












Voorbeeld dagschema voor leerlingen		Om ervoor te zorgen dat er toch nog wat structuur zit in deze vreemde dagen, hierbij een voorbeeld van een dagschema.
Voor 9.00 uur	Start je dag 	Sta op, ontbijt, neem een douche, kleed je aan en begin aan je dag.
9.00-10.00 uur	Beweeg 	Ga een stukje fietsen of wandelen om je dag met fysieke inspanning te beginnen.
10.00-12.00 uur	Schoolwerk 	Kijk in SOM wat je kunt doen in dit blok. Leer en maak de dingen die in de studiewijzers staan. Zorg ervoor dat je niet wordt afgeleid door je telefoon. Maak gebruik van de mogelijkheid om je mentor of vakdocenten vragen te stellen.
12.00 uur	Lunch 	Eet gezond en drink genoeg.
12.30 uur	Hulp aan anderen 	Misschien kun je je ouders of anderen in je omgeving helpen. Tip: op social media zijn diverse groepen aangemaakt waar mensen om hulp vragen.
13.00-14.00 uur	Creativiteit 	Doe iets creatiefs. Maak muziek, teken, puzzel, bak een taart, etc. Laat je ook nu niet afleiden door je telefoon.
14.00-16.00 uur	Schoolwerk 	Kijk in SOM wat je kunt doen in dit blok. Leer en maak de dingen die in de studiewijzers staan. Zorg ervoor dat je niet wordt afgeleid door je telefoon. Maak gebruik van de mogelijkheid om je mentor of vakdocenten vragen te stellen.
16.00-16.30 uur	Sport of spel 	Ga naar buiten! Wandel of fiets nog een keertje of ga bijvoorbeeld een rondje rennen.
16.30 uur	Ontspan 	Doe wat je wilt. Kijk even Netflix, chat even met vrienden of vriendinnen, etc.
17.00-19.00 uur	Avondeten en ontspanning 	Probeer zoveel mogelijk met het hele gezin samen te eten. Misschien kun je eens (helpen met) koken nu je toch de hele dag thuis bent. Neem de dag door met elkaar.
Na 19.00 uur	Ontspan en weltrusten 	Doe wat je wilt, maar ga op tijd naar bed. Morgen is er weer een dag.