

Minder taken plannen

Taken beter spreiden

Timer zetten om te beginnen aan je taak

Aanduiden wat belangrijkste taken van de dag zijn

Mijn gsm of scherm wegleggen vanu totu

Advies vragen aan iemand die goed kan plannen, bv..... of

Op tijd gaan slapen

Een weekplanning maken

Goed ontbijten

Een klasgenoot zoeken die me iets extra kan uitleggen.

Meer tijd inplannen voor leuke dingen

Werken met korte werkblokjes en korte pauzes. (Pomodoro-techniek klasfiche nr 27)

Mijn studiemethode onder de loep nemen

Eerst doen wat MOET, dan wat LEUK is

Me ergens anders zetten om te werken

Een 'kapitein' zoeken. Iemand die me stuurt, aanmoedigt of boos kan zijn wanneer nodig

Mijn werkplek opruimen of organiseren (behalve als het een manier is om uit te stellen :))

Een map of schrift gebruiken in plaats van losse bladen

Ik spreek mijn goed voornemen uit tegen: mezelf/mijn leerkracht/ een ouder/een vriend:

Ik ga mezelf belonen met als het lukt!