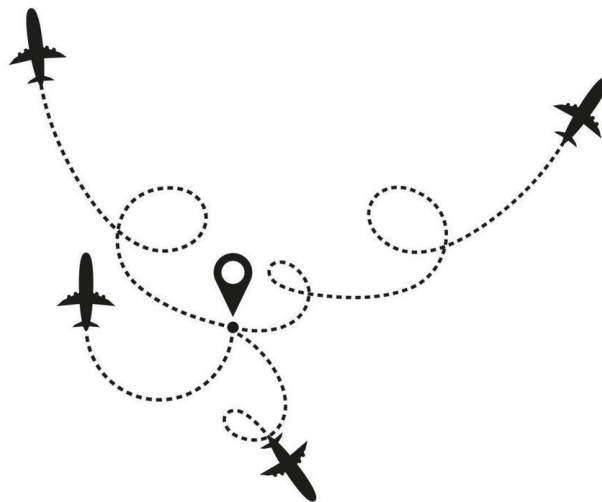


# Profielkeuze

## Werkboekje

Klas 3  
2024-2025



Naam: .....

Klas: 3.....

Mentor: .....



# Stap 1: Profielkeuze

Binnenkort moet je een profiel kiezen. In dat profiel ga je eindexamen doen. Daarnaast kies je ook nog vakken in de “vrije ruimte”. Die keuzes zijn erg belangrijk, omdat jouw profiel je voorbereidt op je vervolgopleiding.

Om je te begeleiden met het maken van een profielkeuze, neem je samen met je mentor en klasgenoten de profiellessen door. Het doel van deze lessen is: zorgen dat jouw keuze een *bewuste* keuze is. Dat kan pas als je weet waaruit je kunt kiezen en als je jezelf goed kent. Daarom hebben de profiellessen de volgende opbouw:

## Stap 1: Profielkeuze

Hier zitten we nu middenin. Je bent eigenlijk je hele leven keuzes aan het maken, grote en kleine. Je kiest wat je eet en drinkt, je kiest volgens welke route je naar huis fietst, je hebt gekozen om naar deze school te gaan, je kiest een hobby... In de derde klas moet je weer een grote keuze maken: je profielkeuze.

## Stap 2: Reflectie

Voor je een keuze kunt maken, moet je drie belangrijke vragen beantwoorden:

**Wat wil ik?**

**Wat kan ik?**

**Wat vind ik belangrijk?**

## Stap 3: Je netwerk

Als je antwoorden vindt op deze vragen, krijg je zelfinzicht. Gelukkig hoeft je deze antwoorden niet in je eentje te bedenken. Je hebt een netwerk dat jou daarbij kan helpen: iedereen op school, maar vooral je ouders, je familie, je klasgenoten, je vrienden.

## Stap 4: Alle details over profielkeuze

Met dat verworven zelfinzicht kun je de keuze maken die voor jou op dit moment het beste is. Dan moet je natuurlijk wel weten waar je uit kunt kiezen. Daarom is er het profielkeuzeinformatieboekje. In dit boekje vind je alle informatie over de profielen.

## Stap 5: Activiteiten ondernemen

Nu je meer inzicht hebt in wie je bent, wat je kan, wat je wil, en wat er zoal te kiezen valt, moet je activiteiten gaan ondernemen om de vragen beantwoord te krijgen die je nog hebt, en om zoveel mogelijk informatie te verzamelen.

