

PLANNEN & PRIORITEREN

Module 1

NAAM: _____

KLAS: _____

MOVENDA
JOUW PLAN, JOUW MOVES

Inkijkeexemplaar

MOVENDA

Onderwijsprogramma executieve functies & zelfovertuiging

Auteurs: Monique Snijder & Kees Siepelinga

Vormgeving: Monique Snijder

Uitgever: Moveer Learning Design

©Movenda, 2023

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/ of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Inkijkexemplaar

INTRODUCTIE

LES 1

1. DOEL VAN DEZE MODULE

Deze module gaat over plannen en prioriteren. In het kort betekent dit dat jij weet wat je wil doen, wanneer je dat wil doen en hoe je dat gaat doen. Dit helpt je om aandacht te besteden aan belangrijke taken en doelen. Zo kan jij je welzijn en succes vergroten.

In het overzicht hiernaast lees je het doel van deze module en hoe je dat doel in kleine stapjes gaat bereiken.

Beantwoord de vragen hieronder voordat je de doelen op pagina 3 gaat bekijken.

2. JOUW STARTPUNT

Als je iets wilt leren is het altijd handig om je startpunt te weten. Hoe vind je dat je nu kan plannen?

Waarom vind je dat? Geef één voorbeeld van een situatie waarin je dat laat zien.

Deel jouw voorbeeld met een klasgenoot. Hebben zij dezelfde mening over jouw voorbeeld? Of vinden ze dat je het beter of minder goed doet?

- Minder goed Even goed Beter Veel beter

3. DOELEN VAN DEZE MODULE

Les	Doel
1 MIJN DOELEN	Ik vind en omschrijf een doel waar ik de komende 7 weken aan wil werken.
2 DE BASIS VAN PLANNEN	Ik herken slim agendagebruik en kan met behulp van mijn docent plannen.
3 LEREN (OVER) PRIORITEREN	Ik kan benoemen hoe een agenda mij helpt en ik kan zelfstandig een week plannen.
4 PERSOONLIJKE VOORKEUREN	Ik vind mijn eigen voorkeur uit en leer wat voor mij het meest handig is. Ik leer wat het gevolg van prioriteren is op mijn planning.
5 WELZIJN & SUCCES	Ik krijg inzicht in het effect van plannen op mijn welzijn en succes.
6 MOTIVATIE	Ik kan mezelf motiveren om te plannen en te prioriteren.
7 TERUGBLIK	Ik weet wat ik heb geleerd en hoe ik dit kan toepassen.

4. MIJN DOELEN

Bij deze opdracht beoordeel je hoe het met de kernaspecten gaat, deze staan op de volgende pagina uitgelegd. Daarna vul je in wat je doel is voor over 7 weken. Houd er rekening mee dat je niet alles evenveel aandacht kan geven en wees dus realistisch in wat je van jezelf vraagt.

HOE HET NU IS

SPORT & GEZONDHEID	FAMILIE	SCHOOL
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
HOBBY & ONTSPANNING	VRIENDEN	WERK
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

MIJN DOEL VOOR

SPORT & GEZONDHEID	FAMILIE	SCHOOL
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
HOBBY & ONTSPANNING	VRIENDEN	WERK
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. KERNASPECTEN

Je leven draait om meer dan succes op school dat snappen wij maar al te goed. Bij Movenda werken wij vanuit 6 belangrijke kernaspecten in jouw leven.

Sport & Gezondheid

Sporten, bewegen, gezond eten, naar de fysio, rust nemen: al deze dingen dragen bij aan jouw welzijn en succes.

Hobby's & Ontspanning

Van schilderen tot een nieuwe serie kijken: ontspanning & hobby's zorgen ervoor dat jij je batterij weer oplaadt!

School

Huiswerk maken, leren, bijles en les volgen: dit heeft allemaal invloed op jouw (toekomstige) welzijn en succes.



Familie

Je familie kies je niet zelf uit, maar ze hebben wel invloed op jouw leven.

Vrienden

Samen lachen of elkaar steunen: als vrienden kan je een grote bijdrage leveren aan het welzijn en succes van elkaar.

