



Meer dan een schoolagenda, een kompas.

Laten we stap voor stap gaan.

Elke stap is een stap.

#grabbeltondikonosementu



Kompass van:

Naam: _____

Identiteitsnummer: _____

Adres: _____

Telefoon: _____ Mobiel: _____

E-mail: _____

School: _____

Klas: _____

Adres: _____

Telefoon: _____

Huisarts: _____

Ziektebeeld(en): _____

Bloedgroep: _____

Nood contactpersoon: _____

Telefoon contactpersoon: _____

GEBRUIKSAANWIJZING

De agenda is bestemd voor

- DAGELIJKS GEBRUIK

Neem de agenda mee als kompas van je dag.

- SCHRIJF ALLES OP

Taken, opdrachten, huiswerk en deadline.

- SOORTEN ACTIVITEITEN:

Schoolgerelateerde activiteiten als persoonlijke taken.

Legende

MAAK ANNOTATIES DUIDELIJK DOOR:

- Highlight geel = tentamen/belangrijk
- Highlight groen = review/controleren
- Highlight roze = deadline
- Highlight orange = noch niet af

- Rode pen = hoge prioriteit
- Blauwe pen = gemiddelde prioriteit
- Zwarte pen = lage prioriteit / bespreekbaar

- Vinkje = Klaar
- Slash = Gedeeltelijk klaar

Inhoud

① **MOTIVATIE**

Tips en instructies om de motivatie te behouden.

② **STUDIETIPS**

Leeractiviteiten en -strategieën.

③ **STRUCTUUR BIEDEN**

Verschillende sjablonen om begeleiding te bieden en op koers te blijven.

④ **DOELEN STELLEN**

Jaar-, maand- en weekdoelen instellen.

⑤ **MAANDPLANNING**

Plan maandelijks taken van tevoren in.

⑥ **MAANDELIJKS TO DO LIJST**

Houd taken en afspraken van elke maand bij de hand in een overzicht.

⑦ **HUISWERK VERSUS PERSOONLIJKE TAKEN**

Ruimte voor dagelijkse overzicht over huiswerk en to do list per dag.

⑧ **MAANDELIJKSE REFLECTIE**

Aan het eind van elke maand is er een reflectie met de bedoeling jezelf en je handelen aan te scherpen. Ga aan de slag met een overzicht van wat je zwakke en sterke punten zijn. En blijf gemotiveerd om meer te bereiken.

*Maak van deze agenda
je kompas*

LOOP STAP VOOR STAP MET JE
KOMPAS EN VOLTOOI AL JE
TAKEN. MAAK JE DAG
PRODUCTIEF.

Motivatie



Betekenis!

Een vorm van intuïtie en drijfveer die kan worden beïnvloed door krachten binnen en buiten de persoon.

- Cook, 2019

Komt uw
motivatie
van binnenuit
of buitenaf??

Ik zet me in

om voor mijzelf goede cijfers te halen en mijn schooljaar af te maken.

Commitment aan jezelf is een belofte of vastberadenheid om ergens voor te werken.

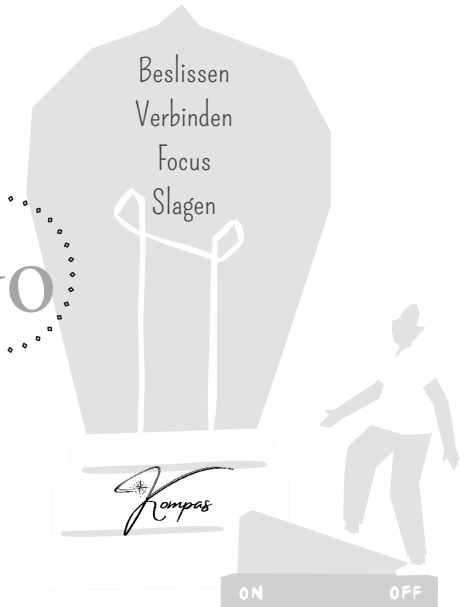


HANDTEKENING

D a t u m

Let's **Go**

Beslissen
Verbinden
Focus
Slagen



SCHOOLJAAR DOELEN

VUL DE DOELEN IN DIE JE DIT
SCHOOLJAAR WIL BEREIKEN.



Mijn hoofddoel is:

.....

Aan de hand van de volgende subdoelen werk ik aan mijn
hoofddoel.



Deadline:

.....



Deadline:

.....



Deadline:

.....



Deadline:

.....



Deadline:

.....



Deadline:

.....



Deadline:

.....

Studietips *Rompas*

Mogelijke tips om het meeste uit je schooljaar te halen.

- Aantekeningen maken in de klas
- Stel vragen aan docent
- Huiswerk en opdrachten maken
- Begrijp het concept van de stof
- Schrijf of type de stof
- Informatie organiseren
- Herhaal
- Koppeling maken met de realiteit
- Vertel de stof aan iemand anders
- Record je stem
- Bruggen maken je realiteit om het leermateriaal gemakkelijk te onthouden

- Schrijf de belangrijke taken van de dag en week
- Taken aan elkaar koppelen
- Plan je taken op basis van je energieniveau
- Focus op de top 3 belangrijke taken voor de dag. Wat je kunt toevoegen, is een bonus.
- Plan je pauze- en rustmomenten
- Probeer POMODORO-techniek (25 min. Focus, 5 min pauze, herhaal deze 4x)
- Automatiseert taken die herhaaldelijk voorkomen
- Zet een alarm voor studiemomenten en pauze

Stof bestuderen:

Plannen:

Studie pauzes:

- Bewegen
- Kijk een tv-show van 20 minuten
- Zet de wekker aan en slaap even
- Koken of een gezonde snack maken
- Douchen
- Verander van studielocatie
- Een geliefde bellen
- Schrijf een brief
- Bespeel een instrument
- Ontdek nieuwe muziek
- Bekijk fotoalbum
- Persoonlijke verzorging doen



Overzicht kalender 2022

Januari 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Februari 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	01	02	03	04	05

Maart 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
27	28	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

April 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mei 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04

Juni 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	01	02

Juli 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Augustus 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

September 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Oktober 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

November 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	01	02	03

December 2022

Z	M	D	W	D	V	Z
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Overzicht kalender 2023

Januari 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04

Februari 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	01	02	03	04

Maart 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
26	27	28	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01

April 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	01	02	03	04	05	06

Mei 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
30	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Juni 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Juli 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Augustus 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

September 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
27	28	29	30	31	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober 2023

Z	M	D	W	D	V	Z
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04

November 2021

Z	M	D	W	D	V	Z
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	01	02

December 2021

Z	M	D	W	D	V	Z
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Lesrooster

Periode /semester/ kwartaal

Maandag

Tijd	Vak/cursus	Leraar	Lokaal
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

Dinsdag

Tijd	Vak/cursus	Leraar	Lokaal
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

Woensdag

Tijd	Vak/cursus	Leraar	Lokaal
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

