

FlyLady's Student Controle Journaal

Alleen voor studenten, ouders wegblijven...

Dit kleine controledagboek is ons geheim. Niemand van ons houdt er van dat onze ouders ons te vertellen wat we moeten doen. Met deze pagina's ga ik helpen dat je dingen gedaan krijgt zonder dat je moeder het je hoeft te vertellen.

Dit nieuwe schooljaar hoeft niet chaotisch te zijn als je wilt beginnen enkele van deze eenvoudige kleine dagelijkse routines doen. Ik weet dat jullie alleen plezier willen hebben. Dit is wat we allemaal willen. Ik ga je helpen een manier te vinden om je schoolwerk af te krijgen en ook om te spelen. Alleen maar werk en geen spel maakt ons erg ongelukkig.

Onze ouders de hele tijd achter ons aan hebben om te zorgen dat we ons huiswerk maken, onze kamers schoon houden en onze huishoudelijke klusjes doen is ook niet leuk. We gaan deze dingen voor elkaar te krijgen, en het voelt niet als werk. Ik weet dat je met niet gelooft. Ik ga je de tools en technieken geven om dit allemaal te doen en tegelijkertijd plezier te hebben. Misschien leer je je ouders daarbij het een en ander.

Voordat dit schooljaar voorbij is, zul je gewoonten hebben die je hele leven bij je blijven. Deze gewoonten zullen je daarbij helpen opgroeien tot wat je wilt zijn en niet wat iedereen denkt je zou moeten zijn.

Ik ben erg trots op je voor het kiezen van dit Control Journal en het lezen van deze pagina.

Ben je klaar om aan de slag te gaan?

FlyLady



© 2005 FlyLady & Co. Inc

Items die je nodig hebt om aan de slag te gaan.

1. Je hebt een ringband met drie ringen nodig om deze in pagina te plaatsen
2. Je hebt een kalender nodig om je schoolprojecten en activiteiten op te kunnen zetten
3. Je hebt een timer nodig die van jou is. Je zult van dit gereedschap houden!
4. Je hebt insteekhoezen nodig om je routines in vast te leggen
5. Je hebt een uitwisbare stift nodig om de dingen af te vinken terwijl je ze bereikt
6. Je hebt een aantal Post-it Notes nodig om je aan de babystapjes te herinneren die je elke ochtend moet nemen, en middag en avond. Hang ze in je badkamer.
7. Je hebt een aantal leuke stickers nodig om je te helpen bij het in kaart brengen van je gewoonten in jouwagenda.
8. Je hebt ook een pen en een potlood nodig om je te helpen je controledagboek in te vullen.

Laten we beginnen!

1. Zoek een lanceerplatform waar je jouw spullen voor de volgende dag kunt opbergen. Dit zal je helpen om naar school te gaan met alles wat je nodig hebt. Dingen die je daar gaat is je boekentas, volgepakt met je boeken en huiswerk, gym kleding, jassen, muziekinstrumenten, schoenen en al het andere dat je nodig hebt. Deze plaats kan in je kamer zijn bij je slaapkamerdeur of in de gang bij de voordeur. Mogelijk moet je even vragen om een plek in de hal aan bij de ingang van het huis.
2. Plaats een checklist van alle dingen die je nodig hebt op je lanceerplatform. Bevestig het ook aan je rugzak en leg deze lijst als onderdeel van je voor het slapengaan routine in je controledagboek.
3. Hang een Post-it-briefje in je badkamer om je aan de dingen voor morgen te herinneren

Laten we nu aan onze routine voor het slapengaan werken (ook wel avondroutine).

Heb je een bedtijd? Dit is de tijd dat je ouders willen dat je naar bed gaat en klaar bent om te gaan slapen. Voordat dit kan gebeuren, moet je die dingen doen om je voor te bereiden op morgen. Sommige mensen douchen graag 's avonds, zodat ze het 's ochtends niet hoeven te doen. Dit is iets voor jou en dat moet je zelf uitzoeken. Avond of ochtend, dit is jouw keuze. Hoe meer dingen die je 's avonds kunt doen, des te minder dingen je hoeft te doen in de ochtend.

Hier zijn de dingen die je moet doen voordat je naar bed gaat

Begin 30 minuten voor je bedtijd mee

1. Leg je kleren klaar voor morgen. Dit maakt het zo gemakkelijk je 's ochtends aan te kleden. Sommige mensen stellen graag hun outfits samen voor de de hele week. Dit omvat alles van sokken tot ondergoed en schoenen. Als je dit doet, heb je meer tijd om te genieten van het begin van je dag.
2. Heb je huishoudelijke klusjes die je moet doen om jezelf of je familie of huisdieren te zegenen? Doe ze direct na het eten.
3. Kijk in je agenda voor de activiteiten van morgen. Moet je dingen meenemen die je normaal niet meeneemt naar school?
4. Ruim je kamer gedurende 5 minuten op. Opruimen van uw bureau-hotspot en je kleren opruimen. Stel je timer in.
5. Leg je rugzak op je lanceerplatform, samen met al het andere dat je nodig hebt.
6. Neem een douche en swish en swipe je badkamer terwijl je daarbinnen bent. Dit is dus even een borstel door je toilet heen halen en met een doek de wasbak en wastafel afnemen. Ruim achter jezelf op en doe en doe je vuile kleren in de wasmand en hang je handdoek op.
7. Poets je tanden en flos
8. Geef jezelf een sticker voor het uitvoeren van je routines.
9. Trek je pyjama aan en ga naar bed.
10. Lees of luister naar muziek om jezelf te kalmeren, zodat je kunt gaan slapen.

