Ukeplan

Mange barn har behov for en strukturert hverdag. En timeplan er kjent og trygt for elevene. Hver dag bør bestå av flere temaøkter i tillegg til fysisk aktivitet og friminutt. Det er viktig at man varierer metode.

Det er også viktig at man legger opp til oppgaver som barnet har forutsetninger for å mestre. Frustrerte barn og foreldre er i denne situasjonen veldig negativt. Hovedmålet med ukeplanen er forutsigbarhet for barnet samtidig som det også vil gjøre det lettere for foreldre å gjennomføre hjemmekontor.

Dette er et eksempel på en ukeplan:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| 08.30 – 09.30 | Norsk | Norsk | Engelsk | Norsk | Naturfag |
| 09.30 – 10.00 | Friminutt | Friminutt | Friminutt | Friminutt | Friminutt |
| 10.00 – 11.00  | Matematikk | Matematikk | Matematikk | Matematikk | Matematikk |
| 11.00 – 11.30 | Lunsj | Lunsj | Lunsj | Lunsj | Lunsj |
| 11.30 – 12.00  | Friminutt | Friminutt | Friminutt | Friminutt | Friminutt |
| 12.00 – 13.00 | Naturfag | Samfunnsfag | Norsk | Naturfag | Engelsk |
| 12.30 – 14.00 | Lesestund | Lesestund | Lesestund | Lesestund | Lesestund |
| 13.00 – 13.30 | Spill | Spill | Spill | Spill | Spill |

For å unngå konflikter kan det også være lurt å sette opp noen tydelige regler. Da unngår man diskusjoner og forhandlinger. Spør gjerne barnet om de har noen forslag på regler. F.eks:

* I friminuttet skal man alltid være ute.
* Kommer man for sent inn eller tøyser bort tiden tar man tilsvarende tid som er satt av til spill for å ta igjen tiden man brukte ute.