Plankees Schoolagenda

Word een échte Plankees!

De Plankees Schoolagenda is dé agenda om te leren plannen, routines in te bouwen, leermethodes te ontdekken en staat boordevol met tips en trucs om je beter te kunnen concentreren.

- Gebaseerd op de Butskees-methode®-

Butskees

Laat je binnenwereld zien!

Plankees Schoolagenda

Word een échte Plankees!

De Plankees Schoolagenda is dé agenda om te leren plannen, routines in te bouwen, leermethodes te ontdekken en staat boordevol met tips en trucs om je beter te kunnen concentreren.

- Gebaseerd op de Butskees-methode®-

Uitleg symbolen

Iets opschrijven

Iets doen

Tip van Butskees

Iets luisteren

Iets kijken

Weetje

Herinnering van Butskees

Disclaimer

Aan de Plankees Schoolagenda kunnen geen rechten worden ontleend.
Verder aanvaardt de Plankees Schoolagenda geen aansprakelijkheid voor het niet behalen van bepaalde resultaten. In geval van zorgen om je kind, willen wij je altijd verwijzen naar onze praktijk, waar gespecialiseerde behandelaren voor je klaar staan. Kijk voor meer informatie op www.butskees.nl. Bij leren hoort ook fouten maken. Natuurlijk vinden ook wij fouten maken niet leuk en wij willen hier graag van leren. Dus mocht je een foutje ontdekken in deze agenda, geef het gerust door: info@butskees.nl.

Ontwikkeld door Jobke van Bergen, Schrijfkees en Trainkees van de Butskees-methode®.
In opdracht van Marijke Uithol, oprichter (Tjiefkees) van de Butskees-methode® en eigenaar van Psychologiepraktijk Marijke Uithol (www.ppmu.nl).
Geredigeerd door Joyce Ouwerkerk (Taalkees).
Vormgegeven door Wendy Moubis, ontwerper (Dsginkees) van de Butskees-methode® en eigenaar van Junglesz Studio (www.jungleszstudio.nl).

Druk: Pumbo.nl

Thema's door de agenda heen

13 thema's in 1 jaar:

1 Leren noteren 8
2 Routines inbouwen 20
3 Huiswerk opsplitsen 34
4 Afleiding negeren 46
5 Je optimale huiswerkplek 58
6 Leerwerk in je hoofd krijgen (uploaden) 70
7 Werken met flitskaarten 84
8 Overhoren (downloaden) 96
9 Als het even niet lukt 108
10 Samenvattingen maken 126
11 Mindmaps maken 138
12 Ontspannen na school(werk) 152
13 Inzicht in je talenten 164

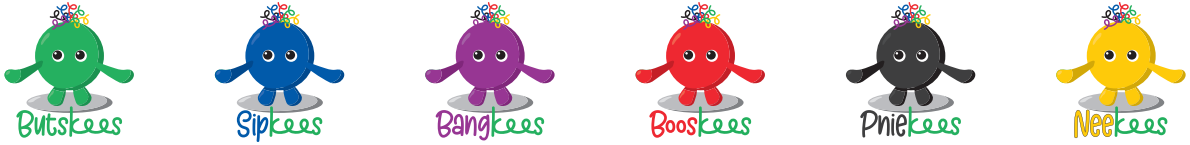
Leuke activiteiten door de agenda heen

1 Jezelf belonen! 10
2 Doolhof 24
3 Rebus 37
4 Sudoku 48
5 Pennenbakje maken 61
6 Gezonde voeding voor je hersenen 74
7 Maak flitskaarten 86
8 Kruiswoordpuzzel 98
9 Energizers 115
10 Op pad met Zenkees 129
11 Zoek de verschillen 143
12 Woordzoeker 154
13 Leuke activiteiten 168

Voor ouders Blz. 181

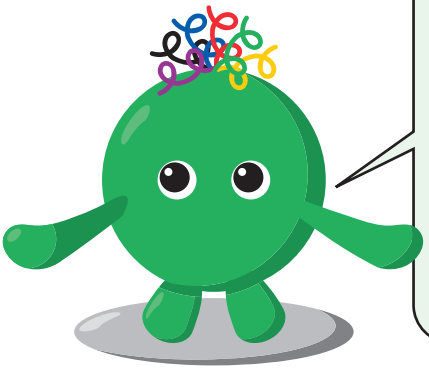
Hallo, wij zijn de Kezen en wij zijn net als jij! Wij vinden dezelfde dingen leuk als jij en wij gaan overal mee naar toe. Je ziet ons niet altijd, maar wij zijn er wel. Wij zijn namelijk je binnenwereld.

