## Deel 1: Het maken van een weekplanning

Het maken van een planning is heel belangrijk. Je kunt hierdoor zien hoeveel tijd je in totaal nodig hebt om alles te doen. Het inplannen van je vrije tijd mét al je plezierige zaken erbij, helpt je aandacht bij je taken te houden. Je weet dat je straks iets anders kunt gaan doen.

Probeer zoveel mogelijk vaste momenten in de week in te plannen waarop je aan je studie werkt. Dan wordt het een gewoonte en dat helpt enorm bij het krijgen van discipline.

In het begin zal het misschien lastig zijn om in te schatten hoeveel tijd je nodig hebt voor een taak. Later wordt dit makkelijker. Als je dan niet genoeg tijd hebt kun je keuzes maken;

- niet–opleidingsgebonden zaken laten vallen,

- minder werken (baan);

- iets langer vooruit plannen zodat je een drukke tijd aan ziet komen.

*\*Zie de volgende pagina voor het werkblad vaste weekplanning.*

**Zo houd je goed zicht op je tijd:**

1. Schrijf eerst de “vaste” dingen op zoals school, baan, sport, stage.  
   Noteer wanneer voor jou de vaste momenten zijn om je huiswerk te maken. Beter elke dag een korte tijd dan éénmaal per week een hele middag.
2. Is het je gewoonte om een bepaalde dag in het weekend uit te slapen? Zolang je het niet te druk hebt, plan het dan gewoon in!
3. Vul hierna **deel 2** in, het werkblad ***‘Het maken van een lange termijnplanning’***. Op deze wijze kun je een concrete planning maken a.d.h.v. je weekrooster.

**Tip:** Maak gebruik van verschillende kleuren met het invullen van je weekactiviteiten, studietijd en vrije tijd.

## Werkblad vaste weekplanning

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zondag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Maandag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tijd ↓ | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 22.00 | 23.00 |

## Werkblad vaste weekplanning

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zondag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Maandag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tijd ↓ | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 22.00 | 23.00 |

## Werkblad vaste weekplanning

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zondag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Maandag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tijd ↓ | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 22.00 | 23.00 |

## Werkblad vaste weekplanning

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zondag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Maandag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tijd ↓ | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 22.00 | 23.00 |

## Werkblad vaste weekplanning

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zondag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zaterdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vrijdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Woensdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dinsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Maandag |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tijd ↓ | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 22.00 | 23.00 |