11. DOE JE LICHT UIT OP EEN FATSOENLIJK UUR!

Ga slapen; morgen is er weer volop tijd voor plezier!

FunTESTic hier: Ergens weet je dit al lang, maar televisie, gamen, iPad, Facebooken... alles dat een scherm heeft en dan met name blauw licht, gaat ten koste van een goede nachtrust als je er nog naar kijkt vlak voor het slapen gaan. Dit komt doordat het licht er voor zorgt dat je lijf niet die stofjes aan gaat maken die jouw lijf voorbereiden op die nachtrust. Bovendien blijf je jouw hersenen prikkelen (vaak juist niet actief maken, maar wel overprikkelen) en blijf je onnodig lang 'malen' hierdoor. Beter is het dus om iets te doen zonder die prikkels voor het slapen gaan.

De ochtendroutine

1. Sta op en maak onmiddellijk je bed op
2. Douchen (als je dat gisteravond niet hebt gedaan) en kleeid je aan tot en met schoenen, doe je haar en je gezicht.
3. Terwijl je in de badkamer bent; ruim achter je kont op
4. Kijk in je agenda voor de activiteiten van vandaag. Breng jouw familie op de hoogte tijdens het ontbijt.
5. Ga naar de keuken voor het ontbijt. Je moet een goed ontbijt eten
6. Na het ontbijt opruimen, spullen opbergen, afwassen en weer achter je kont opruimen
7. Heb je een lunch- of lunchgeld? Hoe zit het met je waterfles ? Is deze gevuld?
8. Heb je ochtendklusjes om je familie te helpen? Doe ze nu.
9. Verzamel je spullen op je lanceerplatform en maak je klaar het huis te verlaten.
10. Controleer de checklist van je rugzak om te zien of je iets bent vergeten.
11. Pak die fiets, Stap in de auto of wacht op de bus, tram of trein...

De middag / na-schooltijd-routine

1. Als je thuiskomt van school. Kleed je om. Doe sportkleden in de wasmand of zelfs de wasmachine om ze weer klaar te maken voor de volgende les of oefening.
2. Neem een gezonde snack, wat water en ga zitten om je huiswerk te maken.
3. Haal je timer tevoorschijn. Stel deze voor 15 minuten in.
4. Werk 15 minuten aan je schoolwerk. Blijf gefocust voor de hele tijd en je krijgt een pauze van 15 minuten waar je een spel kunt spelen of kunt luisteren naar muziek.
5. Als de timer afgaat, mag je een pauze nemen. Stel de timer opnieuw in en als deze afgaat, spring dan terug naar je huiswerk. Blijf dit doen tot je huiswerk is klaar.
6. Controleer je agenda voor projecten waaraan je moet werken. Wacht niet tot de laatste minuut om aan de slag te gaan. Elke dag een beetje doen is voldoende en het is veel gemakkelijker voor jou. We noemen dit de projectmodus.
7. Zijn er huishoudelijke taken die onder jouw verantwoordelijkheid vallen? Gebruik je timer om deze ook gedaan te krijgen. Je zult er niet lang over doen. Pak ze gewoon aan en dan krijg je ook niet die blikken van je ouders.
8. Doe je sportkleding in de droger en stop ze terug in je rugzak.
9. Zet een glimlach op je gezicht en geef je moeder een knuffel. Vraag of er iets is waarmee je kunt helpen met het avondeten. Je krijgt de kans om haar te zien flauwvallen. Het is altijd leuk om onze ouders scherp te houden.
10. Ik ben zo trots op je dat je je routines volgt en jezelf helpt jouw huiswerk en huishoudelijke klusjes gedaan zonder dat iemand het hoeft te vertellen dat te doen.

Weekschema

De hoofdactiviteit (van school) voor die dag

Markeer ook je kalender zodat je dit schema onthoudt. Gebruik wat leuke stickers om je schema meer zichtbaar te maken!

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Je kamer netjes houden

Zorgt er voor dat je moeder niet in je nek blijft hijgen

Ons hele leven is ons verteld om onze kamers schoon te maken. Maar niemand vertelde ons ooit echt hoe we dit moesten doen. Er werd van ons verwacht dat we het deden en als we het niet op de juiste manier deden of een manier die bij onze ouders te past, weet je wat er is gebeurd. Ze komen binnen en nemen het over.

