

Zelfregulering in de les

Zelfregulering vooraf

Voor ik een opdracht of taak ga doen, denk na over

4. ... welk doel ik wil halen.
6. ... hoe ik het ga doen.
11. ... wat ik al van die opdracht/taak weet en kan.
15. ... de stappen die ik ga nemen om mijn doel te halen.
23. ... wat de vorige keer bij die opdracht/taak minder goed ging.

Zelfregulering tijdens

Terwijl ik met een opdracht of taak bezig ben ...

2. ... denk ik na over hoe goed het lukt.
9. ... en merk dat het niet lukt, denk ik na over hoe ik die opdracht/taak anders kan doen.
12. ... concentreer ik me helemaal.
17. ... denk ik na over wat ik nog moet doen om mijn doel te halen.
22. ... controleer ik of ik de opdracht/taak goed uitvoer.
25. ... probeer ik een beeld te vormen van de lesstof.
27. ... benoem ik in mijn hoofd de stappen die ik moet nemen om de opdracht/taak te maken.
28. ... probeer ik uit te vinden waarom het goed of juist minder goed gaat.

Zelfregulering na

Nadat ik een opdracht of taak gedaan heb ...

3. ... en niet tevreden ben, denk ik na over hoe ik die opdracht/taak de volgende keer anders kan doen.
7. ... en een opdracht/taak niet goed lukte, denk ik na over hoe dat kwam.
13. ... bepaal ik of ik tevreden ben.
16. ... denk ik na over wat goed en wat minder goed ging.
21. ... bekijk ik of ik mijn doel gehaald heb.

Motivatie

1. Ik vind het belangrijk dat ik tijdens de les steeds beter word in opdrachten/taken.
5. Ik vind het belangrijk dat ik goed kan presteren tijdens de les.
8. Ik vind het belangrijk om tijdens de les zoveel mogelijk dingen te leren.
10. Ik denk dat ik opdrachten/taken tijdens de les succesvol uit kan voeren.
14. Ik vind veel opdrachten/taken tijdens de les leuk om te doen.
18. Wanneer een opdracht/taak niet goed ging, wil ik het opnieuw proberen.
19. Ik heb er vertrouwen in dat ik mijn doelen voor de les kan bereiken.
20. Wanneer ik een activiteit tijdens de les niet leuk vind, doe ik wel goed mijn best.
24. Tijdens de les leer ik vaardigheden die ik buiten de les kan gebruiken.
26. Wanneer ik een opdracht/taak niet leuk vind, probeer ik manieren te bedenken om het voor mezelf leuker te maken.

