

# MAAK EEN SUCCESVOLLE TIJDSPLANNING VOOR JE GEZIN IN 10 STAPPEN:

## 1

### DAGPLAN OF WEEKPLAN?

#### DAGPLAN

Kleuters

#### WEEKPLAN

Kinderen lagere school  
Jongeren

### AFBEELDINGEN, FOTO'S EN PICTOGRAMMEN

Kleuters

Kinderen die nog niet goed kunnen lezen of voor wie beelden duidelijker zijn  
Kinderen die de taal nog niet goed begrijpen

### WOORDEN EN KORTE ZINNEN

Kinderen die goed kunnen lezen  
Jongeren

**Tip:** Heb je kinderen van verschillende leeftijden? Maak dan een tijdplanning met zowel beelden als woorden of kies voor 2 plannen.

## 2

### BEELDEN OF WOORDEN?

## 3

### BEDENK DE PLANNING NIET ENKEL IN JE HOOFD, SCHRIJF ZE OP

#### MATERIAAL

Whiteboard, (groot) papier, krijtbord, ...

#### OPSCHRIJVEN

- Je ziet beter of ieders activiteiten als een puzzel goed in elkaar passen
- Je maakt de kans groter dat iedereen doet wat hij of zij moet doen
- Je creëert meer rust en ruimte in je hoofd

**Tip:** Vergelijk het met een boodschappenlijstje: door dingen op te schrijven, maak je de kans groter dat alles uitgevoerd wordt én moet je minder onthouden!



# 4

## VUL HET DAG- OF WEEKPLAN REALISTISCH IN

### STAP 1

Teken op je planning voor elke dag een verticale kolom zoals in een papieren agenda.

### STAP 2

Werk met **ankerpunten** = een aantal activiteiten waarvan het uur best vastligt.

Ankerpunten:

- uur opstaan en slapengaan kinderen
- eigen werkuren
- door de leerkracht vastgelegde lesmomenten van je kind
- ...

**Tip: Gebruik ankerpunten in plaats van alles op een dag strikt vast te leggen met een uur. Zo blijft de planning haalbaar.**

### STAP 3

Schrijf de ankerpunten voor jouw gezin als eerste op jullie planning met een beginuur en eventueel een einduur.

**Tip: Door het beginuur van iets vast te leggen, vermijd je uitstelgedrag en discussies.**

### STAP 4

Plan daarna de leer- en werkmomenten van je kind die nog niet door de leerkracht werden vastgelegd.

Elk kind is anders: sommige kinderen kunnen zelfstandig werken, anderen niet.

Heeft jouw kind begeleiding nodig? Plan deze momenten dan rond je eigen werkmomenten.

**Tip: Geef de leerkracht aan wat lukt en niet lukt in jouw gezin. Sommige kinderen zullen 3 à 4 uur kunnen werken op een dag, voor anderen zal 1 à 2 uur per dag een hele prestatie zijn. Dat is oké!**

### STAP 5

Horen er nog activiteiten voor jouw gezin op de planning?

Denk aan:

- klusjes
- ontspanningsmomenten samen of alleen
- gametijd
- ...

**Tip: Maak genoeg tijd voor ontspanning! Zo houd je het hoofd koel en hart warm.**

Hang of zet jullie planning op een plek waar iedereen vaak voorbijkomt.

**Tip: Denk bijvoorbeeld aan de koelkast.**

# 5

## HANG DE PLANNING OP EEN GOED ZICHTBARE PLAATS



# 6

## VOORSPEL- BAARHEID GEEFT DUIDELIJKHEID EN RUST

Door een planning weten kinderen wanneer je als ouder wel of niet beschikbaar bent.

**Tip: Als je kind toch nog om meer duidelijkheid vraagt, verwijst dan naar de planning die ophangt of vul de planning aan.**

Geef kinderen die oud genoeg zijn in de mate van het mogelijke inspraak in het opstellen van jullie planning.

Eens de planning gemaakt is, moet iedereen zich hier wel aan houden.

**Tip: Werk als een team om de planning uit te voeren.**

# 7

## WERK MET JE GEZIN ALS EEN TEAM

# 8

## OVERLOOP DE PLANNING NOG EENS OP VOORHAND

Overloop 's avonds de planning voor de volgende dag nog eens samen.

**Tip: Als je zelf een onvoorspelbare job hebt en niet lang op voorhand kan plannen: maak en overloop de planning tijdens de eetmomenten dan telkens voor het volgende dagdeel.**

Overleg met de leerkracht welke verwachtingen er naar jou als ouder zijn.

Geef aan als je voelt dat deze verwachtingen niet haalbaar zijn.

**Tip: De leerkracht heeft jouw informatie nodig, aarzel niet om hier eerlijk over te zijn.**

# 9

## WERK MET DE LEERKRACHT ALS EEN TEAM

# 10

## WEES MILD

Leg de lat niet te hoog, dat geeft alleen maar meer spanning.

**Tip: Wees in deze tijd extra mild naar je kind, de leerkracht en jezelf!**

**Heb je nog vragen? Wij maken graag tijd voor jou!  
Bel de preteaching-helpdesk via 013 780 319  
op maandag (13-15u), dinsdag (10-12u) en vrijdag (10-12u)**