Werk

Een leuke bijbaan, vrijwilligerswerk, solliciteren of stage lopen: het hoort allemaal bij jouw werkende leven.

6. MIJN DOEL UITWERKEN

Schrijf jouw belangrijkste doel van pagina 4 onderaan deze bladzijde. Hoe is het daar nu mee?

Waarom is dat zo?

As ik mijn doel haal, dan voel ik mij...

DEELSTAPPEN

MIJN DOEL



Inkijkvoorbeeld

DE BASIS VAN PLANNEN

LES 2

1. ZO WERKT PLANNEN!

Welke 3 stappen doorloop je met plannen? Schrijf ze hieronder in jouw eigen woorden op.

1

2

3

2. WAT SCHRIJF JE OP?

Welke taken en afspraken wil jij graag in je agenda zetten? Noteer er minstens 5 hier.

3. HOE SCHRIJF JE DIT OP?

Noteer hier de kleuren en symbolen die jij wilt gebruiken voor het lijntje. Op de lijn schrijf je de betekenis. Bespreek ze met een klasgenoot en geef elkaar tips.

! *Belangrijk*

4. IN JE EIGEN WOORDEN

Stel je wilt aan een klasgenoot uitleggen hoe het werken met een agenda hen kan helpen. Schrijf hieronder op wat je zou zeggen.



5. HOE KAN HET JOU HELPEN?

Schrijf hieronder op hoe de agenda jou kan helpen.

6. PLAN JOUW WEEK

De laatste opdracht van deze les is het plannen van je week. Pak je agenda erbij en volg het stappenplan hieronder. Schrijf eerst alle dingen die bij 1 staan in je agenda, daarna ga je naar 2, enzovoorts. Je kan de ruimte op deze bladzijde ook gebruiken om dingen die voor jou belangrijk zijn bij de onderstaande lijstjes toe te voegen.



Belangrijke momenten voor school, zoals overhoringen, toetsen, presentaties en deadlines.



Dingen die niet met school te maken hebben, maar wel belangrijk zijn, zoals bijvoorbeeld vakanties, verjaardagen en wedstrijden.



Zet nu de terugkerende activiteiten in je agenda. Dit is bijvoorbeeld je sporttraining, muziekles, werk of een vast bezoek aan een familielid, vriend of coach.



Schrijf nu de overgebleven activiteiten in de agenda.

7. Terugblik

Wat heb jij deze les geleerd?

Inkijkvoorbeeld

LEREN (OVER) PRIORITEREN

LES 3

1. HET EFFECT VAN EEN AGENDA

Is het jou gelukt om je agenda deze week te gebruiken?
Waarom wel of niet?



2. LEREN VAN ELKAAR

Schrijf hier de handige tips op die je van klasgenoten hebt gehoord tijdens de speeddate-opdracht.

3. URGENT EN BELANGRIJK

Urgent betekent....

Belangrijk betekent....

4. PLANVAKKEN

Bedenk voor alle activiteiten die je afgelopen week hebt gedaan:

- Waren ze belangrijk?
- Waren ze urgent?

Zet de activiteiten in de juiste blokken hieronder.

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK		
NIET BELANGRIJK		

Inkijke exemplaar

5. INGEVULDE PLANVAKKEN

Wat valt je op? Is één van je blokjes heel vol of erg leeg? Schrijf op hoe dit volgens jou komt.

Vergelijk met de klasgenoot naast je, wat valt er op? Wat zou je eventueel anders kunnen doen?

Bespreek met de persoon naast je of jullie een zelfde activiteit op een andere plek hebben staan? Zo ja, bespreek hoe dat komt. Zo niet, loop dan even langs bij een ander tweetal en vergelijk de blokken.



Wat hebben jullie geleerd van elkaar?

6. ZELF MET PLANVAKKEN WERKEN

Deze vakken gebruik je om je taken voor volgende week te sorteren.

