



tumult
maak je
samen

Eerste hulp bij thuisonderwijs: plannen



De scholen zijn inmiddels alweer een week dicht. Hoe is dat bij jullie thuis gegaan? Thuiswerken, online les krijgen of misschien wel lange diensten draaien? Hebben jullie hier al een ritme in gevonden? Voor iedereen is de situatie anders. Hoe zorg je met elkaar dat je structuur in de dag houdt? En dat het gezellig blijft? In deze lesbrief helpen wij jou en je kind samen een planning maken.



Tip

Maak met het gezin een week-overzicht. Gebruik bijvoorbeeld de familieplanning uit bijlage 3. Schrijf in het schema op:

- wanneer je (voor school) werkt;
- wanneer je vrij bent / beschikbaar bent om te helpen;
- overige (gezins)taken / gezamenlijke familiemomenten.



Stap 1: kijk terug op afgelopen week

Bespreek samen:

- Wat ging goed?
- Waar liep je tegenaan?
- Wat ga je volgende week hetzelfde doen en wat niet?



Stap 2: maak afspraken over de dagstructuur

- Hoe laat staan jullie op?
- Van hoe laat tot hoe laat is 'schoolwerktijd'?
- Wat zijn jouw (thuis)werk tijden als ouder? Wanneer ben je beschikbaar?
- Op welke momenten eten jullie samen?



Stap 3: Laat je kind een eigen planning maken

Gebruik hiervoor de lesbrief 'Eerste hulp bij thuisonderwijs: plannen'. Deze vind je op de volgende pagina.



Stap 4: Bespreek de planning van je kind

Vragen die daarbij handig zijn:

- Wanneer werkt je kind aan zijn schooltaken?
- Wanneer heeft je kind contact met de school?
- Heeft je kind voldoende pauze ingepland?
- Wanneer is er tijd voor vrije tijd? En wat gaat je kind dan doen?



Stap 5: Vul samen de planning verder in

Waar kun je of moet je van school je kind bij helpen? Zet een kruisje achter deze taak. Schrijf bij de taken die je samen doet op wat voor hulp je biedt. Denk aan overhoren, voorbeeldoefeningen bedenken of uitleg geven. Check in je eigen planning of je op dat moment ook tijd hebt om te helpen. Verplaats de taak anders naar een moment wanneer het jou wel uitkomt.



Tips voor het volhouden van de planning.

- Hang het schema op in de keuken. Zo is het voor iedereen zichtbaar.
- Richt samen een 'schoolwerkplek' in. Zorg voor zo min mogelijk afleiding.
- Bespreek de planning aan het eind van de middag. Is het gelukt om de planning te volgen? Zijn alle taken afgerond? Plan taken die nog niet zijn afgerond opnieuw in.



tumult
maak je
samen

Eerste hulp bij thuisonderwijs: plannen



Je vrienden niet meer zien, online les krijgen en toetsen die niet door gaan of verplaatst worden. Ineens ziet je leven er heel anders uit. Het coronavirus heeft op iedereen in Nederland invloed. Intussen zijn de scholen alweer een week dicht. En dat blijft voorlopig ook nog even zo. Heb jij een planning gehad van school? Of moet je zelf een planning maken? Met deze lesbrieven helpen we jou je week plannen.



Je gaat een weekplanning maken.

Gebruik hiervoor het formulier 'dagplanning' (bijlage 1) of 'weekplanning' (bijlage 2).

Stap 1: Bedenk welke dingen je op vaste tijden moet doen.

Vul deze in op je planning.

- Hoe laat sta je op?
- Op welke momenten heb je contact met je docent?
- Wanneer heb je vrije tijd? En wat ga je dan doen?
- Hoe laat ga je avondeten?
- Hoe laat ga je naar bed?

Stap 2: Bedenk welke taken je deze week moet doen

Maak daar een lijst van: jouw takenlijst.

Stap 3: Maak een planning

- Zet de taken bij de dag waarop je ze wilt doen.
- Noteer van hoe laat tot hoe laat je aan de taak gaat werken.
- Wissel verschillende soorten taken af.
- Herhaal leerstof een paar keer.
- Plan korte pauzes in.

Stap 4: Bespreek de planning met je ouder(s)/opvoeder(s)

Waar kan je ouder/opvoeder je bij helpen? Zet een kruisje achter deze taak. Schrijf bij de taken die je samen doet op wat voor hulp je nodig hebt. Denk aan overhoren, voorbeeldoefeningen bedenken of uitleg geven.

Stap 5: Kijk terug op je planning.

Bedenk wat goed ging en wat beter kan. Houd hier rekening mee in je volgende planning.

↪ Als je de hele dag thuis werkt, wissel dan af en toe van werkplek. Op school wissel je ook van lokaal. Dit geeft weer nieuwe energie.



Tip

Houd je ritme vast! Sta op je normale tijd op, kleed je aan en maak op vaste momenten je schoolwerk. Zo is het duidelijk wanneer het tijd is voor nuttige dingen en wanneer je vrije tijd hebt. Gebruik je vrije tijd om te ontspannen. Bel bijvoorbeeld met klasgenoten en ga af en toe even naar buiten (als je niet ziek bent). Zo blijf je (mentaal) fit!



Deel je planning!

Trots op je planning? En vind je het leuk om andere leerlingen te helpen met plannen? Mail dan een foto of video van jullie planning naar ons via info@tumultgroep.nl. De beste plannings zullen we delen!



Bijlage 2. Weekplanning

Week:			
Dag:	Tijd	Planning	Hulp nodig?
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag / zondag			



Bijlage 3. Familieplanning

Week:				
Dag:	Naam:	Naam:	Naam:	Naam:
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag / zondag				