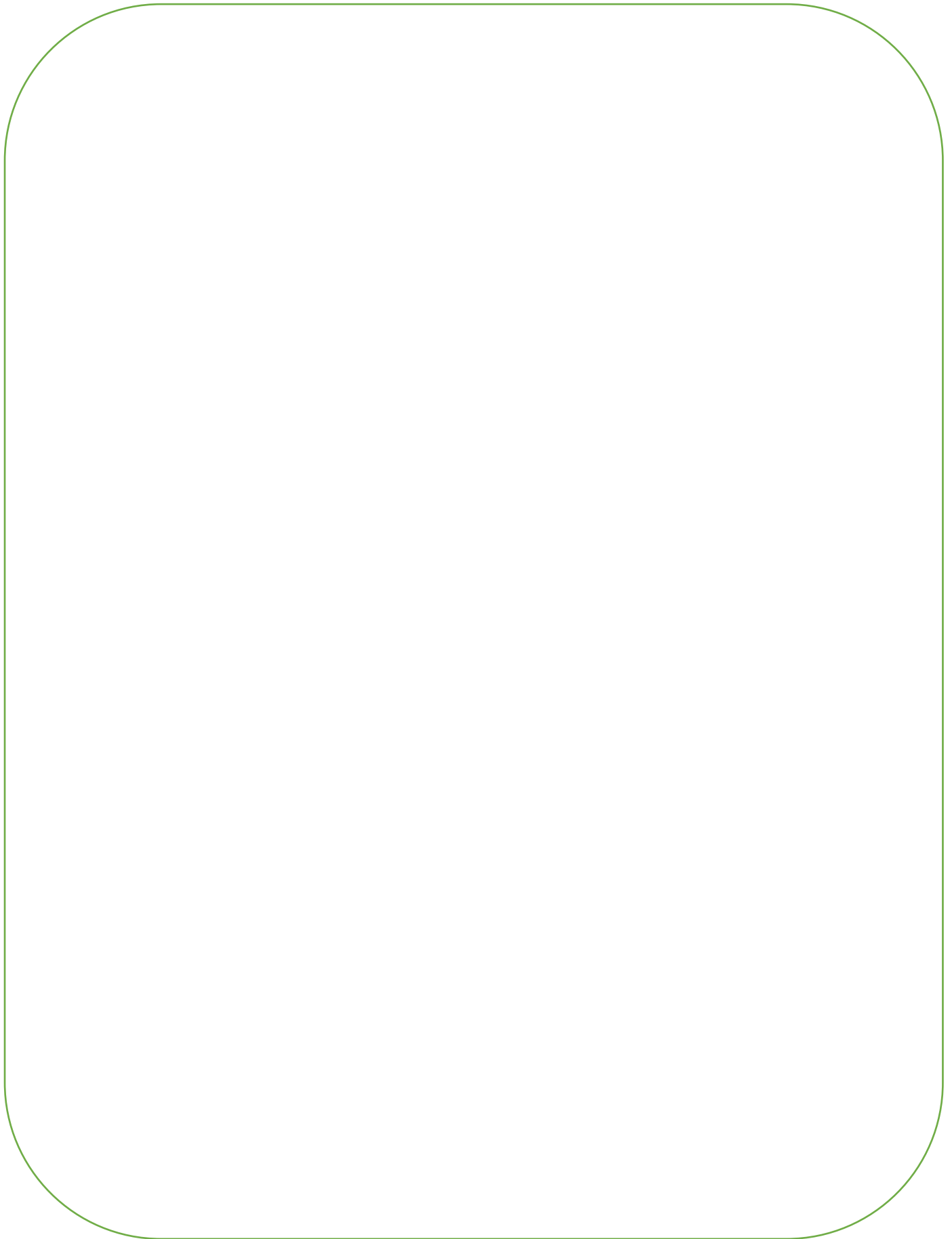
## Stap 6: Je voorlopige keuze inleveren

Vanaf **10 tot en met uiterlijk 13 februari** moet je je voorlopige keuze inleveren. Hierna heb je nog bijna 2 maanden de tijd tot de definitieve keuze. In die twee maanden kun je nog meer activiteiten ondernemen, als je het gevoel hebt dat je het nog niet zeker weet. Je kunt het ook even laten rusten, dan merk je misschien vanzelf of je de goede keuze hebt gemaakt.

## Stap 7: Je definitieve keuze inleveren

Vanaf **7 tot en met uiterlijk 10 april** moet je je definitieve keuze inleveren. Na alle vorige stappen is dat een fluitje van een cent!

**Opdracht 1:** Maak in een viertal een *mindmap* over 'profielkeuze' of over 'bovenbouw'.



**Opdracht 2:** Geef antwoord op de onderstaande vragen:

1. Hoe ben je tot de keuze van ons gymnasium gekomen?

2. Weet je al wat je later wil worden? Zo ja, wat dan?

3. Welke opleiding denk je daarvoor te moeten volgen?

4. Welk beroep hebben je ouders?

5. Welke opleiding(en) hebben ze daarvoor gevolgd?

6. Vind jij dat ook een leuke opleiding?

7. Is er iemand uit je vriendenkring of uit je familie die al zeker weet welk beroep jij zou moeten kiezen? En waarom juist dat beroep?

