

GOEDE VOORNEMENS

is doelen stellen!

Veel mensen bedenken, aan het eind van het jaar, goede voornemens. Met goede voornemens wil je meestal iets bereiken. Je wilt iets veranderen en dat wordt dan je doel of doelstelling. Dat wil je bereiken!

Je wilt bijvoorbeeld je conditie verbeteren, want dat is goed voor je gezondheid. Of je wilt meer gaan leren om betere cijfers te halen.

Goede voornemens zijn dus bedoeld om jezelf te verbeteren, maar ook om grenzen te verleggen.

Goede voornemens kun je individueel hebben, maar ook samen met iemand of met een groep/klas. Je spreekt bijvoorbeeld samen af om vriendelijker met elkaar om te gaan. Het doel is dan dat de sfeer in de groep/klas beter wordt.

Omdat je een gewoonte gaat veranderen, is het moeilijk om je aan je goede voornemen te houden. Dagelijkse gewoontes aanpassen lukt niet zomaar. Je kunt gemakkelijk terugvallen in je oude levensstijl, er is dan niets veranderd. Neem daarom kleine stappen om je doel te bereiken.

Werkwijze

- 1- Bedenk voor jullie klas/groep een goed voornemen en schrijf dit op.
- 2- Nu gaat iedereen voor zichzelf een goed voornemen opschrijven.
- 3- Bewaar je goede voornemens, zodat je later nog eens kunt kijken of de doelen bereikt zijn.



Tips om je goede voornemens te laten slagen!

- Maak kleine veranderingen, kleine voornemens met haalbare doelen.
- Focus je steeds op één belangrijk doel. Bepaal wat voor jou het meest belangrijk is, en ga dat doen.
- Goede voornemens komen vaker uit als je ze aan iemand vertelt of als je ze opschrijft!
- Deel je goede voornemens met elkaar en probeer samen te slagen in de goede doelen die jullie je voorgenomen hebben.
- Een goede voorbereiding is het halve werk, dus denk van tevoren eens na over de moeilijke momenten en praat er samen over.
- Hou vol! Lukt het een keer niet? Geef niet op! Morgen is er weer een dag om wél succesvol te zijn.

Veel plezier met het bedenken en ... vooral veel succes met het bereiken van je goede voornemens!

Voorbeelden van goede voornemens voor de groep!

WE ZIJN AARDIGER VOOR ELKAAR

WE HELPEN ELKAAR

WE GAAN BETER OPLETTEN TIJDENS DE LES!

TIJDENS DE LES LATEN WE ONS NIET AFLEIDEN

WE ZORGEN ERVOOR DAT WE OP TIJD IN DE LES ZIJN

RESPECTVOLLER MET ELKAAR OMGAAN



VOOR EEN BETERE SFEER IN DE GROEP!

Voorbeelden van goede voornemens voor jezelf!

GOEDE CIJFERS HALEN!

RESPECTVOLLER GEDRAGEN!

OP TIJD KOMEN!

GEZONDER ETEN!

MINDER APPEN!

MINDER GAMEN!

VRIENDELIJKER WORDEN!

BETER MIJN BEST DOEN OP SCHOOL

NETTER GAAN WERKEN!

MIJN DIPLOMA HALEN!

MEER SPORTEN

BETER LUISTEREN!

