

GRATIS DOWNLOAD

10 zomerse oefenkansen voor executieve vaardigheden

De zomervakantie is een mooie tijd om te ontspannen. Maar wist je dat kinderen juist in deze periode ongemerkt veel executieve vaardigheden kunnen oefenen? Niet met werkbladen of extra huiswerk, maar gewoon tijdens alledaagse activiteiten.

1. Laat je kind een dagje uit plannen

Je oefent: taakinitiatie, flexibiliteit, metacognitie

Laat je kind bedenken:

- Waar gaan we naartoe?
- Wat nemen we mee?
- Hoe laat vertrekken we?
- Wat doen we als het regent?



4. Kook samen een maaltijd

Je oefent: plannen, volgehouden aandacht, werkgeheugen

Laat je kind:

- het recept lezen;
- de ingrediënten verzamelen;
- de stappen uitvoeren;
- controleren of alles klaar is.

time to cook

2. Geef verveling even de tijd

Je oefent: taakinitiatie, flexibiliteit, metacognitie

Zeg niet direct wat je kind kan doen. Vraag liever:

"Wat zou jij nu kunnen bedenken?"



5. Doe een schermvrije uitdaging

Je oefent: taakinitiatie, flexibiliteit

Spreek bijvoorbeeld af:

"Van 14.00 tot 15.00 uur bedenken we zelf iets om te doen."

3. Laat je kind zelf de tas inpakken

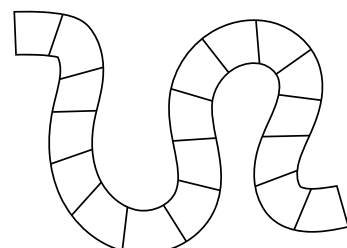
Je oefent: werkgeheugen, organiseren, plannen

Maak eventueel samen een checklist en laat je kind daarna zelf controleren of alles mee is.

6. Speel een gezelschapsspel

Je oefent: reactie-inhibitie, flexibiliteit, emotieregulatie

Verliezen, wachten op je beurt en strategie aanpassen zijn prachtige oefenmomenten.



7. Probeer iets nieuws

Je oefent: doelgericht doorzettingsvermogen, flexibiliteit, emotieregulatie

Een nieuw recept. Een nieuwe sport. Een museum. Een creatieve hobby.

Omdat oefenen mag, het hoeft niet meteen perfect te gaan.

8. Laat je kind helpen bij een echte klus

Je oefent: taakinitiatie, plannen, volgehouden aandacht

Bijvoorbeeld:

- een auto wassen;
- de boodschappen doen;
- de planten verzorgen;
- de barbecue voorbereiden.



9. Maak samen een zomerbucketlist

Je oefent: doelen stellen, plannen, prioriteiten stellen

Laat je kind vijf dingen opschrijven die het deze zomer graag wil doen. Kijk af en toe samen terug: welke zijn al gelukt? Welke willen we nog plannen?



10. Sluit de dag af met één vraag

Je oefent: metacognitie

Misschien wel de belangrijkste tip van allemaal.

Vraag bijvoorbeeld:

- Waar ben je vandaag trots op
- Wat was lastig?
- Hoe heb je dat opgelost?
- Wat wil je morgen anders doen?



Onthoud

Executieve vaardigheden groeien niet alleen tijdens schoolse lessen. Ze ontwikkelen zich juist tijdens het leven zelf. Tijdens spelen, ontdekken, proberen, fouten maken en alle kleine momenten waarop kinderen zelf mogen nadenken, kiezen en oplossen.

Dat maakt de zomervakantie misschien wel één van de mooiste oefenperiodes van het jaar.

Verder na de zomer?

Kom naar het Online Festival EF en Zo! 2026 op 30 september en 9 oktober. Meer informatie en materialen vind je op lerenlerennederland.nl



Fijne vakantie - Tineke & Robine