

Welkom!

- **Rots en Waterlessen: samen op zoek naar mogelijkheden!**
- Trainers:
- Joris Arts, Marjolijn van Os, Tonnie Braam, Elke Eijnhoven, Hilde van Eerd

Wat is Rots & Water

➤ Weerbaarheidstraining voor jongeren

- 2 lesblokken van 3 uur
- Lesweken voor de herfstvakantie
- Gymzaal: in sportkleding
- Afwisselend en actief
- Korte groepsgesprekken



Waarom Rots & Water ?

- Jezelf beter leren kennen
- Meer begrip voor jezelf en anderen
- Op een goede manier omgaan met elkaar
- Samenwerken
- Uitkomen voor je mening
- Opkomen voor jezelf

Fysieke Weerbaarheid

- Concentratie
- Zelfbewuster van je kracht
- Zelfverzekerder
- Zelfbeheersing

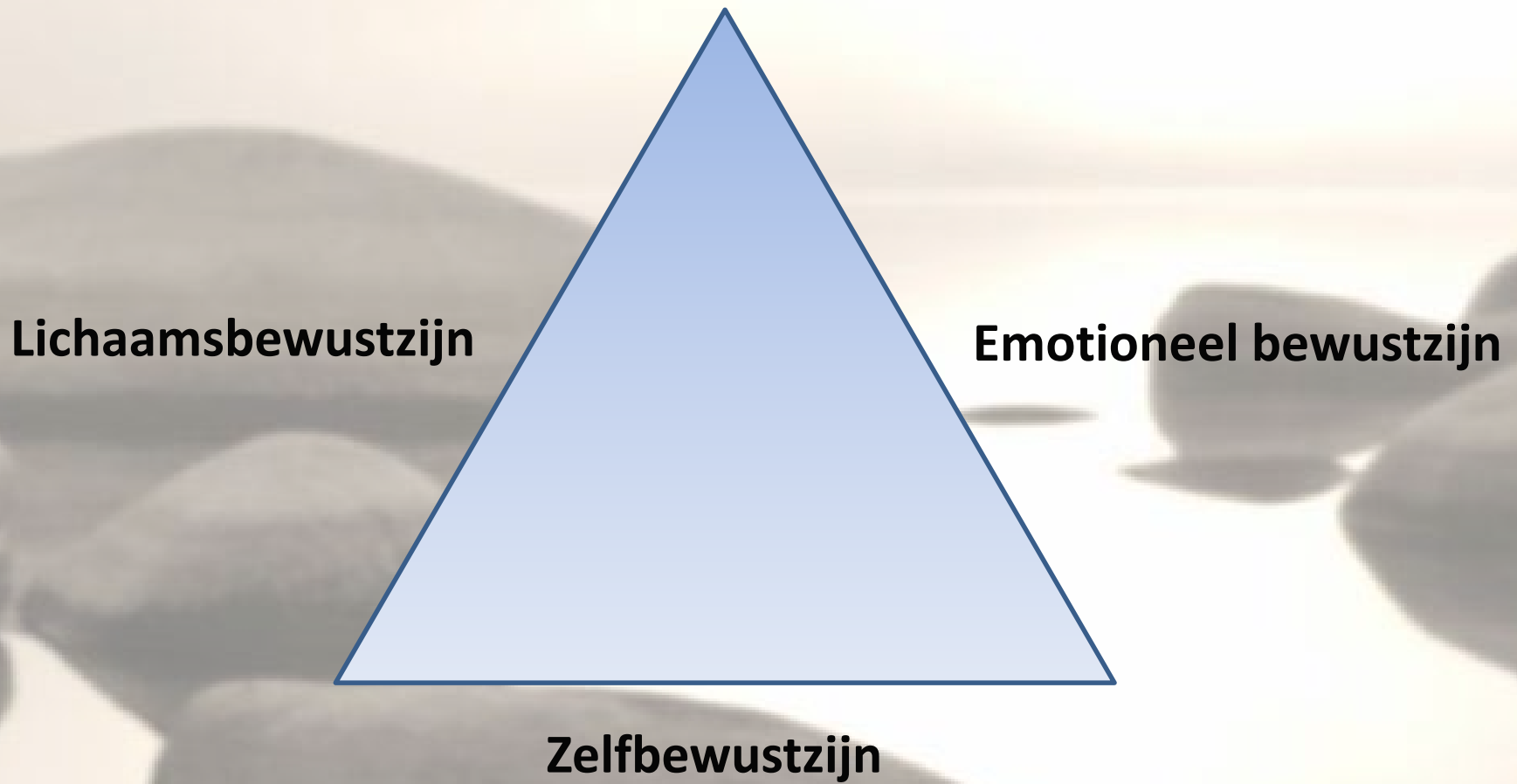


Sociale/emotionele weerbaarheid

- Communicatie
- Opkomen voor jezelf
- Grenzen aangeven: STOP
- Zelfbeheersing (groepsdruk)



Rots & Water Driehoek





Huiswerk Bikkels

BIKKEL TRAININGEN.NL
MET ZELFVERTROUWEN OPKOMEN VOOR JEZELF

Waarom Huiswerkbikkels en voor wie?

- 9 lessen verspreid over 3 periodes
- 2 Huiswerkbikkels coördinatoren
- 3 trainers + mentor
- Werkboek

Deel 1:

4 t/m 22 september

Les 1: Kennismaken en motivatie

Les 2: Werkplek, tas inpakken en rooster

Les 3: Plannen van huis- en leerwerk

Planregels:



- **Proefwerk** 5 tot 7 dagen terug plannen
- **Overhoring** 3 tot 5 dagen terug plannen
- **Leeswerk** 2 tot 7 dagen terug plannen
- **Maakwerk** direct op dezelfde dag inplannen (+ 1 dag extra)
- **Werkstukken** vul formulier 'langlopende opdrachten' in

Deel 2:

23 oktober t/m 10 november

Les 4: Plannen van huis- en leerwerk

Les 5: Woordjes leren, aandacht en concentratie

Les 6: Begrijpend lezen en samenvatten

Stappenplan Samenvatten

Stap 1: wat weet je er al van?

Stap 2: tekst lezen

Stap 3: tekst 2^e keer lezen in korte stukken

- per stukje markeren
- per stukje navertellen
- *per stukje hoofdzaken opschrijven*

Stap 4: pauze!!

Stap 5: wat weet je er nog van?

Deel 3:

4 t/m 22 december

Les 7: Plannen van huis- en leerwerk (magister)

Les 8: Mindmappen

Les 9: Aanpak toetsen, faalangst, overschatten



Wat kunt u als ouders/verzorgers doen?

- Structuur aanbrengen
- Kijk mee in Magister
- Kijk mee in het Huiswerkbikkel
- Laat uw kind pauzes nemen.
-



Vragen?