

Eindelijk is het zover: je mag naar het voortgezet onderwijs. Je hebt al veel gehoord over de bergen huiswerk die je dan moet maken en maakt je grote zorgen hoe je dat dan moet gaan doen.

Laten we eens gaan kijken wat er allemaal gebeurt en hoe je dit kunt aanpakken. We beginnen bij het begin: opstaan en aan de dag beginnen.....

Hoe plan je nu een dag???

De start van de dag:



Opstaan	= blauw
Douchen	= oranje
Aankleden	= rood
Ontbijten	= geel
Naar school fietsen	= groen
School begint	= paars

Opstaan

School begint

5	10	15	20	25	30	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Opstaan!

School begint!

d Bedenk drie dingen die je kunt doen om 's ochtends sneller klaar te zijn.

Handig, want dan kun je langer in bed blijven liggen!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

b Geef elke activiteit een eigen kleur. Doe dat door de vakjes hierboven in te kleuren.

Het opstaan hebben we nu besproken. Dat komt elke dag terug.

Tip: Belangrijk is het om voor het slapen gaan alvast je tas in te pakken en alles wat je mee moet nemen klaar te leggen. Dat spaart tijd bij het opstaan.

De rest van de dag:

We gaan eens kijken hoe druk je het hebt!

Laten we nu eens in kleurtjes aangeven hoe druk je het echt hebt.

a Kleur het weekschema hieronder in. Volg de aanwijzingen hieronder.

-  Kleur alle uren die je slaapt **BLAUW**.
-  Kleur alle uren die op school bent **ORANJE**.
-  Kleur de uren dat je sport of andere hobby's hebt **ROOD**.
-  Kleur de uren die je bezig bent met eten en drinken **GEEL**.
-  Kleur de uren die over zijn **GROEN**.

Voor elke dag van de week is er één balk.
De cijfers geven de uren van de dag aan.

Maandag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Dinsdag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Woensdag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Donderdag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Vrijdag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zaterdag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zondag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Op welke dagen heb je veel tijd over?.....

Op welke dagen heb je het erg druk?.....

Daar gaan we met het plannen rekening mee houden.

Plannen betekent dat je vooruit gaat kijken. Je bedenkt wanneer je wat wilt gaan doen. Daarvoor maken we gebruik van een agenda of een blad papier. Achteraan dit pakket vind je wat invulbladen die je hiervoor kunt gebruiken.

We gaan eens kijken hoe je een goede planning kunt maken. Dat doe je door de volgende volgorde aan te houden:

4 tips!

1. Vul eerst je vaste afspraken in. Dit is b.v. avondeten, de tandarts, huisarts, je sportlessen etc.
2. Na de vaste afspraken komen eerst de belangrijke huiswerkopdrachten.
3. Daarna kijk je wat je nog meer alvast kunt doen. Leren door te herhalen werkt veel beter. Soms gaat het niet zo snel als je gehoopt had. Dan heb je b.v. meer tijd nodig. Of je bent sneller klaar dan je gedacht had. Dat is tijdwinst!
4. Belangrijk is in ieder geval: Plan het niet helemaal vol.

We gaan eens kijken hoeveel tijd je zou kunnen besteden aan je studie en hoeveel tijd je dan overhoudt als vrije tijd.

Hieronder staat een weekplanning. Vul hieronder je vaste afspraken in (tandarts, dokter, sport, maaltijden, verjaardagsfeestjes, hobbyclubs et.) en geef aan wanneer je denkt huiswerk te kunnen maken en wanneer je vrije tijd wilt hebben. Je moet hier dus niet je huiswerk opschrijven of wat je wil doen als je vrij bent maar alleen een kruisje zetten. Vul ook in tot hoe laat je les hebt.

Ik ga er van uit dat je de meeste dagen tot 20 uur ongeveer tijd zou kunnen besteden aan je studie. Na 20 uur heeft studeren weinig zin op brugklasleeftijd.

Maandag: les tot.....

Tijd	Vaste activiteit	Huiswerk	Vrije tijd

Dinsdag: les tot.....

Tijd	Vaste activiteit	Huiswerk	Vrije tijd

Woensdag: les tot....

Tijd	Vaste activiteit	Huiswerk	Vrije tijd

Donderdag: les tot.....

Tijd	Vaste activiteit	Huiswerk	Vrije tijd

Vrijdag: les tot.....

Tijd	Vaste activiteit	Huiswerk	Vrije tijd

In het weekend heb je veel meer tijd. Soms heb je veel extra huiswerk en heb je dus wat minder vrije tijd. Houd hier op tijd rekening mee. Plan dus ook in het weekend!!