Ik ga je helpen te voorkomen dat dit weer gebeurt. We hebben allemaal te veel rommel. Ik weet dat je van je spullen houdt, maar veel van je dingen ben je te oud voor geworden. Als je er zelf vanaf komt, zal het veel beter voelen dan dat je moeder je kamer binnengaat en alles in een doos begint te stoppen. Dit is de enige keer dat ik ooit een werfverkoop of vlooiën/rommelmarkt aanbeveel. Je kunt mogelijk zelfs plezier hebben om geld te verdienen met je oude spullen. U kunt zelfs genieten van je kamer op te ruimen als je er echt geld voor kunt krijgen.

Door de rommel uit je kamer te halen, kun je je kamer beter schoon houden. Begin nu niet al je oude spullen eruit te halen. Je wordt knettergek als je kamer op zijn kop staat. We hebben een leuk spel om dit te doen. Ik noem het de 27 Fling Boogie.

Pak een vuilniszak en gooi 27 items uit je kamer. Dit is wat allemaal in de prullenbak moet; het afval. Je kent die colablikjes en wikkels die je onder je bed hebt opgeborgen en in je lades. Dit duurt maar een paar minuten. Je zult niet eens voelen alsof je je kamer opruimt.

Pak dan een doos om 27 dingen te verzamelen om weg te geven of te verkopen. Trek niet alles uit je kast. Pak er gewoon één ding per keer en stop het in de doos. Doe dit één keer per dag en voordat je het weet is het zo veel gemakkelijker om je slaapkamer schoon te houden en je moeder uit je nek te houden.

We verdelen onze kamers ook in zones.

Zone 1 het bed, nachtkastjes en onder het bed

Zone 2 Je kast

Zone 3. De vloer

Zone 4. Je bureau, ladekast of dressoir.

Zone 5. Je badkamer

Hoe gebruiken we onze zones

Hoe je er voor zorgt dat moeders stopt met zeuren

We gebruiken onze zones om te voorkomen dat we onze kamers op zaterdag moeten poetsen terwijl we veel liever rondhangen met onze vrienden.

Elke dag van de week doen we één zone gedurende 5 tot 10 minuten. Stel je timer in.

Maandag is Zone 1. Je bed, je nachtkastjes opruimen en je ontdoen van de prullenbak. Maak je vuilnisbakken leeg.

Dinsdag is Zone 2. Je kast: hang je kleren op; zorg ervoor dat je vuile kleren in de wasmand gedaan worden. Was je kleren en berg ze netjes op.

Woensdag is Zone 3. Je vloer. Raap alle kleren en afval van de vloer en ga de stofzuiger halen en stofzuig zonder dat het wordt verteld. Gewoon alleen de middenstukken. Ik verwacht niet dat je stofzuigt zoals je perfectionistische moeder doet. Dit is jouw kamer en het hoeft niet perfect te zijn; als het gewoon één keer per week worden gedaan. Stel je timer in op 10 minuten en je kunt stoppen wanneer de timer afgaat.

Donderdag is Zone 4. Je bureau. Gooi het afval en de papieren van je bureau. Gooi alle frisdrankblikjes en flessen weg en breng alle borden terug naar de keuken en zet ze in de vaatwasser. Ruim uw bureau op, zodat u kunt werken. Dit is een van onze hotspots die de meeste rommel verzamelt. Met jouw bureau opgeruimd, kunt je jezelf misschien concentreren op je huiswerk.

Vrijdag is Zone 5. Je badkamer. Maak de douche een keer per week schoon als je er toch al in zit en veeg de vloer en dweil met een natte doek of een vochtige handdoek. Gooi deze dan in de was.

Dit zorgt ervoor dat je kamer er goed genoeg uitziet om de inspectie door te komen. Misschien heb je nooit meer last van je moeder als je de jouwe doet met één zone elke dag gedurende 5 tot 10 minuten. Voor je het weet zal je kamer er de hele tijd schoon uit zien en je zult niet eens beseffen dat je aan het schoonmaken bent.

Ik ben zo trots op je dat je dit hebt geprobeerd. Je zaterdag en zondag zullen vanaf nu je vrije dagen zijn!

Avondroutine (voor-het-slapen-gaan) routine

Pas deze aan zodat hij bij jou en jouw kamer past

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Deze routine doen, helpt je in de ochtend. Ik ben zo trots op jou!

Maak je routine niet TE lang zodat je hem niet meer kunt/wilt doen. Op het moment dat je denkt 'ik heb geen tijd om die hele routine te doen', heb je te veel op je lijstje staan (of doe je ieder punt te perfectionistisch) ... tijd om dat opnieuw dat lijstje te bekijken...

Ochtend routine

Pas deze aan zodat hij bij jou en jouw kamer past

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Deze routine helpt je de deur uit te gaan zonder veel geschreeuw en zonder dingen te vergeten. Ik ben zo trots op je dat je dit probeert!

Middag (na-schooltijd-) routine

Pas deze aan zodat hij bij jou en jouw kamer past

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Gebruik je timer om je huiswerk gedaan te krijgen. Op deze manier kom je aan spelen toe en bereik je wat je moet doen. Ik ben zo trots op je en jij gaat heel trots zijn op jezelf.