Er is alleen één groot verschil: Je ziet altijd aan ons hoe wij ons voelen, want wij veranderen namelijk van kleur!



Butskees is de allerbeste planner!

Wie zijn al die gekleurde kezen?
Scan deze QR-code met een telefoon om daarachter te komen!



Ik woon in de nadenkwereld, ik kan vertellen hoe ik mij voel en oplossingen bedenken voor lastige situaties. Ik kan plannen maken en vooruit denken, dingen onthouden en mij concentreren. Ik kan stoppen als het nodig is en doorzetten als het lastig wordt. Ik geloof erin dat, als je oefent, je beter wordt.

Dit ben ik! *Personalia*

Mijn naam: .....

.....

Mijn telefoonnummer: .....

.....

Mijn e-mailadres: .....

.....

Ik zit op deze school: .....

.....

In groep: .....

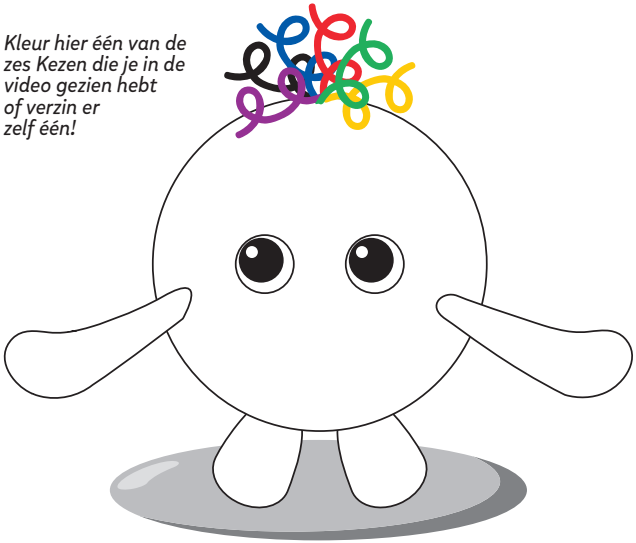
.....

Bij meester/juf: .....

.....

Even voorstellen: Dit is ..... kees

Kleur hier één van de zes Kezen die je in de video gezien hebt of verzin er zelf één!



Hij/zij (geef een omschrijving van jouw Kees)**:**

.....

.....

.....

Huiswerk inplannen

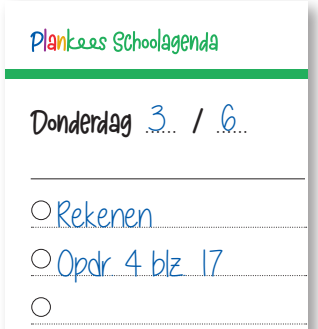
Zodra je juf of meester het huiswerk op gaat noemen, pak jij je agenda erbij.

1 Bij de datum dat het huiswerk af moet zijn, schrijf je wat er af moet zijn. Bijvoorbeeld: Zet het vak rekenen op het streepje, met daarbij de opdrachten die jij daarvoor moet doen.

2 Je plant je maakwerk en leerwerk in.

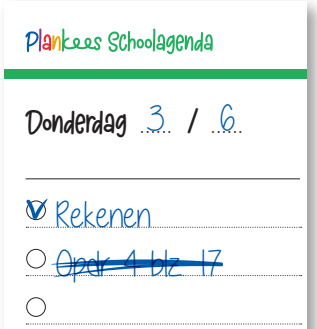
3 Zorg ervoor dat jij je agenda altijd bij je hebt. Dit betekent dat je hem meeneemt naar school en ook weer mee terug neemt naar huis. Zo kan je op school je huiswerk inplannen en thuis terugvinden welk huiswerk jij moet maken of leren.

Voorbeeld:



Heb jij je huiswerk helemaal af? Dan kan je een vinkje zetten in het bolletje dat daarvoor staat. Geeft het een fijn gevoel het huiswerk door te strepen of te markeren met een stift? Dan kan dat natuurlijk ook!

Voorbeeld:



Afkortingen

Afkortingen, je kent ze vast wel. Denk maar eens aan het woord ‘bijvoorbeeld’. Dit wordt vaak afgekort met bijv. of bv. En het woord ‘alstublieft’ wordt weleens afgekort met a.u.b. Toch wel lekker makkelijk, al die afkortingen. Je schrijft een stuk sneller en het neemt minder ruimte in beslag.

Daarom ga je in deze schoolagenda ook leren om afkortingen te gebruiken. Afkortingen kan jijzelf verzinnen. Zorg er dan wel voor dat je niet vergeet waar je afkorting voor staat – om je te helpen kun je ze in deze tabel opschrijven.

