

IN CHARGE

Voortgezet onderwijs
en/of MBO vanaf 16 jaar

SNEAK
PREVIEW

MIJN VERLEIDING EN MIJN TOEKOMST

Je hebt nu voor jezelf een beeld over jouw toekomst en jouw verleiders. Verleiders zijn er in veel verschillende soorten en maten. Sommige verleiders zijn redelijk onschuldig, andere hebben veel invloed. Verleiders kunnen bijvoorbeeld slecht zijn voor je gezondheid, zoals sigaretten roken of laat naar bed gaan. Of slecht voor je sociale leven, zoals roddelen over vrienden. Soms zijn verleiders ook slecht voor je toekomst, denk aan spijbelen. Sommige verleiders zijn zelfs van invloed op meerdere terreinen tegelijkertijd.

In deze opdracht gaan we kijken hoe jouw wereld er over 2 jaar uit ziet als je regelmatig toegeeft aan jouw grote verleider. En we kijken naar de toekomst als je deze verleiding weet te weerstaan.

Sta eens goed stil bij jouw grootste verleider.

Vul hier je grootste verleider in:

Mijn grootste verleider is:

Stel je nu voor dat...

je de komende 2 jaar elke dag **toegeeft** aan deze verleiding...

	IP IP			Ib Ib	
Hoe fit voel je je dan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wat voor invloed heeft dit op je opleiding/werk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wat voor invloed heeft dit op het contact met je vrienden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wat voor invloed heeft dit op het contact met je familie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe tevreden denk je dat je dan met jezelf bent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe denken anderen dan over jou?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wat gebeurt er als je toegeeft aan deze verleiding?

Welke invloed heeft dat op jouw persoonlijke doel?

7-DAYS CHALLENGE

Nu is het tijd om jouw zelfcontrole te versterken. Dit gaan we doen aan de hand van de '7-days Challenge'. Challenge betekent uitdaging. Dat is iets dat je graag wil bereiken, maar dat niet altijd even makkelijk is. Iedereen kan zijn eigen challenge kiezen. Vul de vragen hieronder voor jezelf in.

1. KIES UIT ÉÉN VAN DEZE CATEGORIEËN:

- Gamers
- Sociale media
- Films of series kijken
- Roken
- Blowen
- Snoepen/snacken
- Winkelen
- Gokken
- Alcohol drinken
- Dingen uitstellen
- Mensen pleasen; ja zeggen op alles
- Afspreken met vrienden i.p.v. leren/studeren
- Anders, namelijk:

2. BESCHRIJF JOUW CHALLENGE VOOR DE KOMENDE 7 DAGEN. STEL JE DOEL OP VOLGENS DE SMART-METHODE:

- **S = Specifiek:** Als je zegt dat je elke dag op tijd gaat slapen, is het niet heel duidelijk wat je doel precies is. Want wat is op tijd gaan slapen? Is dat om 22.00, 23.00 of misschien wel 24.00 in je bed liggen? Zorg er daarom voor dat je jouw doel specificeert. Stel bijvoorbeeld dat je elke dag om 22.00 naar bed gaat. Dit maakt het makkelijker om je doel te bereiken.
- **M = Meetbaar:** Zorg ervoor dat je kunt meten of je doel bereikt is. Als je het maken van je huiswerk niet meer wilt uitstellen, wanneer kun je dan stellen dat je jouw doel bereikt hebt? Dit kan bijvoorbeeld door te stellen dat je voortaan elke dag een uur aan je huiswerk zit. Dit kun je goed meten.
- **A = Acceptabel:** Wil je elke dag 5 sit-ups gaan doen? Is dit niet wat weinig? Je doel mag best een (kleine) uitdaging zijn. Zorg ervoor dat je een acceptabel doel stelt. 25 sit-ups lijkt er meer op!
- **R = Realistisch:** Is het realistisch om helemaal geen snoep meer te eten als je normaal de hele dag door aan het snoepen bent? Waarschijnlijk niet. Zorg er daarom voor dat je doel realistisch is. Als je normaal gesproken altijd aan het snoepen bent, kan dit bijvoorbeeld zijn dat je nu met jezelf afspreekt om elke dag voor 15.00 uur niet te snoepen.
- **T = Tijdgebonden:** Dat gaat over de periode waarin je jouw doel wil bereiken. Deze staat al vast: het is de 7-days challenge. Dus zeven dagen, een week lang ga je iets volhouden of weerstaan.

Bijvoorbeeld:

Ik wil gezonder leven en ga dat doen door de komende 7 dagen elke dag een stuk fruit te eten.

Mijn challenge voor de komende 7 dagen is:

CASUSSEN SOCIALE INVLOED BIJ LES 4

CASUSSEN:

1. Het is donderdagmiddag, kwart over twee, en je bent op school. Een klasgenoot vraagt aan je of je gezellig mee gaat shoppen. Je hebt eigenlijk nog een les Nederlands om half drie. Wat doe je?
Ga je mee shoppen? Of ga je naar de les? Waarom?
2. Bart zit in zijn laatste schooljaar, en moet zijn studiekeuze gaan doorgeven. Zijn ouders werken allebei in de zorg: Barts vader is tandarts en Barts moeder is verpleegkundige. Barts ouders willen heel graag dat Bart geneeskunde gaat studeren, maar Bart wil liever grafische vormgeving studeren.
Wat zou jij in deze situatie doen? Ga jij de keus van je ouders achterna? Of kies je zelf welke studie je gaat volgen? Waarom?
3. Je loopt van maandag tot en met vrijdag stage. Op zondagavond geeft een van je beste vrienden een feestje. Het is een gezellige avond, en het is al gauw laat. Het is bijna 12 uur 's nachts, en je moet de volgende ochtend weer vroeg uit bed om op tijd op stage te komen. Je vrienden proberen je over te halen om te blijven op het feestje. Wat doe je?
Blijf je op het feestje met je vrienden? Of ga je naar huis? Waarom?
4. Maaïke loopt stage bij een hotel. Ze heeft het naar haar zin, leert veel en krijgt veel verantwoordelijkheid. Soms zelfs iets te veel verantwoordelijkheid. Ze durft niet goed 'nee' te zeggen tegen werkzaamheden die eigenlijk boven haar niveau liggen.
Wat zou jij doen? Zou jij nee zeggen tegen te veel verantwoordelijkheid? Of zou je de werkzaamheden uitvoeren? Waarom?
5. Amira gaat samen met twee vrienden een avond naar de kermis in het dorp. Ze hebben het naar hun zin. Samen zijn ze in een aantal attracties geweest en ze hebben bier gedronken. Ook degene die terug gaat rijden met de auto heeft een paar biertjes op. Amira twijfelt of ze in de auto moet stappen om mee terug naar huis te rijden.
Wat zou jij in deze situatie doen? Stap jij in de auto bij iemand die alcohol heeft gedronken? Of regel je dat je op een andere manier thuis kunt komen? Waarom?

SNEAK
PREVIEW