



Zelftest leren & plannen

Super dat jij deze zelftest gedownload hebt en deze wilt gebruiken bij het begeleiden van jouw leerlingen bij het leren en plannen.

De voordelen van het gebruiken van deze zelftest zijn:

- Je vergroot het zelfinzicht van je leerling (en jij weet meteen hoe het er met het zelfinzicht voor staat...);
- De beginsituatie is duidelijk;
- Het is een startpunt om de vooruitgang van de begeleiding te meten;
- Een mooi instrument om met je leerlingen over in gesprek te gaan.

De zelftest is zo gemaakt dat je deze uit kunt printen voor je leerling en dat deze zelfstandig door de leerling ingevuld wordt. Het is belangrijk dat een leerling het ook echt zelf doet. Geef vooraf duidelijk aan dat het gaat om wat de leerling ervan vindt. En dat het ook oké is dat er dingen nog niet zo goed gaan. Het doel is om in kaart te brengen wat er al goed gaat en wat er nog beter kan.

Deze zelftest is een onderdeel van het online programma SLiM leren leren & plannen. Een online programma waarmee middelbare scholieren in 12 weken leren leren & plannen op de manier die bij ze past. Leerlingen worden hierbij begeleid door SLiM trainers.

Heb jij interesse in de mogelijkheden om met dit programma te werken. Kijk dan eens op deze pagina:

<https://maakmijwatwijs.nl/trainersopleidingslim/>.

Je vragen (en complimenten 😊) mag je altijd mailen naar pauline@maakmijwatwijs.nl.

Veel plezier met de zelftest!

Pauline Jonker
Maak mij wat wijs!



Beginsituatie: waar sta je nu?

Deze vragen brengen in beeld hoe je er op dit moment voor staat met het maken van je huiswerk. Vul alle vragen eerlijk in. Het doel van deze zelftest is om te weten te komen wat er al goed gaat en welke dingen nog beter kunnen of moeten.

Stap 1:

Geef voor elk onderdeel een cijfer van 1 t/m 10.

Concentratie:**Cijfer:**

Uitleg: Hoe goed kun jij aan een taak kunt werken zonder afgeleid te worden? Hoe snel ga je na afleiding of een pauze weer door met je taak?

Doorzettingsvermogen:**Cijfer:**

Uitleg: Hoe goed kun jij doorzetten als je iets aan het doen bent wat je niet leuk of moeilijk vindt? Stop je ermee of ga je net zolang door tot het af is en je het begrijpt?

Flexibiliteit:**Cijfer:**

Uitleg: Hoe reageer je als er iets verandert? Kun je rustig blijven en een nieuw plan maken of ben je snel van slag en kun je dan niet overzien hoe je het aan moet pakken?

Gedrag:**Cijfer:**

Uitleg: Bij gedrag komen een heleboel verschillende dingen kijken. Het gaat er vooral over of jij je emoties even opzij kunt zetten om toch je doel te behalen. Bijvoorbeeld: Heb jij je zenuwen onder controle bij een toets? Blijf je rustig wanneer er iets vervelends gebeurt? Kan je op je beurt wachten?

Plannen:**Cijfer:**

Uitleg: Begin je op tijd met leren voor een toets? Maak je een planning en houd je je hier ook aan?

Zelfevaluatie:**Cijfer:**

Uitleg: Denk je na over je eigen gedrag? Vraag je om hulp wanneer dat nodig is?

Leren:**Cijfer:**

Uitleg: Weet je welke leerstrategieën je kunt gebruiken om te leren? Gebruik je deze leerstrategieën ook?

Alles:**Cijfer:**

Uitleg: Als je alles bij elkaar neemt, welk gemiddeld cijfer geef je jezelf dan?



Stap 1:

- Zet per onderdeel kruisjes in de juiste kolommen.
- Reken daarna het aantal punten per onderdeel uit.

