

m·power

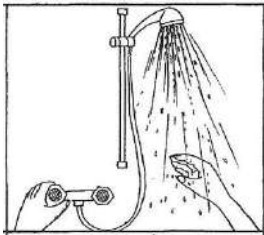
Dagindeling en vrijetijds- besteding



Wat is een dagplanning?



Een dagplanning is hoe jij je dag indeelt. Jouw dagstructuur.



Wat doe jij voor activiteiten? En hoe laat?

Een activiteit is iets wat je doet, bijvoorbeeld: douchen, ontbijten, naar werk of school, of sporten.



Het wordt ook wel een 'dagelijkse routine' genoemd. Dat zijn activiteiten of gewoonten die je elke dag op dezelfde manier uitvoert. En ook vaak op vaste tijden.

tijd	activiteit
06.00	
07.00	
08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	
24.00	

Als je een dagindeling maakt is het duidelijk wat je die dag moet doen. Dat geeft rust in je hoofd en regelmaat.



Je weet dan wat je kunt verwachten. Je kunt zo beter regelen dat je het niet te druk hebt. Of je juist gaat vervelen.



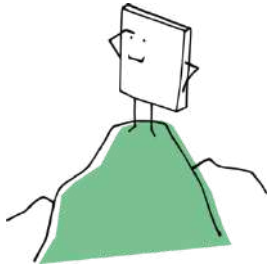
Een dagindeling geeft je dus houvast en veiligheid. Het maakt jou ook zelfstandiger. Jij bepaalt zelf jouw dagindeling! Dat geeft jou een steviger gevoel.



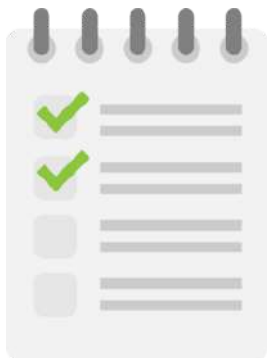
Je moet er wel wat voor doen. Als je een dagindeling maakt is het goed om je daaraan te houden. Je maakt eigenlijk een afspraak met jezelf: dit ga ik doen.

Tijd	Werk
08.00-09.00	
09.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	
21.00-22.00	
22.00-23.00	
23.00-00.00	
00.00-01.00	
01.00-02.00	
02.00-03.00	
03.00-04.00	
04.00-05.00	
05.00-06.00	
06.00-07.00	
07.00-08.00	

Een dagindeling kan je helpen!



Je hebt overzicht. Zo hoef je niet de hele dag te bedenken en te kiezen wat je moet doen.



Je kunt meer dingen doen. Omdat je de tijd hebt ingedeeld en hebt nagedacht over wat je wilt gaan doen.



Je kunt je beter concentreren, je hoofd bij een activiteit of taak houden.



Je springt niet van de ene naar de andere activiteit of taak.



Je krijgt minder spanning. Je hebt houvast aan je dagindeling. Je voelt je dan beter en rustiger in je hoofd.



Je kunt beter omgaan met veranderingen: die heb je gepland in je dag. Dan komt de verandering niet onverwacht.



Je leeft gezonder. Je kunt zorgen dat je regelmatig eet, beweegt en slaapt.



Ook voor je vrije tijd is het goed om een tijd in te delen. Anders zit je misschien heel lang te gamen, omdat je niet weet wat je anders zou moeten doen.



Dan helpt het om erover na te denken en een plannetje te maken wat je wilt doen.

Voorbeeld van een dagindeling

Ochtend indeling:

Tijd 7.30 uur: Opstaan, aankleden, ontbijten, tandenpoetsen

Tijd 8.15 uur: klaarmaken voor school of werk of andere activiteiten

Op werk of school:

Tijd 9 uur: Misschien vind je het handig om voor school of werk ook een indeling te maken. Dan zie je wat je daar gaat doen.

Na het werk of school indeling:

Tijd 17 uur: Tussendoortje, voor school huiswerk maken, of tijd voor gamen of wandelen en klaarmaken voor het avondeten.

Avond indeling:

Tijd: 18 uur: avondeten

Tijd 19 uur: ontspanning (gamen, t.v. kijken, of een boek lezen, sport of....)

Tijd 22 uur: opruimen, wassen, tandenpoetsen

Tijd 22.30 uur: bedtijd

Weekend indeling:

Je kunt ook een weekindeling maken. Dan zie je meteen wat je de hele week doet.

Ook voor de zaterdag en zondag.

Waarom wil jij een dagindeling maken?



