

Breingeheimen

vmbo • mavo • havo • vwo

Voortgezet Onderwijs



Studievaardigheden

Sociale vaardigheden

Examentraining

Seksuele en relationele vorming

Nieuw!
Zelf uw boek
samenstellen!
Breingeheimen
Modulair

Nieuw!
Zelf uw boek
samenstellen!
Breingeheimen
Modulair

Contact

Breingeheimen
T 036 2002 139
E info@breingeheimen.nl
I www.breingeheimen.nl



Breingeheimen

Breingeheimen biedt voor het voortgezet onderwijs lesmethoden studievvaardigheden, sociale vaardigheden, examentraining en seksuele en relationele vorming.

IN HET KORT

Iedere methode bestaat uit een werkboek voor leerlingen en een handleiding voor docenten.

Het materiaal vormt een doorlopende leerlijn van het eerste jaar tot en met het examenjaar.

Nieuw is dat u nu ook zelf werkboeken kunt samenstellen met Breingeheimen Modulair.

In deze brochure komt u meer te weten over het lesmateriaal en Breingeheimen.

GRATIS PROEFLESSEN

Op onze website kunt u gratis proeflessen uit de werkboeken en handleidingen downloaden om uit te proberen in uw klas.

GRATIS DEMO-ACCOUNT

Steeds meer materiaal van Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar. Op de laatste pagina van deze brochure leest u er meer over. Wilt u Breingeheimen Digitaal uitproberen? Via de website kunt u een gratis demo-account aanvragen.

NIEUWSBRIEF

Wilt u op de hoogte blijven van nieuw materiaal van Breingeheimen en ander nieuws, bijvoorbeeld over filmpjes bij het materiaal? Via de website kunt u zich inschrijven voor de gratis nieuwsbrief.

MATERIAAL BESTELLEN

Wilt u materiaal bestellen? Dat kan via de website, telefonisch of per e-mail. Maar ook via schoolboekhuizen of de boekhandel. De meest recente ISBN's en prijzen ziet u op de website.

www.breingeheimen.nl

INHOUDSOPGAVE

Meer over Breingeheimen	2
Breingeheimen Modulair	3
Themaboek Seksualiteit	4
Sociale vaardigheden VMBO	8
Studievaardigheden I (vmbo)	10
Emotioneel intelligent, sociale vaardigheden mavo, havo, vwo	12
Studievaardigheden II (mavo, havo, vwo)	14
Studievaardigheden III (mavo, havo, vwo)	16
101 Geheimen om te slagen voor je examen	18
Breingeheimen Digitaal	20

Meer over Breingeheimen

WERKBOEK VOOR LEERLINGEN

Alle werkboeken zijn in kleur met illustraties en foto's. Ze bevatten opdrachten voor leerlingen. Maar ook 'Breingeheimen', korte stukjes tekst met meestal wetenschappelijke informatie, die in eenvoudige woorden is weergegeven en aansluit bij het onderwerp van de les.

HANDLEIDING VOOR DOCENTEN

Een handleiding bevat achtergrondinformatie over het materiaal, maar vooral praktische lesvoorstellen. De lesvoorstellen hebben een vaste opbouw, ze bieden verbreding en verdieping. Ieder lesonderdeel wordt afgerond met vragen aan de klas en aan het eind van de les worden de belangrijkste punten door middel van vragen aan de klas samengevat. In de lessen wordt zelfstandig gewerkt, maar er zijn ook veel groepsactiviteiten. Bij de meeste lessen zijn filmpjes beschikbaar.

STUDIEDAG VOOR DOCENTEN

Om het meest te kunnen halen uit Breingeheimen is het van belang goed thuis te zijn in het lesmateriaal en de achtergronden ervan. Tijdens een studiedag gaat u bijvoorbeeld met collega's aan de slag met de lesvoorstellen uit de handleiding. U kunt die daarna meteen in de klas gebruiken.

OPEN STUDIEDAG OF STUDIEDAG OP LOCATIE

Aan een open studiedag doen docenten van verschillende scholen mee. Een open studiedag wordt meestal gehouden op een centraal gelegen plaats in het land. Een uitgebreide lunch is inbegrepen. Op www.breingeheimen.nl vindt u de data en de kosten voor de open studiedagen. Inschrijven voor een open studiedag kan via de website, telefonisch en per e-mail.

Scholen kunnen voor een groep docenten een studiedag op een eigen locatie organiseren. De inhoud en de kosten van een studiedag op locatie worden in overleg vastgesteld, afhankelijk van de groeps-grootte en wensen van het schoolteam.

Breingeheimen Modulair

Nieuw!

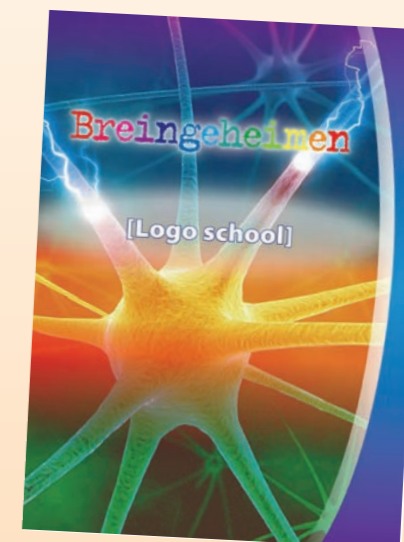
U kiest de lessen uit, wij drukken voor u een mooi en betaalbaar boek!

RUIME KEUZE

Breingeheimen heeft veel lesmateriaal ontwikkeld op het gebied van studievvaardigheden, sociale vaardigheden, loopbaan en burgerschap. Van scholen horen wij soms dat het lastig kiezen is welk materiaal te gebruiken. Lessen in studievvaardigheden zijn van belang, maar sociale vaardigheden en relationele vorming zijn dat ook. Bovendien heeft ook u misschien een klas met speciale behoeften. Met ons nieuwe product Breingeheimen Modulair willen we u helpen om voor uw leerlingen passend lesmateriaal aan te bieden.

VOORDELEN VAN BREINGEHEIMEN MODULAIR

- Zelf uw lesmateriaal samenstellen uit alle werkboeken van Breingeheimen.
- Werkboeken studievvaardigheden, sociale vaardigheden, loopbaan en burgerschap voor één of meerdere jaren.
- Bepaal zelf uw leerlijn.
- Het logo van uw school kan op de omslag gedrukt worden.
- U kunt in de colofon laten opnemen wie er op uw school betrokken is geweest bij het samenstellen van het materiaal.
- U kunt namens uw school een eigen voorwoord laten opnemen in de werkboeken.



PRIJS VANAF € 16,95

Hieronder ziet u de prijzen van de werkboeken inclusief BTW.

	128-144 pagina's	160-176 pagina's	192-208 pagina's	224-240 pagina's
100-299 werkboeken	€ 21,95	€ 22,95	€ 23,95	€ 24,95
300-499 werkboeken	€ 19,95	€ 20,95	€ 21,95	€ 22,95
500-999 werkboeken	€ 17,95	€ 18,95	€ 19,95	€ 20,95
1000 of meer werkboeken	€ 16,95	€ 17,95	€ 18,95	€ 19,95

Handleidingen met lesvoorstellen en suggesties voor filmpjes bij de lessen worden losbladig voor u gedrukt en in fraaie ringbanden aangeboden. De prijs per handleiding is € 24,90.

ONLINE SAMENSTELLEN

Uw werkboeken kunt u online samenstellen. U kunt ook op onderwerp zoeken. Via www.breingeheimen.nl kunt u vrijblijvend een account aanvragen om van start te gaan.

Heeft u hulp nodig of wilt u overleggen? Neem dan gerust contact met ons op.

Inhoud Themaboek Seksualiteit

Les 1 Als je verliefd bent

Wat gebeurt er in je brein als je verliefd bent?
 Hoe voel je je als je verliefd bent?
 Je verliefd voelen en gedragen
 Vlinders in je buik?
 Jezelf kunnen zijn bij iemand
 Liefde maakt blind, zet een bril op!
 Elkaar beter leren kennen
 Wat ik wil weten van de ander en zou willen vertellen over mezelf
 Jaloers? Geef jezelf een schouderklopje!
 Waarom een liefdesrelatie?
 Verliefd zijn en houden van
 Liefdesverdriet
 Jouw Top 12
 Wat je gemeen hebt

Les 2 Hoe je volwassen wordt

Je hersenen en gedrag veranderen
 Je lichaam en brein in de puberteit
 Hoe meisjes veranderen
 Help ik krijg puistjes!
 Last van groei pijn?
 Hoe jongens veranderen
 Wat ben je weer onhandig!
 Jongens later in de puberteit
 Veranderingen bij zowel jongens als meisjes
 Seksuele gevoelens
 Vruchtbaarheid jongens
 Vruchtbaarheid meisjes
 Duur van de cyclus
 Hoe worden meisjes zwanger?
 Wat gebeurt er tijdens de menstruatie?
 Auw!
 Onvruchtbaar
 Adoptie

Les 3 Wat weet jij van seks?

