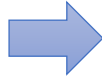


Tijd	Activiteit	Waar op te letten
Voor 9:00u	Opstaan	Ontbijt lekker en gezond. Neem een douche en trek iets leuks aan.
9.00u – 11.00u	Schoolwerk	Bekijk je planners en maak een planning voor de dag. Wissel de vakken af, ongeveer 20-30 minuten per vak en dan een ander vak. Neem na 30 minuten 5 minuten pauze. Geen telefoon bij de hand.
11.00u-11.30u	Pauze	Eet en drink iets en beweeg even
11.30u-12.30u	Schoolwerk	Houd je aan de planning van de dag. Wissel de vakken af, ongeveer 20-30 minuten per vak en dan een ander vak. Neem na 30 minuten 5 minuten pauze. Geen telefoon bij de hand.
12.30u-14.00u	Middag eten en pauze	Eet gezond. Denk aan fruit en genoeg drinken Ga naar buiten! Rennen, voetballen, wandelen. Wanneer je binnen moet blijven, doe iets leuks, puzzelen, een spelletje, lezen. Geen schermen
14.00u-16.00u	Schoolwerk	Houd je aan de planning van de dag. Wissel de vakken af, ongeveer 20-30 minuten per vak en dan een ander vak. Neem na 30 minuten 5 minuten pauze. Geen telefoon bij de hand.
16.00u-avondeten	Vrije tijd	Doe wat je wil. YouTube, TikTok, Insta, Netflix. Ga naar buiten, doe spelletjes, hobby's etc.
17.00u-19.00u	Avondeten	Het liefst met het gezin samen, praat over wat je hebt gedaan, je gedachten, zorgen, wensen etc.
19.00u-19.30u	Klusjes	Kamer opruimen, je ouders helpen in huis etc.
19.00u-Slapen	Vrije tijd	Doe wat je wil. YouTube, TikTok, Insta, Netflix. Ga naar buiten, doe spelletjes, hobby's etc.
21.00-22.00	Naar bed	Zo kun je er morgenvroeg weer fit en op tijd uit.

Stap 1

Sla alle planners op in een map op je computer of print ze uit. Zo kun je ze snel vinden.



Stap 2

Bekijk:

- Wat moet ik vandaag voor elk vak doen? Moet ik alleen huiswerk maken of ook iets leren?
- Heb ik online les? Wat heb ik nodig om deze les te kunnen volgen?
- Heb ik vandaag contact met mijn studiebegeleider?



Stap 5

Bekijk hoe het gegaan is. Wat ging er goed? Wat vond je nog lastig? Wie kun je om hulp vragen? *Neem dit mee voor je planning van de volgende dag.*

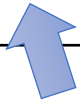
AANPAK SCHOOLWERK

Plannen kan bijvoorbeeld in je agenda, op een notitieblok, whiteboard of planner. Probeer verschillende manieren uit en bekijk wat voor jou goed werkt.

Stap 3

Schrijf op je **planner** op:

- Tijdstip online les. Moet je hier iets voor voorbereiden? Plan dit in!
- Tijdstip contact studiebegeleider
- Maak- en leerwerk. Zie tips stap 4!



Stap 4

Tips inplannen maak- en leerwerk

- Schrijf op hoelaat je met welk vak aan de slag gaat, wat je hiervoor moet doen en hoelang je hiermee bezig zal zijn. *Langer bezig dan verwacht? Ga door met het volgende vak en plan in wanneer je het afmaakt.*
- Deel leerstof op in stukjes, zodat je niet op één dag heel veel hoeft te leren.
- Wissel de vakken af, ongeveer 20-30 minuten per vak en dan een ander vak
- Wissel maak- en leerwerk af.
- Neem na 30 minuten 5 minuten pauze.

