dagschema

1. Vul het dagschema in met alle activiteiten van een normale schooldag
2. Denk daarbij aan: school, slapen, sporten, gamen, eten, klusjes,huiswerk, enz.
3. Wat valt je op?
4. Wat zou je misschien wel wat meer willen en wat zou je minder willen doen?
5. Kijk eens naar alle vrije tijd je hebt,
6. Wat zou je daar graag mee doen?
7. Sta bewust stil bij hoeveel uren je zelf kunt bepalen wat je doet, is dit meer of minder dan je op gevoel zou denken?
8. Als je meer vrije tijd hebt dan je dacht, heb je ruimte voor ontspanning!
9. Als je minder vrije tijd hebt dan je dacht, kijk dan eens waar je iets kunt veranderen aan je dagschema, dit voorkomt stress!
10. Kleur de cirkel in als je geen duidelijk overzicht krijgt, groen voor vrije tijd!

21:00

9:00

18:00

6:00

15:00

3:00

* 24:00
* 12:00