

Studeren - invulformulier

Een rustig blad om te bekijken wat je moet doen, wat je nodig hebt en hoe je in kleine stappen kan starten.

Dit formulier is geen toets. Het helpt je om rust in je hoofd te brengen. Je mag het alleen invullen, samen met een ouder, leerkracht, begeleider of iemand die je vertrouwt.

Mijn naam of bijnaam

Datum

Vak / taak / toets

Wat moet ik vandaag doen?

1. Hoe zit ik er nu bij?

check-in

Mijn hoofd voelt nu:

rustig

druk

moe

boos

verdrietig

gestrest

Mijn lichaam voelt nu:

ontspannen

gespannen

onrustig

hoofdpijn

buikpijn

geen idee

2. Wat maakt studeren vandaag moeilijk?

eerlijk kijken

Ik weet niet waar ik moet beginnen

Ik stel het uit

Ik begrijp de leerstof niet

Ik heb te veel tegelijk

Ik ben snel afgeleid

Er is te veel lawaai of drukte

Ik ben bang om fouten te maken

Ik voel mij niet goed

Mijn kleine start en planning

Start klein. Zet daarna op een rij wat eerst komt.

3. Mijn kleine startstap

start klein

Kies 1 kleine stap. Niet alles tegelijk. Een kleine stap telt ook.

Mijn eerste stap van 5 tot 10 minuten is:

4. Wat moet eerst?

prioriteit

Taak	Wanneer klaar?	Hoe lang?	Klaar
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Extra notities voor mijn planning

ruimte

Wat moet ik niet vergeten?

Wat helpt mij focussen?

Kies wat helpt. Maak een duidelijke afspraak met jezelf.

5. Wat helpt mij om te starten?

hulpbronnen

Rustige plek zoeken

Muziek zonder woorden

Telefoon weglekken

Eerst samenvatten

Timer zetten

Samen overlopen met iemand

Water drinken

Vraag opschrijven voor leerkracht

6. Mijn focusblok

afspraken met mezelf

Ik begin om

Ik stop om

Mijn pauze is om

Tijdens dit blok doe ik:

lezen

oefenen

samenvatten

herhalen

leren voor toets

Mijn beloning of fijne pauze na dit blok:

Wat kan mij afleiden en wat doe ik dan?

Tip: een pauze is geen falen. Een korte pauze kan helpen om daarna opnieuw te starten.

Na het studeren

Kijk mild terug. Wat lukte al? Wat heb je morgen nodig?

7. Hoe ging het?

terugblik

Na het studeren voel ik mij:

rustiger

trots

moe

nog gestrest

teleurgesteld

ik weet het niet

Wat is er vandaag toch gelukt?

8. Waar heb ik hulp bij nodig?

niet alleen

Ik wil uitleg van mijn leerkracht

Ik wil hulp met mijn huiswerk

Ik wil samen plannen

Ik wil zeggen dat het te veel is

Ik wil dat iemand mij even rustig maakt

Ik wil praten over iets dat mij blokkeert

Deze persoon kan mij helpen:

Wat ik wil vragen of zeggen:

Veiligheid en privacy

Een ingevuld blad is persoonlijk. Deel het alleen met iemand die je vertrouwt.

9. Veiligheidscheck

belangrijk

Voel je je thuis, op school of online niet veilig? Of ben je bang dat je jezelf pijn zou doen? Praat meteen met een volwassene die je vertrouwt. Bij direct gevaar: bel 112. In België kan je ook praten met Awel 102, Tele-Onthaal 106 of Zelfmoordlijn 1813.

Ik wil vandaag met iemand praten.

Ik voel mij nu veilig genoeg.

10. Wat neem ik mee naar morgen?

afronden

Morgen helpt het mij als...

Privacy-tip: schrijf alleen op wat je wilt delen. Een ingevuld blad is persoonlijk. Bewaar het op een veilige plek of geef het enkel aan iemand die je vertrouwt. Je mag ook vragen dat een volwassene het samen met jou bewaart.