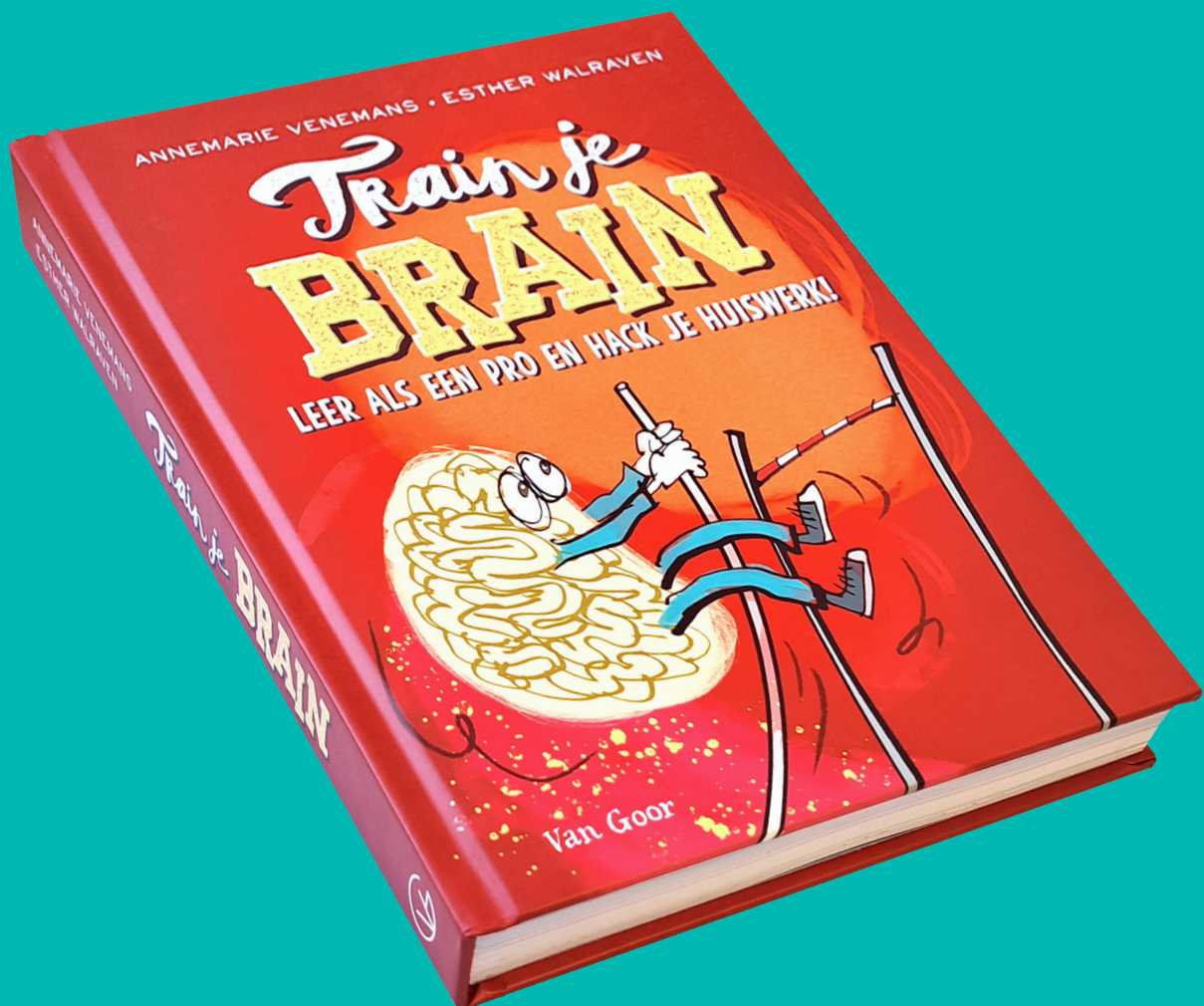


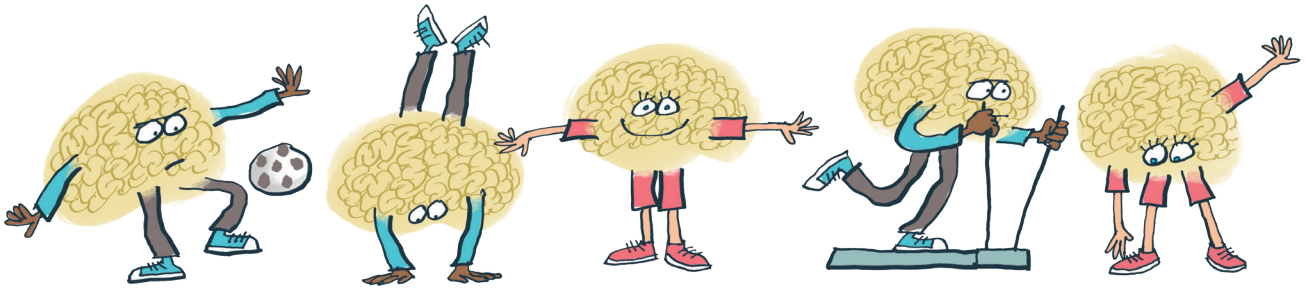
LESBRIEF VOOR GROEP 7-8

Train je **BRAIN**

LEER ALS EEN PRO EN HACK JE HUISWERK!



DOOR ANNEMARIE VENEMANS EN ESTHER WALRAVEN
MET ILLUSTRATIES VAN GEERT GRATAMA



Colofon

Alle fragmenten en illustraties in deze lesbrief zijn afkomstig uit
Train je brain – Leer als een pro en hack je huiswerk!

© 2026 Van Goor, Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Tekst: Annemarie Venemans en Esther Walraven
Illustraties: Geert Gratama

www.de-leukste-kinderboeken.com

All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.

1. Kennis over de hersenen

NODIG: werkblad 1 – Hersenquiz

Op werkblad 1 staat een quiz over de hersenen. Deze quiz is een korte start-activiteit bij het hoofdstuk 'Hoe werken je hersenen?' uit het boek. Leerlingen ontdekken op een speelse manier wat ze al weten en wat er voor hen nog nieuw is. Ze mogen tijdens het invullen het boek gebruiken om antwoorden op te zoeken, voorbeelden te vinden en begrippen terug te lezen.

Je kunt de quiz individueel of in duo's laten maken. Na afloop bespreek je samen de quiz aan de hand van de volgende vragen:

