

# Leren leren: Mijn weekinvulling

## 1 Waarom een weekinvulling maken?

Je weekinvulling geeft je een handig overzicht van jouw tijd op school, tijd voor je hobby's, ontspanning en de tijd die je over hebt voor je huiswerk en lessen. Dit is belangrijk om te weten welke hoeveelheid huiswerk/lessen je op een bepaalde dag kan plannen.

## 2 Hoe maak je een goede planning?

### *Stap 1*

Kleur de uren wanneer je op school bent geel.

### *Stap 2*

Kleur je vaste activiteiten (bv. avondeten, tv-kijken, familietijd, training, muziek/dansschool, ...). Gebruik voor elke activiteit een andere kleur.

Kleuren van het voorbeeld:

	etenstijd
	muziekschool
	atletiek
	jeugdbeweging
	ontspanning
	slapen

### *Stap 3*

Voorzie minimum een half uur tot 1 uur per dag om je **taken te maken en lessen te studeren**. In het voorbeeld is dit rood gekleurd.

### *Stap 4*

Duid de uren aan waarop je je wil **ontspannen**.

### *Stap 5*

Zorg dat je jouw weekplanning dicht bij de hand hebt wanneer je je taken en lessen plant! Controleer regelmatig of je jouw planning volgt. Indien dat het geval is, dan ben je goed bezig. Zo niet, probeer dan een beter evenwicht te vinden tussen schoolwerk en ontspanning.





### 3 Voorbeeld van een weekinvulling

Uur	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8u-9u							
9u-10u							
10u-11u							
11u-12u							
12u-13u							
13u-14u							
14u-15u							
15u-15u30							
15u30-16u							
16u-17u							
17u-18u							
18u-19u							
19u-20u							
20u-21u							
21u-22u							
22u-23u							
23u-24u							




#### 4 Jouw weekinvulling

Uur	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8u-9u							
9u-10u							
10u-11u							
11u-12u							
12u-13u							
13u-14u							
14u-15u							
15u-16u							
16u-17u							
17u-18u							
18u-19u							
19u-20u							
20u-21u							
21u-22u							
22u-23u							
23u-24u							