Wat je moet weten
 Onderzoek naar seks
 Sekspuzzel
 Seksuele opwinding
 Rekening houden met de ander
 Elkaar begrijpen
 De eerste keer
 Wat jongeren zeggen over de eerste keer
 De eerste ervaringen met seks na het drinken van alcohol

Les 4 Zwangerschap en meer

Betrouwbaar of onbetrouwbaar?
 Over de anticonceptiepill
 Wat de morning-afterpil wel en niet doet
 Voor het zingen de kerk uit
 Anticonceptiepleister
 Spiraaltje
 Wat is periodieke onthouding?
 Manieren van anticonceptie
 Welke manieren van anticonceptie zou je wel of niet gebruiken?
 Je kind opvoeden
 Je kind zien
 Kinderalimentatie
 Ongepland zwanger en de gevolgen
 Adoptie of abortus?

Les 5 Soa's, wat zijn dat?

Welke soa's zijn er?
 Chlamydia
 Herpes
 HPV
 Gonorrhoe
 HIV/AIDS
 Hepatitis B
 Aantal soa's onder geteste Nederlanders stijgt
 Naar de huisarts of een soa poli
 Orale seks
 Anale seks
 Door alcohol en drugs meer kans op een soa
 Weet jij het?

Les 6 Iedereen is anders

Zelfbeeld, hoe zie jij jezelf?
 Hoe zien mensen in de media er uit?
 Wat zijn cosmetische ingrepen?
 Hoe verzorg jij je lichaam?
 Religie en seksualiteit
 Schaamte en onzekerheid
 Soloseks
 Porno

Les 7 Seksuele diversiteit

Hetero, homo, lesbi en meer
 Feiten over homoseksualiteit
 Hoe denk jij over homoseksualiteit?
 Acceptatie van homo's
 Reageren op schelden en geweld
 Geweld tegen homo's
 Coming out
 Wat coming out moeilijk maakt
 Wat vind jij van uit de kast komen?
 Transgender of genderfluide
 Een mozaïek van eigenschappen

Les 8 Wat wil jij, wat wil de ander?

Veilige en gewenste seks
 Jouw seksuele rechten
 Romantische seks
 Ongewenste intimiteiten
 Ongewenste intimiteiten op sociale media
 Cijfers
 Voor jezelf opkomen
 Wat jij wel en niet wilt
 Normen en waarden
 Jezelf afremmen als je te impulsief bent
 Alcohol en seks
 Alcohol, alle remmen los!
 Pas op voor loverboys en lovgirls!
 Prostitutie

Les 9 Sexting

Cijfers sexting
 Meer zelfvertrouwen, minder naaktfoto's
 Mogelijke gevolgen van sexting
 Wie is wie op internet?
 Relatie via internet?
 Kijk uit wat je verstuurt!
 Wraakporno
 Tot slot

Noten

Themaboek Seksualiteit (onderbouw vo)

Het Themaboek Seksualiteit biedt 9 lessen over seksuele en relationele vorming. Met informatie over onder meer zwangerschap en soa's, maar ook actuele onderwerpen als seksuele diversiteit, sexting, veilige en gewenste seks en ongewenste intimiteiten. Daarnaast krijgen uw leerlingen informatie over hoe jongeren in deze tijd denken over seks en er mee omgaan. Ze worden aan het denken gezet over hun eigen waarden rond relaties en seksualiteit.

INFORMEREN HELPT PROBLEMEN VOORKOMEN

Pubers verleggen hun grenzen en ontdekken de wereld. Ook op het gebied van seksualiteit en relaties. Voorlichting over seksualiteit en relaties is daarom belangrijk. Sommige leerlingen worden thuis goed voorgelicht, anderen helemaal niet. Om problemen als een ongewenste zwangerschap en soa's te voorkomen zijn de lessen op school verplicht.

RELATIES, ELKAAR LEREN KENNEN EN SEKS

Seksualiteit is een gevoelig onderwerp, temeer als religie een rol speelt. Goede informatie geven heeft voorop gestaan bij de ontwikkeling van het materiaal. Het sluit aan bij de Europese richtlijn voor *sexuality education*. Grof taalgebruik zult u niet tegenkomen. Ook omdat het boek zich met name richt op de onderbouw van het voortgezet onderwijs wordt telkens de link gelegd tussen relaties, elkaar leren kennen en seks. U kunt een goed beeld van de inhoud krijgen door de inhoudsopgave hiernaast te bekijken.

GRATIS EXTRA BIJ DE LESMETHODE

Het is aan te raden om te werken met de **handleiding** die bij de lesmethode hoort. Daarin staan **lesvoorstellen** met **filmpjes**, antwoorden op vragen uit het werkboek, maar ook achtergronden, een **modelbrief voor ouders** en een **plan voor een ouderavond**. Op de volgende pagina's ziet u een voorbeeld van een lesvoorstel.

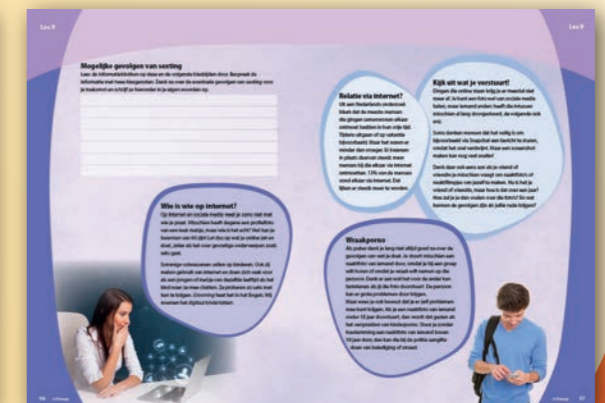
Werkt u liever helemaal op uw eigen manier? Dan is het wel handig om gebruik te maken van het gratis **antwoordenboekje** voor docenten. U kunt dat bij ons opvragen.



Werkboek
 • Full color
 • 62 pagina's
 • Prijs: € 9,50 incl. 9% BTW



Handleiding
 • Lesvoorstellen voor 9 lessen
 • Gratis digitale toegang bij aankoop van een pakket werkboeken.
 Gedrukt kost de handleiding € 24,90



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

1

Sexting

Lees met de leerlingen de inleidende tekst van **Sexting** op **blz. 55** van het werkboek en lees en bespreek **Cijfers sexting** en **Meer zelfvertrouwen, minder naaktfoto's**. Praat kort door over deze onderwerpen. Vraag wie er wel eens sexting-berichten kreeg. En waarom zouden jongeren die meer zelfvertrouwen hebben minder naaktfoto's sturen? *(Bijvoorbeeld omdat ze tevreden met zichzelf zijn en het niet nodig vinden om door middel van sexting meer op te vallen of leuker gevonden te worden.)*

Kijk eventueel: www.vdago.nl/sexting
Wat is sexting? (1:58 min.)

2

Mogelijke gevolgen van sexting

De leerlingen maken de opdracht **Mogelijke gevolgen van sexting blz. 56** van het werkboek. Ze lezen daarvoor individueel **Wie is wie op internet? blz. 56** van het werkboek en **Kijk uit wat je verstuurt!** en **Wraakporno** op **blz. 57** van het werkboek. Ze bespreken de informatie daarna met twee klasgenoten. Ze denken na over de mogelijke gevolgen van sexting voor hun toekomst en schrijven die in hun eigen woorden op.

Bespreek de opdracht.
Mogelijke antwoorden:

Als je een seksuele foto of een seksueel filmpje over jezelf stuurt aan iemand anders, dan loop je het risico dat iedereen het te zien krijgt. Dus ook je familie of een werkgever. Voor jezelf, maar ook voor je carrière kan het heel vervelend zijn. Sommige kinderen durven uit schaamte bijvoorbeeld niet meer naar school nadat hun naaktfoto rond is gegaan.

Kijk eventueel: www.vdago.nl/verzielt
Sexting heeft mijn hele leven verzielt! – RTL LATE NIGHT
(4:03 min.)

Afronding

1. Wat is wraakporno?

(Een naaktfoto of seksueel filmpje van iemand doorsturen om wraak te nemen op die persoon. Bijvoorbeeld na het eindigen van een relatie.)

2. Welke problemen kun je krijgen als je een blootfoto van iemand doorstuurt?
(Is de persoon op de foto onder 18 jaar? Dan kan het gezien worden als het verspreiden van kinderporno. Is de persoon op de foto boven 18 jaar? Dan kan hij of zij bij de politie aangifte doen van belediging of smaad.)

3

Relatie via internet?

