

Zo Met deze adviezen help je je kind thuis met school

LEREN VOOR DE EINDSPURT

In veel gezinnen breekt een spannende tijd aan, met de centrale eindtoets van Cito (vanaf dinsdag) of de eindexamens (vanaf 11 mei) voor de deur. Hoe komt zoon of dochter goed voorbereid aan de start?

DORINE VAN DER WIND

Kinderen lijken sinds corona meer moeite te hebben met leren en dan vooral met plannen, merkt orthopedagoog Mariëlle Beckers. Zowel op de basis- als op de middelbare school. Als ouders kun je ze daar goed bij helpen, stelt ze. „Ga op zondag met ze zitten en maak een planning voor de hele week. Niet alleen voor de toetsen, maar zet ook de sporttraining erin. Op een whiteboard, of een groot papier dat in het zicht hangt.”

■ Citotoets

Is je kind op de leeftijd dat hij volgende week de Cito-toets krijgt, zorg dan vooral voor rust in huis. Eet gezond, houd bedtijden aan en zorg voor genoeg ontspanning. Geef je kind het zelfvertrouwen dat-ie het allemaal kan en haal stress zo veel mogelijk weg.

■ Voor meer tips: squal.nl/toetsen/zo-help-je-je-kind-met-de-cito-toets

■ Hoe kunnen ze goed leren?

Laat (jonge) kinderen zelf ontdekken hoe ze het beste kunnen leren. Wat vroeger voor jou werkte, hoeft niet de beste methode voor je zoon of dochter te zijn. Oefen geen druk uit, die voelen ze al genoeg vanuit school. Is een toets niet goed gegaan, ga dan samen aan tafel zitten om te bedenken hoe het volgende keer wel goed kan gaan.

Laat je kind aan tafel huiswerk maken, zodat je een oogje in het zeil kunt houden. En maak samen leren en overhoren leuk, zegt Beckers. „Bijvoorbeeld door dat te doen terwijl je de hond uitlaat. Vraag kinderen om jou alles te vertellen wat ze weten over de Tachtigjarige Oorlog. Of laat ze een kleine spreekbeurt houden en stel vragen.”

■ Help de hersenen

Jonge kinderen kunnen zich niet voor een langere tijd concentreren. Wissel af tussen leren en ontspannen. Zet een timer, en houd maximaal 40 minuten aan bij huiswerk maken en 25-30 minuten voor intensief leren – woordjes of feiten stampen en/of overhoren.

De hersenen werken als een spons, ze zuigen kennis op en die moet overgeschreven worden naar het langetermijngeheugen. Door te bewegen kunnen de hersenen weer aan het werk. Even een stukje lopen is al goed.

Voor pubers die moeite hebben met concentreren, is het goed om de woordjes te stampen terwijl ze bijvoorbeeld op een trampoline springen. Omdat ze twee dingen tegelijk doen, moet het brein hard aan het werk en zo onthouden ze de woordjes beter.

■ Hulp bij woordjes stampen

Er zijn allerlei mogelijkheden om onlinewoordjes te leren (zoals bij wrts.nl) „Maar”, zegt Beckers, „het is aangetoond dat je woordjes het allerbeste onthoudt als je ze opschrijft.”



Schrijf op een kaart het woord en aan de andere kant de betekenis, zo kunnen ze zelf goed oefenen. Als kinderen door deze ‘ouderwetse’ methode betere cijfers halen, zul je zien dat ze het overnemen. Ook is het gevaar bij online oefenen dat ze een foute score krijgen bij een kleine tikfout, dat werkt demotiverend.”

■ Cambiumned.nl is een site die theorie en oefenen voor Nederlands combineert. Zie ook spellingoefenen.nl.

■ Exacte vakken: bijhouden

Bij vakken als rekenen, wis-, natuur- en scheikunde is de beste tip dat ze echt hun huiswerk bijhouden en veel oefenen. Voor ouders is het vaak lastiger om te helpen bij deze vakken omdat ze zelf de inhoudelijke kennis missen. Op de meeste scholen bestaat er hulp van oudere leerlingen of inloopspreekuren, maak daar gebruik van. Of kijk samen met je kind online naar uitlegfilmpjes van docenten. Bij

wiskunde gaat het vaak mis omdat de rekenbasis niet goed is. Het beste is om dan wat stappen terug te zetten.

■ Zie investereninleren.nl/wiskunde/. En op Youtube zijn Meester Mo met Math with Menno of WiskundeAcademie goed in uitleggen.

■ Geschiedenis en aardrijkskunde

Voor deze vakken werkt het goed om samenvattingen of mindmaps te maken. Help in het begin door ze de tekst te laten voorlezen en daarna te vragen wat ze denken dat het belangrijkste is. Dat schrijven ze op. Laat ze een spiekbrieftje maken, dat elke dag weer korter wordt, waardoor een heel klein briefje overblijft. Puur door dit te maken, onthouden ze het en hebben ze het briefje niet meer nodig.