- Wat wisten leerlingen al?
- Welke antwoorden verrasten hen?
- Hoe hielp het boek hen verder?

Zo krijgen leerlingen meteen een eerste indruk van hoe hun hersenen werken, zonder lange uitleg, gewoonweg door te doen.

Oplossingen:

1. B – Het stuurt emoties aan en motiveert je.
2. B – Dopamine.
3. B – Grote hersenen verwerken informatie.
4. B – Via elektrische stroompjes.
5. A – Door veel oefenen gaat iets steeds vanzelfsprekender.
6. A – Vanaf ongeveer 3 jaar.
7. C – Tot ongeveer je 25e.
8. B – Je hersenen letten op onverwachte dingen.
9. B – De verbindingen worden sterker door oefenen.
10. B – Je hersenen kunnen niet goed twee aandachtstaken tegelijk aan.
11. B – Je test je reactiesnelheid.
12. C – Verjaardagen zijn belangrijker en opvallender.
13. B – Ze verdwijnen of worden zwakker.
14. C – Kinderen maken extra veel nieuwe verbindingen in de hersenen.
15. A – Kleine hersenen.

2. De juiste mindset

NODIG: werkblad 2 – Mindsetkaartjes

Deze opdracht gaat over de verschillende mindsets.

Opdracht 1: Leg de klas uit wat de verschillende mindsets zijn. Je kunt onderstaande uitleg hiervoor gebruiken.