8. Ben jij het daarmee eens?

9. Welk profiel zou je op dit moment willen kiezen?

10. Heb je twijfels? Zo ja, waar twijfel je aan? Zo nee, waardoor ben je zo zeker?

## Stap 2: Reflectie

Voor je een keuze kunt maken, moet je jezelf kennen. Bij deze stap gaan we stilstaan bij jouw interesses en capaciteiten: *wat kan je?* en *wat wil je?* Dit soort vragen ga je proberen te beantwoorden. De bedoeling is dat je een reëel zelfbeeld krijgt.

### Het persoonlijkheidsonderzoek

Het lijkt een beetje flauw, maar toch zijn er volop mensen op de wereld die geen reëel beeld van hun eigen capaciteiten hebben. Dit betekent niet dat je niet mag dromen over je toekomst. Integendeel! Droom alleen wel met beide benen op de grond. En vaak is het echt knokken om je droom uit te laten komen. Maar: “het geheim van vooruitkomen is beginnen met lopen” en “iedere reis begint met de eerste stap.”

Stel: je droomt ervan een beroemd gitarist te worden, maar je hebt nog nooit echt gitaar gespeeld. De kans dat dit echt lukt, is nihil.  
Of je wilt graag heel rijk te worden, maar je hangt alleen maar op de bank voor de tv.



### Drie grote vragen

Als je deze drie vragen kan beantwoorden, dan ben je al een hele stap verder:



Wat wil ik?	[Toekomstplannen en interesses]
Wat kan ik?	[Capaciteiten]
Wat vind ik belangrijk?	[Uitdaging]

Maar vraag ook eens aan je ouders en aan je vrienden of zij hetzelfde antwoord over jou geven als jij zelf! Want vaak denk je dat je jezelf heel goed kent, maar dan blijkt dat anderen een heel ander beeld over je hebben. Keuzes maken is een heel **individueel** proces. Jij, als individu, zit heel anders in elkaar dan bijvoorbeeld je broer, je zus, je ouders of je vriend of vriendin. Praat daarom met verschillende mensen.



## Persoonlijke eigenschappen

Hieronder staat een lijst met eigenschappen. Zet een kruisje in de juiste kolom. Je mag in totaal niet meer dan drie keer een vraagteken gebruiken.

	ja	nee	?
Ik maak gemakkelijk contact			
Ik praat veel			
Ik trek me dingen die gebeuren snel aan			
Ik denk veel na over later			
Ik voel me snel thuis bij anderen			
Ik kan me meestal goed voorstellen hoe een ander zich voelt			
Ik kijk meestal de kat uit de boom			
Ik vind het leuk om samen met anderen ergens aan te werken			
Ik vertrouw andere mensen snel			
Ik zeg in een groep meestal wat we gaan doen			
Ik houd van vaste gewoontes			
Ik heb belangstelling voor anderen			
Ik ben graag alleen bezig			
Ik vind het leuk om anderen opdrachten te geven			
Ik houd van netheid			
Ik heb veel fantasie			
Ik loop de kantjes ervan af			
Ik ben gauw opstandig			
Ik durf meestal te zeggen wat ik denk			
Ik denk goed over problemen na			
Ik krijg graag complimentjes			
Ik ga vaak op mijn gevoel af			
Ik ben handig bij het maken van iets			
Ik ben iemand die niet snel opgeeft			

**Opdracht 3:** Schrijf je drie meest positieve en meest negatieve eigenschappen op.

---



---



---

**Opdracht 4:** Doe opdracht 3 nog eens, maar nu voor je buurman/buurvrouw.

---



---



---

**Opdracht 5:** Bespreek de uitkomsten van opdracht 3 en 4 met elkaar.

## Wat vind ik belangrijk?

Mensen verschillen ook heel sterk in wat zij belangrijk vinden in hun werk. De één wil veel aanzien verwerven, de ander wil avonturen beleven en weer een ander wil zich juist inzetten voor zijn medemens. Hieronder staat een lijst met 'belangen'. Ga voor jezelf na wat jij belangrijk vindt. Je kan ook zelf nog zaken toevoegen. Neem de verschillen en overeenkomsten door met je klasgenoot die naast je zit.

