

SCHOOLWERK UITSTELLEN?

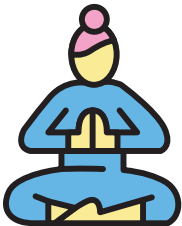
Snelstartkaartjes voor leerlingen

Deze snelstartkaartjes print je als liggende fiche (3 identieke kaartjes in deze pdf). Geef ze (gelamineerd aan leerlingen die uitstelgedrag vertonen uit faalangst, perfectionisme, omdat een opdracht te groot of te moeilijk is ... Het helpt ze vlotter uit de startblokken te schieten en taken tijdig tot een goed einde te brengen. Laat ze het bijhouden in hun tas of op hun werkplek thuis.



SNELSTARTER

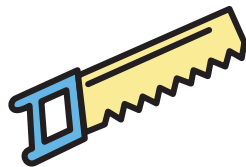
1



Weg met die prikkels

Zoek een rustige plek om te werken. Leg je gsm en alles wat je kan afleiden ergens anders.

2



Hak ze in mootjes

Bekijk je taak in zijn geheel: wat moet je doen of kunnen? Verdeel ze in brokjes en plan er tijd voor in.

3



Beloon jezelf met pauze

Focus 15-25 minuten en ontspan dan 5 minuten. Kies iets wat je écht kan stoppen en zet je wekker. Af en toe mag je een langere pauze.

4



Zoek een maatje

Spreek met iemand af die je planning mee in het oog houdt en jou daarop wijst. Bewaart die ook je gsm?

5



Wees trots en geniet

Jihaa, je bent er, opdracht volbracht. En je hebt zelfs nog tijd over voor iets anders!



SNELSTARTER

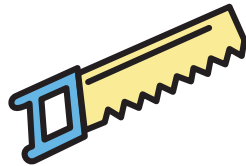
1



Weg met die prikkels

Zoek een rustige plek om te werken. Leg je gsm en alles wat je kan afleiden ergens anders.

2



Hak ze in mootjes

Bekijk je taak in zijn geheel: wat moet je doen of kunnen? Verdeel ze in brokjes en plan er tijd voor in.

3



Beloon jezelf met pauze

Focus 15-25 minuten en ontspan dan 5 minuten. Kies iets wat je écht kan stoppen en zet je wekker. Af en toe mag je een langere pauze.

4



Zoek een maatje

Spreek met iemand af die je planning mee in het oog houdt en jou daarop wijst. Bewaart die ook je gsm?

5



Wees trots en geniet

Jihaa, je bent er, opdracht volbracht. En je hebt zelfs nog tijd over voor iets anders!

KLASE



SNELSTARTER

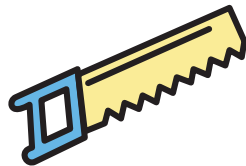
1



Weg met die prikkels

Zoek een rustige plek om te werken. Leg je gsm en alles wat je kan afleiden ergens anders.

2



Hak ze in mootjes

Bekijk je taak in zijn geheel: wat moet je doen of kunnen? Verdeel ze in brokjes en plan er tijd voor in.

3



Beloon jezelf met pauze

Focus 15-25 minuten en ontspan dan 5 minuten. Kies iets wat je écht kan stoppen en zet je wekker. Af en toe mag je een langere pauze.

4



Zoek een maatje

Spreek met iemand af die je planning mee in het oog houdt en jou daarop wijst. Bewaart die ook je gsm?

5



Wees trots en geniet

Jihaa, je bent er, opdracht volbracht. En je hebt zelfs nog tijd over voor iets anders!

KLASE