Je brein praat de hele dag tegen je. Soms als een coach: ‘Kom op, nog één poging.’ Soms als een rem: ‘Laat maar, dit is niks voor jou.’ Die gedachten hebben te maken met mindset, de manier waarop je denkt over wat je wél of niet kunt leren.

In het boek lees je dat er twee soorten zijn:

- *Een vaste mindset: je denkt dat al vaststaat of je ergens goed in bent of niet. Lukt het niet meteen? Dan haak je af.*
- *Een groei-mindset: je gelooft dat je beter kunt worden door te oefenen, te proberen en door te zetten.*

Vandaag gaan jullie die twee soorten gedachten van elkaar onderscheiden. Op het werkblad staan allemaal kaartjes. Aan jullie de vraag om in groepjes te kijken welke uitspraken bij een vaste mindset horen en welke bij een groei-mindset. Kom je er niet uit, kijk dan in het boek op pagina 38-42.

Opdracht 2: Laat de kinderen in groepjes kijken welke mindset zij zelf het vaakst gebruiken. Geef erbij aan dat dit geen ‘goed of fout’-oefening is: alles is oké, het gaat om herkennen.

Laat de leerlingen in kleine groepjes of duo’s:

1. de kaartjes er nog eens bij pakken;
2. elke leerling 3 of 4 kaartjes uitkiezen die lijken op gedachten die bij hen-zelf passen.
3. kort vertellen waarom die kaartjes bij hen horen.

Vervolgens kun je dit klassikaal bespreken aan de hand van de volgende vragen:

1. Wat kwam het vaakst terug in jullie groepjes: groei of vast?
(En hoe komt dat, denken jullie?)
2. Wanneer merk je bij jezelf eerder een vaste mindset, en wanneer juist een groei-mindset?
(Bijvoorbeeld: bij een nieuw vak, sport, of iets creatiefs.)

3. Wat gebeurt er in je hoofd als je denkt: 'Dit lukt me toch niet'? (En wat verandert er als je denkt: 'Ik kan dit nu nog niet'?)

Opdracht 3: Laat de kinderen omdenken met behulp van de kaartjes met een vaste mindset. De uitleg die je hierbij kunt geven:

Jullie hebben nu gezien welke zinnen bij een vaste mindset horen en welke bij een groei-mindset passen. De volgende stap is dat we gaan omdenken. Een zin met een vaste mindset klinkt vaak alsof er geen beweging in zit: alsof je ergens voor altijd goed of slecht in bent. Maar dat klopt niet, je brein is namelijk flexibel en leert juist door te proberen, te oefenen en fouten te maken.

Omdenken betekent: je pakt een zin met een vaste mindset en je verandert hem in een zin die ruimte geeft om te leren. Bijvoorbeeld: 'Ik ben hier gewoon slecht in' wordt 'Ik snap dit nog niet, maar ik kan het leren als ik blijf oefenen.' Of 'Ik ben hier nu nog niet zo goed in, maar ik word beter'.

Ik ben niet creatief.

Mijn inzet bepaalt hoe ver ik kom.

Als ik fouten maak, betekent dat dat ik niet slim ben.

Fouten laten zien dat ik aan het leren ben.

Ik geef het op.

3. Leerstrategieën: maak je eigen leerrad

NODIG: karton, gekleurd papier, splitpennen, paperclip, pen of stift

Deze activiteit is bedoeld om leerlingen verschillende leerstrategieën te leren en uit te laten proberen.

Start met het uitleggen van wat leerstrategieën eigenlijk zijn. Je kunt hiervoor pagina 78-80 van *Train je brain* voorlezen en de verschillende leerstrategieën die op pagina 80-83 genoemd worden bespreken. Ga met de leerlingen in gesprek over wat actieve en passieve leerstrategieën zijn. Bijvoorbeeld door de strategieën uit onderstaand schema te bespreken en de leerlingen te vragen: 'Is deze leerstrategie actief of passief?'