Gebruik de uitleg in het vak op de volgende pagina om te sorteren. In elk vak staat wat je het best kan doen met een taak die in dit vak staat

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK		
NIET BELANGRIJK		

Inkijkevoorbeeld

PLANVAKKEN MET UITLEG

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK	<p>Focus!</p> <p>Deze taken hebben nu jouw aandacht nodig. Zet ze duidelijk in je agenda en maak reminders!</p>	<p>Plannen!</p> <p>Deze taken hebben in de toekomst jouw aandacht nodig. Breek ze in kleine stukken en zet deze in je agenda.</p> <p>Soms kun je er ook gewoontes van maken, bijvoorbeeld als het gaat om je gezondheid of goed voornemen.</p>
NIET BELANGRIJK	<p>Uitstellen</p> <p>Deze taken vragen om aandacht, maar zijn niet belangrijk: ze leiden je dus af.</p> <p>Zet deze taken op je to-do lijst voor later of maak een wekelijks taken-uurtje</p>	<p>Alleen bij verveling</p> <p>Dingen die in dit vak staan hebben weinig met jouw doelen te maken, maar kunnen soms toch fijn zijn om te doen.</p> <p>Doe ze daarom pas als je klaar bent met de taken uit andere vakken.</p>

7. DE WEEK PLANNEN

In de vorige les heb je al een keer geoefend met het plannen van de week. Deze week doen we dat nog een keer, maar gaan we éerst alle belangrijke en urgente dingen in de agenda zetten en daarna pas de rest. Volgende week leer je waarom dit zo belangrijk is.

Begin bij stap 1 en ga door met invullen tot stap 5.

1

Belangrijke en urgente taken en momenten voor school.

2

Belangrijke en urgente dingen die niet met school te maken hebben.

3

Terugkerende activiteiten die niet urgent zijn, maar wel belangrijk.

4

Terugkerende activiteiten die urgent zijn en daarna de overgebleven terugkerende activiteiten.

5

Herinneringen en to-do's.



EXTRA PLANVAKKEN

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK		
NIET BELANGRIJK		

Inkijke exemplaar

7. HOE KUNNEN PLANVAKKEN MIJ HELPEN?

Inkijkvoorbeeld

PERSOONLIJKE VOORKEUREN

LES 4



1. HET EFFECT VAN PRIORITEREN

De afgelopen weken heb je aandacht besteed aan plannen en prioriteren. Beantwoord de vragen hieronder om erachter te komen of dit jou heeft geholpen.

Had je meer tijd voor dingen die belangrijk waren?

Had je genoeg tijd voor dingen die urgent waren?

Wat was het effect op je succes?



Wat was het effect op jouw welzijn?



2. HOE PLAN JIJ HET LIEFST

Laat met tekeningen of woorden zien hoe jij het liefst plant.



3. JOUW PLANVOORKEUR

Jullie bespreken zo klassikaal 6 vragen. Schrijf de antwoorden hieronder op. Je kan deze later voor jouw Move (p. 34) gebruiken.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

4. SAMEN LEREN

Kijk samen met een klasgenoot naar de planning van vorige week. Beantwoord de onderstaande vragen.

Is het gelukt om belangrijke dingen eerst te doen?

Is het gelukt om urgente dingen af te maken?

Is het gelukt om bewust bezig te zijn met dingen die jij belangrijk vindt?

Welke activiteiten kunnen beter op een ander moment?

5. DE WEEK PLANNEN

In de vorige lessen heb je al een keer geoefend met het plannen van de week. Je mag nu jouw eigen voorkeuren gebruiken om je plannen nog fijner te maken. Gebruik hiervoor de antwoorden op opdracht 3 (p. 21).

Begin bij stap 1 en ga door met invullen tot stap 5.



Belangrijke en urgente taken en momenten voor school.



Belangrijke en urgente dingen die niet met school te maken hebben.



Terugkerende activiteiten die niet urgent zijn, maar wel belangrijk.



Terugkerende activiteiten die urgent zijn en daarna de overgebleven terugkerende activiteiten.



Herinneringen en to-do's.



6. DIT IS BELANGRIJK!

Welke dingen zijn voor jou nu belangrijk? Kijk ook naar je doel op pagina 6.



7. BERICHT AAN JEZELF

Wat zou je tegen jezelf willen zeggen als je geen zin hebt om een planning te maken?



Inkijkexemplaar



www.movenda.nl

info@movenda.nl