

Hoe word ik een Held?



Hoe word je een held?

Bedenk je eens wie een persoon is tegen wie jij opkijkt. Misschien is dit iemand als Gandhi, Nelson Mandela of (vanzelfsprekend) je leraar. Maar hoe word je zelf de persoon die je wilt zijn? Wat maakt het dat iemand een held is? Wat bepaalt welk gedrag jij vertoont?

Deze lessen gaan over wat **goed** is en wat **slecht**. Een belangrijk begrip hierbij is **deugd**. Met dit woord bedoelen we een goede eigenschap van iemand. Wat is voor jou een deugd? En hoe krijg je zo'n eigenschap eigenlijk? Filosofen als Aristoteles dachten dat je niet met deugden wordt geboren, maar dat je deze moet **leren**. Tijdens deze opdrachten gaan we onderzoeken hoe je dit eigenlijk doet, een deugd leren. Belangrijk is hierbij dat *jijzelf* gaat leren om een eigenschap te ontwikkelen die je belangrijk vindt. Je levert hiervan op twee momenten een verslag in, wat zal bestaan uit de verschillende delen.

Inhoud Portfolio

Deel 1

■ Heldentekening

■ Tegelwijsheid

■ Drieluik

Deel 2

■ Verandering Maken

■ Heldendagboek

■ Reflectie

Deel 1: Wat voor een held wil ik zijn?

Inleiding

Je levert op het moment dat de docent zal aangeven deel 1 van het portfolio in. Een portfolio is een verzameling document waarin jij je groei (als held) laat zien. In deel 1 ga je onderzoeken wat voor held je eigenlijk wilt zijn en welke eigenschappen hier precies bij horen. De drie opdrachten helpen je hierbij. Stop je documenten in een snelhechter en lever deze in.

Er zal telkens per week worden aangegeven aan welke opdracht je moet werken. Je hoeft niet vooruit te werken.

1.1 Heldentekening

1. Bedenk wat een belangrijke *waarde* voor jou is. Je kunt ter inspiratie bedenken wie jouw voorbeeld is en daarna proberen te bedenken *wat* je zo goed vindt aan deze persoon.
2. Bedenk vervolgens welke *normen* er bij deze waarde horen. Schrijf er minstens 5 op. Normen zijn gedragsregels die je helpen om de waarden te *in de praktijk te brengen*.
3. Teken jezelf vervolgens als superheld die de *waarde* bereikt heeft. Zorg dat in je tekening een duidelijke link tussen de held en de waarde is.

1.2 Tegelwijsheid

In **bijlage A** staat een leeg tegeltje waarop jij een spreuk mag schrijven, die past bij je waarde. Dit doen we om een eigen motto te verzinnen. Dit kan je helpen om te herinneren wat je waarde is in het dagelijks leven. Leg je spreuk in een paar zinnen uit.

Let op de volgende zaken:

1. Het is beter als de wijsheid rijmt, omdat je het zo beter kan onthouden
2. Het is goed als de spreuk duidelijk is zonder al te veel uitleg
3. Zorg ervoor dat je spreuk duidelijk samenhangt met je waarde / normen

1.3 Drieluik



Maak een *drieluik* waarin je drie situaties laat zien: a) Wat doet iemand die te weinig heeft van jouw waarde? b) Wat doet iemand die precies genoeg heeft? c) Wat doet iemand die teveel heeft van jouw waarde?

Voeg ook uitleg toe bij je drieluik, waarin je beschrijft wat we zien.

Doe dit als volgt:

- 1) Ga naar www.storyboardthat.com
- 2) Klik op 'Create Storyboard'
- 3) Maak de drie plaatjes
- 4) Knip de plaatjes uit met 'knipprogramma'. Plak ze daarna in een Wordbestand.
- 5) Schrijf +- 200 woorden uitleg bij je afbeelding

Beoordeling Deel 1

In de beoordeling wordt gelet op:

- Inhoud: gaat het over normen en waarden?
- Vorm: hangen de delen genoeg samen? Ziet het er mooi uit?
- Originaliteit: is het geheel origineel? Is het persoonlijk?

