

EXECUTIEVE FUNCTIES IN KAART

Als ik oefen om mijn gedrag en emoties te controleren,

ZELFREGULATIE

dan heb ik minder problemen en ben ik meer ontspannen.

Als ik mijn schoolspullen op een vaste plek leg,

ORDELIJKHEID & NETHEID

dan hoef ik minder te zoeken en voel ik minder stress.

Als ik mijn best doe om een opdracht af te maken, ook al vind ik de opdracht niet interessant,

AANDACHT BIJ LES(TAAK)

dan train ik mijn concentratieboog.

Als ik een planning maak en mij aan deze planning houd,

PLANNING & TIMEMANAGEMENT

dan kom ik minder in tijdnood.

Als ik een doel formuleer en er alles aan doe om dat doel te bereiken,

DOELEN STELLEN & DOORZETTEN

dan ben ik trots op mezelf en beloon ik mezelf als ik het doel behaald heb.

Als ik me vaak afvraag of ik op de goede manier bezig ben voor school,

ZELFINZICHT

dan leer ik wie ik ben en kan ik betere keuzes maken.

Als ik mijn schoolwerk niet uitstel,

INITIATIEF BIJ LEREN

dan geniet ik meer van mijn vrije tijd.

Als ik mezelf er vaak aan herinner dat ik mijn gedrag en gedachten soms moet aanpassen,

FLEXIBILITEIT BIJ LEREN

dan helpt mij dat om beter om te gaan met nieuwe situaties.

Als ik eerst nadenk, voordat ik iets zeg of doe,

IMPULSCONTROLE

dan heb ik op school en thuis minder gezeur.

Als ik lesstof regelmatig herhaal,

GEHEUGEN



dan kan ik deze lesstof gemakkelijk uit mijn langetermijngeheugen ophalen.

www.ondt.nu