Lees met de leerlingen **Relatie via internet? blz. 57** van het werkboek. Welke voor- en nadelen kunnen de leerlingen bedenken van gebruik van internet om een relatie te vinden?

mogelijke **voordelen**:

- je kunt mensen tegenkomen die je anders misschien niet zou ontmoeten, bijvoorbeeld omdat ze verder weg wonen
- je kunt praten met meerdere mensen tegelijk en kiezen wie je beter zou willen leren kennen
- je praat meer met elkaar dan tijdens bijvoorbeeld uitgaan
- vaak is het duidelijk dat de mensen met wie je praat ook op zoek zijn naar een relatie
- het is makkelijker om op internet iemand aan te spreken dan op straat

mogelijke **nadelen**:

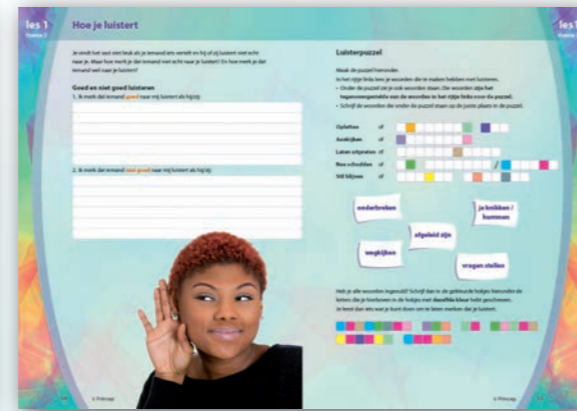
- je weet niet zeker met wie je praat (Wie is wie op internet? blz. 56)
- online kun je lastiger inschatten of iemand eerlijk is over wat hij of zij zegt
- omdat je de omgeving van de persoon niet kent mis je de informatie daarvan
- na veel online contact kan blijken dat jullie je in het echt niet tot elkaar aangetrokken voelen

Kijk eventueel: www.vdago.nl/internetsoa
Internetsoa – Daar kan je goed ziek van zijn (1:20 min.)

Afronding

1. Zouden jullie een relatie willen beginnen via internet? Waarom wel of niet?
2. Hoe leerden mensen in jullie omgeving die een relatie hebben elkaar kennen?

Sociale vaardigheden VMBO



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

Inhoud werkboek Breingeheimen Sociale vaardigheden VMBO

Thema 1 Samen in de klas

- Les 1** Wennen aan je nieuwe school
Je klasgenoten leren kennen
De namen van je klasgenoten
- Les 2** Wanneer voel jij je goed in de klas?
Ik voel me goed in de klas...
Afspraken maken voor in de klas
Toptien afspraken
Afsprakenpuzzel
- Les 3** Hoe zijn jouw klasgenoten?
Goede eigenschappen van je klasgenoten
Goede eigenschappen die jij hebt
Vrienden maken in de klas
- Les 4** Samen maak je het!
Samen in de klas, de voordelen
Niemand is hetzelfde

Thema 2 Hoe komt het dat je sociaal bent?

- Les 1** Je sociale hersenen
Gezichtsuitdrukkingen herkennen
Vriendelijke en vervelende indruk
- Les 2** Veranderingen in de puberteit
Wat verandert er?
Wat vond je interessant?

Thema 3 Hoe ben jij?

- Les 1** Zo ben ik!
Wat ik leuk en niet leuk vind
Waar ik goed en niet goed in ben
Welk beroep of werk?
- Les 2** Overall sociaal!
Wat hoort wel en niet bij sociaal zijn?
Welke sociale vaardigheden je nodig hebt

Thema 4 Gevoelens, wat doe je ermee?

- Les 1** Prettige of vervelende gevoelens
Welke gevoelens heb jij?
Je gevoelens uiten
- Les 2** Boos? Je inhouden of je laten gaan?
Meningsverschil of ruzie?
Als ik boos ben
Hoe ik reageer
Tips om af te koelen als je boos bent
- Les 3** Hoe zeg je dat je boos bent?
Als jij boos bent op een ander
Als een ander boos is op jou
Tips om ruzie te voorkomen
- Les 4** Je beter voelen
Goede en vervelende dingen die gebeurd zijn
Als het even tegenzit
Als je teleurgesteld bent
Wat je kunt doen om je beter te voelen

Thema 5 Luister je wel?

- Les 1** Hoe je luistert
Luisterpuzzel
Hoe luister je goed?
Maak een praatje!
- Les 2** Wat zeg je dan?
Wat heb je geleerd over luisteren?

Thema 6 Opkomen voor jezelf

- Les 1** Grenzen stellen: wat accepteer je wel en niet?
Hoe houd jij rekening met anderen?
Wat doe je?
- Les 2** Pesten en wat je er aan kunt doen
Waarom pesters pesten
Pesten of goed met elkaar omgaan?
Hulp bij pesten en cyberpesten
Wat doe je als je gepest wordt?
Gepest op internet of via de mail?
Pestpuzzel

Thema 7 Welke risico's neem jij wel of niet?

- Les 1** Neem jij het risico?
Alcohol
Drugs
Mijn beslissingen
- Les 2** Nee zeggen als je niet wilt
- Les 3** Hoe gezond leef jij?
Gezondheidsspel

Thema 8 Toekomstdromen

- Les 1** Een beroep kiezen
Beroepen: leuk, misschien leuk en niet leuk
Jouw netwerk
- Les 2** Wie in je netwerk kan je helpen?
- Les 3** Beslissen voor je toekomst
Makkelijke en moeilijke beslissingen
Fouten die je kunt maken bij het nemen van beslissingen
Beslissingen-puzzel
Wanneer weet je dat je een goede beslissing genomen hebt?
- Les 4** Wat heb je er aan gehad?
Wat heb je geleerd?

Met Breingeheimen Sociale vaardigheden VMBO krijgen jongeren zowel inzicht in hun eigen emoties en gedrag als dat van anderen. De lessen zijn praktijkgericht en sluiten goed aan bij de niveaus basis, kader en gemengde leerweg. Er worden praktische tips gegeven voor bijvoorbeeld het oplossen van problemen en het omgaan met ruzie en boosheid.

SOCIAAL LEREN

Jongeren leren niet alleen uit boeken en van hun docenten, maar ook van hun leeftijdgenoten. Vooral als het gaat om sociaal leren, spelen leeftijdgenoten een belangrijke rol. In de lesvoorstellen vindt u veel groepsactiviteiten. Werken met deze lesmethode geeft leerlingen meer inzicht in hoe zij zelf zijn en hoe anderen zijn. Er worden praktische tips gegeven voor bijvoorbeeld het oplossen van problemen en het omgaan met ruzie en boosheid.

EMOTIES EN LEREN

Emoties spelen niet alleen een rol in de omgang met anderen, maar ook bij aandacht en concentratie. Het zijn de emoties die bepalen of leerlingen gemakkelijk hun aandacht bij een te leren onderwerp kunnen houden of niet. Ook blijkt uit onderzoek dat jongeren met goede relaties in de klas over het algemeen beter presteren. Sociale vaardigheden helpen om beter te functioneren in het dagelijks leven, op stages en in een toekomstige baan.

AANSLUITING BIJ LOB

In het werkboek komen ook onderwerpen aan bod die u voor de start van LOB (Loopbaanoriëntatie en -begeleiding) kunt gebruiken. Bijvoorbeeld beroepen herkennen, waarbij leerlingen bedenken of het beroep of de sector wat voor hen zou kunnen zijn. Of een opdracht over welke sociale vaardigheden er nodig zijn voor een bepaald beroep.

- Uit onderzoek blijkt dat goed omgaan met anderen en hun eigen gevoelens, leerlingen kan helpen om beter te leren
- Sociale vaardigheden spelen een belangrijke rol in de omgang met anderen op school, stages en op de arbeidsmarkt
- Sociale vaardigheden dragen in belangrijke mate bij aan persoonlijk en maatschappelijk succes



Werkboek

- Full color
- 104 pagina's
- Prijs: € 15,90 incl. 9% BTW

Combipakket werkboek Sociale vaardigheden vmbo en Studievoordigheden I voor slechts € 24,95

Nieuw!



Handleiding

- Lesvoorstellen voor 23 lessen
- Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW

Studievaardigheden I (vmbo)



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

Inhoud werkboek Breingeheimen Studievaardigheden I

Thema 1 Je brein: een supercomputer?

