

Naam:

Mijn online wereld

- ① Online doe ik het liefst:

Mijn voordelen en nadelen

- ② Optioneel: Welke **voordelen** op de voordelen schaal zijn voor jou het belangrijkste? Schrijf er 3 op:

1

2

3

Welke **nadelen** op de nadelen schaal zijn voor jou de grootste uitdaging?
Schrijf er 3 op:

1

2

3

Mijn actie

- ③ Plak al je post-it's met **acties** hieronder.

Mijn actieplan

④ Deze actie kan ik uitvoeren door:

Geef eerst antwoord op de vragen.

- **Wat** ga je doen? Schrijf hier jouw beste idee van vraag 3 op.
- **Hoe** ga je dat doen? Schrijf dit stap voor stap op.

Eerst.....

Dan.....

Daarna.....

- **Wanneer** ga je dat doen?
- **Waar** ga je dat doen?
- **Met wie** ga je dat doen?

Stel je voor dat je dit plan uitvoert zoals je het hebt opgeschreven. Maak hiervan een plaatje in je hoofd en laat hieronder zien hoe dat eruit ziet.



Voer je je actieplan al uit? Zet een streepje op de lijn



Mijn hindernis

⑤ Wat helpt jou om je actie uit te voeren? Omcirkel ja, nee of misschien.

- | | |
|---|------------------|
| • Ik weet hoe ik mijn actie uit moet voeren. | Ja/Nee/Misschien |
| • Ik vind het belangrijk (genoeg) om mijn actie uit te voeren. | Ja/Nee/Misschien |
| • Ik kan stoppen met wat ik aan het doen ben op momenten dat ik mijn actie moet uitvoeren. | Ja/Nee/Misschien |
| • Mensen om mij heen, in het gezin, vrienden/vriendinnen, maken het makkelijk om mijn actie uit te voeren. | Ja/Nee/Misschien |
| • De apps en sites , zoals Insta en Roblox maken het makkelijk om mijn actie uit te voeren | Ja/Nee/Misschien |
| • Iets anders, namelijk..... | Ja/Nee/Misschien |

Mijn vraag

⑥ Wie mij het beste kan helpen:
Wat die persoon het beste kan doen:

Schrijf hieronder een bericht aan jouw gekozen persoon. Verwerk hierin: jouw **actie** (vraag 4), **waarom** dit niet altijd lukt (vraag 5), **wat** die persoon kan doen om te zorgen dat het je wel lukt om je actieplan uit te voeren en **op welke manier** je dit precies voor je ziet. Je kunt hierin bijvoorbeeld ook opschrijven **wanneer** en **waar** die persoon dit het beste kan doen.

⑦

Nu ga je dit **bericht delen** met jouw gekozen persoon! Hoe wil je dit doen? Je zou dit bijvoorbeeld kunnen doen door een video, een fotocollage, stripverhaal, poster, bouwwerk, of iets anders creatiefs te maken. **Maak eerst een plan door de vragen hieronder te beantwoorden.** Je mag samenwerken.

- **Wat** ga jij maken?
- **Welke spullen** heb je nodig?
- **Hoe** ga je het stap voor stap aanpakken?
- **Waar** zou je dit met jouw gekozen persoon willen delen?