

m·power

Werkboek

Bij mij is niets te halen!



Dit werkboek is van:

Inhoudsopgave

Uitleg werkboek		
	Uitleg werkboek	blz. 4, 5, 6
0. Bij mij is niets te halen!		
	A. Waar krijg jij mee te maken?	blz. 8, 9
	B. Waar wil je mee beginnen?	blz. 10
1. Veiligheid in en om huis		
	1. Veiligheid in en om huis	blz. 11 - 22
2. Mensen aan de deur		
	2. Mensen aan de deur	blz. 23 - 34
3. De babbeltruc om binnen te komen		
	3. De babbeltruc om binnen te komen	blz. 35 - 40
4. De telefoon		
	4. De telefoon	blz. 41 - 48
5. E-mail		
	5. E-mail	blz. 49 - 54
6. Ken je buurt		
	6. Ken je buurt	blz. 55 - 64
7. Mensen op straat		
	7. Mensen op straat	blz. 65 - 77
8. Geld		
	8. Geld	blz. 79 - 90
9. pas op voor zakkenrollers		
	9. Pas op voor zakkenrollers	blz. 91 - 107
10. Bijlagen		
	10. Bijlagen	blz. 108 - 110

Uitleg werkboek

Hoe gebruik je mpower?

Je maakt eerst de 0- module " Bij mij is niets te halen!" op de computer.

www.mpower.nu

Daarna ga je in dit werkboek werken.

Je kunt de werkbladen samen met je coach invullen. Dan kun je samen praten over "Bij mij is niets te halen!".

Steeds als je met een nieuwe module begint

1. Ga je eerst op de computer werken.
2. Dan in het werkboek werken (alleen of samen met je coach).
praat samen met je coach over de vragen die je in hebt gevuld.
3. Je gaat samen met je coach situaties naspelen.

Werkbladen per Module

"Bij mij is niets te halen!" bestaat uit 9 modules.

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 | Veiligheid in en om huis |
| 2 | Mensen aan de deur |
| 3 | De babbeltruc om binnen te komen |
| 4 | De telefoon |
| 5 | E-mail |
| 6 | Ken je buurt |
| 7 | Mensen op straat |
| 8 | Geld |
| 9 | Pas op voor zakkenrollers |

Als je oefent met een module maak je alleen werkbladen die bij die module horen. Bijvoorbeeld: bij module 1, "Veiligheid in en om huis!", maak je de werkbladen van "Veiligheid in en om huis!".

Veel succes

Opleidingscentrum Cello

oplc@cello-zorg.nl






Dit schema staat onder elke module.

Je vult het schema in elke keer als je met m·power hebt gewerkt. Als je het schema invult zie je precies wat je al goed kan, wat je nog moet doen, wat je kan oefenen en wie je daar voor kunt vragen. Niet alle vragen hoeven beantwoord te worden. Schrijf de datum erbij wanneer je het klaar wilt hebben.

Houd er rekening mee dat je een paar keer moet oefenen.

Hoe is het gegaan?

datum

Vraag	Antwoord
Wat heb je gedaan? 	<input type="radio"/>
Wat is goed? 	<input type="radio"/>
Waar ga je aan werken? 	<input type="radio"/>
Wat kan je zelf doen? 	<input type="radio"/>
Wat kan je vaker oefenen? 	<input type="radio"/>


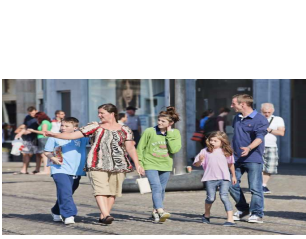
<p>Waar heb je hulp bij nodig?</p> 	<p>○</p>
<p>Wie gaat je daarmee helpen?</p> 	<p>○</p>
<p>Hoe vaak, waar, wanneer?</p> 	<p>○</p>
<p>  Wat heb je in deze module geleerd? </p>	<p>○</p>