- Les 1 Hoe werkt je brein?
- Les 2 Puberteit: wat gebeurt er in je brein?
- Les 3 Jongens- en meisjeshersenen
- Les 4 Je brein organiseren

Thema 2 Leren op verschillende manieren

- Les 1 Welk type ben jij? (Doener, denker, bezinner, beslisser)
- Les 2 Hoe leer jij het liefst?
Doe eens iets anders dan gewoon
- Les 3 Buh... huiswerk!
Muziek en leren

Thema 3 Wat je kan helpen

- Les 1 Een dag om te plannen
- Les 2 Zelfdiscipline
Luisteren bespaart tijd
- Les 3 Vragen stellen
Informatie: wat wil je weten?
- Les 4 Sneller en beter lezen

Thema 4 Doe minder en bereik meer

- Les 1 Leuker woordjes leren
- Les 2 Aandacht en concentratie: ben jij er goed in?
- Les 3 Toetsen leren: makkelijker en sneller

Thema 5 Je geheugen en een zeepaardje

- Les 1 IJzeren geheugen of zeef?
Herhalen: het grote geheim
- Les 2 Plannen en herhalen
- Les 3 Waar doet het je aan denken?
Geheugentrucs: ezelsbruggetjes en zo

Thema 6 Motivatie uit een pinda

- Les 1 Leren: leuk en belangrijk!
Elkaar tips geven
- Les 2 Wat heb ik er aan? Wat kan ik ermee?
Je diploma is geld waard

Thema 7 Kansen en obstakels

- Les 1 Tussenstand: hoe sta je ervoor?
Je kansen vergroten
- Les 2 Wat helpt je, wat remt je?
Hoe je jezelf onderuit kunt halen en weer overeind kunt trekken
Leren en stress
Even ontspannen
- Les 3 Fitte hersenen leren beter

Thema 8 Gedachtenkaarten maken: mindmappen

- Les 1 Een mindmap over jezelf
- Les 2 Maken- of Doen- mindmap
Zelf een mindmap maken
- Les 3 Een woordjes-mindmap
- Les 4 Een mindmap-samenvatting

Thema 9 Jezelf kunnen uitdrukken

- Les 1 Werkstuk schrijven, een makkie?
En nu... schrijven!
- Les 2 Een verhaal houden
- Les 3 (Hersen)tips voor het boeien van je publiek

Thema 10 Hoe nu later kan bepalen

- Les 1 Slim op verschillende manieren
Weten wat je wil en weten wat je kan

Het werkboek is bedoeld voor één of twee leerjaren, maar kan eveneens gebruikt worden in leerjaar drie en vier voor het herhalen van vaardigheden. In vergelijking met *Breingeheimen Studievaardigheden II* zijn in *Breingeheimen Studievaardigheden I* de opdrachten eenvoudiger, staat er minder tekst op de pagina's en is het lettertype groter. Voor vmbo-t en mavo kunt u kiezen welke van de twee het best past bij uw klas.

De lessen **Breingeheimen Studievaardigheden I** zijn bedoeld om leerlingen kennis te laten maken met efficiënte en leuke manieren om te leren. Hersenonderzoek geeft inzicht in hoe en waarom bepaalde manieren van leren efficiënt zijn. Efficiënt leren bespaart tijd en leidt tot betere resultaten. Leren gaat dan gemakkelijker en sneller.

HERSENEN EN LEREN

Nieuw hersenonderzoek met de functionele MRI scan, zorgt er voor dat we in snel tempo meer inzicht krijgen in hoe onze hersenen werken. De hersenen zijn het meest wonderlijke en ingewikkelde deel van ons lichaam. We kunnen ermee denken, ze regelen onze emoties en alles wat er in ons lichaam gebeurt.

WAT HEBBEN DOCENTEN EN LEERLINGEN AAN BREINKENNIS?

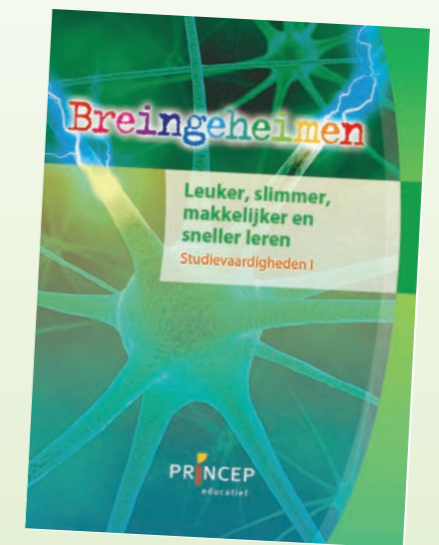
In het onderwijs, en zeker wanneer het gaat om studievaardigheden, kunnen leerlingen en docenten hun voordeel doen met de resultaten van hersenonderzoek. Daaruit wordt bijvoorbeeld duidelijk hoe het brein het beste informatie opneemt en onthoudt. Naast hersenonderzoek wordt in het materiaal ook gebruik gemaakt van onderwijskundig onderzoek.

RESULTAAT EN PLEZIER

Kennismaken met manieren om leren leuker en effectiever te maken, is voor alle leerlingen van belang. Zeker voor leerlingen in vmbo basis, kader en gemengde leerweg. Juist bij deze leerlingen ontbreekt het vaak aan vaardigheden om efficiënt te leren. Daardoor zijn de resultaten minder dan zou kunnen, en zakt het enthousiasme om te leren al snel weg. Met alle vervelende gevolgen van dien. Door leerlingen van meet af aan op een prettige en doelmatige manier te ondersteunen bij het leren, kunnen positieve leerresultaten bevorderd worden en negatieve gevolgen van leerfrustraties worden voorkomen.

De lesmethode is ook **digitaal beschikbaar**. Meer informatie over *Breingeheimen Digitaal* leest u achterin deze folder.

- Waarom hebben leerlingen vaak moeite om enkele weken vooruit te plannen?
- Hoe kunnen leerlingen beter onthouden wat ze geleerd hebben?
- Hoe veranderen de hersenen door leren?
- Op welke manier kan kennis van hoe het brein werkt, bijdragen aan de motivatie van leerlingen?



Werkboek

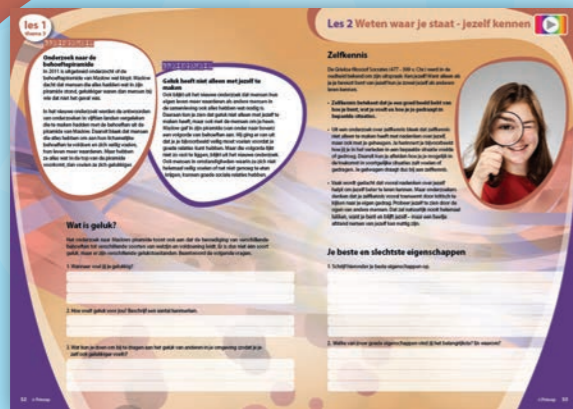
- Full color
- 160 pagina's
- Prijs: € 17,50 incl. 9% BTW

Combipakket werkboek **Nieuw!**
Sociale vaardigheden vmbo en Studievaardigheden I voor slechts € 24,95



Handleiding

- Lesvoorstellen voor 30 lessen
- Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

Inhoud werkboek Breingeheimen Emotioneel intelligent

Thema 1 Je sociale brein

- Les 1 Hoe je (sociale) brein werkt
Hersenkraak
Je spiegelneuronen gebruiken
- Les 2 Puberteit: sociaal brein in ontwikkeling
Breingeheimen
IQ en EQ

Thema 2 Je klasgenoten leren kennen

- Les 1 De eerste indruk
De eerste indruk van je klasgenoten
Hoe ben jij?
- Les 2 Het geheim van goede relaties: spiegelneuronen
Test gedachtenlezen
Je klasgenoten: je vrienden?
Hoe maak en blijf je vrienden?
Je vrienden-netwerk

Thema 3 Ken jezelf!

- Les 1 De behoeftepiramide
Wat is geluk?
- Les 2 Weten waar je staat - jezelf kennen
Zelfkennis
Je beste en slechtste eigenschappen
Drie belangrijke eigenschappen
Van nu naar beter

Thema 4 Emoties herkennen en begrijpen

- Les 1 Emoties: pieken en dalen
Op zoek naar gevoelens
Empathie: ik voel wat jij voelt
- Les 2 Op gevoelens trappen
Wat doe je met negatieve emoties?
Je gevoelens verbergen
Snelle manieren om je stemming te verbeteren
Lachen is aanstekelijk!

Thema 5 Erbij horen of niet?

- Les 1 Pesten doet pijn
Vragenlijst gewoon pesten en cyberpesten
Wat doe je er tegen?
Effectieve reacties om iemand te helpen die gepest wordt
- Les 2 Cyberpesten
Alweer gepest? Enkele tips
Pester of A-factor?

Thema 6 Communicatie en samenwerken

- Les 1 Luisteren, aanvoelen en begrijpen
Je bent iemand die...
Luisteren tussen de regels door
Handleiding voor luisteren
Vragen om te begrijpen
De 7 luisterstappen
- Les 2 Maatschappelijke stage: waar is het goed voor?
Ideeën voor een stage
Mensenkennis
Klaarstaan voor anderen
- Les 3 Samenwerken: alleen een druppel, samen een oceaan
Samenwerken aan een project

Thema 7 Irritaties, ergernissen en ruzies

- Les 1 Hoe lang is jouw lontje?
Ergernissen en irritaties
De gevoelens achter boosheid
Jouw reactie als een ander boos op je is
Ontploffingsgevaar!
Je reactie uitstellen
Het ongeluk van Phineas Gage
Zeggen wat je niet bevalt
Een Ik-boodschap geven doe je zo
- Les 2 Luisteren om conflicten op te lossen
Empathisch luisteren: hoe doe je dat?
Jongens houden niet van praten over problemen
Respect tonen voorkomt conflicten

Thema 8 Moeilijke beslissingen

- Les 1 Een beslisboom maken
Het probleem van Heinz en hoe eerlijk is eerlijk?
- Les 2 Pubers en risico's
Risico's om (niet) te nemen
Meedoen onder druk: zijn je vrienden echt je vrienden?
Nee, nee en nog eens nee!
Nu nee zeggen
Verder onder druk
Reclame doorzien
- Les 3 Wat heb je er aan gehad?
Puzzel

Emotioneel intelligent sociale vaardigheden mavo, havo, vwo

In het boek **Emotioneel intelligent** krijgen jongeren zowel inzicht in hun eigen emoties en gedrag als in dat van anderen. Recent hersen- en psychologisch onderzoek speelt een belangrijke rol in het verklaren en begrijpen van emoties en gedrag. Daarnaast kan het leiden tot meer effectieve strategieën voor het oplossen van probleemsituaties en bijdragen aan zelfkennis.