LEERSTRATEGIE	ACTIEF OF PASSIEF	WAAROM
Iets uitleggen aan iemand anders	Actief	Je moet ergens goed over nadenken, waardoor je het beter begrijpt.
Tekst meerdere keren lezen zonder nadenken	Passief	Je ogen volgen de woorden, maar je hersenen verwerken ze niet diep genoeg.
Samenvatten in je eigen woorden	Actief	Dit helpt je om de belangrijkste stukken informatie te vinden.
Belangrijke zinnen markeren	Passief	Mooie kleuren, maar je leert niet echt.
Quizvragen maken en beantwoorden	Actief	Zo train je je brein om snel informatie op te halen.
Luisteren zonder aantekeningen maken	Passief	Je hoort het wel, maar vergeet het sneller.
Flashcards gebruiken	Actief	Herhalen en actief opzoeken van informatie versterkt je geheugen.
Mindmap maken	Actief	Je kiest wat belangrijk is en laat je hersenen actief nadenken over wat bij elkaar hoort.

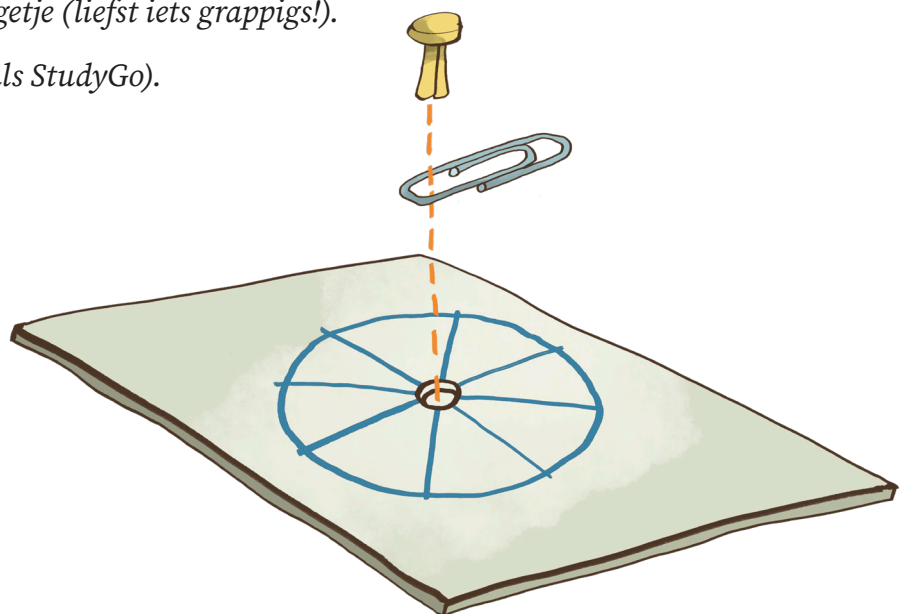
Nu is het tijd om de leerstrategieën te gaan uitproberen. Ga samen met de leerlingen aan de slag met het leerrad. Bedenk vooraf welke leerstof zich leent om met de leeropdrachten te gaan oefenen, bijvoorbeeld woordjes leren, topografie oefenen, begrippen leren.

Maak je eigen leerrad:

- *Teken een grote cirkel op stevig papier of karton.*
- *Verdeel de cirkel in 8 taartpunten.*
- *Kleed de vakken aan met gekleurd papier.*
- *Schrijf in elk vakje een leeropdracht (zie hieronder).*
- *Zet een paperclip in het midden vast met een splitpen of duwpen.*
- *Draai de paperclip en doe de opdracht waar hij bij stopt!*

Ideeën voor leeropdrachten die op het rad vermeld kunnen worden:

- *Lees het nog eens hardop.*
- *Test jezelf (met of zonder flashcards).*
- *Draai om: oefen het in de andere richting.*
- *Overhoor iemand of laat je overhoren.*
- *Teken wat je probeert te onthouden.*
- *Verzin een ezelsbruggetje (liefst iets grappigs!).*
- *Gebruik een app (zoals StudyGo).*