Ook de kaartjes waarmee je woordjes leert, zijn een goede methode. Zet een begrip op één kaartje en de omschrijving op een ander. Zo kun je samen memory spelen en blijft leren

SITES OM TE OEFENEN

■ Alle vakken van de basisschool kunnen kinderen oefenen op junioreinstein.nl. Via de bibliotheek is het abonnement gratis.

■ Ook op juf-milou.nl vind je alle vakken voor de basisschool.

**VAN
HET
SPECIAL
VOOR JOU**

**THE
BODYGUARD**
DE MUSICAL

**€ 5,-
VOORDEEL**

VANAF
54,60*



'Door oude examens te maken ontdekt je kind wat ontbreekt in zijn basiskennis'

■ Meer tips voor ouders: examen-overzicht.nl/examen-informatie/algemeen/tips-voor-ouders

► Stapsgewijs opgaven doen

Het leren voor exacte vakken draait om basiskennis en vaardigheden. Oude examens maken helpt, dan ontdekt je kind zijn zwakke plekken in de basiskennis en kan hij de docent om extra uitleg vragen.

Opgaven kunnen het beste stapsgewijs worden beantwoord. Eerst de vraag goed doorlezen, dan bekijken welke informatie nodig is voor het antwoord. Schrijf alle tussentapen, formules en redeneringen op zodat duidelijk wordt hoe het antwoord verkregen is.

► Rode lijn leren zien

Bij vakken als geschiedenis en aardrijkskunde draait het naast bepaalde feitenkennis vooral om de rode lijn: waarom iets zo gebeurd is. Hoe komt het nou dat veel landen in Hitler aanvankelijk een verlosser zagen? Wat is rurale armoede en waarom leidt dit tot afname van de bevolkingsdruk in steden?

Het helpt om de stof in kleinere porties op te delen en elke dag een deel te leren. Maak een samenvatting, of een mindmap. Ook hier bieden oefenopgaven inzicht in of het vak wordt beheerst en hoe vragen beantwoord moeten worden.

► Eén uur leren, korte pauze

Houd er zicht op dat je tiener het werk verdeelt per uur, dag, week en maand. En dan vooral in hapklare brokken. Is er nog tijd over, dan kan hij of zij nog extra aandacht besteden aan een lastig vak.

Houd verder als leidraad aan: werk een uur, pauzeer tien minuten en ga even lopen. Of dansen. Maak de pauze niet te lang, dan wordt het lastig weer terug in de lesstof te komen. Na twee uur kun je iets langer pauzeren, na drie uur nog iets langer.

Een examen duurt maximaal drie uur. Dat is lang. Raffel niet af, maar oefen een paar uur achter elkaar, zodat je ervaart hoelang dat duurt.

leuk. Een filmpje kijken over het onderwerp werkt ook goed.

EXAMEN

► Planning voor eindexamen

Met alleen de stof globaal doorlezen redt je zoon of dochter het bij het eindexamen niet. Dat is een manier van leren waarbij de hersenen de informatie herkennen maar niet actief kunnen toepassen. Heeft je puber altijd goed zijn huiswerk gemaakt en de stof bijgehouden, dan heeft hij of zij daar nu voordeel van. Is dat niet het geval, dan wordt het lastiger.

Vooraf kun je ze helpen met een planning maken, voor elk vak. Vraag ze waar ze behoefte aan hebben. Tijdens de examenperiode heb je als ouder vooral een faciliterende rol. Zorg voor een kopje thee en wat lekkers tijdens het leren. Daar hebben ze het meeste aan. Ook hier komt het neer op rustig blijven en begrip tonen.

The Bodyguard

Wanna dance with somebody? Kom dan naar The Bodyguard. Musical, popconcert, thriller en love story in één.

Nu te zien in het Beatrix Theater Utrecht.

Bestel nu op ad.nl/bodyguard

*Excl. €2,05 orderkosten.