HERSENEN EN SOCIAAL LEREN

Pubers leren niet alleen uit boeken en van hun docenten, maar ook van hun leeftijdgenoten. Vooral als het gaat om sociaal leren, spelen leeftijdgenoten een belangrijke rol. Sociaal leren betekent prettig omgaan met anderen en goede relaties onderhouden.

GEBASEERD OP ONDERZOEK

Anders dan bij studievoordigheden, is er bij sociale vaardigheden vaak sprake van moreel oordelen over wat goed en niet goed is. Het moreel beoordelingsvermogen van leerlingen is een belangrijk kompas dat hen zowel naar een positieve kant als - wanneer dat beoordelingsvermogen gebrekkig is - naar een negatieve kant kan leiden. Bij alle beslissingen die ze nemen speelt hun beoordelingsvermogen een belangrijke rol. Uit onderzoek weten we dat de functies oordelen en beslissen bij pubers nog in ontwikkeling zijn. Dat is iets om rekening mee te houden. In het werkboek komen ze voortdurend onderzoek tegen dat behulpzaam kan zijn bij het verklaren van gedrag en het maken van keuzes. Onderzoek kan hun eigen oordeel bevestigen of soms een heel andere kant laten zien, waar ze zelf nog niet aan gedacht hebben.

De lesmethode is ook **digitaal beschikbaar**. Meer informatie over Breingeheimen Digitaal leest u achterin deze folder.

- **Uit onderzoek blijkt dat goed omgaan met anderen en de eigen emoties kan bijdragen aan betere leerprestaties van leerlingen.**
- **Door sociale vaardigheden te ontwikkelen, neemt het EQ (emotioneel quotiënt) van leerlingen toe.**
- **EQ speelt een belangrijke rol op school en op de arbeidsmarkt.**
- **Een goed EQ draagt in belangrijke mate bij aan het persoonlijke en maatschappelijke succes van mensen.**



- Werkboek**
- Full color
 - 104 pagina's
 - Prijs: € 15,90 incl. 9% BTW

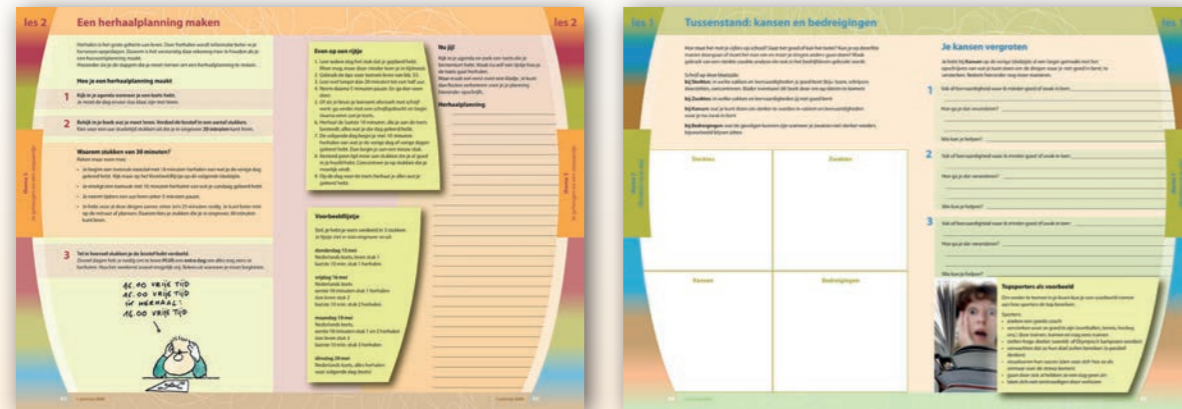
Combipakket werkboek Emotioneel intelligent en Studievoordigheden II voor slechts € 24,95

Nieuw!



- Handleiding**
- Lesvoorstellen voor 18 lessen
 - Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW

Studievaardigheden II (mavo, havo, vwo)



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

Inhoud werkboek Breingeheimen Studievaardigheden II

Thema 1 Je brein: een supercomputer?

- Les 1 Hoe werkt je brein?
- Les 2 Puberteit: wat gebeurt er in je brein?
- Les 3 Jongens- en meisjes hersenen
- Les 4 Je brein organiseren

Thema 2 Leren op verschillende manieren

- Les 1 Doener, denker, beslisser, bezinner
- Les 2 Hoe leer jij het liefst?
- Doe eens iets anders dan gewoon
- Les 3 Buh... huiswerk!
- Muziek en leren

Thema 3 Wat je kan helpen

- Les 1 Een dag om te plannen
- Les 2 Zelfdiscipline
- Luisteren bespaart tijd
- Les 3 Wat, waarom, wanneer, hoe, waar en wie
- Informatie: wat wil je weten?
- Les 4 Sneller en beter lezen

Thema 4 Doe minder en bereik meer

- Les 1 Leuker woordjes leren
- Les 2 Aandacht en concentratie: ben jij er goed in?
- Les 3 Toetsen leren: makkelijker en sneller

Thema 5 Je geheugen en een zeepaardje

- Les 1 IJzere geheugen of zeef?
- Herhalen: het grote geheim
- Les 2 Een herhaalplanning maken
- Les 3 Associatie: waar doet het je aan denken?
- Geheugentrucs: ezelsbruggetjes en zo

Thema 6 Motivatie uit een pinda

- Les 1 Leren: leuk en belangrijk?
- Elkaar tips geven
- Les 2 Wat heb ik er aan? Wat kan ik ermee?
- Je diploma is geld waard

Thema 7 Kansen en obstakels

- Les 1 Tussenstand: kansen en bedreigingen
- Je kansen vergroten
- Les 2 Wat helpt je, wat remt je?
- Angst en het G-schema
- Leren en stress
- Even ontspannen
- Les 3 Fitte hersenen leren beter

Thema 8 Gedachtenkaarten maken: mindmappen

- Les 1 Om te beginnen: een mini-mindmap
- Les 2 Een uitgebreide mindmap
- Zelf een mindmap maken
- Les 3 Een mindmap-samenvatting
- Les 4 Een mindmap-planning

Thema 9 Jezelf kunnen uitdrukken

- Les 1 Werkstuk schrijven, een makkie?
- En nu... schrijven!
- Les 2 Een verhaal houden
- Les 3 (Hersen)tips voor het boeien van je publiek

Thema 10 Hoe nu later kan bepalen

- Les 1 Slim op verschillende manieren
- Weten wat je wil en weten wat je kan

De lessen **Breingeheimen Studievaardigheden II** zijn bedoeld om leerlingen kennis te laten maken met efficiënte en leuke manieren om te leren. Hersenonderzoek geeft inzicht in hoe en waarom bepaalde manieren van leren efficiënt zijn. Efficiënt leren bespaart tijd en leidt tot betere resultaten. Leren gaat dan gemakkelijker en sneller.

HERSENEN EN LEREN

Nieuw hersenonderzoek met de functionele MRI scan, zorgt er voor dat we in snel tempo meer inzicht krijgen in hoe onze hersenen werken. De hersenen zijn het meest wonderlijke en ingewikkelde deel van ons lichaam. We kunnen ermee denken, ze regelen onze emoties en alles wat er in ons lichaam gebeurt.

WAT HEBBEN DOCENTEN EN LEERLINGEN AAN BREINKENNIS?

In het onderwijs, en zeker wanneer het gaat om studievaardigheden, kunnen leerlingen en docenten hun voordeel doen met de resultaten van hersenonderzoek. Daaruit wordt bijvoorbeeld duidelijk hoe het brein het beste informatie opneemt en onthoudt. Naast hersenonderzoek wordt in het materiaal ook gebruik gemaakt van onderwijskundig onderzoek.

