kan aangeven wat het belang van een taak is voor zichzelf of voor het bereiken van een bepaald doel.	<ul style="list-style-type: none"><li>Voor- en nadelen van een gezonde leefstijl en van een ongezonde leefstijl. Voor jezelf, je naaste omgeving en (op den duur) de maatschappij.</li></ul>
	Kan de moeilijkheidsgraad van een taak of de kans op succes voor zichzelf inschatten.	<ul style="list-style-type: none"><li></li></ul>
<b>Doelen stellen</b>	Kan realistische (leer)doelen formuleren.	<ul style="list-style-type: none"><li>Hoe graag wil je iets en kun je een doel stellen dat je in een week kunt realiseren?</li></ul>
<b>Strategisch plannen</b>	Kan een realistische planning opstellen om de geformuleerde (leer)doelen te bereiken.	<ul style="list-style-type: none"><li>Een planning voor zichzelf maken.</li></ul>
	Weet dat er verschillende (leer)strategieën zijn en kan bepalen welke strategieën passen bij de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"><li>Zijn er verschillende manieren waarop je het doel kunt bereiken? Welke aanpak kies je?</li></ul>
	Kan de (leer)omgeving structureren zodat deze het uitvoeren van de (leer)taak optimaliseert.	<ul style="list-style-type: none"><li>Wie schakel je in om je te helpen? Wat kun je veranderen aan de omgeving om je te helpen je doel te bereiken?</li></ul>
<b>TIJDENS</b>		
<b>Zelfcontrole</b>	Kan afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (leer)strategieën en/of doelen aanpassen om zichzelf bij te sturen.	<ul style="list-style-type: none"><li>Bijhouden van een logboek; dingen die je doet om je doel te bereiken, overwegingen, ervaringen en emoties.</li></ul>
<b>NA</b>		
<b>Zelfbeoordeling</b>	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de geformuleerde (leer)doelen.	<ul style="list-style-type: none"><li>Is het doel bereikt? In welke mate? Hoe ging het?</li></ul>
	Kan de eigen aanpak toelichten en de eigen prestatie daarmee in verband brengen.	<ul style="list-style-type: none"><li>Vertel in een groepje of aan de klas wat je hebt gedaan, waarom je het zo deed en wat het heeft opgeleverd.</li></ul>
	Kan de eigen prestatie evalueren in relatie tot de eigen verwachtingen.	<ul style="list-style-type: none"><li>Hoe tevreden ben je over deze week? Wat ging goed, wat ging minder goed? Hoe kwam dat?</li></ul>
	Kan de eigen prestatie toeschrijven aan zichzelf en/of aan andere factoren.	<ul style="list-style-type: none"><li>Wat zou elke volgende keer zelf anders willen doen? Wat zouden anderen kunnen doen?</li></ul>
	Kan aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtask.	<ul style="list-style-type: none"><li>Hoe kijk je nu aan tegen het stellen van een doel zoals afgelopen week? Wat zou de volgende keer anders moeten?</li></ul>