

ak Plannen kun je leren!

TIPS VOOR OUDER(S)/VERZORGER(S)

Plannen kun je leren, maar voor veel tieners is het nog lastig. Als ouder(s)/ verzorger(s) kun je helpen. Denk daarbij aan deze stappen:

STAP 1

Wat staat er deze week in de agenda?

Bekijk samen welke vaste activiteiten je kind heeft (sport, hobby) en welke andere activiteiten op de agenda staan. Zorg dat alle activiteiten op de planning ingevuld zijn.

STAP 2

Maak een overzicht van alle taken/huiswerk.

Pak al het huiswerk erbij en maak samen een takenlijst. Verdeel grote taken in deeltaken. Laat je kind bedenken welke taken prioriteit hebben.

STAP 3

Help met het inschatten van tijd.

Laat je kind inschatten hoeveel tijd elke taak ongeveer zal kosten.

STAP 4

Maak een planning!

Je kind bedenkt wanneer welke taak het beste uitgevoerd kan worden. Geef advies, maar laat je kind vooral zelf nadenken. Als de planning niet goed werkt, is dat een mooi leermoment!

STAP 5

Vergeet geen pauzes in te plannen.

Korte pauzes zijn goed voor de concentratie, dus zorg dat deze meteen ingepland worden. Gebruik bijvoorbeeld de voetbalregel: drie kwartier werken, één kwartier pauze.

STAP 6

Plan vaste hulpmomenten in.

Bespreek waarmee jij kunt helpen met huiswerk, bijvoorbeeld woordjes overhoren of een verslag controleren. Kijk vervolgens samen wanneer je daar tijd voor hebt en plan die momenten vast in.

STAP 7

Huiswerk af? Beloning!

Een beloning na afloop is goed voor de motivatie. Denk aan een uurtje voetballen of gamen, het avondeten uitkiezen of een lekker lunch mee naar school.

STAP 8

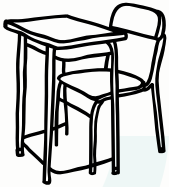
Evalueer en leer!

In hoeverre is het gelukt om de planning te volgen? Wat was goed en wat kan beter?

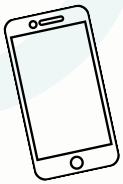
ak Plannen kun je leren!

TIPS OM JE HUISWERK TE MAKEN EN TE LEREN.

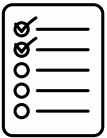
Deze tips kunnen helpen bij het plannen:



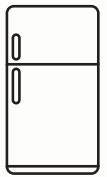
Richt je **werkplek** zo in dat jij je er goed kunt concentreren. Kun jij goed tegen geluid, rommel of mensen om je heen? Hoe ziet je ideale werkplek eruit?



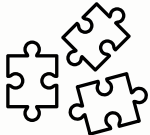
Verslaafd aan je **telefoon**? Er zijn apps die je helpen om geconcentreerd je huiswerk te kunnen maken, bijv. Mattie, 30/30 of Forest.



Gebruik handige **apps/software** om je planning te maken! Met Workflowy, Google Tasks of Agenda, Excel en iStudiez kunnen je handige takenlijsten en planningen maken.



Hang je planning op een **plek** waar je hem goed kunt zien! Op de koelkast, op het toilet ;-) of boven je bureau als je vaak op je kamer te vinden bent.



Veel huiswerk voor een bepaald vak? Hak je **taken** in stukken. Kleine taken zorgen voor meer overzicht.



Test hoe snel je werk maakt door te kijken hoeveel je in 15 minuten kunt onthouden of maken. Zo kun je berekenen hoeveel **tijd** je nodig hebt voor je huiswerk.