

TIP 4 - HOE PLAN IK DE STUDIETIJD THUIS?

MOTIVATIE

Waarom studeer je? Waarom wil je op school behoorlijke punten?

- Moedig jezelf aan met positieve boodschappen en beloon jezelf.
 - Als ik nu doorwerk, kan ik straks TV-kijken.
 - Als ik die woordjes ken, bel ik mijn vriend(in) even op.
 - Op tien minuten wil ik hiermee klaar zijn.
 - Ik kan als ik wil. Ik wil, dus ik kan.
- Beeld je in hoe je je voelt als je klaar bent of je les echt goed kent. Beleef het gevoel. Voel je je trots op jezelf? Ben je blij met die punten? Vind je jezelf ongelooflijk dat je weer eens hebt doorgezet?
- Waarom vinden je ouders je schoolresultaten belangrijk? Hebben jullie hierover dezelfde ideeën?

REGELMAAT EN STRUCTUUR

- Vul het schema in bijlage in. Kijk eerst naar het voorbeeldschema.
- Houd je voldoende tijd over om met je schoolwerk bezig te zijn? 'Soms werk je beter omdat je weet dat je straks gaat sporten. Soms besteed je te veel tijd aan prullen, opbellen en opgebeld worden, chatten, enz. Je werkt dan te weinig voor school en je bent na een tijdje ontgoocheld over jezelf.'
- Regelmaat is gemakkelijker:
 - Vraag om op regelmatige tijdstippen te eten in de week.
 - Maak al een deel van je werk voor het avondeten.
 - Plan je vrije tijd en sport in evenwicht met de studeertijd
 - Plan de studeertijd in het weekend. Spreek af met je ouders wanneer je best kan werken en vraag hen je daarbij te helpen.

TIJD BEWAKEN

- Gebruik een keukenwekker. Stop pas na minstens 20 minuten.
- Werk met een chronometer. Geef jezelf telkens een beperkte tijd (bijvoorbeeld 10 woorden Engels op 12 minuten). Beloon jezelf als je binnen de tijd klaar bent.
- Geef jezelf een vaste eindtijd. Ook als je niet klaar bent, kun je beter stoppen. Als je regelmatig te laat klaar bent, is er een probleem met je planning, je studiemethode of je studiekeuze.

WEEKPLANNING

- Vul wekelijks dit schema in.
- Vul in het rood de dag in waarop je die taak moet afgeven of de toets moet kennen.
- Vul in een andere kleur aan wanneer je daar zal aan werken.

	WE	ma	di	wo	do	vr	WE
taken			Nederl				
		<i>Nederl</i>					
toetsen				Frans	Wi + WW		
		<i>Wisk</i>	<i>Frans</i>	<i>Wi + WW</i>			
herhalen							
extra's		TO wonen			boekbespr		
	<i>TO</i>		<i>boekbespr</i>				

Tips voor ouders

- Laat alle kinderen gelijktijdig met hun werk en lessen bezig zijn. Laat jonge kinderen zich rustig bezig houden terwijl broer of zus studeert.
- Zorg voor regelmaat 's avonds. Eet op vaste momenten, maak duidelijke afspraken over werk en vrije tijd.