Werkblad 1 - Hersenquiz

1. Wat gebeurt er in het limbisch systeem?

- A. Het stuurt bewegingen aan
- B. Het stuurt emoties aan en geeft je gevoel van motivatie
- C. Het verwerkt taal

2. Welk stofje zorgt voor het fijne gevoel als je iets leuks doet?

- A. Melatonine
- B. Dopamine
- C. Cortisol

3. Wat is waar over de grote hersenen?

- A. Ze regelen vooral de automatische functies
- B. Ze verwerken informatie zoals taal, denken en onthouden
- C. Ze zijn alleen actief tijdens het slapen

4. Hoe communiceren hersencellen met elkaar?

- A. Door geurstoffen
- B. Via elektrische stroompjes
- C. Door kleine geluidsgolven

5. Wat betekent 'automatiseren'?

- A. Dat je iets steeds beter kunt omdat je het veel oefent
- B. Dat je hersenen besluiten om informatie te vergeten
- C. Dat iemand anders je werk overneemt

6. Vanaf welke leeftijd kunnen kinderen herinneringen goed opslaan in het langetermijngeheugen?

- A. Vanaf ongeveer 3 jaar
- B. Vanaf ongeveer 6 jaar
- C. Vanaf ongeveer 8 jaar

7. Tot ongeveer welke leeftijd blijven je hersenen zich ontwikkelen?

- A. Tot ongeveer je 10e jaar
- B. Tot ongeveer je 18e jaar
- C. Tot ongeveer je 25e

8. Je hoort ineens een harde knal voor je huis. Waarom onthoud je dit waarschijnlijk beter dan een auto die rustig voorbijrijdt?

- A. Omdat harde geluiden automatisch in je langetermijngeheugen komen
- B. Omdat je hersenen letten op opvallende of onverwachte gebeurtenissen
- C. Omdat je gehoor beter werkt bij harde geluiden

9. Stel: je leert een nieuwe skateboardtrick. In het begin lukt het niet, maar na 30 keer oefenen gaat het steeds beter. Wat is de beste verklaring hiervoor?

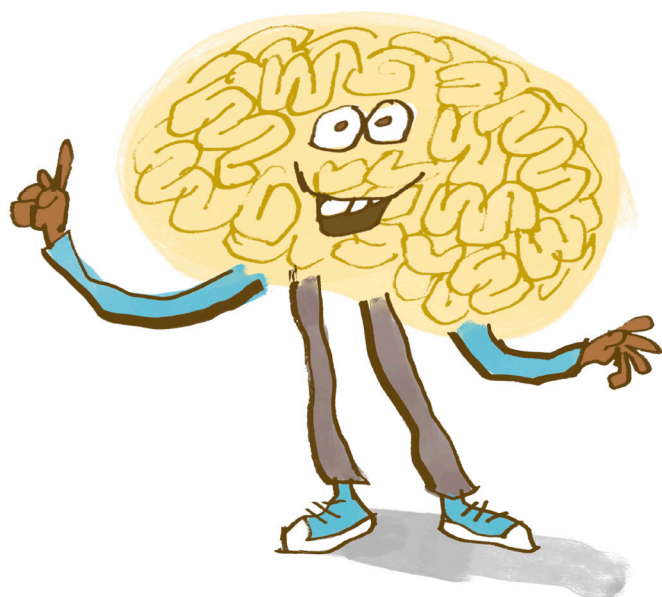
- A. Je spieren worden vanzelf slimmer
- B. De hersenverbindingen die je gebruikt worden sterker
- C. Je hersenen vergeten de verkeerde pogingen

10. Je krijgt deze opdracht: tel hardop van 1 tot 10. Bij elk oneven getal klap je één keer in je handen en bij elk even getal klap je twee keer. Je merkt dat je in de war raakt. Wat laat dit zien?

