INHOUD

1 **Thema 1: Dit ben ik** 12
1.1 Mijn start 14
1.2 Mijn school 18
1.3 Mijn klas 22
1.4 Mijzelf 26

2 **Thema 2: Goed plan** 30
2.1 Agendanotities 32
2.2 Dagplanning 36
2.3 Expert door plannen 40
2.4 Week in blokjes 44

3 **Thema 3: Lekker leren** 48
3.1 Wat is leren? 50
3.2 Teksten leren 54
3.3 Woordjes leren 58
3.4 Leren als een pro 62

4 **Thema 4: Fijne klas** 66
4.1 Sfeer in de klas 68
4.2 Respect! 72
4.3 Interesse tonen 76
4.4 Mijn klas is top! 80

5 **Thema 5: Dit werkt!** 84
5.1 Wereld van werk 86
5.2 Werk is overal 90
5.3 Later 94
5.4 Zo werkt dat 98

6 **Thema 6: Voor je kiezen** 102
6.1 Dit kan ik 104
6.2 Slim kiezen zonder stress 108
6.3 Wat past bij jou? 114
6.4 Kiezen en ontdekken 118

Bijlagen 122













DOELEN EN VERANTWOORDING

Thema's	Themadoelen
Thema 1: Dit ben ik Een nieuwe school en een nieuwe klas? Dit is jouw kans om nieuwe vrienden te maken, je leraren te leren kennen en je helemaal thuis te voelen op school. Samen zorgen we voor een gezellige en frisse start!	Je kunt jezelf voorstellen. Door jezelf voor te stellen, leer je elkaar sneller kennen. Dat maakt het meteen gezelliger en zorgt voor een fijne sfeer!
Thema 2: Goed plan Goed agendagebruik is het halve werk. Van grote taken in kleine stukjes opdelen tot prioriteiten stellen: je leert hoe je een planning maakt en hoe je je agenda optimaal gebruikt.	Je kunt aangeven hoe je gemiddelde week-planning er uitziet. Als je weet wat je elke week ongeveer doet, kun je gemakkelijker ruimte maken als het écht nodig is.
Thema 3: Lekker leren Hoe leer je het beste? Hoe onthoud je Engelse woordjes makkelijk? En hoe haal je het meeste uit een tekst? In dit thema ontdek je slimme leertechnieken, leer je wie je om hulp kunt vragen. Zo leer je beter en heb je minder stress!	Je weet welke leertechnieken voor jou werken en hoe je deze nu én later kunt inzetten. Als je weet welke technieken je kunt inzetten als leren wat lastiger gaat, kun je je beter voor-bereiden op toetsen.
Thema 4: Fijne klas Een fijne klas is goed voor iedereen. Wat maakt een goede sfeer? En wat kun jij eraan doen om de sfeer nóg beter te maken?	Je kunt actief bijdragen aan een positieve sfeer in de groep. Een positieve sfeer fijn is voor iedereen in de groep. Je voelt je beter, durft meer en leren gaat veel makkelijker!
Thema 5: Dit werkt! Werk is overal om je heen. Ontdek welke beroepen er allemaal zijn in jouw directe omgeving, wat mensen eraan aanspreekt en wat jou ligt of juist helemaal niet.	Je kunt jouw eerste ideeën over werk delen met een klasgenoot. Door je bevindingen te delen, inspireer je anderen en kom je zelf ook op nieuwe ideeën.
Thema 6: Voor je kiezen Weet jij al wat je later wilt worden of heb je nog geen idee? Onderzoek wat er mogelijk is op school en wat je leuk lijkt. Dan kun je straks gemakkelijker kiezen als je er al over na hebt gedacht.	Je kunt je bevindingen gebruiken als profiel-orientatie. Door nu vast te weten wat je belangrijk vind en welk profiel je wel interessant lijkt, kun je straks gemakkelijker een keuze maken wanneer dat moment is gekomen.

LOOPBAANCOMPETENTIES EN 21E-EEUWSE VAARDIGHEDEN

Loopbaancompetenties

Werkboek thema:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kwaliteitenreflectie		●	●				●	●	●			●
Motievenreflectie	●			●					●	●		●
Werkexploratie					●	●					●	●
Loopbaansturing		●	●			●					●	●
Netwerken	●			●	●						●	

21e-eeuwse vaardigheden

Werkboek thema:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Creatief denken									●		●	
Zelfregulering		●	●			●			●	●	●	●
Probleem oplossen					●			●				
Kritisch denken					●	●			●	●	●	●
Communiceren	●			●			●	●		●		
Mediawijsheid										●		
Sociale en culturele vaardigheden							●			●		
Samenwerken	●			●			●				●	
Informatievaardigheden		●	●					●		●		●

● eiland: Jij ● eiland: Leren ● eiland: Later

OVER PROEFTUIN

In de **mentorles** werk je aan kennis en vaardigheden voor nu én later. Hoe praat je goed met anderen? Hoe plan je slim? Hoe werk je prettig samen? Dat zijn voorbeelden van 21e-eeuwse vaardigheden. Handig op school, thuis én in je toekomst!

Bij **LOB** (Loopbaanoriëntatie en -begeleiding) ontdek je wie je bent en wat bij je past. Wat vind je leuk? Waar ben je goed in? En welke beroepen of opleidingen passen daarbij? Zo ontwikkel je loopbaan-competenties die je helpen om zelf keuzes te maken voor later.

Proeftuin onderbouw: 12 thema's

Proeftuin voor de onderbouw bestaat uit 12 thema's. Elk thema heeft te maken met jouw toekomst en bestaat uit 4 lessen. In welke volgorde je aan de thema's werkt, hangt af van je leraar.

Start thema: wat ga je doen?

Bij het begin van elk thema staat:

- Wat je in het thema gaat doen
- Het doel voor het thema
- Waarom het handig is
- Aan welke loopbaancompetenties en 21e-eeuwse vaardigheden je werkt

Afsluiting thema: wat heb je geleerd?

Elk thema sluit je af met een eindopdracht. Met de eindopdracht laat je zien wat je in dat thema hebt geleerd en kijk je of je de doelen van het thema hebt behaald.

VEEL PLEZIER MET PROEFTUIN!


Leren
Goed plan!
2
Lekker leren
3
Presenteren
8
Mijn brein
9
Dit ben ik
1
Jij
Fijne klas
4
Aha, sociaal!
7
Jij online
10
Later
Dit werkt!
5
Voor je kiezen
6
Beroep in beeld
11
Kies uit...
12