

MAAT IS EEN DEUGD



De kunst van het genieten

Inhoud

Inleiding.....	1
Matigheid.....	1
Opbouw handleiding	2
Les 1: Waar geniet je van?	4
Les 2: Extreem.....	5
Les 3: Ervaringsdeskundige.....	5
Les 4: Mateloos genieten?!	6
Les 5: Smaak.....	6

Inleiding

De lessenserie over de deugd maat is ontwikkeld binnen het project Moreel Competent van het lectoraat Morele Vorming.

Het lectoraat Morele Vorming richt zich op morele vorming in het onderwijs aan kinderen in de leeftijd van vier tot en met achttien jaar en op de opleiding voor dit beroepsdomein in het Hoger Pedagogisch Onderwijs (in het bijzonder de opleiding pabo). Het lectoraat wil een bijdrage leveren aan de verbetering van de pedagogische professionaliteit van de leraar (in opleiding). Daarbij wordt in het bijzonder een deugdethische benadering beproefd, mede in relatie tot de christelijke levensbeschouwing.

Het project Moreel Competent is een tweejarig innovatieprogramma wat grotendeels gefinancierd is door een RAAK-subsidie. Het programma richt zich op de morele vorming van leerlingen in het voortgezet onderwijs, en dan met name op de rol van de docent daarin. Aanleiding is de vraag van leraren naar bruikbare tools om jongeren voor te bereiden op hun rol in beroep en samenleving. Binnen het project spitst zich dit toe op het functioneren van leerlingen op school en in maatschappelijke en beroepsgerichte stages. De motivatie daarvoor werd door een docent als volgt onder woorden gebracht: *“Leerlingen worden bij hun eerste baan nogal eens ontslagen vanwege hun houding. Het is daarom van groot belang dat we goed aandacht besteden aan de ontwikkeling van morele competenties bij leerlingen.”*

Er zijn verschillende leskaternen ontwikkeld om de docent te ondersteunen. Bij elk katern vormt een deugd het uitgangspunt.

Maat

De deugd maat of matigheid gaat over de kunst van het genieten. Matigheid is de houding die je in staat stelt op de juiste manier om te gaan met wat je lekker en aangenaam vindt, zoals eten, drinken, slapen en seksuele behoeften. Deze deugd zorgt ervoor dat we niet voortdurend doen wat we begeren, maar dat we daarin de juiste maat weten te vinden. Wie alleen maar zijn begeerte volgt, kan niet optimaal genieten; hij wordt er slaaf van en gaat aan onmatigheid lijden. Matigheid komt ook de natuur en de medemens ten goede. Wie de juiste maat weet te houden neemt niet meer dan nodig is en laat voldoende over voor een ander.

Tussen overmaat en onthouding

Matigheid heeft niets te maken met middelmatigheid, maar juist met de kunst van het echte genieten. Dat wordt duidelijk als je kijkt naar twee andere mogelijke houdingen: te weinig of juist te veel nemen van wat er te genieten valt.

Wie te weinig geniet, onthoudt zich van wat aangenaam is en doet zichzelf daarmee tekort. Je bent dan te karig en te zuinig. Je kunt weinig eten omdat je wilt afvallen. Maar je kunt daar ook te ver in gaan, waardoor je verzwakt en jezelf schade toebrengt. En wie te weinig slaap neemt, heeft daar de volgende dag last van. Aan de andere kant staat het te veel nemen van geneugten als slapen, eten en drinken. Je slaapt liever dan dat je iets onderneemt. Dan word je een luilak. Of je eet veel meer dan nodig is en wordt door je gulzigheid dik. Dit uiterste noemen we overmaat. Of je nu te weinig of te veel neemt, in beide gevallen loop je schade op, waardoor je uiteindelijk minder geniet.

De deugd maat houdt precies het juiste midden tussen deze twee extremen. Matigheid is een midden tussen te weinig en te veel, te kort of te lang genieten van wat je lekker en aangenaam vindt of nodig hebt.

Matigheid is de kunst om de juiste maat te vinden, in het besef dat te veel én te weinig genieten schadelijk is voor jezelf en voor je omgeving. De deugd matigheid of maat is ook in andere deugden te vinden. Want iedere deugd bestaat erin het juiste midden of de optimale maat te vinden.

Streven naar een optimale houding

Hoe vind je nu dat evenwicht, dat midden tussen te veel en te weinig? Dat is niet altijd en voor iedereen precies hetzelfde. Zo heeft de een meer slaap nodig dan de ander. Toch is er een zekere richtlijn. Die kun je leren door te letten op iemand die optimaal omgaat met wat hij aangenaam vindt, een voorbeeldpersoon. Bijvoorbeeld iemand die kan genieten van gezelligheid met vrienden, eten en drinken, maar ook de verleiding kan weerstaan om tot diep in de nacht te blijven hangen, zodat hij de volgende dag zijn (school)werk weer goed kan doen.