Deel 2: Een Held Worden – Wat Bepaalt Mijn Gedrag?

In deel twee ga je onderzoeken wat je helpt en wat je in de weg staat om het gedrag te vertonen wat je wilt. Je gaat nadenken over de rol van je *omgeving* en over veranderingen die je hierin zou kunnen maken. Vervolgens ga je proberen actief aan een eigen gekozen waarde te werken en houd je bij waarom het moeilijk of makkelijk is om dit te doen. Hierdoor krijg je als het goed is meer grip op wat jouw gedrag beïnvloedt en kan je in de toekomst makkelijker werken aan gedrag dat je graag wilt vertonen.

2.1 Een Verandering

Je begint te oefenen met het werken aan je waarde. Doorloop het volgende stappenplan:

1. Bedenk je in welke situaties je het nog moeilijk vindt om de waarde toe te passen waarvoor jij gekozen hebt.
2. Bedenk een (kleine) verandering in je omgeving die je kan helpen om dit te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan:
 - Een contract opstellen met je ouders
 - Je mobiel verstoppen als je huiswerk gaat doen
 - Jezelf belonen voor gedrag dat je meer wilt vertonen

Verzin zelf een origineel idee dat past bij jouw waarde en je situatie.

3. Maak **een foto** van deze verandering. Leg hierbij uit wat er te zien is. Probeer een week uit of dit werkt.
4. Let hierbij vooral op wat er met je gedrag gebeurt. Zo kan je grip krijgen op wat voor aanpassingen je wel en niet helpen om je gedrag te veranderen (als je dat zou willen).

2.2 Heldendagboek

Het experiment gaat van start! Houd een week lang bij wat de verandering met je gedrag doet. Probeer elke dag iets te doen dat bij je waarde past en bedenk je telkens hoe de veranderingen in je omgeving hierbij helpt (of niet). Zie **bijlage B** voor het heldendagboek.

Het belangrijkste is niet of het je lukt om elke dag iets te doen, maar dat je laat zien dat je nadenkt over wat van invloed is op jouw gedrag. Dit helpt je om controle te krijgen op het gedrag dat je zelf wilt vertonen.

2.3 Reflectie

Schrijf een stuk van ongeveer 300 woorden over hoe je de opdracht vond gaan. Het belangrijkste is dat je benoemt *wat* er wel en *wat* er niet hielp om je gedrag te veranderen. Beantwoord daarbij de volgende vragen:

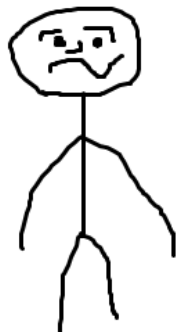
- 1) Vond je het moeilijk om naar je waarde te leven?
- 2) Wat maakte het moeilijk / makkelijk?
- 3) Wat zou je volgende keer anders doen?
- 4) Wat neem je mee van deze opdracht voor de toekomst?

Beoordeling

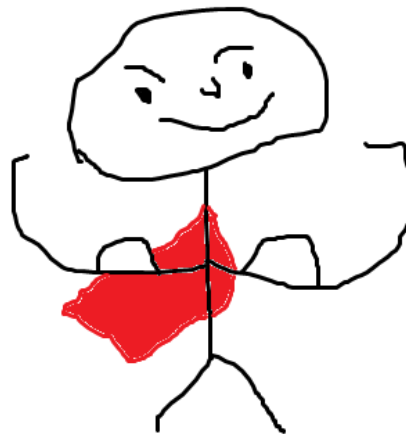
Bij de beoordeling let ik op:

- 1) Hoe diep je nadenkt over wat er allemaal van invloed is op je gedrag
- 2) Originaliteit en creativiteit

VÓÓR



NA



BIJLAGE A. TEGELWIJSHEID



Uitleg:

BIJLAGE B. HELDENDAGBOEK



NAAM:

GEKOZEN WAARDE:

DAG #	BESCHRIJVING HELDENDAAD / MOEILIKHEDEN
1	
2	
3	
4	

5	
6	
7	

BEWIJSFOTO'S: