

7 tips die echt (thuis)werken

1

HOUD JE RITME

Zet je wekker op dezelfde tijd als dat je op een normale schooldag deed. Uitslapen kun je lekker in het weekend!



2

KLEED JE AAN

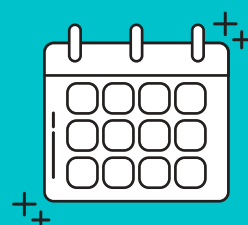
Pyjama en joggingbroek uit! Door jezelf aan te kleden haal je jezelf uit de chillstand en kom je in de actieve stand.



3

WERK VOLGENS JE ROOSTER

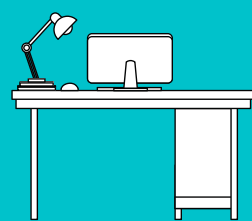
Houd je zoveel mogelijk aan je rooster. Zo besteed je genoeg aandacht aan school én hou je ook genoeg tijd voor pauzes.



4

CREËER EEN FIJNE WERKPLEK

Je bent vast niet de enige thuis, dus een rustig plekje voor jezelf is dan wel fijn. Zorg voor voldoende daglicht, maak het gezellig en zet af en toe het raam open voor wat frisse lucht.



5

GA NAAR BUITEN & BEWEEG

Vergeet niet om af en toe lekker een frisse neus te halen buiten. Zo doe je nieuwe energie op! Houd je wel aan de richtlijnen van het RIVM.



6

MAAK AFSPRAKEN

Bespreek met je familie en vrienden wanneer je bezig bent met school en niet gestoord wilt worden. En maak natuurlijk ook afspraken wanneer je wel tijd hebt voor contact!



7

HOUD CONTACT MET JE KLASGENOTEN

De hele dag thuiszitten kan ervoor zorgen dat je je minder fijn voelt. Blijf daarom in contact met je klasgenoten. Bel, skype of app om te kletsen en verhalen uit te wisselen. En je kunt natuurlijk ook bij je mentor of coach terecht!

