



Oefening

Plannen

Tijd: 15 min

Nodig: papier, pen, agenda of telefoon

Stap 1

Kies een moment om (samen met je ouders) een planning te maken

Stap 2

Maak een lijst van alle dingen die je moet doen (schoolwerk, taken, vrije tijd)

Stap 3

Bepaal per punt op de lijst hoeveel tijd je daar aan gaat besteden

Stap 4

Zorg dat je ook ruimte laat voor pauze. Bijvoorbeeld: 5-10 min na elke taak

Stap 5

Kies je prioriteiten. Wat is belangrijk? Geef dit een cijfer. 1= als eerste af (tot) 10= kan later afgemaakt worden.

Stap 6

Aan de slag!
Voer je planning uit. (Streep de punten af die je hebt gedaan)



Schoolse vaardigheden



 **oke** op school



Oké Tips

Tip 1

Begin elke dag: met het bekijken van je planning!

Tip 2

Plan ook tijd voor VRIJE TIJD in je planning

Tip 3

Zorg dat je genoeg slaapt. Zo kun je overdag meer aan

Tip 4

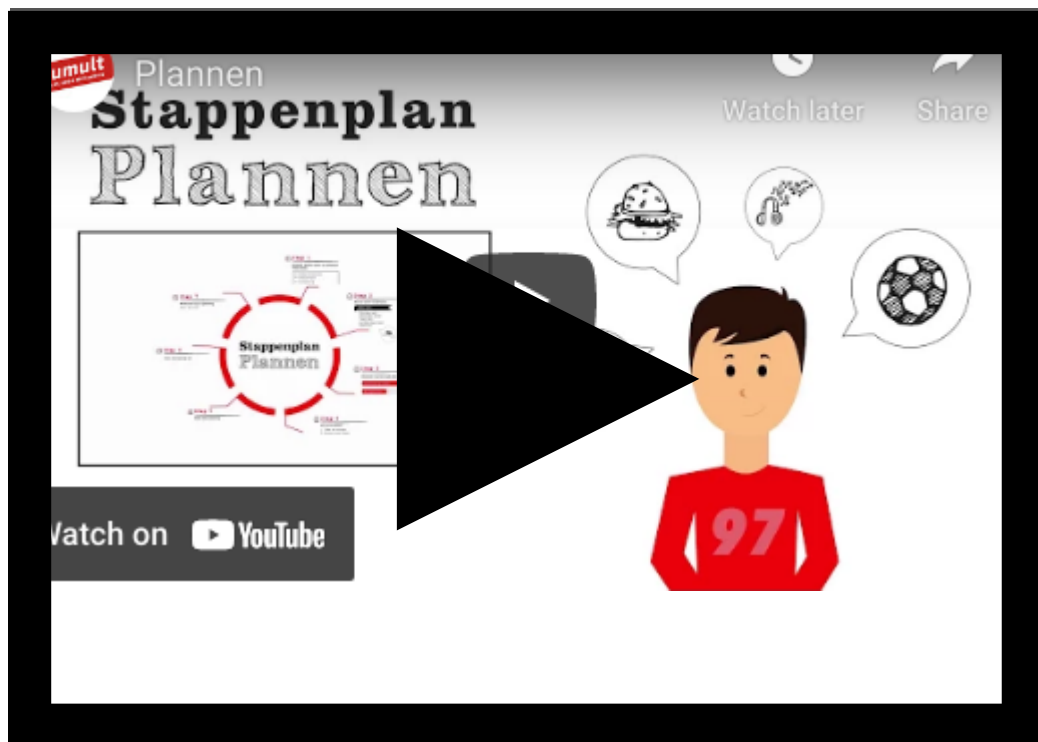
Maak een duidelijke start van de dag: neem een douche, kleeid je aan, check je planning

Tip 5

Werk met een beloning: Kies iets waar je naar uit kijkt!

Filmpje

Stappenplan: Plannen



Bron: youtube

Voorbeeldplanning

TAKENLIJST & PLANNING

2	L fa	hh & 4+5	30 min	✓
1	bio	lied	15 min	✓
6	M wi	Dtoets	30 min	→
5	M ak	10-15	6	
5	L en	par 1	3	30 min
4	●	PAUZE		
	●			
	●			

Bron: Plenda