SCAN & SHOP

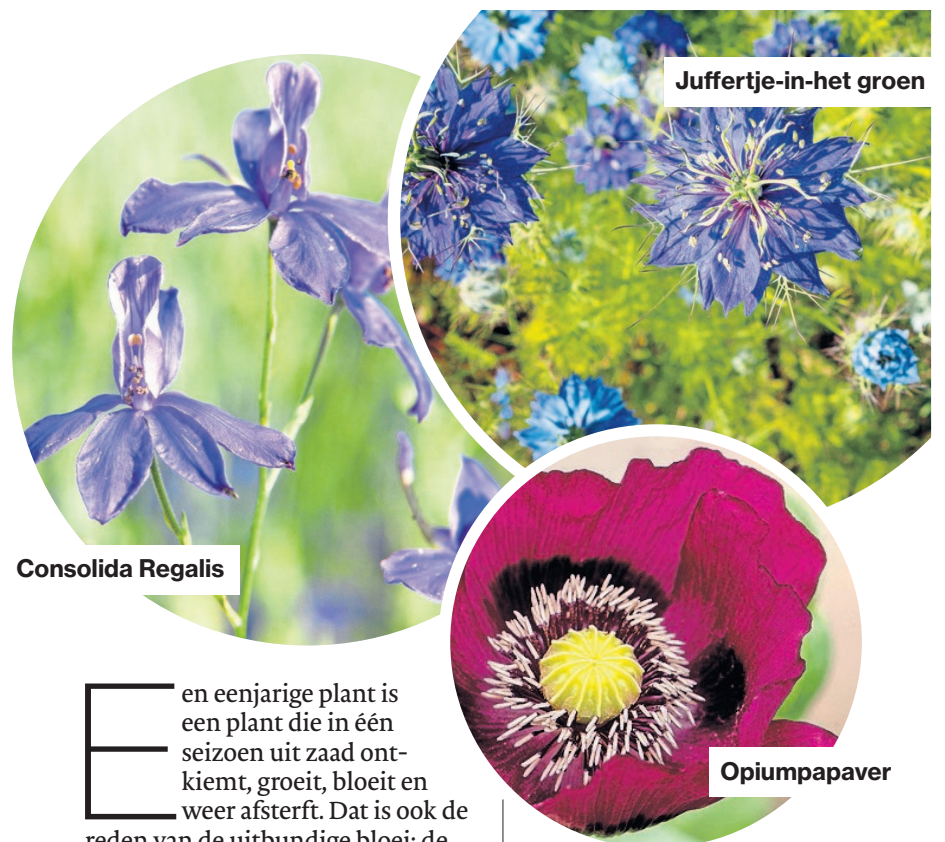


EIGEN TUIN EERST

ROMKE VAN DE KAA

Snoeien, stekken, planten, verpotten, zaaien en schoffelen. Tuingoeroe Romke van de Kaa helpt een handje.

Nu zaaien en tot de winter genieten van eenjarigen



Consolida Regalis

Juffertje-in-het groen

Opiumpapaver

Een eenjarige plant is een plant die in één seizoen uit zaad ontkiemt, groeit, bloeit en weer afsterft. Dat is ook de reden van de uitbundige bloei: de eenjarige moet in één seizoen voor nageslacht zorgen – iets waar vaste planten, struiken en bomen een heel leven over kunnen doen. Eenjarigen bloeien vaak tot de eerste nachtvorst en zorgen ervoor dat de tuin tegen het einde van het seizoen niet aftakt maar feestend ten onder gaat.

Een andere reden waarom je voor eenjarige planten zou kunnen kiezen is droge grond. Zo houden tuinplanten als rozen, riddersporen en floxen helemaal niet van droogte. In dat geval zijn eenjarige planten een uitkomst.

Zo heeft de ridderspoor een eenjarig familielid, Consolida orientalis. Er zijn meerdere soorten Consolida in de handel, met namen als 'Blue Cloud' en 'Frosted Skies'. Het zijn lage riddersporen met een sterkvertakte bloeiwijze, dit in tegenstelling tot de rijzige torenspits die de vaste ridderspoor kenmerkt. Consolida's komen uit de steppe van Centraal Azië en kunnen droge grond blijmoedig verdragen. Ook juffertje-in-het groen is droogtebestendig.

In het buitenland zie je ze nog wel eens: de korenvelden vol klaprozen, korenbloemen en bolderik. In Nederland kennen we die akkers alleen nog van plaatjes. Maar zaadmengsels van haver, gerst, of rogge met akkeronkruiden zijn te koop en de enige voorbereiding is het omspitten van een lapje grond en het uitstrooien van het zaad, liefst met brede armzwaaien zoals de zaaier uit de



Met eenjarigen gaat de tuin feestend ten onder

Bijbel. Doe dat zaaien met tussenpozen van een paar weken, zo'n keer of vijf, zes achter elkaar, want als je alles tegelijk zaait, bloeit alles tegelijk en is het ook tegelijk uitgebloeid.

Er zijn eenjarige planten waaraan je helemaal geen werk hebt als je ze eenmaal hebt gezaaid. Planten als tabak, klaprozen en goudsbloemen hoef je maar eenmaal in je leven te zaaien. Daarna komen ze ieder jaar vanzelf weer op. Dan is het alleen nog maar een kwestie van de zaailingen wegwieden op plaatsen waar je ze niet wil hebben. En gelukkig laat de eenjarige plant zich gemakkelijk uittrekken.

Ook de opiumpapaver of slaapbol, Papaver somniferum, valt in de categorie van planten die generaties lang bij ons blijven. Soms komen ze zelfs na een paar honderd jaar plotseling weer op na het verstoren van de grond op plaatsen waar ze ooit groeiden. De opiumpapaver is een prachtige plant met blauwgrijs blad en lichtlila bloemen, geliefd bij bijen en hommels die van het stuifmeel alleen al onder invloed raken en in hoogste opwindning in de bloemen rondtollen. De productie van opium is verboden, maar teelt van de slaapbol voor sierdoeleinden is toegestaan. Zaai eenjarige planten nu. Het kan nog.

■ Deze rubriek verschijnt vanaf donderdag a.s. op de nieuwe pagina Wonen.