0. Bij mij is niets te halen!

A. Waar heb ik mee te maken?

Vraag	Afbeelding	Antwoord
1. Veiligheid in en om huis		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> daar weet ik alles van <input type="radio"/> daar wil ik meer van weten <input type="radio"/> daar hoeft ik niets van te weten
2. Mensen aan de deur		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> daar weet ik alles van <input type="radio"/> daar wil ik meer van weten <input type="radio"/> daar hoeft ik niets van te weten
3. De babbeltruc om binnen te komen		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> daar weet ik alles van <input type="radio"/> daar wil ik meer van weten <input type="radio"/> daar hoeft ik niets van te weten

<p>4. De telefoon</p>		<ul style="list-style-type: none"> o daar weet ik alles van o daar wil ik meer van weten o daar hoeft ik niets van te weten
<p>5. E-mail</p>		<ul style="list-style-type: none"> o daar weet ik alles van o daar wil ik meer van weten o daar hoeft ik niets van te weten
<p>6. Ken je buurt</p>		<ul style="list-style-type: none"> o daar weet ik alles van o daar wil ik meer van weten o daar hoeft ik niets van te weten
<p>7. Mensen op straat</p>		<ul style="list-style-type: none"> o daar weet ik alles van o daar wil ik meer van weten o daar hoeft ik niets van te weten
<p>8. Geld</p>		<ul style="list-style-type: none"> o daar weet ik alles van o daar wil ik meer van weten o daar hoeft ik niets van te weten

<p>9. Pas op voor zakkenrollers</p>		<ul style="list-style-type: none"> o daar weet ik alles van o daar wil ik meer van weten o daar hoef ik niets van te weten
-------------------------------------	---	---

B. Hoe ga je beginnen?

Vraag	Antwoord
<p>Waar wil je meer van weten?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> o
<p>Met wie ga je de werkbladen maken en bespreken?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> o

Wanneer ga je dit doen?

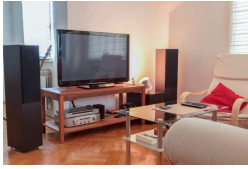




- o Dag:.....
- o Tijd:.....



1. Veiligheid in en om huis

1. Veiligheid in en om huis

Vraag	Antwoord
<p>Waar ben jij trots op in je huis?</p> 	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>
<p>Welke dure spullen heb jij?</p> 	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>
<p>Waar leg jij die dure spullen neer?</p> 	<p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p> <p>○</p>

Hoe zorg je er voor dat er geen inbrekers in je huis komen?



o

.....

.....

.....

.....

Voel jij je overdag veilig in je huis?



o Ja, omdat.....

.....

o Nee, omdat.....

.....

.....

Voel jij je 's avonds veilig in je huis?



o Ja, omdat.....

.....

o Nee, omdat.....

.....

.....

Wat doe je om je veilig te voelen?



o

.....

.....

.....

.....

<p>Is er voldoende verlichting rond je huis?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Voor mijn huis zit een lamp. <input type="radio"/> Voor mijn huis is geen lamp. <input type="radio"/> Achter mijn huis is een lamp. <input type="radio"/> Achter mijn huis is geen lamp. <input type="radio"/>
<p>Wanneer doe jij je buitenlamp aan? Wanneer doe jij je buitenlamp uit?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Aan..... <input type="radio"/> Uit..... <input type="radio"/> Mijn lamp gaat automatisch aan
<p>Bellen er wel eens onbekende mensen aan?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
<p>Wat doe je dan?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ik doe mijn voordeur meteen open. <input type="radio"/> Ik kijk eerst door een spionnetje <input type="radio"/> Ik kijk eerst door het raam, om te kijken wie er is. <input type="radio"/> Ik heb een kierstandhouder <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Zou je een kierstandhouder willen hebben?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ja, omdat..... <input type="radio"/> Nee, omdat..... <input type="radio"/> Heb ik al.

Oefening

Als de bel gaat kijk dan eerst, door een raam of spionnetje, wie er voor de deur staat.

Laat onbekende mensen niet binnen. Je weet niet wat deze mensen willen.