	leerling		medeleerling	
	wel	niet	wel	niet
Leiding geven				
Risico's nemen				
Regelmatigheid				
Zelfstandig werken				
Buiten zijn				
Anderen helpen				
Alleen maar geld verdienen				
Veel praten				
Avonturen beleven				
Met anderen samenwerken				
Veel mensen ontmoeten				
Mensen dingen leren				
Naar anderen luisteren				
Aanzien hebben				
Zelf initiatieven kunnen nemen				
Wetenschappelijk onderzoek doen				
Systematisch werken				
Veel afwisseling				
Contact met kinderen				
Rustig werken				
Creatief werken				

**Opdracht 6:** Kies nu van alles wat je hebt aangekruist de vijf allerbelangrijkste. Probeer bij alle vijf een beroep te bedenken dat er goed bij zou passen. Vul in:

	Wat vind ik belangrijk?	Beroep
1		
2		
3		
4		
5		



**Opdracht 7:** Bespreek met je buurman/buurvrouw wat hij/zij belangrijk vindt in bepaalde beroepen. Bespreek de overeenkomsten en de verschillen.


**Opdracht 8:** Laat je ouders thuis de tabel op de vorige bladzijde lezen en bespreek de overeenkomsten en de verschillen. Laat ze ook aangeven wat zij belangrijk vinden in hun huidige beroep. Wat zijn de meest opvallende overeenkomsten en verschillen?

<b>Overeenkomsten:</b>
<b>Verschillen:</b>

### Stof tot nadenken...

Er valt nog zoveel te ontdekken aan en over jezelf. Dit proces blijft je leven lang doorgaan. Je hoeft je vanaf nu ook niet meer te vervelen. Er zijn nog zoveel vragen, zoals:

- Wie ben ik?
- Wat kan ik?
- Wat kan ik nog niet zo goed?
- Werk ik hard genoeg voor school?
- Ben of word ik daar wel goed in?
- Wat kan wel en wat kan niet op onze school?
- Kan ik mijn gedachten goed verwoorden?
- Weet ik al wat ik ga kiezen?
- Welk beroep zou ik willen uitoefenen?
- Wat wil ik?
- Waar ben ik goed in?
- Hoe kan ik dat verbeteren?
- Welke vakken vind ik echt leuk?
- Welke eigenschappen moet/wil ik verder ontwikkelen?
- Kan ik met mijn studiehouding wel de bovenbouw in?
- Durf ik advies te vragen als ik iets niet (zeker) weet?
- Wat wil ik gaan studeren?
- Ben ik gemotiveerd genoeg?

**Opdracht 9:** Maak groepjes van 4 en bespreek deze vragen met elkaar.



## Stap 3: Je netwerk inzetten

Je staat er niet alleen voor in je keuze. Verschillende mensen kunnen je helpen bij het maken van je profielkeuze:

- De decanen
- Je mentor
- De vakdocent
- Je ouders en familie
- Je klasgenoten
- Je vrienden
- Andere mensen in je omgeving: je sporttrainer, je buurvrouw, enz.

Van het bovenstaande rijtje zal je iedereen wel kennen, maar misschien de decanen nog niet. Dat zijn:

- Mw. Tembi Schneider (Socrates)
- Mw. Anne Reichart (Socrates)
- Dhr. Rick van Leeuwen (Athena)
- Mw. Emilie van der Knaap (Athena)

De **decanen** verstrekken alle informatie aan jouw mentor. Je **mentor** biedt in de mentorles een programma aan over keuzebegeleiding. Als je dan nog vragen hebt, kun je altijd bij de decanen terecht. Hun kamer op Athena ligt op de eerste verdieping, aan het eind van de B-gang. Op Socrates is de decanenkamer Delta te vinden op de eerste verdieping. Op de deur staan de tijden vermeld van onze spreekuren. Ga maar eens kijken. Je bent van harte welkom.