RESULTAAT EN PLEZIER

Veel leerlingen ontbreekt het aan vaardigheden om efficiënt te leren. Daardoor zijn de resultaten minder dan zou kunnen, en zakt het enthousiasme om te leren al snel weg. Met alle vervelende gevolgen van dien. Zelfs hoogbegaafde leerlingen die op het gymnasium terecht komen kunnen in het voortgezet onderwijs met leerproblemen te maken krijgen. Voor hen geldt vaak dat het basisonderwijs een (te) geringe inspanning van hen vroeg. Ze verwachten in het voortgezet onderwijs op dezelfde manier verder te kunnen gaan, maar dan vallen de onvoldoendes. Leerlingen van meet af aan op een prettige en doelmatige manier ondersteunen bij het leren bevordert positieve resultaten en helpt negatieve gevolgen van leerfrustraties voorkomen.

De lesmethode is ook **digitaal beschikbaar**. Meer informatie over Breingeheimen Digitaal leest u achterin deze folder.

- Waarom hebben leerlingen vaak moeite om enkele weken vooruit te plannen?
- Hoe kunnen leerlingen beter onthouden wat ze geleerd hebben?
- Hoe veranderen de hersenen door leren?
- Op welke manier kan kennis van hoe het brein werkt, bijdragen aan de motivatie van leerlingen?



Werkboek

- Full color
- 132 pagina's
- Prijs: € 16,90 incl. 9% BTW

Combipakket werkboek Emotioneel intelligent en Studievaardigheden II voor slechts € 24,95

Nieuw!

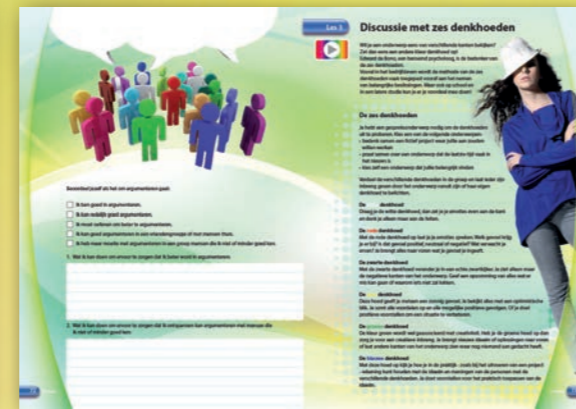


Handleiding

- Lesvoorstellen voor 30 lessen
- Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW

Het werkboek is bedoeld voor één of twee leerjaren. Heeft u een mavo klas? In vergelijking met *Breingeheimen Studievaardigheden I* zijn in *Breingeheimen Studievaardigheden II* de opdrachten eenvoudiger, staat er minder tekst op de pagina's en is het lettertype groter. U kunt ze beide bekijken en kiezen welke het beste past bij uw klas.

Studievaardigheden III (mavo, havo, vwo)



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

Inhoud werkboek Breingeheimen Studievaardigheden III

Thema 1 Je brein: een wonder tussen je oren

Les 1 Je brein ontwikkelen

Thema 2 Leren, emoties, sociale media, plannen en meer

- Les 1 Je bent geen robot: hoe emoties met leren te maken hebben
- Les 2 Last van Facebookstress?
- Les 3 Aandacht doet wonderen: doedelen en aantekeningen maken
- Les 4 Uitstelgedrag, planningsproblemen en plannen

Thema 3 46 Tips en trucs om beter te onthouden

- Les 1 Onthouden hoe en wat?
- Les 2 Dipje? Muziek, pauzes en lichaamsbeweging
- Les 3 Actief leren, beter presteren
- Les 4 Actief leren, beter presteren 2
- Les 5 Inzicht: als de puzzelstukjes op hun plaats vallen

Thema 4 Creatief problemen oplossen

- Les 1 Optische illusies: leren om anders te zien
- Les 2 Creatief problemen oplossen

Thema 5 Logisch denken, argumenteren, discussiëren, debatteren

- Les 1 Denkfouten: als jij het niet kunt, kan niemand het!
- Les 2 In discussie: leren argumenteren
- Les 3 Discussie met zes denkhoeden
- Les 4 In debat: je mening zeggen en het publiek overtuigen
- Les 5 Interviewen: over je eigen grenzen heen kijken

Thema 6 Gezond leven: je goed voelen en beter presteren

- Les 1 Hoe gezond leef je?
- Les 2 Meer energie, beter presteren

Thema 7 Intelligentie en talenten ontwikkelen

- Les 1 Kun je intelligenter worden?
- Les 2 Je talenten ontwikkelen

Thema 8 Doelen bereiken: wil je snel, ga dan alleen - wil je ver, ga dan samen

- Les 1 Leren: tussenstand en een doel kiezen
- Les 2 Smart doelen bereiken
- Les 3 Feedback: elkaar vooruit helpen
- Les 4 Samenwerken om doelen te bereiken
- Les 5 Reflecteren met STARR

Thema 9 Terugkijken en vooruitblikken

- Les 1 Wat was bruikbaar en interessant?

- De nieuwste (hersens)onderzoeken voor efficiënt leren
- 46 tips en trucs om makkelijker te leren en meer te onthouden
- De Facebookverslavingstest en gezond omgaan met sociale media
- Informatie over plannen, uitstelgedrag en planningsproblemen
- Hoe pauzes, lichaamsbeweging en slapen kunnen helpen bij leren
- Hoe gezond leven kan bijdragen aan leren
- Hoe leren niet alleen met intelligentie maar ook met emoties te maken heeft
- Hoe leerlingen intelligenter worden, hun talenten ontwikkelen en doelen bereiken

Leerlingen zitten heel wat uren op school en thuis besteden ze ook tijd aan leren. Daarom is het belangrijk dat ze zo efficiënt mogelijk leren, want leren wordt leuker als het sneller en gemakkelijker gaat. In Breingeheimen Studievaardigheden III is daarnaast ook aandacht voor creativiteit en vaardigheden als argumenteren.

46 TIPS EN TRUCS OM BETER TE ONTHOUDEN

Door het hele boek krijgen leerlingen informatie om efficiënter - en vaak ook leuker - te leren. 46 tips en trucs zijn samengevat en bij elkaar gezet voor een snel overzicht. Meer leerstrategieën zijn verspreid over de lessen in het boek.

Een deel van die informatie komt voort uit ervaringen van mensen door de eeuwen heen. Maar heel wat aanbevolen manieren om te leren zijn wetenschappelijk onderzocht en efficiënt bevonden. Zo is leren niet alleen een kwestie van concentreren en inspanssen, maar ook van ontspannen. In onderzoeken is bijvoorbeeld aangetoond dat een kort slaapje direct na het leren - maar vooral ook de nacht na het leren goed slapen - helpt om informatie vast te leggen in het brein.

LEREN ARGUMENTEREN

Lessen in logisch redeneren en argumenteren werken effectief, blijkt uit onderzoek. Zijn de leerlingen het bijvoorbeeld niet eens tijdens een debat of discussie, dan betekent dat dat ze moeten proberen elkaars mening met tegenargumenten te weerleggen. Hierdoor oefenen ze hun logisch denken en argumentatievaardigheden. Denkfouten herkennen zoals zwart-wit denken en generaliseren, maakt deel uit van logisch denken en objectief redeneren. Belangrijke vaardigheden die leerlingen nodig hebben als ze verder studeren, maar ook voor praktische situaties in het dagelijks leven. Lessen in logisch denken zouden volgens onderzoek het IQ kunnen verhogen.

CREATIVITEIT STIMULEREN

Naast logisch denken speelt creativiteit een belangrijke rol in onze samenleving. Grote en kleine ontdekkingen zijn vaak een samenspel van zowel langdurig onderzoek - waarbij logisch denken de boventoon voert - als creativiteit waardoor de feiten in een nieuw verband worden gezien. Het fenomeen 'inzicht' heeft hiermee te maken. De leerlingen laten in de lessen over creativiteit flink hun hersenen kraken!

De lesmethode is ook digitaal beschikbaar. Meer informatie over Breingeheimen Digitaal leest u achterin deze folder.



Werkboek
 • Full color
 • 136 pagina's
 • Prijs: € 17,50 incl. 9% BTW



Handleiding
 • Lesvoorstellen voor 27 lessen
 • Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW

Inhoud werkboek 101 Geheimen om te slagen voor je examen

Thema 1 Vliegen, zakken of met de hakken over de sloot

- Les 1 Hoe wil je slagen?**
Het grote geheim
Slagen voor een goede toekomst
Wanneer slaag je wel of niet?
Een tweede kans?
Stel vragen over het examen aan leerlingen van vorig jaar
Vraag om hulp als je iets niet begrijpt
Zijn er vakken die je moeilijk vindt?
Hoe goed wil je het doen?
Neem tijd om te ontspannen!
- Les 2 Motiveer jezelf**
Slim zijn is oké!
Weet hoe je leert: herhalen
Beter onthouden
Loop eens op je tenen!
Wat motiveert je om te slagen voor je examen?

