

Module REFLECTEREN SV THV 2

Begintest

→ Maak onderstaande test.

	Altijd	soms	nooit
1. Gebruik je het stappenplan?	0	0	0
2. Heb je teruggekeken?	0	0	0
3. Weet je wat reflecteren is?	0	0	0
4. Heb je je aan het stappenplan gehouden?	0	0	0
5. Gebruik je het ook om beter te worden?	0	0	0
6. Heeft het je geholpen?	0	0	0
7. Vind je het moeilijk om toe te geven dat je iets niet goed hebt gedaan?	0	0	0
8. Heeft het ook betere resultaten opgeleverd?	0	0	0
9. Durf je fouten toe te geven?	0	0	0
10. Kan je goed tegen kritiek?	0	0	0
11. Vink je af wat je gedaan hebt?	0	0	0
12. Ben je er eerlijk over als je antwoord geeft op de vraag: wat heb je niet goed gedaan?	0	0	0
13. Begrijp je waarom reflecteren belangrijk is voor jou?	0	0	0
14. Ben je ergens trots op?	0	0	0
15. Neem je pauze als je je niet meer kan concentreren?	0	0	0
16. Heeft reflecteren je geholpen om beter te worden?	0	0	0
17. Verdeel je een grote taak over meerdere dagen?	0	0	0
18. Bevalt je systeem je?	0	0	0
19. Weet je achteraf wat je beter had kunnen doen?	0	0	0
20. Ben je tevreden met je resultaten?	0	0	0

→ Tel nu je punten op

Altijd: 5 punten

Soms: 3 punten

Nooit: 0 punten

Beginner 3-39	Geoefend 40-59	Gevorderd 60-89	Expert 90-100
Ik weet niet wat reflecteren is	Ik weet wat reflecteren is, maar ik vind het nog lastig om steeds te doen.	Ik vind het niet moeilijk om te reflecteren op wat ik heb gedaan of gezegd. Ik vind het wel lastig om toe te geven dat ik iets niet goed heb gedaan.	Reflecteren heeft me goed geholpen om betere resultaten te halen.

Module REFLECTEREN SV THV 2

Stappenplan Terugkijken

Reflecteren is terugkijken op iets wat je hebt gedaan of gezegd. Daarbij gaat het over wat je goed hebt gedaan, maar ook wat de volgende keer beter kan. Je leert dus van je eigen fouten. Deze vaardigheid kan je je hele leven helpen om beter te worden. Niet alleen in leren, maar in alles.

Stap 1. Kijk terug op de **situatie**.

Wat is er *precies* gebeurd?

Stap 2. Wat is (was) **jouw rol** daarbij.

Ben je bijvoorbeeld te laat begonnen met het leren van een toets? Heb je iemand gepest? Of heb je de verkeerde afslag genomen, zodat je te laat kwam?

Stap 3. Vraag je af: 'Wat heb je **goed** gedaan?'

Als je weet wat je goed hebt gedaan, kan je dat de volgende keer weer zo doen. Of het nu over school gaat of over iets anders.

Stap 4. Vraag je af: 'Wat kan ik een volgende keer **beter** doen?'

Als je weet dat je iets niet goed hebt aangepakt, kan je bedenken wat je de volgende keer anders (beter) kan doen.

Stap 5. Bedenk: '**Hoe** kan ik het beter doen?'

Als je dat weet, kan je bedenken hoe je het de volgende keer anders kan doen. Waarschijnlijk gaat het dan ook beter. En leidt het tot een goed resultaat.

Stap 6. Doe het de volgende keer **zo!**

Ook daar kan je vervolgens weer op terugkijken. Zo word je elke keer een stukje beter. Dat kan bij het leren zijn, maar ook bij een sport of iets anders waar je je mee bezig houdt.

Eindtest

→ Maak onderstaande test.

	Altijd	soms	nooit
21. Gebruik je het stappenplan?	0	0	0
22. Heb je teruggekeken?	0	0	0
23. Weet je wat reflecteren is?	0	0	0
24. Heb je je aan het stappenplan gehouden?	0	0	0
25. Gebruik je het ook om beter te worden?	0	0	0
26. Heeft het je geholpen?	0	0	0
27. Vind je het moeilijk om toe te geven dat je iets niet goed hebt gedaan?	0	0	0
28. Heeft het ook betere resultaten opgeleverd?	0	0	0
29. Durf je fouten toe te geven?	0	0	0
30. Kan je goed tegen kritiek?	0	0	0
31. Vink je af wat je gedaan hebt?	0	0	0
32. Ben je er eerlijk over als je antwoord geeft op de vraag: wat heb je niet goed gedaan?	0	0	0
33. Begrijp je waarom reflecteren belangrijk is voor jou?	0	0	0
34. Ben je ergens trots op?	0	0	0
35. Neem je pauze als je je niet meer kan concentreren?	0	0	0
36. Heeft reflecteren je geholpen om beter te worden?	0	0	0
37. Verdeel je een grote taak over meerdere dagen?	0	0	0
38. Bevalt je systeem je?	0	0	0
39. Weet je achteraf wat je beter had kunnen doen?	0	0	0
40. Ben je tevreden met je resultaten?	0	0	0

→ Tel nu je punten op

Altijd: 5 punten

Soms: 3 punten

Nooit: 0 punten

Beginner 3-39	Geoefend 40-59	Gevorderd 60-89	Expert 90-100
Ik weet niet wat reflecteren is	Ik weet wat reflecteren is, maar ik vind het nog lastig om steeds te doen.	Ik vind het niet moeilijk om te reflecteren op wat ik heb gedaan of gezegd. Ik vind het wel lastig om toe te geven dat ik iets niet goed heb gedaan.	Reflecteren heeft me goed geholpen om betere resultaten te halen.

Hoe heb je je toets gemaakt? Ben je beter geworden vergeleken met de vorige test? Ben je tevreden met het resultaat?

→ Noteer je conclusie in je notitieboekje.