

Les 4:

Word jij een goede manager van je eigen tijd?

Waarom een les over timemanagement?

Timemanagement gaat over goed en slim je tijd indelen. Het is belangrijk iets over timemanagement te leren, omdat dit het belangrijkste onderdeel is van het plannen en organiseren van je huiswerktaken. Je wilt namelijk niet alleen bezig zijn met school, maar ook tijd overhouden voor vrienden, familie, hobby's en vrije tijd. Daarnaast zijn een beetje bijkomen van de dag en op tijd naar bed gaan belangrijk; dat is ook goed voor je hoofd. Je moet dus ook voldoende tijd hebben om te ontspannen naast school. Maar hoe doe je dit als je soms wel tot het zevende of achtste uur op school zit en ook nog 's avonds naar hockeytraining moet? Goed timemanagement helpt je om lucht te krijgen en je minder opgejaagd of schuldig te voelen.

Wat leer je in deze les?

In deze les leer je hoe je een goede manager wordt van je eigen tijd. Je leert in te schatten hoeveel tijd een taak kost en hoe je deze taak het best kunt aanpakken binnen de tijd die je hebt.

Opdracht A: Jouw tijd

 Bekijk je rooster. Schrijf op hoe laat je elke dag uit bent van school.

Maandag: uit om uur.
Dinsdag: uit om uur.
Woensdag: uit om uur.
Donderdag: uit om uur.
Vrijdag: uit om uur.

 Schrijf op wat je in je vrije tijd doet. Schrijf erachter hoe vaak per week je dit doet en hoeveel tijd dit in beslag neemt.

Dingen die ik in mijn vrije tijd doe:

(Bijvoorbeeld:

Wat: Tennis

Wanneer: di en do

Tijd: van 20:30-22:00 uur)

1) Wat:		Wanneer:		Tijd:	
2) Wat:		Wanneer:		Tijd:	
3) Wat:		Wanneer:		Tijd:	
4) Wat:		Wanneer:		Tijd:	
5) Wat:		Wanneer:		Tijd:	



Houd bij het inplannen van je huiswerk rekening met bovenstaande activiteiten en familie- en privé zaken, zoals verjaardagen en dokters- en tandartsbezoek.

 Als je kijkt naar je lesrooster en jouw andere, vaste activiteiten in de week (zoals sport), welke dag/dagen in de week heb jij dan weinig tijd voor huiswerktaken?

 Welke dag/dagen in de week heb je veel tijd voor huiswerktaken?

Tijd voor huiswerk

Huiswerk kost je gemiddeld tussen de 1,5 en 3,5 uur per dag. Dit doe je vijf à zes keer per week. Dat de tijd voor huiswerktaken varieert, heeft te maken met het soort taken en de hoeveelheid lesstof. Ook heeft het te maken met of je de lesstof wel of niet begrijpt. Vind je de lesstof nog moeilijk? Plan dan meer tijd in voor het verwerken van deze lesstof.

Opdracht B: Met uitstelgedrag verlies je de meeste tijd



😊😊✎ Soms schuif je je huiswerk maar voor je uit. Anders gezegd: je bent aan het uitstellen. Bedenk samen met een klasgenoot vijf manieren om uitstelgedrag te voorkomen en schrijf ze op:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

😊😊 Deel deze tips met de klas.

✎ Noteer nuttige tips van andere klasgenoten:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Opdracht C: Schoolmaterialen

Je moet vaak allerlei dingen meenemen naar school. Denk aan je tas, lunch, pen-
nen, gymkleding enzovoort. Om ervoor te zorgen dat je de juiste spullen hebt en
meeneemt, is voldoende tijd nodig. Anders gezegd: voor het organiseren van je
schoolmaterialen moet je tijd inplannen. Hierna zie je een lijst met spullen staan die
je regelmatig nodig hebt. Die spullen vragen dus tijd.

 Lees de lijst door:

Materialen voor algemeen gebruik

Voor verschillende vakken heb je allerlei materialen nodig (zoals een rekenmachi-
ne, passer, Binas enzovoort). Zorg dat je deze materialen op orde hebt voor de
volgende dag. Loop elk vak even na en kijk wat je nodig hebt.

Inhoud van je etui

Zorg dat je voldoende schrijf- en correctiemateriaal hebt. Liever te veel dan te wei-
nig. Zorg dat je oude en niet-werkende pennen en potloden tijdig vervangt.

Tas inpakken

Bij een goede planning voor school hoort ook het inpakken van je tas. Ook dit
vraagt elke dag tien tot vijftien minuten van je tijd. Doe dit 's avonds en niet ge-
haast in de ochtend.

Gymkleding

Heb je de juiste spullen voor de gymles? Heb je binnen- of buitenschoenen nodig?
Is de gymkleding die je nodig hebt gewassen? Het bij elkaar zoeken van deze spul-
len kost tijd. Zorg ervoor dat je dit de avond van tevoren doet en niet vlak voor je
naar school gaat.

Opladen

Werk je op een notebook of laptop in de klas? Leg je device 's avonds standaard
aan de oplader. Dat geldt natuurlijk ook voor je mobiele telefoon.

Eten en drinken

Je lunch klaarmaken kost ook tijd. Vind je vroeg opstaan niet fijn? Maak dan je
lunch alvast 's avonds klaar en zet hem in de koelkast.

Printer

Je moet regelmatig schoolopdrachten printen, thuis of op school. Zorg dat je dit
op tijd doet en niet op het laatste moment. Stel dat je printerinkt of papier oprakt
of de mediatheek is gesloten, dan heb je voldoende tijd nodig om dit op te lossen.

Uiterste inleverdatum

Veel leerlingen stellen het maken en inleveren van hun opdrachten tot het laatste moment uit. Niet zo slim! Wat als de opdracht moeilijker of groter is dan je dacht, de wifi-verbinding het even niet doet, je printer het heeft begeven of je de opdracht niet kunt uploaden in de ELO? Dan heb je geen extra tijd meer om het op een andere manier op te lossen en haal je de deadline niet. Ook heb je geen tijd om je opdracht nog eens goed na te lopen of te controleren op spelfouten. Als je tijd hebt om alles nog eens rustig door te lezen, krijg je een betere versie.

Op tijd zijn

Naar school reizen kost tijd en is voor iedereen anders. Zorg dat je ruim op tijd vertrekt en houd rekening met onvoorziene omstandigheden, zoals een bus die vertraging heeft of uitvalt of forse tegenwind op de fiets.

 Kies drie onderwerpen uit de bovenstaande lijst die je nog lastig vindt:

1)

2)

3)

 Bespreek deze punten met een klasgenoot en wissel tips uit om te verbeteren.



 Bruikbare tips van mijn klasgenoot:

1)

2)

3)



Tips voor goed timemanagement

- ✓ Bepaal vooraf welke dag/dagen je de meeste tijd hebt om te leren. Zet deze tijd in om zoveel mogelijk te doen.
- ✓ Heb je een tussenuur? Chillen met vrienden is leuk, maar je kunt ook slim zijn en aan schooltaken werken. Dan hoef je thuis minder te doen.
- ✓ Mag je alvast in de les aan je huiswerk werken? Grijp je kans! Alles wat je nu kunt doen, hoeft later niet meer. Bovendien kun je de docent vragen stellen.
- ✓ Houd in je planning voor schooltaken rekening met sport, dagelijkse activiteiten zoals eten, douchen en slapen, baantjes, tandartsbezoek en dergelijke.
- ✓ Timemanagement betekent ruim voldoende tijd inplannen. Mocht er iets tegenzitten, dan heb je nog wat ruimte over.