Zeg dat je geen vreemde mensen binnenlaat en doe dan je deur dicht.

Hoe kun je met deze situaties omgaan?

Wissel ook van rol.

Denk aan stemgebruik en houding.

Hoe ging het?

.....
.....
.....

Wat ging goed?

.....
.....




Wat kan beter?




.....
.....

Waar moet je op letten?

.....
.....

<p>Waar leg jij buiten je huissleutel neer?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Onder de voordeur mat <input type="radio"/> Onder een steen in de tuin <input type="radio"/> Onder een bloembak <input type="radio"/> Ik leg mijn huissleutel nooit buiten neer. <input type="radio"/>
<p>Kunnen dieven je sleutel buiten vinden?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/>
<p>Waarom moet je je sleutel nooit buiten neerleggen?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Wat schrijf je op het kaartje wat aan je sleutel hangt?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Mijn naam <input type="radio"/> Mijn adres <input type="radio"/> Niks <input type="radio"/> Heb geen kaartje aan mijn sleutel hangen, omdat..... <input type="radio"/>
<p>Waarom moet je geen adres aan je sleutel hangen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/>

<p>Aan wie leen jij je huissleutel uit?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ○ ○
<p>Wat schrijf jij op een briefje als je even weg moet en je verwacht bezoek?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ben omterug ○ ○ Ik plak nooit briefjes op mijn deur
<p>Waarom moet je geen briefjes op je deur plakken?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ○
<p>Loop samen door je huis en kijk hoe je het nog veiliger kunt maken.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5.

Alleen invullen als je een klike hebt.	
Hoeveel klike's heb je?	<input type="radio"/>
Waar staan de klike's? 	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Als je op de klike klimt, kun je dan in je huis komen? 	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee
Is er een beter plaats voor de klike's?	<input type="radio"/> Ja , <input type="radio"/> Nee
Waar moet je je klike's zeker niet neerzetten?	<input type="radio"/>
Alleen invullen als je een fiets hebt.	
Waar zet jij je fiets veilig neer? 	<input type="radio"/> In de schuur <input type="radio"/> Voor mijn raam <input type="radio"/> In de gang <input type="radio"/> In het fietsenhok <input type="radio"/>

<p>Hoe zet jij je fiets op slot?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ik maak mijn frame vast aan een vast voorwerp ○ Ik gebruik 2 sloten ○ Ik gebruik een ketting of kabelslot ○ Ik zorg dat mijn kettingslot niet op de grond kan komen ○
<p>Alleen invullen als je een centrale voordeur hebt!</p>	
<p>Wacht je tot de deur dicht is voor je verder loopt?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ja, omdat..... ○ Nee, omdat.....
<p>Wil er wel eens een onbekende met je mee naar binnen lopen?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ja ○ Nee
<p>Wat doe je als er een onbekende mee naar binnen loopt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○

Oefening

Wat doe je als er een onbekende mee naar binnen loopt?

Hoe kun je met deze situaties omgaan?

Wissel ook van rol.

Denk aan stemgebruik en houding.

Hoe ging het?

.....
.....
.....

Wat ging goed?

.....
.....

Wat kan beter?







.....
.....




Waar moet je op letten?

.....
.....

Hoe is het gegaan?


datum

Vraag	Antwoord
<p>Wat heb je gedaan?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p>Wat is goed?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p>Waar ga je aan werken?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p>Wat kan je zelf doen?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p>Wat kan je vaker oefenen?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p>Waar heb je hulp bij nodig?</p> 	<p><input type="radio"/></p>

<p>Wie gaat je daarmee helpen?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p>Hoe vaak, waar, wanneer?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p> Wat heb je in deze module geleerd?</p>	<p><input type="radio"/></p>
	<p><input type="radio"/></p>
	<p><input type="radio"/></p>

Hoe ga je verder?

datum

<p>Welke module ga je de volgende keer oefenen? Kijk op bladzijde 8 en 9</p> 	<p><input type="radio"/></p>
--	------------------------------------