Hier staan ook een aantal voorbeelden. Deze afkortingen worden vaak gebruikt op school:

Woord voluit geschreven	Afkorting
Opdracht	Opdr.
Bladzijde	Blz.
Pagina	Pag.
Hoofdstuk	Hfdst.
Paragraaf	§ (beetje gek tekentje)
Aardrijkskunde	Ak.
Biologie	Bio.
Engels	Eng.
Geschiedenis	Gs.
Nederlands	Ne.
Rekenen	Rek.
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

1

Leren noteren

1. Leren noteren

Weten wat jij moet maken of leren, begint bij noteren!

In dit thema leer je huiswerk op te schrijven. Misschien zal je dit in het begin wel een paar keer vergeten, dat is helemaal niet erg.

Tip 1: **Noteer je huiswerk kort en duidelijk, zodat je agenda overzichtelijk blijft.**

Tip 2: **Om huiswerk kort te noteren kan je gebruik maken van de afkortingen op blz. 7.**

Tip 3: **Vraag om hulp.**

- Heb je even niet gehoord wat het huiswerk is? Helemaal niet erg! Vraag het aan een klasgenoot, juf of meester. Zo zorg je ervoor dat je het juiste huiswerk maakt of leert.

- Wie kan jou helpen herinneren bij het noteren van je huiswerk?
- En wie kan jou helpen onthouden dat jij de agenda gebruikt?

Naam: .....

Tip 4: **Jezelf belonen!**
Wat voor beloning kan jij bedenken voor als het gelukt is om je huiswerk te noteren en plannen? Ontdekken welke beloning bij jou past? Neem dan eens een kijkje op blz. 10.

Naast je huiswerk kan je ook de sportclub, je hobby of het afspreken met een vriend of vriendin in je agenda zetten! Schrijf dit op de lijn bij de juiste dag en noteer ook de tijd. Zo weet je wanneer jij iets te doen hebt en kom je niet te laat!

1 Jezelf belonen!

Je gaat iets nieuws leren, maar dat gaat niet altijd vanzelf. Om het vol te houden kan het helpen om jezelf te belonen. Belonen kan op veel manieren! Denk bijvoorbeeld aan belonen door:

- Een leuk spel te spelen.
- Iets lekkers te eten of te drinken.
- (Extra) computer- of gametijd.
- Of te gaan legoën.

Scan de QR-code voor het gratis werkblad #21 Beloningsideeën.

De mogelijkheden om jezelf te belonen zijn dus eindeloos.

Welke beloning past bij jou?

Vul op de stippellijntjes in

- Hier geniet ik van: .....
- Hierdoor ga ik sneller werken/dit motiveert mij: .....
- Als ik iets moet doen wat ik niet leuk vind, dan ga ik liever iets anders doen, namelijk:

  .....
- Als ik hard gewerkt heb, dan ga ik daarna relaxen door:

  .....

Deze 4 vragen hebben jou geholpen om te ontdekken wat jij een fijne beloning vindt.
Mijn beloning is (kies er één):

.....

.....

Maand _____ **Week** _____

Maandag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Dinsdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Woensdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Schrijf je huiswerk **meteen** op! Als je denkt 'Ik doe het straks wel' vergeet je het misschien.

Donderdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Vandaag was ik vooral .....kees

Vrijdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Vandaag was ik vooral .....kees

Zaterdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○

Zondag ..... / .....

- ○
- ○
- ○

Dit weekend was ik vooral .....kees

Het is mij deze week gelukt om...

○ Mijn huiswerk op te delen/te noteren.

Maand _____ **Week** _____

Maandag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Dinsdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Woensdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Schrijf je huiswerk **meteen** op! Als je denkt 'Ik doe het straks wel' vergeet je het misschien.

Donderdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Vandaag was ik vooral .....kees

Vrijdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Vandaag was ik vooral .....kees

Zaterdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○

Zondag ..... / .....

- ○
- ○
- ○

Dit weekend was ik vooral .....kees

Het is mij deze week gelukt om...

○ Mijn huiswerk op te delen/te noteren.

Maand _____ **Week** _____

Maandag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Dinsdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Woensdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees

Schrijf je huiswerk **meteen** op! Als je denkt 'Ik doe het straks wel' vergeet je het misschien.

Donderdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Vandaag was ik vooral .....kees

Vrijdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

Vandaag was ik vooral .....kees

Zaterdag ..... / .....

- ○
- ○
- ○

Zondag ..... / .....

- ○
- ○
- ○

Dit weekend was ik vooral .....kees

Het is mij deze week gelukt om...

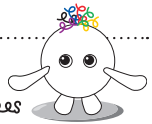
○ Mijn huiswerk op te delen/te noteren.

