

BE WISE THINK TWICE

Voortgezet
speciaal onderwijs

SNEAK
PREVIEW

VOORTGEZET SPECIAAL ONDERWIJS

LES 1 WERKBLAD 2



GEWOONTES

Soorten gewoontes

Er zijn heel veel soorten gewoontes. Veel gewoontes zijn onschuldig. Sommige zijn juist goed, zoals elke dag je tandenpoetsen. Maar sommige gewoontes zijn lastig, vervelend of zelfs ongezond. Van elke dag chips eten word je dik. Van je jas over de stoel gooien in plaats van op de kapstok wordt je moeder of vader boos en als je de hele dag door gamet, komt je huiswerk nooit af.

OPDRACHT WAT ZIJN JOUW GEWOONTES?

Wat zijn jouw gewoontes?

Schrijf er zoveel mogelijk op.

Zet er achter of je het een goede gewoonte vindt. Zet een +

Of dat je het een slechte gewoonte vindt. Zet een -

Als je het niet weet, zet je een + -

Mijn gewoontes:

+ -

LES 1 WERKBLAD 3



GEWOONTES

OPDRACHT DE 7 DAYS CHALLENGE

Je gaat een week lang stoppen met een gewoonte.
Kies iets waar je last van hebt, of waar je vanaf wilt.

STAP 1 Stoppen!

Kruis hieronder aan waar jij een week lang mee gaat stoppen, of mee gaat minderen.
Of vul zelf iets in. *Bijvoorbeeld:*

- roken
- snoepen
- nagelbijten
- alcohol drinken
- gamen
- blowen
- iets anders namelijk: _____

STAP 2 Waarom?

Schrijf hieronder op waarom je gaat proberen om een week lang te stoppen met deze gewoonte.

Ik ga een week stoppen/minderen met _____

omdat _____

STAP 3 De winst

Schrijf op wat je denkt dat het je oplevert na een week:

STAP 4 Beloning!

Bedenk een beloning voor jezelf als je het een week hebt volgehouden.

Bijvoorbeeld: Als ik een week niet heb gerookt, ga ik van het geld dat ik uitgespaard heb naar de bioscoop.

Mijn beloning:

LES 1 WERKBLAD 3 VERVOLG

STAP 5 Moeilijke momenten

Het kan best lastig zijn om het stoppen met je gewoonte vol te houden. Bedenk wat voor jou moeilijke momenten zijn. En schrijf op wat je kunt doen als je het moeilijk hebt.

Bijvoorbeeld:

Moeilijk moment
Wat kan ik doen?

Als ik tv kijk, vind ik het moeilijk om niet te nagelbijten.
Ik neem een pen mee als ik tv ga kijken, en bijt daar op.

Mijn moeilijke momenten:

Wat kan ik doen?

STAP 6 Help!

Vertel je plan aan iemand en vraag of hij of zij jou kan helpen om het stoppen vol te houden. Dat kan een vriend zijn, of je vader of moeder, of je zusje. Dat is voor iedereen anders.

Bijvoorbeeld:

Vertel je vriendin dat je een week lang niet gaat snoepen. Vraag haar: *Wil je me geen snoep aanbieden? Wil je me herinneren aan mijn doel als je me ziet snoepen?*

Wie ga jij inschakelen als hulp?

En dit ga ik vragen:

STAP 7 Doen!

Schrijf in je agenda of telefoon op wanneer je gaat beginnen en tot wanneer je het gaat doen.

SUCCES!

TIP!

Maak een foto van een plaatje of van jezelf. Het is de bedoeling dat het een plaatje is dat jou aan je opdracht herinnert. Elke keer als je het moeilijk hebt, kun je even naar de foto kijken om te weten waarom je het ook al weer doet.

Bijvoorbeeld: Je hebt met jezelf afgesproken dat als je een week niet gerookt hebt, je van het gespaarde geld een game kunt kopen. Maak een foto die daar bij past.

LES 3 WERKBLAD 2



JE KUNT HET OOK NIET DOEN!

OPDRACHT SPIJT

Elvira

"Ik heb spijt van een stomme opmerking die ik op facebook heb gezet over mijn klasgenoot."

Patrick

"Ik heb geld uitgegeven aan de bioscoop terwijl ik wil sparen voor een iPad."

Anouk

"Ik heb gezoend met een jongen die ik helemaal niet leuk vond, nu heb ik spijt."

- A** Heb jij wel eens iets gedaan waar je spijt van had? Schrijf hieronder op wat het was:

- B** Waarom kreeg je er spijt van?

- C** Zou je het in de toekomst weer zo doen? Waarom wel/waarom niet?
