



Concentratie Lerarenhandleiding

Doel

Ik kan vertellen over concentratie, concentratieproblemen en wat kan helpen om je beter te concentreren.

In deze les wordt het volgende uitgelegd:

- Concentratie is je aandacht vasthouden. Iedereen vindt dat weleens lastig.
- Klinisch onderzoek gebruikt verschillende manieren om te kijken hoe je geholpen kunt worden met concentratieproblemen. Iedereen is hierin uniek.
- Verschillende dingen kunnen helpen bij het concentreren. Bijvoorbeeld een bodyscan of doodelen.

Vorbereiding

- Werkblad 1 uitprinten (nodig voor video 1)
- Werkblad 2 (nodig voor video 2) komt later
- Werkblad 3 uitprinten (nodig voor video 3)
- Werkblad 4 uitprinten (nodig voor video 3)

Volg de stappen op de website, extra informatie:

	Tijd	Toelichting
Startopdracht	10-15 min	Video of moodboard over concentreren
Video 1	10.30 min	Tijdens de eerste oefening mogen de leerlingen in de klas lezen hoe/waar ze willen. Later in de video vertelt de leraar de leerlingen hoe ze moeten aangeven welke eigenschappen zij herkennen door: <ul style="list-style-type: none">- Gaan staan- Hand opsteken- Kruisje zetten op papier voor zich
Tussenopdracht	5 min	Brainstorm test concentratieproblemen
Video 2	8 min	
Tussenopdracht	5 min	Filosofisch gesprek of mindmap
Video 3	18 min	Tijdens de eerste oefening vertelt de leraar de leerlingen hoe ze moeten aangeven wat ze fijner vinden door: <ul style="list-style-type: none">- Links of rechts van de klas te gaan staan- Hand opsteken of omlaag houden Eventueel kunt u de les inkorten door 1 oefening over te slaan: <ul style="list-style-type: none">- 4.29-10.08 Body scan- 10.08-15.33 Luisteren & doodelen
Verwerkingsopdracht	15-60 min	Onderzoek Gymles