Maand _____ **Week** _____

Maandag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

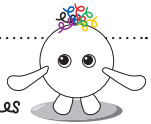
Vandaag was ik vooral ..... kees



Dinsdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

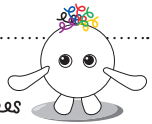
Vandaag was ik vooral ..... kees



Woensdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral ..... kees



Schrijf je huiswerk **meteen** op! Als je denkt ‘Ik doe het straks wel’ vergeet je het misschien.

Donderdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral .....kees

Vrijdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Vandaag was ik vooral .....kees

Zaterdag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Zondag ..... / .....

- ○ .....
- ○ .....
- ○ .....

Dit weekend was ik vooral .....kees

Het is mij deze week gelukt om...

○ Mijn huiswerk op te delen/te noteren.

2

Routines inbouwen

2. Routines inbouwen

Als je iets vaak herhaalt, bijvoorbeeld dagelijks, wekelijks of jaarlijks, noem je dit een routine. Routines zijn helpend voor je hersenen, omdat je dan niet meer na hoeft te denken en keuzes hoeft te maken.
Je weet al wat je moet doen. Zo houd je in je hersenen ruimte over om je bezig te houden met andere dingen, zoals een moeilijke opgave maken.

Een routine kan je zichtbaar maken door een standaard weekplanning te gebruiken. Hierin kan jij je vaste huiswerkmomenten plannen.
Plan je maakwerk en je leerwerk in. Zo weten je hersenen dat jij bijv. (de afkorting voor... weet je het nog? Kijk anders even op blz. 7) elke dinsdag en donderdag als jij uit school komt, huiswerk maakt. En elke woensdag na school tijd hebt om af te spreken met vrienden of vriendinnen.

Zo ziet mijn standaard weekplanning eruit:

Wie zou jou kunnen helpen bij het maken van deze planning?

.....

Scan de QR-code voor het gratis werkblad #22 Weekplanning.

Activiteit/Dag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Opstaan							
Naar school							
School uit							
Na school ga ik							
Avondeten							
Na het avondeten							
Sport/hobby's							

Soms heb je écht geen zin om huiswerk in te plannen of te maken. Dan helpt een **lijstje met voor- en nadelen**, zoals hieronder:

Bij het **plusje +**, schrijf je dingen die fijn zijn als je het huiswerk nu afmaakt.
Bij het **minnetje -** schrijf je dingen die gebeuren als jij je huiswerk nu niet afmaakt. Als je het lijstje helemaal ingevuld hebt kan je daarna kiezen of jij je huiswerk wél of niet afmaakt.

Scan de QR-code voor het gratis werkblad #23 Voor- en tegenlijstje.

Huiswerk maken en leren	
+ Als ik mijn huiswerk af heb, dan:	**- Als ik mijn huiswerk niet af heb, dan:**
Kan ik trots op mijzelf zijn.	Moet ik het tóch op een ander moment maken.
Kan ik daarna lekker gaan spelen.	Moet ik misschien een smoesje verzinnen waarom ik mijn huiswerk niet gemaakt heb.
Beloon ik mijzelf met	Ga ik alleen maar achterlopen op schema.
.....	.....

Het lijkt op een agenda, maar deze agenda doet meer voor jou!

Leren plannen: Butskees helpt je met je huiswerk door samen met jou te plannen en je huiswerk overzichtelijk in je agenda op te schrijven.

Leren concentreren: Om je huiswerk goed te kunnen maken is aandacht en concentratie nodig. Laat deze agenda jou daar nou net bij helpen! Voor als die aandacht even weggevlogen is, zitten er voor jou energizers verstopt in deze agenda. Ook leer je een ideale huiswerkplek maken en afleiding negeren.

Leren kan je leren: Leren kan je op veel manieren doen. Niet elke manier van leren past bij jou. Ontdek daarom in deze agenda welke manier van leren jou aanspreekt en hoe jij deze het beste kan toepassen.

Je leert in deze Plankees Schoolagenda allemaal verschillende leermethodes. Het kan zijn dat een **samenvatting** maken helemaal bij jou past en **flitskaarten** niet. Of dat jij meer een **mindmap**-maker bent. Door verschillende leermethodes uit te proberen weet je welke manier van leren wél bij jou past.

Leren ontspannen: Hard werken betekent ook hard ontspannen. Die hersenen van jou worden behoorlijk aangezet de hele dag, dus zal je ook leuke spelletjes vinden door deze agenda heen om die hersenen even rust te geven.

Heb jij de agenda helemaal ingevuld, dan ontvang jij een ‘Plankees Schoolagenda-**diploma**’ en mag jij jezelf een échte Plankees noemen.

www.butskees.nl