Het is goed om te weten waarom jij een dagindeling bij wilt gaan houden.



Wat wil je dat anders wordt?

Wil je bijvoorbeeld meer duidelijkheid?



En waarom? Geeft het bijvoorbeeld meer rust in je hoofd?

Een dagindeling maken moet je ZELF willen.

Hoe maak je een planning?



	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

Je kunt een agenda per dag of week gebruiken.

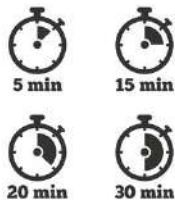
Je kunt ook zelf een dagplanning op papier maken die je kunt ophangen.



Of je hangt een groot planbord aan je muur. Die kun je niet meenemen zoals een agenda of een app op je telefoon.



Je hebt time-timers, speciale wekkertjes die je kunt zetten. Of je zet een alarm of wekker op je mobiel.



Het is echt niet nodig om je hele week tot op de minuut te plannen. Een beetje ruimte voor spontane onverwachte leuke dingen is ook fijn.

Tijd	DAG
Ochtend:	
Middag:	
Avond:	
Nacht:	

Dagplanning



Het is makkelijker als je eerst oefent met een dagplanning. Maak bijvoorbeeld een dagplanning voor de volgende dag.

Je schrijft op wat je doet. En wanneer je dat doet.



Welke afspraken heb ik? En wanneer?

Hoe laat sta ik op?



Dan ga je kijken of de dagindeling klopt.

Klopt het niet, dan kun je de dagplanning aanpassen.



Het is natuurlijk wel de bedoeling om de dagplanning te volgen. Je verandert de dagplanning niet omdat je ergens geen zin in hebt. Je hebt een afspraak met jezelf gemaakt: dit ga ik doen.

JAAR 2018	2019	2020
2021	2022	2023
2024	2025	2026
2027	2028	2029

Weekplanning

Na het oefenen met een dagplanning kun je een weekplanning maken
Dat is handig. Zo hoef je niet elke dag een planning te maken.



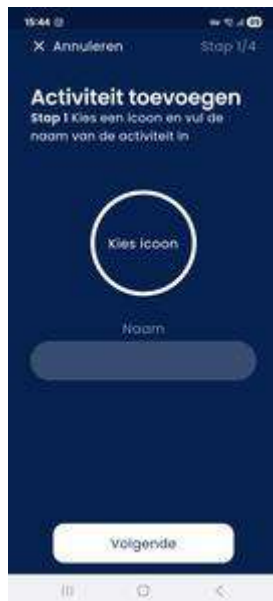
Vaste afspraken in een maandoverzicht

Er zijn ook afspraken die niet elke dag of week terugkomen. Er zijn ook afspraken die je elke maand of 1 of 2 x per jaar hebt. Bijvoorbeeld vakantie of naar de tandarts gaan.

Deze afspraken kun je in je weekplanner zetten.

DayMate app: 'Je maatje voor de dag!'

Je hebt ook speciale apps om een dag- of weekplanning te maken. Hartstikke handig, je kunt deze op je mobiel zetten en zorgen dat je een seintje krijgt als je ergens heen moet.



Ga naar de Play store op je mobiel of tablet. Zoek op: Playmate. Installeer de app. In het begin kun je kiezen of je een melding, een seintje wilt krijgen.

Open de app en je ziet dit. Tik op 'kies icoon'.



Kies een icoon, een plaatje, dat past bij je activiteit. Er staat een hele lijst in, scroll, rol maar eens verder naar beneden. Tik op het icoon dat je wilt en tik op 'opslaan'.



Nu schrijf je bij dit icoon de naam, bijvoorbeeld 'werk'.



Kies op welke dag of welke dagen je dit in je agenda wilt zetten.

15:45 100% 15.11.20

← Terug Stap 3/4

Activiteit toevoegen

Stap 3 Vul start- en eindtijd in en kies hoe ver van te voren je een melding wilt ontvangen.

Starttijd	Melding
08:30	08:30
17:00	16:55

Volgende

Vul je tijd in en je krijgt dan een melding. In het begin kun je kiezen of je een melding, een seintje wilt krijgen.

16:01 100% 15.11.20

✕ Sluiten Stap 1/3

werk
08:30 - 17:00

Taken

- ✓ bel ...
- ✓ mail naar ...

Terug Volgende

Je kunt ook nog taken invullen. De dingen die je wil en moet doen.



Zo kun je de hele week invullen. De vaste activiteiten die elke week terug komen. En de activiteiten die alleen in deze week staan.