Informatie krijg je ook van je **vakdocent**. Als je bijvoorbeeld geschiedenis wilt studeren of Frans, of als je iets wilt weten over de keuze van de soort wiskunde, dan is je docent de eerst aangewezen die antwoorden kan geven op al je vragen. Je docent kan je ook alles vertellen over het vak in de bovenbouw.

Maar ook **thuis** kun je allerlei vragen stellen. Weet je bijvoorbeeld écht alles over het beroep van je moeder of je vader? En welke studie(s) hebben ze daar dan voor gevolgd?

Ook is het verstandig om met **vrienden en klasgenoten** te praten over het kiezen van een profiel en te praten over de toekomst. Het helpt bij het structureren van je gedachten en je kunt elkaar helpen bij het verzamelen van informatie.

**Opdracht 10:** Noteer twee vragen die jij hebt over jezelf en je profielkeuze. Bedenk bij elke vraag wie in jouw netwerk je het best zou kunnen helpen en vraag die mensen wat zij je zouden aanraden.

Op de verjaardag van je oma of het kerstdiner met de hele familie wil vast wel eens iemand weten wat je later worden wilt. Soms wil je daar helemaal niet over praten. Draai het eens om: ga zelf maar eens vragen aan iedereen wat iedereen gestudeerd heeft en waarom. En informeer dan ook eens naar het beroep dat de gasten uitoefenen. Wat hadden ze eigenlijk liever willen studeren? Als ze het opnieuw zouden mogen doen, wat zouden ze dan gaan studeren? En waarom hebben ze dat niet gedaan? Er zal een hele wereld voor je open gaan. En de verjaardagen worden ook een stuk minder saai...



## Stap 4: Alle details

Het is de bedoeling dat je na de profielkeuzelessen een voorlopige profielkeuze maakt. In het profielkeuzeboekje kun je alles lezen over de vakken in het gemeenschappelijk deel, het profieldeel en het vrije deel.

Nederlands, Engels, onderzoek, maatschappijleer, lichamelijke opvoeding en één klassieke taal zijn de vakken uit het gemeenschappelijk deel. Deze zijn voor iedere leerling verplicht.

Er zijn vier profielen:

- **Cultuur en maatschappij (C&M)**
- **Economie en maatschappij (E&M)**
- **Natuur en gezondheid (N&G)**
- **Natuur en techniek (N&T)**

In elk profiel zitten vakken die qua inhoud en aanpak met elkaar samenhangen. Sommige van die profielvakken liggen vast (verplicht profieldeel), en sommige kies je uit een vastgelegde set vakken (keuzeprofieldeel).

Verder heb je een vrije keuze uit de vakken in het zogenaamde “vrije deel”. Je moet hier twee examenvakken uit kiezen.



**Besef dat je dit vakkenpakket in principe kiest voor de rest van je middelbare schoolcarrière.**

Om je keuze verantwoord te kunnen maken, heb je veel informatie nodig. Het profielkeuzeboekje verschaft je die informatie. Lees dit dus zorgvuldig door en bewaar deze goed. Laat het ook thuis lezen! Verder is het ook belangrijk dat je weet welke opleidingen je uitsluit als je een bepaald profiel niet kiest of bepaalde vakken laat vallen. Daarom hebben wij een tabel met de voorlopige toelatingseisen als bijlage toegevoegd. De decanen kunnen je hier ook altijd bij adviseren.

**Opdracht 11:** Lees het profielkeuzeboekje aandachtig door. Schrijf minimaal twee vragen op die je aan je mentor over de profielkeuze wil stellen:

---

---

---

---

---

De mentor zal in de les nog meer ingaan op de inhoud van het profielkeuzeboekje.

**Opdracht 12:** Vraag elke vakdocent de komende week om te vertellen hoe zijn/haar vak er in de bovenbouw uitziet.

Enkele voorbeeldvragen:

- Wat zijn de onderwerpen die in de bovenbouw behandeld worden?
- Gaat het in de bovenbouw om inzicht of is het veel leerwerk?
- Moeten er veel praktische opdrachten worden gemaakt?
- Moet er veel worden samengewerkt?
- Welk cijfer moet ik in klas 3 hebben om het vak verantwoord te kunnen kiezen?
- Is het voor mij (on-)verstandig om het vak te kiezen?

