



## Wat is tijd?

### DEFINITIE

TIJD = opeenvolging van ogenblikken;  
tijdsverloop, tijdsduur of tijdstip

Tijd is een 'abstract begrip' = je kan het niet  
vastnemen, waarnemen

Tijd zorgt voor 'orde en structuur' = gebeurtenissen worden  
gerangschikt in de tijd



### GEBRUIK

Tijd houdt nooit op, terwijl je dit leest is er alweer tijd voorbij

Tijd is heel belangrijk in ons leven, maar dat beseffen we niet  
altijd.

Het woord 'tijd' wordt dagelijks gebruikt:

*Tijdsbesef – tijdverspilling – tijdverdrijf – aankomsttijd – 'het is  
tijd' – sluitingstijd - ...*

## ENKELE UITDRUKKINGEN:

- De tijd vliegt snel, gebruik hem wel
- Komt tijd, komt raad
- Alles heeft zijn tijd



We gebruiken tijd om orde en structuur in ons leven te brengen:

- Om **afspraken** te maken
- Om **dingen gedaan** te krijgen
- Om in te schatten **hoe lang** iets duurt
- Om ons **bio-ritme** te volgen

## **TIJD IS OBJECTIEF EN SUBJECTIEF**

### OBJECTIEF

1 minuut duurt 60 seconden, 1 uur 60 minuten,...  
Dat ligt vast.

### SUBJECTIEF

De manier waarop wij tijd aanvoelen of beleven is voor iedereen anders en is ook afhankelijk van de situatie.

Soms vliegt een uur voorbij, soms duurt een uur heel lang (als je aan het wachten bent bvb., of je verveelt).

Hoeveel tijd je nodig hebt voor iets is voor iedereen verschillend. De een zal minder tijd nodig hebben om een bepaalde opdracht uit te voeren dan de andere



## **MOEILIKHEDEN BIJ HET ORGANISEREN VAN TIJD**

De problemen die kunnen ontstaan bij het invullen of organiseren van tijd zijn heel divers.

- Geen onderscheid maken tussen dag en nacht, geen vast patroon
- Vrije tijd of lege tijd invullen, wat moet ik doen?
- Hoe lang ben ik bezig met iets?
- Hoe kan ik mijn activiteiten plannen?
- Wanneer die ik wat?
- ....



*Welke problemen ondervind jij?*

.....

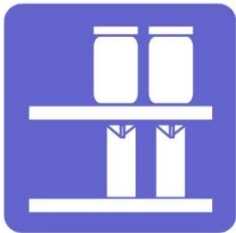
.....

.....

.....

.....





voorraad



opbergen



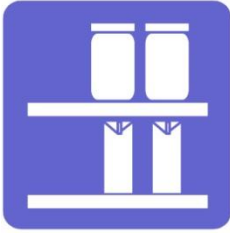
spoelen en afval



voorbereiden



koken



## De keukenzone 'voorraad'

### WAT?

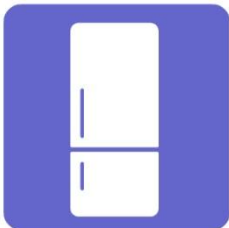
Opbergen van gekoelde en niet gekoelde **voedingsmiddelen**

### WAAR?

- Keuken zelf:
  - Koelkast (+diepvriesvak)
  - Kasten
- Bergruimte:
  - Legplanken
  - Diepvries

### HOE?

- KEUKEN



KOELKAST inrichten:

De **koelkastdeur**:

bovenaan: boter, eieren, roomkaas  
midden: sauzen, dressings (mayonaise, ketchup)  
onder: drank