Tips:



Begin met 1 ding! Probeer niet alles tegelijk te veranderen.



Maak een lijstje met dingen die echt belangrijk zijn. En een lijstje van dingen die iets minder belangrijk zijn.



Maak af waar je mee bezig bent.



Plan ook pauze en rustmomenten in.



Kijk en vraag of iemand je kan helpen.



Zeg 'nee' tegen de ander als deze wat komt vragen en het past niet in je planning.



Leg spullen op een vaste plek.



Plan ook tijd om iets voor te bereiden of klaar te maken. Of om te reizen naar je werk of school.



Sta iedere dag om dezelfde tijd op.



Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed.



Eet 3 x per dag op dezelfde tijden.



Plan ook leuke dingen in, bijvoorbeeld sporten. Bewegen is gezond, je voelt je sterker.



Leg spullen en kleren klaar voor de volgende dag.

Vrijetijdsbesteding



Vrije tijd is de tijd die je zelf kunt invullen met dingen die je leuk vindt, nadat je thuiskomt van werk of school. En je de huishoudelijke taken hebt gedaan.



Je kunt het leuk vinden om creatief te zijn met schilderen. Sport, wandelen of dansen. Naar de film gaan. Naar concerten gaan. Bij iemand op bezoek gaan en spelletjes doen.



Het is fijn als je leert om je vrije tijd op een goede manier in te vullen. Dan kun je jezelf bezig houden in jouw vrije tijd.



Soms is het moeilijk om te bedenken wat je wilt doen. Als je een lijstje hebt kun je daarop kijken en kiezen wat je gaat doen.



Maak een lijstje met de dingen die jij leuk vindt om te doen in jouw vrije tijd.
Maak ook een lijstje met dingen die je best wel eens zou willen doen. Nieuwe dingen.



Schrijf ook op welke activiteiten gratis zijn, en welke geld kosten.
Vraag mensen om je heen om deze lijstjes verder aan te vullen.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
8:00 - 9:00							
9:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							

Kijk in je dag- of weekplanning wanneer je vrije tijd hebt.
Maak een plannetje voor de vrije tijd. Wanneer en hoe laat je iets gaat doen. Of doe je aan sport?



Misschien kun je met iemand afspreken? Dan kun je op bezoek gaan of samen iets gaan doen.



Sommige dingen kun je alleen op een vrije dag of in het weekend doen. Zoals een dagje uit. Dan moet je bijvoorbeeld met de trein of bus ergens heen.

Je kiest andere dingen om 's avonds te doen.



Als je iets nieuws gaat doen is het goed om een plan te maken. Wat heb je nodig? Wat moet je doen? Bijvoorbeeld een lunch meenemen als je een lange wandeling maakt. En heb je bijvoorbeeld genoeg geld voor een treinkaartje of entreegeld?

Vrije tijd

Wat vind ik leuk om te doen?

Wat doe ik nu in mijn vrije tijd?

Wat zou ik wel willen gaan doen?

Welke activiteiten zijn gratis?

Welke activiteiten kosten geld? Heb ik dat geld?

Vind ik dat ik mijn vrije tijd goed indeel?

Verveel ik me wel eens?

Wat zou ik anders willen?

Hoe zou ik dat kunnen gaan doen?

Wat is het eerste waar ik mee aan de slag ga?

Hoe ga ik dat doen?

Wie kan mij daarbij helpen?

Waar zou ik informatie kunnen krijgen voor activiteiten bij mij in de buurt?

Zou ik ergens vrijwilligerswerk willen gaan doen?

Dagplanning

Tijd:	DAG:.....
Ochtend: 	 -..... -..... -..... -..... -.....
Middag: 	 -..... -..... -..... -..... -.....
Avond: 	 -..... -..... -..... -..... -.....
Nacht	

Weekplanning

[illegible]

Jaarplanning

JAAR:..... <u>JANUARI</u> -..... -..... -	<u>FEBRUARI</u> -..... -..... -	<u>MAART</u> -..... -..... -
<u>APRIL</u> -..... -..... -	<u>MEI</u> -..... -..... -	<u>JUNI</u> -..... -..... -
<u>JULI</u> -..... -..... -	<u>AUGUSTUS</u> -..... -..... -	<u>SEPTEMBER</u> -..... -..... -
<u>OKTOBER</u> -..... -..... -	<u>NOVEMBER</u> -..... -..... -	<u>DECEMBER</u> -..... -..... -

