

Weekplanner

Datum:

Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
 BELONING							

Handleiding planner

Kleuren gebruiken

Blauw maken

Lestijden school

Groen maken

Ontspanning/vrije tijd (bijv. iets drinken, even kletsen, computeren, e-mail checken, avondeten etc.)

Geel maken

Huiswerk

Rood maken

Naar bed

Paars maken

Afspraak/hobby

Afvinken wat klaar is

Zet een vinkje (v) achter datgene wat je klaar hebt. Schuif eventueel huiswerk door naar de volgende dag als het niet af is.

Belonen helpt!

Bedenk aan het begin van de dag na over welke beloning je jezelf geeft als je je planning voor die dag bent nagekomen.

Bekijk aan het eind van de dag of je je planning daadwerkelijk bent nagekomen. Ben streng voor jezelf en ben consequent! Is het je gelukt je dagplanning af te krijgen? Beloon jezelf met iets leuks!

(Bijvoorbeeld: een ijsje, half uur computeren, een vriend/vriendin opbellen, een snoepje, spelletje spelen etc.)