# **Opdracht 2**

**Aandachtspunten bij het maken van een planning**

Blijf baas over je eigen tijd!

Een planning geeft jou het gevoel dat je meer vrije tijd hebt.

Een planning verlost je van dat eeuwige schuldgevoel op momenten dat je eigenlijk vrij bent.  
Plannen in de betekenis van jezelf een keurslijf opleggen is een foute manier van plannen.

Pas op voor vage planningen zoals: 'ik ga zaterdag de hele dag studeren'. De kans is groot dat er dan weinig van komt. Stel haalbare doelen voor jezelf. Als jij je doelen niet haalt, werkt dat zeer demotiverend. Beter een wat minder hoog doel, dat wel haalbaar is, dan een niet haalbaar doel. Gebruik die zelfkennis bij het maken van een planning:

* Plan iets meeruren zelfstudie, dan je gewoonlijk doet, maar stel je normen niet te hoog (houdt het realistisch)
* Plan moeilijke taken op momenten dat jij het best kunt werken (welke momenten dat zijn, weet je als je een logboek hebt bijgehouden)
* Plan ook de vrije tijd
* Plan bufferuren in (wanneer je gestoord wordt of een slechte dag hebt, kun je nog schuiven in je planning)
* Als je lekker bezig bent, ga gewoon door. Zo creëer je meer vrije tijd op andere momenten.
* Stel jezelf een beloning in het vooruitzicht, als je de planning hebt gehaald. Je hebt dat dan ook verdiend.
* Maak duidelijke keuzen op alle fronten in je leven. Je hoeft niet met iedereen goede maatjes te zijn, maar een paar goede vrienden zijn onmisbaar.
* Durf 'nee' te zeggen tegen anderen en tegen jezelf
* Studeer op momenten en plekken waarop jij je het beste kunt concentreren ('s morgens of juist 's avonds laat; onder tijdsdruk of juist als er geen tijdsdruk is; in de bibliotheek of thuis met de radio aan)

Opdracht

*Gebruik het onderstaande formulier om een planning te maken voor komende week.*

**Planning**

Plan voor komende week welke tijd je naar school gaat

en **welke tijd** je thuis (of op school) gaat *studeren*

en **wat** je dan gaat studeren / doen

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uren / Dagen** | **Maandag**  2 okt. 17 | **Dinsdag**  3 okt. 17 | **Woensdag**  4 okt. 17 | **Donderdag**  5 okt. 17 | **Vrijdag**  6 okt. 17 | **Zaterdag** | **Zondag** |
| 7.00 | Opstaan.  Ontbijten.  Klaarmaken. | Opstaan.  Ontbijten.  Klaarmaken. | Slapen. | Opstaan.  Ontbijten.  Klaarmaken. | Opstaan.  Ontbijten.  Klaarmaken. | Slapen. | Slapen. |
| 8.30 | School. | School. | Opstaan.  Ontbijten.  Klaarmaken. | Klaarmaken. | Klaarmaken. | Slapen. | Slapen. |
| 9.00 | School. | School. | 9:30 School. | 9:30  School. | 9:30  School. | Slapen. | Slapen. |
| 10.00 | Pauze.  Eten. | Pauze.  Eten. | School. | School. | School. | Slapen. | Slapen. |
| 11.00 | School. School. | School. | School. | School. | School. | Opstaan.  Ontbijten.  Klaarmaken. | Opstaan.  Ontbijten.  Klaarmaken. |
| 12.00 | Pauze.  Eten. | VRIJ.  Naar huis. | Pauze.  Eten. | Pauze.  Eten. | VRIJ.  Naar huis. | Activiteit. | Activiteit. |
| 13.00 | School. | Huiswerk  Of activiteit. | School. | School. | Huiswerk maken van Windows server. | Activiteit. | Activiteit. |
| 14.00 | VRIJ.  Naar huis. | Huiswerk  Of activiteit. | Pauze.  Eten. | Pauze.  Eten. | Huiswerk maken van Windows server. | Activiteit. | Activiteit. |
| 15.00 | Huiswerk afmaken van hardware. | Huiswerk  Of activiteit. | School. | School. | Huiswerk maken van Windows server. | Activiteit. | Activiteit. |
| 16.00 | Boodschappen doen. | Huiswerk  Of activiteit. | VRIJ.  Naar huis. | VRIJ.  Naar huis. | 16:30  Werk. | 16:30  Werk. | 16:30  Werk. |
| 17.00 | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. |
| 18.00 | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. | Eten. |
| 19.00 | / | Leren voor programmeren + html. | Huiswerk  Nederlands/engels. | Leren Hardware. | Werk. | Werk. | Werk. |
| 20.00 | Leren voor programmeren + html. | Leren voor programmeren + html. | Huiswerk  Nederlands/engels. | Leren Hardware. | Werk. | Werk. | Werk. |
| 21.00 | Leren voor programmeren + html. | Leren voor programmeren + html. | Huiswerk  Nederlands/engels. | Leren Hardware. | Werk. | Werk. | Werk. |
| 22.00 | Klaarmaken slapen. | Klaarmaken slapen. | Klaarmaken slapen. | Klaarmaken slapen. | Vrij werk. | Vrij werk. | Vrij werk. |
| 23.00 | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Gamen. | Gamen. | Gamen. |
| 24.00 | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Gamen. | Gamen. | Gamen. |
| 1.00 | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. |
| 2.00 | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. |
| 3.00 | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. | Slapen. |