

Goede voornemens schrift



Goede voornemens

= doelen stellen!

Het is altijd goed om goede voornemens te maken. Ze helpen je om na te denken over wat je wilt veranderen of verbeteren – en hoe je dat gaat doen. Een goed voornemen geeft richting en motiveert je om stappen te zetten.

Voorbeelden van goede voornemens:

- Je conditie verbeteren → goed voor je gezondheid!
- Meer leren → betere cijfers halen!

Goede voornemens helpen je om:

Jezelf te verbeteren
Nieuwe dingen te proberen
Je grenzen te verleggen

Goede voornemens kun je voor jezelf maken, maar ook samen met anderen – bijvoorbeeld in je klas of vriendengroep.

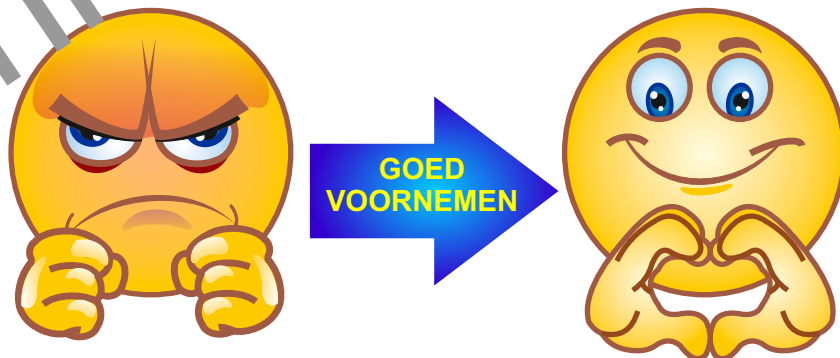
Samen kun je denken aan:

Vriendelijker met elkaar omgaan
Samenwerken aan een fijne sfeer in de klas

Volhouden is soms lastig... Een gewoonte veranderen kost tijd. Vaak val je ongemerkt terug in je oude patroon.

Tip: Zet kleine stapjes richting je doel.

Dat maakt je voornemen haalbaar en vol te houden!



Werkwijze van dit schrift

Samen aan de slag met goede voornemens

1. Start met een groepsvoornemen

Bedenk samen met je klas of groep één goed voornemen en schrijf dit voorin het schrift op.

2. Schrijf je eigen voornemen op

Iedere leerling kiest één goed voornemen dat je graag met de groep wilt delen. Gebruik een eigen pagina, zet je naam erbij, en geef het schrift daarna door aan de volgende.

3. Later terugkijken

Na een tijdje bekijken we het schrift samen opnieuw. Zijn de doelen gelukt? Wat heb je geleerd?



Tips om je goede voornemen te laten slagen

- Kies kleine, haalbare stappen – dat vergroot je kans op succes.
- Focus op één belangrijk voornemen. Wat wil jij echt bereiken?
- Schrijf je voornemen op of vertel het aan iemand – dan houd je het beter vol.
- Werk samen: steun elkaar en vier elkaars successen! Denk van tevoren na over lastige momenten en hoe je daarmee omgaat.
- Gaat het even mis? Niet opgeven! Morgen is er weer een kans.

Veel plezier met het bedenken van je goede voornemens - en vooral: heel veel succes met het waarmaken ervan!

Voorbeelden van goede voornemens voor de groep!

WE ZIJN AARDIGER VOOR ELKAAR

**WE HELPEN ELKAAR
ALS IEMAND IETS NIET BEGRIJPT**

WE LETTEN BETER OP TIJDENS DE LES!

WE ONTAFLEIDEN NIET TIJDENS HET WERKEN

**WE ZEGGEN ELKE DAG IETS POSITIEFS
TEGEN EEN KLASGENOOT**

WE ZORGEN DAT WE OP TIJD IN DE LES ZIJN

**WE GAAN RESPECTVOLLER MET ELKAAR OM,
VOOR EEN BETERE SFEER IN DE GROEP!**

WE HELPEN ELKAAR BIJ PERSOONLIJKE DOELEN

**WE ZORGEN DAT IEDEREEN ZICH WELKOM EN
VEILIG VOELT IN DE GROEP**

WE LUISTEREN GOED EN LATEN ELKAAR UITSPREKEN



DIT NEMEN WIJ ONS
VOOR ALS GROEP!

Inkijkeexemplaar

Groep/klas: _____

Voorbeelden van goede voornemens voor jezelf!

IK WIL GOEDE CIJFERS HALEN

IK GA ME RESPECTVOLLER GEDRAGEN

IK GA GEZONDER ETEN

IK KOM ALTIJD OP TIJD

IK GA MINDER APPEN

IK GA MINDER GAMEN

IK DOE BETER MIJN BEST OP SCHOOL

IK GA NETTER WERKEN!

IK GA MIJN DIPLOMA HALEN

IK GA MEER SPORTEN

IK GA BETER LUISTEREN



MIJN GOEDE VOORNEMENS

Ik kies deze voornemens om dat...

Als het moeilijk wordt, dan probeer ik...

Ik weet dat ik steun kan vragen aan...

Mijn naam: _____

Ik geef niet op, want ik weet dat ik het kan!

Succes met alle goede voornemens!



Respect voor
jezelf en anderen

Applaus voor
jouw inzet



Elke dag is een nieuwe kans!

Grootse dingen beginnen klein



Wat je vandaag doet, bepaalt je morgen



Excellent!



Toppie!