

## Hoe ziet jouw week eruit?

**school**

**huiswerk = maak- + leerwerk**

**reservetijd**

**sport/hobby**

**pauze/eten/reistijd**

**privé afspraak**

tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag	zondag
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

*Wist je dat:*

Een goede nachtrust je helpt om de dag te verwerken en informatie op te slaan?  
Onderschat slaap dus niet! Het is een belangrijk onderdeel van je voorbereiding!