Concentratie:

	Gaat goed	Kan beter	Moet beter
Ik ga door tot een taak of opdracht af is.			
Ik kan me 25 minuten achter elkaar concentreren op 1 taak.			
Ik kan iets afmaken zonder afgeleid te worden.			
Ik houd geen pauze als dat niet nodig is.			
Ik start zelfstandig met mijn huiswerk.			
Ik doe dingen op het moment dat ze gedaan moeten worden.			
Ik kan leuke dingen uitstellen om eerst aan een taak te beginnen.			
Ik kan na een pauzemoment weer zelf verder gaan met mijn taak.			
Ik weet wat me helpt om me te concentreren.			
Ik weet waardoor ik afgeleid word.			
Aantal kruisjes: x1 x 0,5 X 0
Totaal			

Punten concentratie bij elkaar:

Doorzettingsvermogen:

	Gaat goed	Kan beter	Moet beter
Ik zet door om mijn doel te bereiken (ook als het een minder leuk doel is).			
Ik ben gemotiveerd, ook voor minder leuke taken.			
Ik houd vol ook al heb ik geen zin meer.			
Ik houd vol ook al word ik afgeleid.			
Ik kan een doel stellen en stappen bedenken om mijn doel te behalen.			
Aantal kruisjes: X 2 x 1 X 0
Totaal			

Punten doorzettingsvermogen bij elkaar:



Flexibiliteit:

	Gaat goed	Kan beter	Moet beter
Ik kan mijn gedrag makkelijk aanpassen als er iets verandert.			
Ik kan mijn plannen en mijn planning aanpassen als dat nodig is.			
Ik raak niet snel van slag bij veranderingen, tegenslag of nieuwe situaties.			
Ik ben flexibel in het denken over een probleem.			
Ik kan makkelijk veranderen van taak.			
Aantal kruisjes: X 2 x 1 X 0
Totaal			

Punten flexibiliteit bij elkaar:

Gedrag:

	Gaat goed	Kan beter	Moet beter
Ik kan korte termijndoelen opzij zetten om een lange termijndoel te kunnen behalen.			
Ik raak niet afgeleid door onbelangrijke zaken.			
Ik heb mijn emoties onder controle.			
Ik ben niet snel van slag.			
Ik kan mijn zenuwen voor een toets/wedstrijd/presentatie onder controle houden.			
Ik kan emoties onderdrukken om een doel te behalen.			
Ik denk na voor ik iets zeg.			
Ik kan op mijn beurt wachten.			
Ik kan me aan regels houden.			
Ik kan me aan regels houden wanneer er niemand bij is om dit te controleren.			
Aantal kruisjes: x1	... x 0,5 X 0

Punten gedrag bij elkaar:



Plannen:

	Gaat goed	Kan beter	Moet beter
Ik kan op tijd beginnen met leren voor een toets.			
Ik kan een opdracht opdelen in stukjes (deeltaken).			
Ik kan een huiswerkplanning maken.			
Ik kan inschatten hoeveel tijd ik voor een taak nodig heb.			
Ik kan prioriteiten stellen (het belangrijkste eerst enz.).			
Ik kan schoolwerk en vrijetijdsbesteding op elkaar afstemmen.			
Ik weet in welke volgorde ik mijn huiswerk het best kan maken.			
Ik lever opdrachten en werkstukken op tijd in.			
Ik houd me aan mijn planning.			
Ik verspil geen tijd.			
Aantal kruisjes: x1 x 0,5 X 0
Totaal			

Punten plannen bij elkaar:

Zelfevaluatie:

	Gaat goed	Kan beter	Moet beter
Ik weet wanneer ik de lesstof niet begrijp.			
Ik vraag om hulp als dat nodig is.			
Ik kan zelf oplossingen zoeken voor problemen.			
Ik kan mijn eigen prestaties evalueren (bedenken hoe het gegaan is en waardoor het komt dat het wel/niet goed ging).			
Ik kan werk controleren en verbeteren bij fouten.			
Aantal kruisjes: X 2 x 1 X 0
Totaal			

Punten zelfevaluatie bij elkaar:



Leren:

	Gaat goed	Kan beter	Moet beter
Ik kan aantekeningen maken bij een les.			
Ik ken meer dan 3 effectieve leerstrategieën.			
Ik gebruik effectieve leerstrategieën bij het leren.			
Ik weet van elk vak hoe ik hier het best voor kan leren.			
Ik kan de belangrijkste informatie uit een tekst halen.			
Aantal kruisjes: X 2 x 1 X 0
Totaal			

Punten flexibiliteit bij elkaar:

Doe de volgende opdrachten met de schrijf op de volgende bladzijde:

- Kijk naar het aantal punten dat je hierboven bij elk onderdeel hebt. Kleur per onderdeel de schijven in.
- Vergelijk je cirkel met de cijfers die je jezelf op de eerste bladzijde gegeven hebt.
Wat valt je op?
 1.
 2.
 3.

SLiM!