- A. Dat je hersenen houden van moeilijke puzzels
- B. Dat je hersenen moeite hebben met twee aandachtstaken tegelijk
- C. Dat tellen en klappen geen goede combinatie is voor kinderen

11. Tijdens een proefje laat iemand een liniaal vallen en jij moet hem zo snel mogelijk pakken. Wat test je hiermee?

- A. Je geheugen
- B. Je reactiesnelheid
- C. Je motivatie



12. Waarom kun je je meestal wél herinneren wat je op je verjaardag hebt gegeten, maar niet wat je drie weken geleden op dinsdag at?

- A. Wat je drie weken geleden at, zit nog in je kortetermijngeheugen
- B. Je hersenen slaan alleen feestdagen op
- C. Je verjaardag is belangrijker en daardoor beter opgeslagen

13. Wat gebeurt er als hersencellen bepaalde verbindingen lang niet gebruiken?

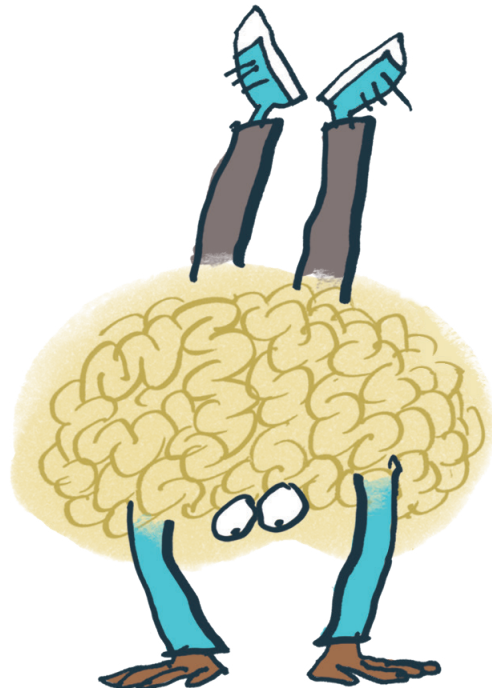
- A. Ze worden automatisch sterker
- B. Ze verdwijnen of worden zwakker
- C. Ze veranderen in nieuwe hersencellen

14. Waarom is jong iets leren vaak makkelijker dan wanneer je ouder bent?

- A. Omdat kinderen meer vrije tijd hebben
- B. Omdat kinderen meer hersencellen hebben
- C. Omdat kinderen extra veel nieuwe verbindingen aanmaken in hun hersenen

15. Tijdens gym probeer je voor het eerst op één been te staan met je ogen dicht. Welk deel van je hersenen is dan extra hard aan het werk?

- A. Kleine hersenen
- B. Hersenstam
- C. Limbisch systeem



Werkblad 2 - Mindsetkaartjes

Ik blijf het proberen totdat het lukt.

Fouten laten zien dat ik aan het leren ben.

Ik kan dit nog niet.

Moeilijke dingen helpen me groeien.

Ik durf nieuwe dingen te proberen.

Dit is te moeilijk voor mij.

Ik kan dit gewoon niet.

Ik geef het op.

Ik ben niet creatief.

Ik kan niet goed leren.

Ik hoef niet perfect te zijn om beter te worden.

Ik kan beter worden met oefening.

Ik moet perfect zijn.

Ik kan nieuwe manieren van leren ontdekken.

Ik kan me ontwikkelen.

Hulp vragen
helpt me
vooruit.

Ik verander
toch niet.

Iedereen kan
ergens beter in
worden.

Ik wil geen
hulp, straks
denken ze dat
ik dom ben.

Ik mag
fouten maken,
dat hoort erbij.

Uitdagingen
maken me
sterker.

Ik doe het
alleen als ik
zeker weet dat
het lukt.

Ik ben bang om
fouten te
maken.

Ik haat
uitdagingen.

Anderen zijn
hier nu eenmaal
beter in.

Mijn inzet
bepaalt hoe ver
ik kom.

Mijn talent
bepaalt wat ik
kan.

Ik ben hier
gewoon slecht in.

Ik kan mijn
creativiteit
laten groeien
door te oefenen.

Als ik fouten
maak, betekent
dat dat ik niet
slim ben.