

# KOLB RELFLECTIE:

**Ervaring:** Inslaap vallen tijdens de les over Python programmeren.

**Observeren en overdenken:** Realiseren dat vermoeidheid en mogelijk gebrek aan interesse in het onderwerp hebben bijgedragen aan het in slaap vallen.

**Abstracte Conceptualisatie:** Begrijpen dat het belangrijk is om uitgerust te zijn en gemotiveerd te blijven bij het leren van nieuwe technische vaardigheden zoals programmeren.

**Actief Experimenteren:** Beslissen om voortaan uitgerust naar de les te gaan, een actievere deelnemer te zijn, en buiten de les meer betrokken te raken bij Python-programmering.

**Reflectie:** Het in slaap vallen tijdens de Python-les was een teken dat ik meer moest focussen en actiever moest zijn bij het leren van deze technische vaardigheid. Ik realiseerde me dat mijn energieniveau en interesse een rol spelen in mijn vermogen om de lesstof op te nemen. Dit heeft me aangemoedigd om beter voorbereid en meer betrokken te zijn in toekomstige lessen.

# STARR REFLECTIE:

**Situatie:** Ik had me verslapen en was te laat voor school.

**Taak:** Op tijd op school aankomen en de ochtendlessen bijwonen.

**Emotie:** Ik voelde me gestrest, geïrriteerd en teleurgesteld in mezelf omdat ik mijn wekker niet had gehoord en te laat was.

**Redenering:** Ik besepte dat mijn slaappatroon en het niet op tijd naar bed gaan mijn vermogen om op tijd wakker te worden beïnvloedden. Ook had ik mijn wekker niet op een optimale plaats gezet, waardoor ik het geluid niet goed kon horen.

**Resultaat:** incident diende als een wake-up call. Ik besepte dat ik mijn slaaproutine moest verbeteren en meer verantwoordelijkheid moest nemen voor het instellen van wekkers op de juiste plaatsen. Het heeft me gemotiveerd om consequenter te zijn en mijn ochtendroutine te herzien om toekomstige vertragingen te voorkomen.