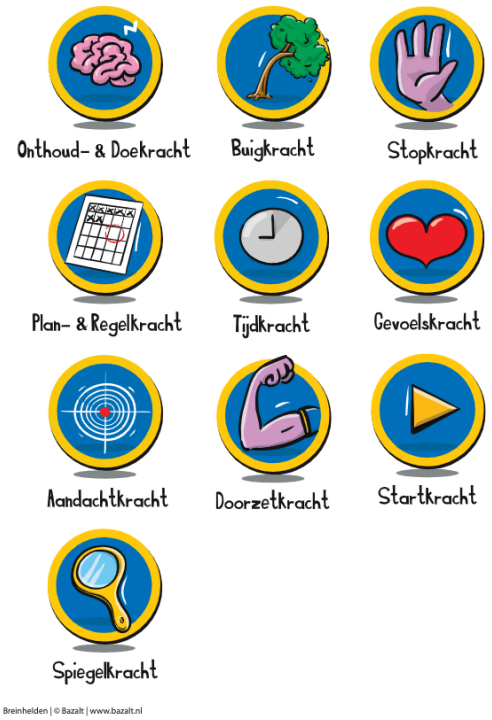
Katholiek Onderwijs Regio Halle Annuntiaten
VRIJE BASISSCHOOL JAN RUUSBROEC
Fabriekstraat 3 - 1601 Ruisbroek
02 377 67 59
info@janruusbroec.be
www.janruusbroec.be

BREINHELDEN

Op onze school werken we doorheen alle klassen met het concept van **Breinhelden**, een krachtig leermiddel om leerlingen spelenderwijs hun **executieve functies** te helpen ontwikkelen. Deze aanpak start al in de kleuterschool en wordt systematisch opgebouwd tot en met het zesde leerjaar. Hierbij worden verschillende opdrachten en moeilijkheidsgraden geïntroduceerd, telkens afgestemd op de leeftijd en het niveau van de leerlingen. Het doel is om kinderen bewust te maken van hun eigen denkprocessen en hen te leren hoe ze deze vaardigheden in diverse situaties kunnen inzetten.

Elke Breinkracht vertegenwoordigt een specifieke **executieve functie**, die kinderen helpen om hun dagelijkse schoolse en sociale taken beter te kunnen uitvoeren. Door deze krachten in te zetten, ontwikkelen zij de noodzakelijke vaardigheden om effectief te leren, plannen, samenwerken en uitdagingen aan te gaan.

Hieronder volgt een overzicht van de verschillende Breinkrachten, gekoppeld aan de bijbehorende executieve functies.



1. Buigkracht

Executieve functie: Cognitieve flexibiliteit
De Buigkracht leert leerlingen om flexibel om te gaan met veranderingen en om nieuwe oplossingen te bedenken voor problemen. Ze worden aangemoedigd om zich snel aan te

passen aan veranderende omstandigheden of nieuwe informatie, wat hen helpt om wendbaar en creatief te denken.

2. Stopkracht

Executieve functie: Inhibitiecontrole (Impulsbeheersing)
Stopkracht helpt kinderen bij het stoppen en nadenken voordat ze handelen. Ze leren hoe ze hun impulsen kunnen beheersen en bewustere keuzes kunnen maken in verschillende situaties, waardoor ze hun gedrag beter kunnen reguleren.

3. Plan- en regelkracht

Executieve functie: Plannen en organisatie
Plan- en regelkracht geeft leerlingen de mogelijkheid om doelen te stellen, stappen te plannen en taken te organiseren. Hierdoor leren ze hoe ze een overzicht kunnen creëren van hun werk en welke volgorde het meest efficiënt is om een taak succesvol te voltooien.

4. Tijdkracht

Executieve functie: Tijdmanagement en inschatten van tijd
Tijdkracht helpt leerlingen met het effectief indelen en beheren van hun tijd. Ze leren hoe ze taken binnen een bepaalde tijd kunnen afronden en krijgen een beter besef van hoe lang activiteiten duren, wat bijdraagt aan het verbeteren van hun tijdmanagementvaardigheden.

5. Gevoelskracht

Executieve functie: Emotieregulatie
Gevoelskracht leert kinderen om hun emoties te herkennen en te beheersen in verschillende situaties. Dit helpt hen om kalm te blijven, zelfs wanneer ze gefrustreerd of overstuur zijn, en om te gaan met hun gevoelens op een constructieve manier.

6. Aandachtkracht

Executieve functie: Aandacht richten en volhouden
Met Aandachtkracht leren leerlingen om hun aandacht vast te houden op een taak zonder afgeleid te raken. Dit is cruciaal voor het uitvoeren van taken die langdurige concentratie vereisen, zoals het maken van opdrachten of deelnemen aan groepsactiviteiten.

7. Doorzetkracht

Executieve functie: Volharding en doorzettingsvermogen
Doorzetkracht moedigt leerlingen aan om door te zetten bij moeilijkheden en niet op te geven. Ze leren dat falen onderdeel is van het leerproces en dat doorzetten hen zal helpen om uiteindelijk hun doelen te bereiken, ondanks tegenslagen.

8. Startkracht

Executieve functie: Taakinitiatie
Startkracht stimuleert leerlingen om actief en zonder uitstel aan een taak te beginnen. Ze

leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun werk en worden aangemoedigd om initiatief te tonen bij het aanpakken van taken, zowel zelfstandig als in groepsverband.

9. Spiegelkracht

Executieve functie: Zelfreflectie en zelfmonitoring
Spiegelkracht geeft leerlingen de mogelijkheid om na te denken over hun eigen gedrag, leerproces en resultaten. Ze leren om kritisch naar zichzelf te kijken, successen en fouten te herkennen en hun aanpak te verbeteren waar nodig.

10. Onthoud- & doekracht

Executieve functie: Werkgeheugen
Onthoudkracht gaat over het vermogen om informatie vast te houden en deze te gebruiken bij het uitvoeren van taken. Leerlingen leren om belangrijke details, instructies of regels in hun geheugen te bewaren terwijl ze een opdracht uitvoeren. Dit helpt hen om meerdere stappen of elementen tegelijkertijd in gedachten te houden en deze te gebruiken om problemen op te lossen of taken te voltooien.

Maandelijks zetten wij extra in om één specifieke kracht:

MAAND	BREINKR8
September	Stopkracht
Oktober	Aandachtkracht
November	Spiegelkracht
December	Plan- en regelkracht
Januari	Tijdkracht
Februari	Gevoelskracht
Maart	Onthoud- en doekracht
April	Buigkracht
Mei	Startkracht
Juni	Doorzetkracht