



Les 1 Welkom!

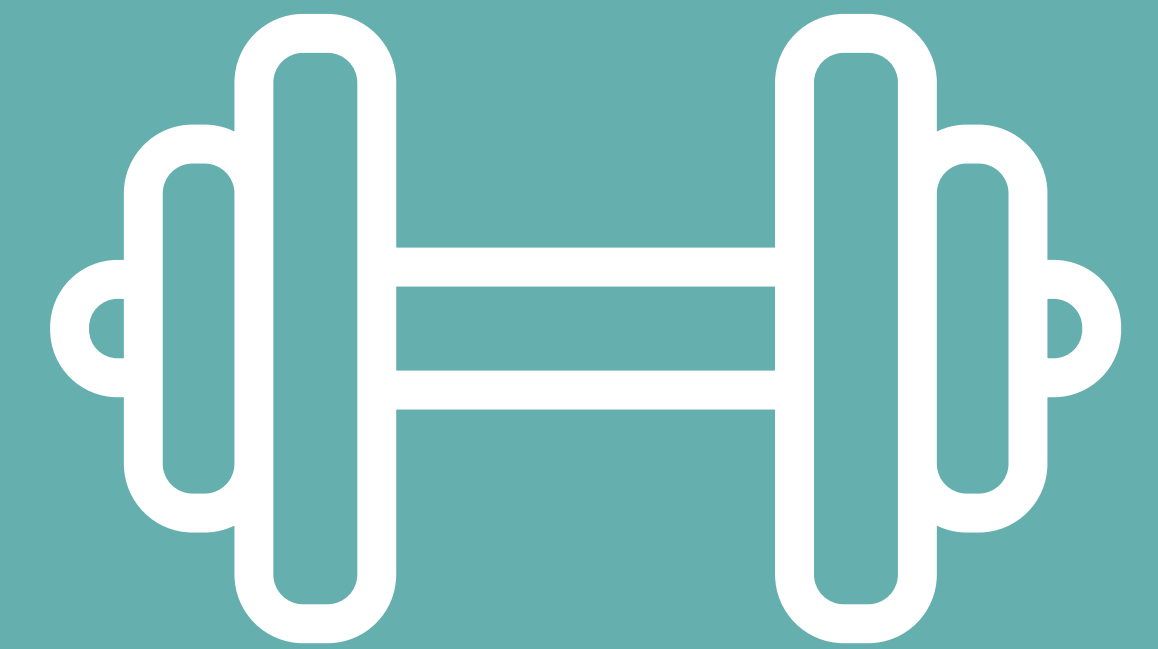


Wat is Kapot Sterk?

- Dat je weet hoe je **STERKE** keuzes maakt.
- Dat je **STERK** staat bij dingen die je in verleiding brengen.
- Dat je ook **STERK** bent als je per ongeluk toch een verkeerde keuze hebt gemaakt.

Waarom Kapot Sterk?

- Leren goed na te denken, voordat je een beslissing neemt.
- Leren hoe je dingen kunt doen waardoor je zelfverzekerder wordt.
- Kennis maken met de politie en/of jongerenwerkers.



Wat gaan we doen?

In vijf lessen leren we over:

1. Eigen keuzes maken
2. Groepsdruk
3. Omgaan met verleidingen
4. Zelfvertrouwen
5. Grenzen aangeven

Thema van vandaag:

Keuzes en waarden

Voor- en nadelen bij het maken van sommige keuzes



Wat zijn waarden?

- Waarden zijn dingen die we belangrijk vinden
- Waarden helpen om keuzes te maken



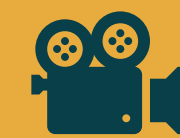


Oefening: kleine keuzes

- Hartig of zoet?
- Film of game?
- Buiten of binnen spelen?



- Buiten of binnen spelen?



Grote keuzes en gevolgen

Sommige keuzes hebben grote gevolgen.

Wat kies jij?

Ga je mee met vrienden als je geen zin hebt?



Oefening: waarden woordweb

Ontdek je eigen waarden!

Wat vind jij belangrijk?



Stellingspel

- Ga je mee als vrienden aandringen, ook al wil je niet?
- Ga je voetballen in de pauze, terwijl je iets anders wil doen?
- Plaats je een haatreactie onder een foto van iemand onderdruk van jouw vrienden?

Voordelen en nadelen van keuzes

Weeg de voordelen en nadelen van je keuze af

Wat zou jij doen?

*Laat uit van school, zonder huiswerk?
of*

Vroeg uit van school, met (veel) huiswerk?



Vertrouw op jezelf



Luister naar jouw eigen gevoel!

Hoe voel je je bij een keuze?



Wat hebben we geleerd vandaag?

Zijn er nog vragen?



Weekopdracht

Ga thuis verder met het ontdekken van je waarden.

Welke waarden vind jij belangrijk?





Goed gedaan vandaag!

Tot de volgende les!

Contact



www.kapot-sterk.nl



info@kapot-sterk.nl