Schrijf hieronder jouw eigen vragen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Stap 5: Activiteiten ondernemen: profielexperts

In de periode waarin je je profielkeuze moet maken, ga je ook activiteiten ondernemen die je daarbij kunnen helpen. Hoe meer activiteiten je onderneemt, hoe beter!

Eén van die activiteiten is **een les met bovenbouwleerlingen**. Deze keuze-experts hebben samen (bijna) alle profielen en vakken die je kunt kiezen. Ze leerlingen kunnen je vertellen over hun profiel, over de verschillende vakken, over hun keuzeproces en hun ervaringen. In het bijzonder kunnen ze je informeren over de vakken die nieuw zijn voor de bovenbouw (filosofie en de verschillende soorten wiskunde).

**Opdracht 13:** Schrijf hieronder vragen die je aan deze leerlingen zou willen stellen. Probeer vragen te stellen over alle profielen, ook al denk je nu al zeker te weten welk profiel je kiest. Vraag ook iets over de vakken uit het vrije deel en over de contractvakken.

Schrijf hieronder jouw vragen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Hoe meer informatie je verzamelt over alle profielen, hoe meer doordacht je straks zal kunnen kiezen.

# Stap 6: Voorlopige keuze

Tijdens deze les ga je jouw voorlopige profielkeuze invullen.



Dit kan vanaf 10 februari, maar moet uiterlijk **donderdag 13 februari 2025** gedaan zijn.

Als je de voorlopige profielkeuze hebt opgegeven, ga je hieronder precies beargumenteren waarom je juist deze keuze hebt gemaakt: waarom dit profiel en waarom deze vakken? Formuleer zorgvuldig.

## Opdracht 14:

Ik heb profiel **C&M** **E&M** **N&G** **N&T** gekozen, om de volgende redenen:

---

---

---

---

Dit profiel is de beste keuze voor mij, omdat:

---

---

---

---

Als je nog twijfelt, leg dan uit waarom je twijfelt, welke vragen je nog wilt beantwoorden en hoe je die antwoorden gaat vinden.

Hier twijfel ik nog over en dit ga ik doen om mijn vragen te beantwoorden:

---

---

---

---

**Opdracht 15:** De mentor verdeelt de klas in vier groepen van leerlingen met hetzelfde profiel. Vergelijk in je groep de argumentatie voor je keuze met die van de anderen en praat erover. Verzamel goede argumenten voor de stelling: **“Dit profiel is de beste keuze voor mij”**

Elk groepje geeft nu een korte mondelinge presentatie over de profielkeuze. Betrek daarbij ook de keuze van de vakken in de vrije ruimte. Als alle profielen aan bod zijn geweest, mogen de groepen elkaar vragen stellen.

**Opdracht 16:** Laat je ouders jouw argumenten over je keuze lezen en bespreek deze (nogmaals) met hen.



Ben je nog niet helemaal zeker van je keuze, vraag dan een individueel gesprek met je mentor aan. En als je mentor het nodig vindt, dan zal hij of zij jou verwijzen naar de decanen.

**Tot slot:** Ergens in de eerste dagen van **april** wordt er vergaderd over jouw (voorlopige) profielkeuze. Hier kan een advies uitrollen wat af kan wijken van jouw keuze. Je mentor zal dit met je bespreken. Om ervoor te zorgen dat je tussen **7 april en uiterlijk 10 april** toch een definitieve keuze kan maken waar je zelf achter staat, hebben de decanen op **4 april** spreekuur speciaal voor klas 3. Maak daar gebruik van! Bespreek het daarna ook thuis of met je docenten en pas indien nodig je plan aan. Latere aanpassingen zijn heel erg moeilijk of zelfs onmogelijk.



PARENTING FOR LEMMINGS

## Stap 7: Definitieve keuze

Iedere 3<sup>e</sup> klasser moet **maandag 7 april, maar uiterlijk donderdag 10 april 2025** de definitieve profielkeuze digitaal hebben ingevuld. Deze keuze print je uit en levert deze **ondertekend door je ouders** de eerstvolgende mentorles in bij je mentor.

