

ENERGIE- METER

ZORGELOOS
NAAR SCHOOL
MET EEN
CHRONISCHE
AANDOENING



Vul je week in

- vul je lesrooster in
- vul al je andere geplande activiteiten in
- vul in wanneer je opstaat en naar bed gaat
- vul aan het eind van de dag alle andere activiteiten die je die dag hebt gedaan

Geef elke activiteit van die dag kleur

- ROOD** = activiteit die je energie kost
- ORANJE** = activiteit die je geen energie kost en geen energie geeft
- GROEN** = activiteit die je energie geeft

Energiebalans aan het eind van de dag

Kleur aan het eind van dag in: of je energie overhebt, of je tekort hebt of er tussenin zit.

Eind van de week

Kijk aan het eind van de week terug naar wat je hebt ingevuld en beantwoord de reflectievragen. Dit kun je zelf doen of met hulp van je mentor, ouder of vriend.

	maandag	dinsdag	woensdag
00:00			
01:00			
02:00			
03:00			
04:00			
05:00			
06:00			
07:00			
08:00			
09:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
energie dag- balans			

Reflectievragen

1. Welke dagen kom je energie tekort?
2. Welke dagen hou je energie over?
3. Kun je activiteiten aanpassen, verschuiven of wegstrepen?
4. Wat zou er anders kunnen op school? Wat kan je helpen?
5. Wat kan je elke dag doen zonder dat je energie op is?
6. Stel je jezelf grenzen? Hoe? Kan je je daaraan ook houden?
7. Ook als er meer van je gevraagd wordt? Wat of wie zou je kunnen helpen?
8. Neem je genoeg rust? En slaap?
9. Doe je genoeg leuke dingen waar je energie van krijgt?

Antwoorden