Zaterdag

Tijd	Vaste activiteit	Huiswerk	Vrije tijd

Zondag

Tijd	Vaste activiteit	Huiswerk	Vrije tijd

Plannen voor de volgende dag:

We gaan eens een dagschema invullen. Hieronder zie je voor elke dag een schema wat je moet/kunt invullen. We gaan er van uit dat je in het weekend meer tijd hebt daarom krijg je dan een groter schema.

Belangrijke tip:

Zorg dat je op tijd gaat slapen. Leg je telefoon in een andere kamer of zet deze helemaal uit.

Hoe zat het ook alweer? Vul het in **chronologische volgorde** (dus in volgorde van tijd) in.

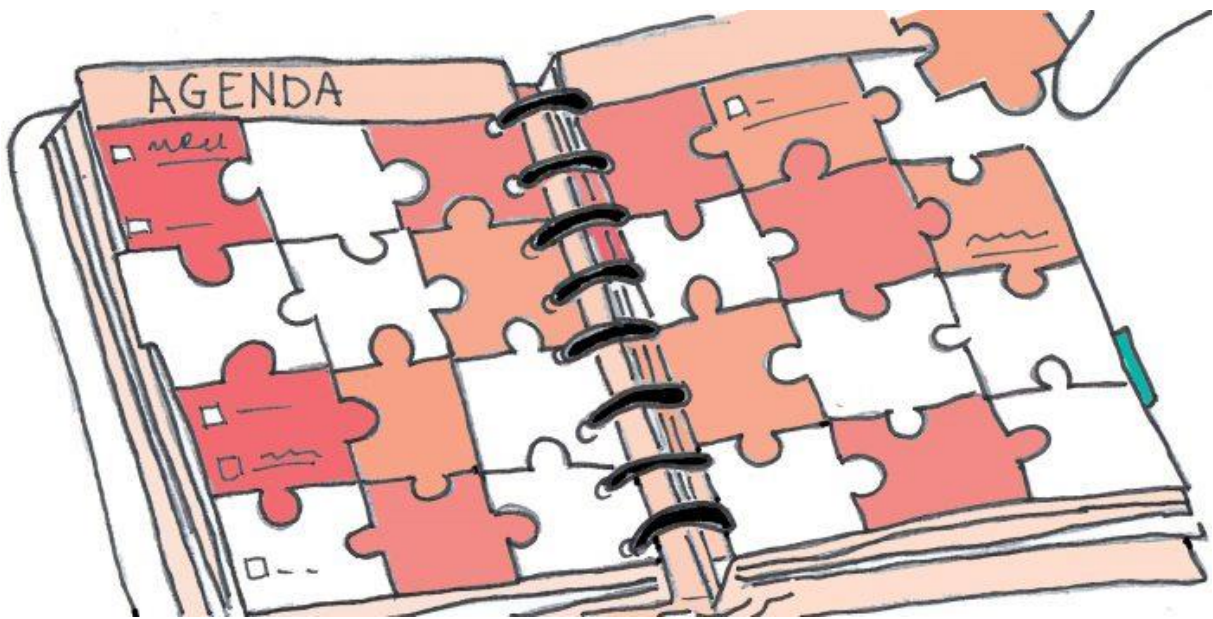
1. vul je vaste afspraken in: opstaan, ontbijt, vertrek naar school, lesrooster, bezoek tandarts, huisarts of andere hulpverleners, verjaardagsfeestjes, sportlessen of hobbyclubs, avondmaaltijd, bedtijd.
2. wat is er nog meer belangrijk: toetsen en overhoringen, materiaal wat je moet zoeken voor een les, opdrachten voor de volgende dag.
3. heb je nog ander huiswerk wat verdeeld moet worden?
4. afspraken om een half uurtje te ontspannen zoals, gamen, contact met vrienden, muziek luisteren, filmpje kijken etc.

Dagschema

tijd:	activiteit

Werk deze dag eens volgens dit schema. **Geef aan het einde van de dag met een kruisje vóór de tijd aan of het gelukt is.**

We gaan het eens een tijdje zo bijhouden. Maak voor elke volgende dag een nieuw schema. Op de volgende pagina's vind je voldoende invulbladen voor een week. Voor de nieuwe week kun je ze opnieuw uitprinten.



Dagschema: weekend/ zaterdag

Datum:.....

tijd:	activiteit

Dagschema: weekend/ zondag

Datum:.....

tijd:	activiteit