Thema 2 Plannen voor het leren van je examens

- Les 1 Meester van je tijd**
Uitstellen is niet moeilijk
Jij bent de baas over je eigen planning
Zorg dat je niet oververmoeid raakt
Korte en langetermijngeheugen
Beklim de berg rotsblok na rotsblok
Plannen voor het leren van je examens
Maak oefenexamens
- Les 2 Word vrienden met deadlines**
Maak een planning

Thema 3 Tijd besparen

- Les 1 Hoe je sneller kunt lezen**
Tips voor sneller lezen
Hoe lees je een boek in korte tijd?
- Les 2 Actief lezen**
Lees en maak examenvragen
Snel lange stukken tekst leren
Wat weet je al en wat nog niet?
Zelf examenvragen maken

Thema 4 Hoe leer je voor je examen?

- Les 1 Tips en Trucs**
Lees het van achteren naar voren
Maak je eigen woordenboek
Vergelijkingen voor wiskunde leren
Schrijf je vergelijkingen op!
Kaartjes voor andere vakken
- Les 2 Meer slimme studeertips**
Eet de kikker eerst!
Maak de vragen uit je boek
Maak oefenexamens en stel de tijd in
Pas de 80/20 regel toe
Imiteer de besten
Leer samen met anderen
Leer het aan iemand anders
Faal fabelachtig
- Les 3 10 Veelgebruikte manieren van leren**
Effectieve en minder effectieve leerstrategieën
Jouw ervaringen met studietechnieken
Intelligentie, motivatie, nauwkeurigheid
Moe? Doe een kort slaapje
Even afstand nemen!
Dans door je studeerkamer
Dagdromen, heb jij dat ook?

Thema 5 Hoe onthoud je het allemaal?

- Nieuwe feiten koppelen aan wat je al weet
Slapen en onthouden
- Les 1 Zo onthoud je het!**
Geheugenwandering
Het Geheugenpaleis
Vergeten als je door een deur loopt?
- Les 2 Meer slimme geheugentechnieken**
De Piramidemethode
Verbeeldingsexpeditie
Kaartjes kunnen het verschil maken
Maak een spiekbriefje
- Les 3 Meer geheugengekte**
Zet het in een stappenplan
Maak een liedje van
Snorren, baarden en gekke hoeden tekenen
Bedenk acroniemen
Gebruik ezelsbruggetjes
Leren voor een praktisch en theoretisch examen?

Thema 6 Examenstress, wat doe je er aan?

- Stress + stress = minder stress
- Les 1 Doe de stress of geen stresstest!**
Kansen en bedreigingen
- Les 2 Examenstress voorkomen**
Wacht niet tot het laatste moment
Zorg voor een positieve mindset
Je aan je planning houden of bijstellen?
Plan iets leuks voor na het examen
Breng een bezoekje aan de examenlocatie
Examenstress? Schrijf er over!
Zenuwachtig? Zet de knop om!
Angstzweet maakt nauwkeurig
Wat vermindert stress bij jou?
Lichaamsbeweging vermindert stress

Thema 7 In topvorm voor je examen

- Betere cijfers door lichaamsbeweging
- Les 1 Tips voor een helder hoofd**
Gebruik geen energiedrankjes!
Eet en drink gezond
Maakt koffie na alcohol je weer helder?
Hoe meer water, hoe beter?
Dump de drugs
De kater komt later
Eet bananen
Slaap reset je brein
Een kort slaapje voor als je gaat leren
De invloed van alcohol op je brein
Veel alcohol en leren
Fris en helder op je examen
Leer zoveel mogelijk overdag
Zware multitasker?
Afleiding vermindert je IQ

Thema 8 Slagen voor je examen

- Examenangst?
- Les 1 Vooraf aan het examen**
Ken de regels
Zorg dat je voldoende slaapt
Kleed je goed
Drink voldoende
Eet wat vooraf aan het examen
Ga naar het toilet
Kom op tijd!
Ontspan je en denk aan leuke dingen
Kauwgum vooraf aan het examen!

Les 2 Tijdens het examen

- Zuurstof, de benzine voor je hersenen
Zit rechtop en rek je uit
Kies voor een positieve houding
Gebruik kladpapier
Doe een stapje terug en lees de instructies
Sommige examenvragen tellen zwaarder
Houd de tijd in de gaten
Gebruik geen afkortingen
Blijf kritisch en alert!
Bereken de tijd die je hebt voor de vragen
Betere cijfers in maar 6 seconden
Lees ALLE mogelijkheden
Beantwoord niet meer (en niet minder) dan de vraag
Schrijf netjes, vooral bij open vragen
Vul een tekort aan kennis niet op met een hoop geklets er omheen
Pasjes op de plaats
Gebruik alternatieve woorden om je geheugen op te frissen
Gebruik de juiste hulpmiddelen
Let op de juiste spelling
- Les 3 Examenwijsheid**
Geheimen van de Goede Gokkers
Laat de vraag terug komen in het antwoord
Het antwoord op het veranderen van je antwoord
De verborgen valkuilen van meerkeuzevragen
Sommige vragen geven je het antwoord
Gebruik proefantwoorden
Je moet slimmer zijn dan de computer
Jij bent meer waard dan je cijfers
Tien tips uit dit boek die je zeker wilt onthouden voor het examen

Thema 9 Een nieuwe studie kiezen

- Je hersenen: nieuwe en oude routes
- Les 1 Waar ligt je kracht?**
Welke denkstijl heb jij?
Je kracht bepalen
- Les 2 Welke studie kies je?**
Welkom in de krokodillenkuil
Snel lange stukken tekst leren
Op weg naar grootheid
Wat wil je bereiken?
Wat is belangrijk voor jou?
- Les 3 Tips voor als je gaat studeren**
Lees de beschrijving van het vak en de syllabus
Begin of sluit je aan bij een studiegroep
Lees het voorwoord en de inleiding
Maak een oefententamen met je studiegroep
Inzicht of letterlijk?
Bekijk het van de andere kant
Een mening verdedigen waar je niet achter staat
Hoe worden open vragen beoordeeld?
Zet acroniemen om in gekke zinnen
Het college opnemen en uittypen
- Les 4 Aantekeningen maken**
Lees met de pen in je hand
Maak gestructureerde aantekeningen
Aantekeningen met de hand of op de laptop?
Gebruik afkortingen en symbolen in je aantekeningen
Moeilijke woorden en begrippen onthouden
Lees de aantekeningen van een ander
Het 102de geheim

101 Geheimen om te slagen voor je examen

Leren voor een examen betekent een flinke inspanning.

De lesmethode **101 Geheimen om te slagen voor je examen** ondersteunt leerlingen bij het halen van hun examen.

- Wat zijn de beste manieren van leren?
- Hoe maken leerlingen een planning voor het leren van hun examens?
- Hoe leren ze snel lange stukken tekst?
- Waar houden ze tijdens het examen rekening mee?
- Wat kunnen ze doen om hun geheugen op te frissen als ze het even niet meer weten?
- Hoe kiezen leerlingen een studie?
- Hoe maken ze een vliegende start op hun studie?

101 GEHEIMEN OM TE SLAGEN VOOR JE EXAMEN

Na jaren leren komt de examenperiode in zicht. Een spannende tijd! In het werkboek staan verschillende manieren om informatie makkelijker te leren en beter te onthouden. Leerlingen kennis laten maken met nieuwe manieren van leren kan verfrissend werken en zorgen voor meer leerplezier en betere prestaties.

EXAMENWIJSHEID

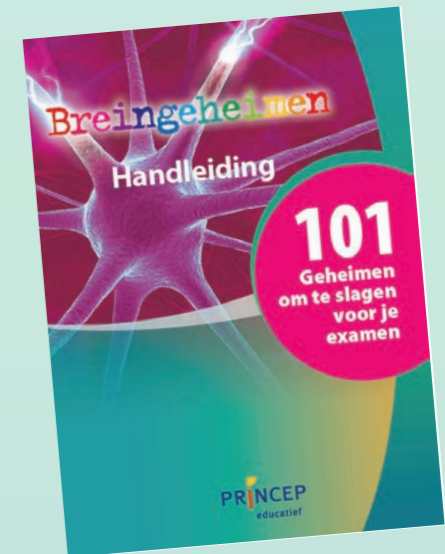
Niet alles loopt tijdens het examen vlekkeloos. Als leerlingen een antwoord niet weten, kunnen ze vaak niets anders doen dan gokken. De tips in het werkboek kunnen daar bij helpen. Ook het bij twijfel veranderen van een antwoord, de verborgen valkuilen van meerkeuzevragen en het gebruik van proefantwoorden worden in het werkboek nader toegelicht. De inhoudsopgave die u hiernaast leest, geeft een indruk van de lessen.

EEN NIEUWE STUDIE KIEZEN

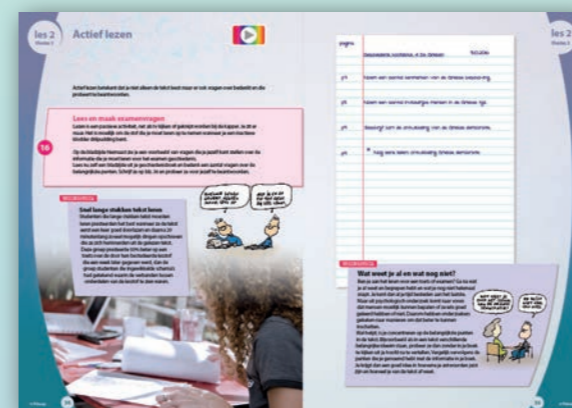
In het laatste deel van het boek is er aandacht voor het kiezen van een nieuwe studie. Weten waar je kracht ligt is van belang voor goed kiezen en werkt motiverend. Naast studiekeuze krijgt de voorbereiding op een nieuwe studie aandacht.



