

Beste ouders,

Op school werken we met onze breinhelden Effi en Furon. Zij leren ons alles over onze breinkrachten. Óók thuis kan je de breinkrachten gebruiken om te werken aan zelfstandigheid bij kinderen. Hier staan alle breinkrachten met hun uitleg op een rijtje, zodat ze thuis nog eens rusig nagelezen kunnen worden.

Team BS. de Nieuwe van Dale



De **onthoud- en doekracht** staat voor het werkgeheugen. Als teken in de klas tikken we tegen ons hoofd (koppiekoppie-teken). We houden ons koppie erbij. Deze kracht helpt ons bij het tegelijkertijd onthouden en doen en bij het denken. Vandaar een brein op het plaatje. Het is belangrijk om te onthouden hoe je je werk moet doen als de juf of meester dat uitlegt. Ook als we een liedje zingen gebruiken we onze Onthoud- en Doekracht.



Onthoud- & Doekracht



Buigkracht

**Buigkracht** staat voor flexibiliteit. In de klas maken we een beweging met golvende, flexibele armen. We buigen mee. Buigkracht helpt ons om buigzaam te zijn, net zo buigzaam als een boompje in de wind. Buigkracht heb je nodig als dingen opeens anders gaan dan je dacht, of als iets een keer niet lukt en je een nieuwe oplossing moet bedenken. Als je goed kan buigen, voel je minder snel spanning en stress en is het leuk om te blijven oefenen.

De **stopkracht** staat voor responsinhibitie. In de klas maken we met onze hand een stopteken. Stop, sta stil en doe niets.

Stopkracht helpt ons te stoppen. Niet voor je beurt praten bijvoorbeeld. Of niet letten op je buurman als er werk afgemaakt moet worden. Stopkracht leert ons onszelf in te houden zodat we toekomen aan ons werk en kunnen leren.



Stopkracht



Plan- & Regelkracht

De **plan- en regelkracht** staat uiteraard voor planning en organisatie. In de klas maken we met onze hand een stappengebaar door van boven naar beneden de stappen aan te geven, 1-2-3-4-5. Ik weet welke stappen ik zet en wat ik daarvoor nodig heb.

Deze kracht leert ons een plan te maken en al onze spullen van tevoren te regelen, zodat we goed kunnen beginnen en dingen kunnen afmaken. Het is fijn om stap voor stap te kunnen werken, zo snap je hoe een opdracht in elkaar zit.



## Tijdkracht

De **tijdkracht** staat voor timemanagement. We maken een gebaar door met onze vinger op onze pols te tikken, alsof we op onze horloge tikken. Let op de tijd!

Tijdkracht leert ons op de tijd te letten en dingen op tijd af te krijgen. Wanneer is het belangrijk dat je op tijd klaar bent? Bijvoorbeeld bij het aankleden, zodat je op tijd op school komt.



## Gevoelskracht

De **gevoelskracht** staat voor emotieregulatie. We maken een hartteken met onze handen voor ons hart. Adem in, adem uit, ik neem een wijs besluit. Gevoelskracht leert ons om te gaan met ons gevoel. Je kunt je blij, boos, verdrietig of bang voelen. In de klas praten we over deze gevoelens.



## Aandachtkracht

De **aandachtskracht** staat voor volgehouden aandacht. We maken een teken met ons handen, als vizier voor onze ogen. Houd je aandacht erbij! Aandachtskracht leert ons er met onze aandacht bij te zijn. We letten op ons eigen werk of taak en niet op anderen of andere dingen.

De **doorzetkracht** staat voor doelgericht doorzettingsvermogen. Om dit uit te beelden laten we onze spierballen zien. Doorzetpowerrrrr! Doorzetkracht leert ons doorzetten. Niet opgeven als iets moeilijk wordt. Bijvoorbeeld als een puzzel niet lukt, of als het steeds fout gaat bij een knutselwerkje. Doorzetten lukt beter als je je taak in stapjes opdeelt. Dan is het beter te overzien. Elk stapje is dan een overwinning



## Doorzetkracht



## Startkracht

De **startkracht** staat voor taakninitiatie. We beelden dit uit door te doen alsof we klaar staan voor de start: je armen in loophouding, één voor en één naast je lijf en één been in de starthouding. Ben je klaar voor de start? Startkracht helpt je goed te starten met je taak, werk of spel. Geen getreuzel, maar klaar voor de start.... af!

Als laatste hebben we de **spiegelkracht**. Deze staat voor metacognitie. We houden onze hand zo alsof het lijkt alsof we in een handspiegeltje kijken. Spiegeltje, spiegeltje vertel me gauw, hoe deed ik mijn werkje nou? Spiegelkracht leert ons goed naar onszelf te kijken. Niet naar hoe we eruit zien, maar naar hoe we dingen doen. We gebruiken spiegelkracht bijvoorbeeld als we iets willen zeggen over hoe we gewerkt hebben.



## Spiegelkracht