



Goede voornemens (Bijlage PowerPoint-presentatie)

1 Goede voornemens

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

Vragen

Wie van jullie heeft weleens goede voornemens bedacht?

2 Voorbeeld 1

Als je het gevoel hebt dat je het te druk hebt, kan je goede voornemen zijn het wat rustiger aan te doen.

Klik van gestrest

Klik naar relaxt

Vragen

Wat zou je kunnen doen als je het rustiger aan wilt doen?

3 Voorbeeld 2

Een ander goed voornemen kan zijn dat je gezonder wilt eten.

Klik van ongezond

Klik naar gezond

Vragen

Wie heeft zich weleens dit goede voornemen voorgenomen?

Was het gemakkelijk vol te houden?

4 Voorbeeld 3

Je voornemen kan zijn om op tijd naar bed te gaan, zodat je uitgerust op school komt.

Klik van niet uitgerust

Klik naar uitgerust

Vragen

Waarom zou je dit goede voornemen willen?

5 Voorbeeld 4

Een goed voornemen kan zijn dat je betere cijfers wilt halen.

Klik van onvoldoende

Klik naar voldoende

Vragen

Wat kun je dan doen om betere cijfers te halen?

Wat voor afleidingen beïnvloeden je leerwerk?

6 Een goed voornemen voor:

Klik jezelf

Klik samen

Klik als groep

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.

7 Wanneer begin je met een goed voornemen?

Klik een nieuwe start

Klik na een vakantie

Klik het nieuwe jaar

Je hoeft natuurlijk niet te wachten tot het nieuwe jaar! Sterker nog, hoe eerder je die dingen aanpakt, hoe beter dit is. Iedere dag en elk moment van de dag kun je je voornemen om iets te veranderen/verbeteren.

8 Bedenk bij jouw goede voornemen wat ...

Klik ... is je doel?

Klik ... wil je bereiken?

Klik ... moet je ervoor doen?

Klik ... is het voordeel?

Klik ... is de beloning?

9 Denk eerst goed na

Klik hoe bereik je je doel?

Klik wie kan je helpen?

Klik hoeveel tijd neem je?

Klik een goed idee!

Klik schrijf het op!

Als je het opschrijft staat het zwart op wit voor jezelf, maar ook voor anderen!

10 Tips om je goede voornemens te laten slagen!

Klik bereid je goed voor

Een goede voorbereiding is het halve werk, dus denk van tevoren eens na over de moeilijke momenten en praat er samen over.

Klik neem kleine doelstellingen!

Maak kleine veranderingen, kleine voornemens met haalbare doelen.

Klik focus op je doel

Neem steeds één belangrijk doel. Bepaal wat voor jou of jullie het meest belangrijk is en ga dat doen.

Klik praat erover

Goede voornemens komen vaker uit, als je ze aan iemand vertelt.

Klik deel je succes

Deel je succes als je slaagt in je goede voornemen.

11 Geef niet op!

Klik Totdat je succes hebt!

Hou vol! Lukt het een keer niet? Geef niet op! Morgen is er weer een dag om wél succesvol te zijn.

Klik excellent

Klik respect

Klik toppie

Klik applaus

12 Werken met het schrift

Bedenk voor jullie klas/groep een goed voornemen en schrijf dit op in dit schrift.

Klik kies samen een goed voornemen!

Klik samen één doel

Klik schrijf dit in het schrift

13 Voorbeelden van goede voornemens!

Klik we gaan beter opletten tijdens de les!

Klik we zijn aardiger voor elkaar

Klik we helpen elkaar

Klik tijdens de les laten we ons niet afleiden

Klik we zorgen ervoor dat we op tijd in de les zijn

Klik respectvoller met elkaar omgaan voor een betere sfeer in de groep!

14 Kies nu zelf een goed voornemen

Nu mag iedereen voor zichzelf een goed voornemen in dit schrift schrijven, dat je met anderen wilt delen.

Als je klaar bent geef je het schrift aan de volgende. Iedereen in de groep/klas kan een eigen pagina gebruiken en zijn/haar naam erbij schrijven.

Klik schrijf het in het schrift

Klik vertel het aan anderen

15 Voorbeelden van goede voornemens!

Klik op tijd komen!

Klik respectvoller gedragen!

Klik beter mijn best doen op school

Klik goede cijfers halen!

Klik gezonder eten!

Klik netter gaan werken!

Klik minder appen!

Klik mijn diploma halen!

Klik meer sporten

Klik vriendelijker worden!

Klik beter luisteren!

Klik minder gamen!

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

Klik succes

Het schrift gaan we later nog eens doornemen om te kijken of de doelen bereikt zijn.