- Werkboek**
- Full color
 - 124 pagina's
 - Prijs: € 16,90 incl. 9% BTW



- Handleiding**
- Lesvoorstellen voor 22 lessen
 - Prijs: € 24,90 incl. 9% BTW



Voorbeeldpagina's uit het werkboek

Breingeheimen Digitaal

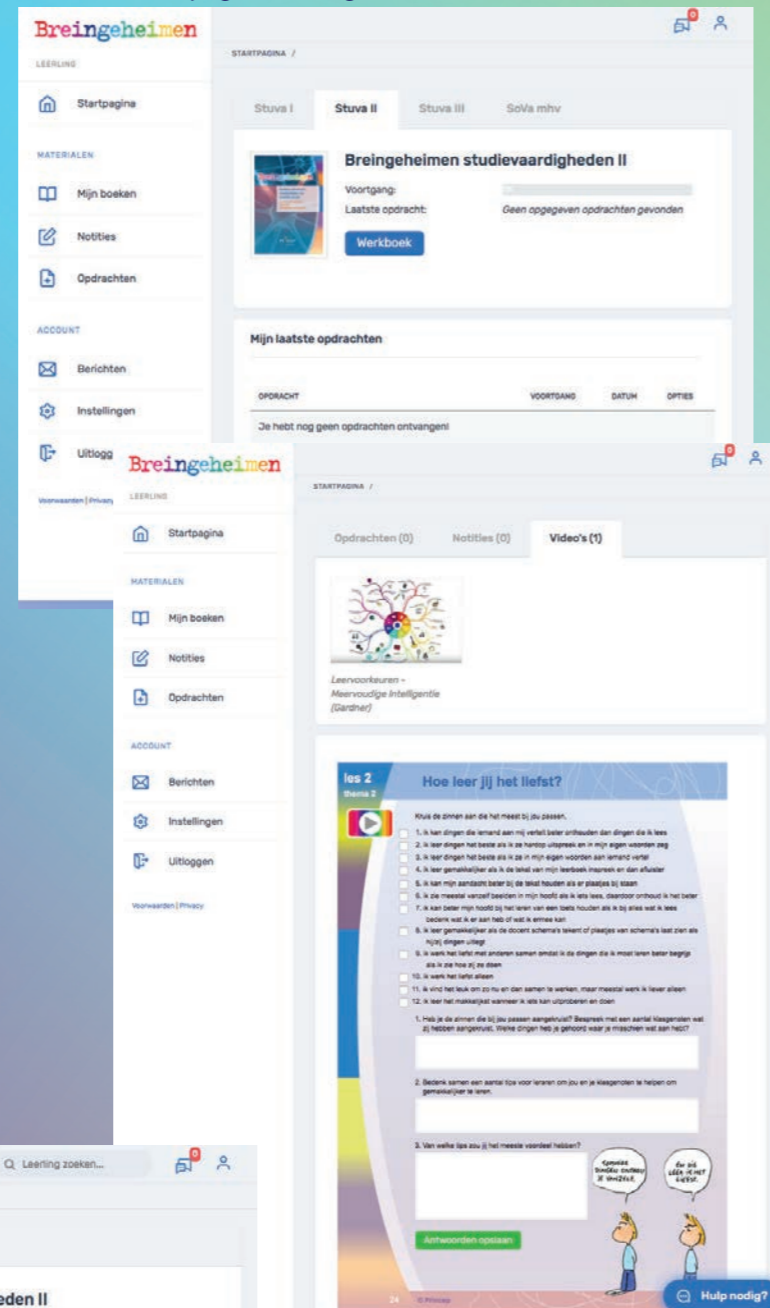
DIGITAAL BESCHIKBAAR

Breingeheimen Digitaal is op dit moment beschikbaar voor de volgende lesmethoden voor het voortgezet onderwijs:

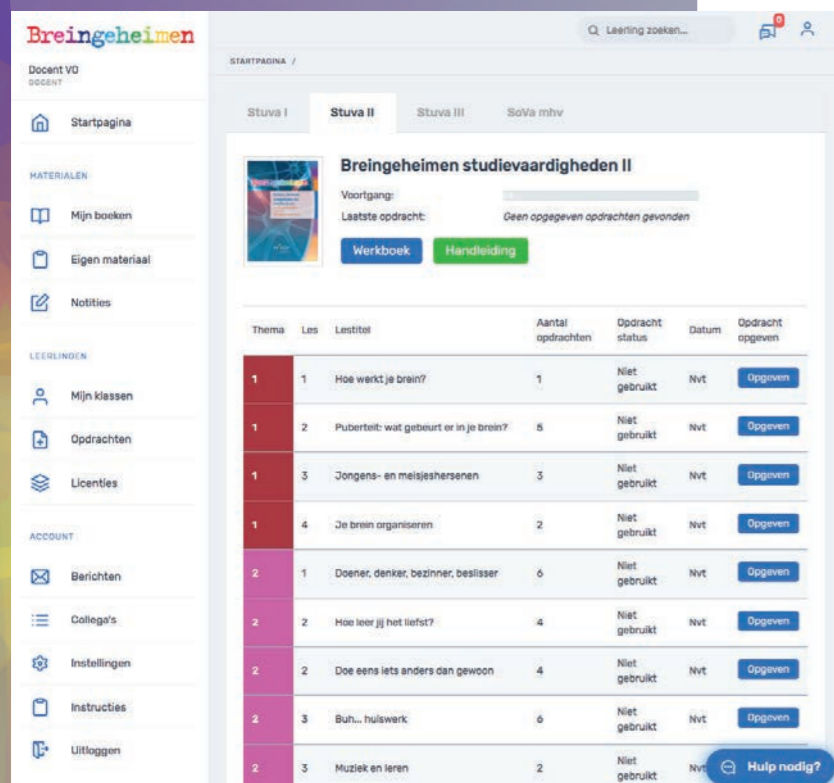
- Studievaardigheden I
- Studievaardigheden II
- Studievaardigheden III
- Emotioneel intelligent, sociale vaardigheden mavo, havo, vwo

Op de hoogte blijven van veranderingen? Schrijf u dan via www.breingeheimen.nl in voor onze gratis nieuwsbrief. Via de website kunt u ook een gratis demo-account aanvragen.

Voorbeeld startpagina leerlingencount



Voorbeeld digitaal werkboek



Voorbeeld startpagina docentenaccount

OOK DIGITAAL BESCHIKBAAR IN EEN VERNIEUWDE EN UITGEBREIDE DIGITALE OMGEVING!

Steeds meer materiaal van Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar! Sinds september 2019 is onze vernieuwde en uitgebreide digitale omgeving beschikbaar. Bent u benieuwd? Vraagt u dan via de website een gratis demo-account aan om de digitale omgeving te bekijken.

Het digitale werkboek wordt online gebruikt.

De accounts van leerlingen worden gekoppeld aan het account van hun docent. Bij aankoop van minimaal 20 leerlingencounts kunt u een gratis docentenaccount aanvragen.

Licenties voor digitale werkboeken (leerlingencounts) en een digitale handleiding (docentenaccount) kunt u bij ons bestellen, maar ook via uw schoolboekleverancier. De prijs van een schooljaarlicentie is gelijk aan de prijs van het gedrukte materiaal.

LEERLINGENCOUNT

Leerlingen hebben in hun digitale account toegang tot hun digitale werkboek. In hun account kunnen ze onder meer:

- antwoorden invoeren en bewaren
- notities, berichten of extra opdrachten van hun docent krijgen
- eigen notities maken en berichten aan hun docent sturen

Het digitale materiaal is zoveel mogelijk gelijk aan de gedrukte werkboeken van Breingeheimen. Op de afbeeldingen hiernaast ziet u voorbeelden.

DOCENTENCOUNT

Docenten hebben in hun account toegang tot het digitale werkboek en de digitale handleiding. Verder kunnen ze in hun account onder meer:

- de antwoorden van leerlingen bekijken
- de voortgang van de klas in een oogopslag overzien
- notities geven aan de klas of individuele leerlingen
- privé-notities maken
- berichten aan leerlingen verzenden en van hen ontvangen
- per klas zien welke lessen al zijn gedaan en welke nog niet

FILMPJES

Bij het digitale materiaal hebben wij voor u filmpjes gevonden. U kunt die bijvoorbeeld aan het begin van de lessen gebruiken. Gaat u niet digitaal werken, maar wilt u toch gebruik maken van de filmpjes? Dan kunt u de lijsten bij ons aanvragen.