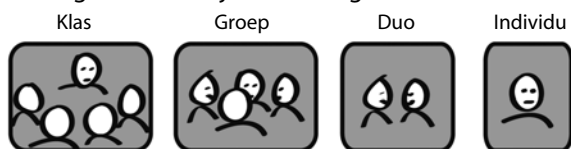
Opbouw handleiding

Doelen, werkvormen en materialen

Bij elke les worden de doelen en werkvormen beschreven. Ook wordt per les aangegeven of naast het leerlingmateriaal nog extra materiaal nodig is.

Per opdracht is in het leerlingmateriaal aangegeven of de opdracht is bedoeld voor de klas als geheel, voor een groep, een duo of een individu.

De volgende icoontjes worden gebruikt:



Lesonderdelen

Per les wordt aangegeven wat u als inleiding kunt gebruiken, waar de kern van de les uit bestaat en hoe u de les kunt afsluiten. Tenslotte wordt bij sommige lessen een variatie op een onderdeel van de les aangeboden.

Waarom een gastles?

Leerlingen zijn vaak al diverse malen door hun docenten geïnformeerd over drugs, crimineel gedrag, alcohol, ... en de gevolgen daarvan. Belangrijke informatie, maar het staat ver van hen af. Het verhaal van een ervaringsdeskundige heeft veel meer impact. Het komt uit de realiteit. Iemand die niet zegt: 'Dat moet je niet

doen', maar iemand die met zijn/haar verhaal de gevolgen duidelijk maakt. Volgens een ervaringsdeskundige biedt de beladenheid van het verhaal de leerlingen ook ruimte om hun eigen verhaal te vertellen.

Hoe komt u aan een ervaringsdeskundige?

Eén van de mogelijkheden is contact opnemen met de GGz bij u in de buurt. Via www.ggznederland.nl kunt u de dichtstbijzijnde instelling opzoeken.

Ook veel organisaties en stichtingen voor preventie bieden gastlessen, zoals Stichting Voorkom!

Mogelijk kunnen de volgende websites u ondersteunen:

- Roken, alcohol, drugs, gokken, internet/gamen: www.voorkom.nl (Stichting Voorkom! begeleidt ervaringsdeskundigen: er komt altijd een preventiewerker mee.
- Roken, alcohol, drugs, gokken, internet/gamen, eetverslaving, medicijnen, seksverslaving: <http://dehoop.org/23440/nodig-ons-uit-voor-een-presentatie.html>
- Criminaliteit: www.veiligheid-preventie.nl
- Drugs: www.trcnederland.nl
- Eetstoornissen: http://www.sabn.nl/informatie_eetstoornissen/scholen/gastlessen_op_school.php (Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa)
- Eetstoornissen: <http://www.hezelfhulp.nl/Voorlichting/Voorlichting.htm> (Helpdesk Eetstoornissen)

Tips

- Het Trimbos Instituut heeft een dramaserie over ervaringen van jongeren onder invloed van drank en drugs uitgegeven: Roes. De 11-delige dramaserie uit 2008 is verschenen op DVD en is breed in te zetten om met jongeren in discussie te gaan over alcohol en/of drugs. De DVD is nu onbeperkt te bestellen voor 17,50 via <http://www.trimbospreventie.nl/?pageID=18&groupID=23>

Over Roes:

ROES is geproduceerd door IDtv, VPRO en het Trimbos-instituut (in opdracht van het programmaministerie voor Jeugd en Gezin) en is gericht op jongeren vanaf 14-15 jaar. In de dramaserie Roes worden heftige verhalen verteld over ervaringen van jongeren onder invloed van drank en drugs. Al deze verhalen zijn geïnspireerd door de werkelijkheid. Herkenbaar voor jongeren in de middelbare schoolleeftijd, omdat ze zelf ervaring hebben of er zijdelings mee in aanraking kwamen met een buurmeisje, vriend, vriendin of een klasgenoot.

Ervaringen van leerlingen

Er kunnen leerlingen in de klas zitten, die problemen hebben die te maken hebben met deze deugd (eetstoornissen, overmatig alcoholgebruik, roken, drugsgebruik, gokverslaving, seksverslaving, gamen/internetverslaving, criminaliteit, ...) of in hun directe omgeving hiermee te maken hebben. Zijn deze problemen in beeld?

Bij Les 1, opdracht 2 kunt u deze ervaringen van de leerlingen eventueel in kaart brengen.

Les 1: Waar geniet je van?

Doel	– De leerlingen kunnen omschrijven wat genieten is. – De leerlingen worden zich bewust van de extremen bij genieten: overmaat en onthouding.
Werkvorm	– Opdrachten
Materiaal	– Eventueel posters om opdracht 2 uit te werken.

Inleiding

Genieten. Mateloos genieten. Lekker genieten, joh. Wie hoort het niet. Waar denken de leerlingen aan bij het woord 'genieten'?

Kern

Klassengesprek over matigheid en de kunst van het genieten. Wat is te veel? Wat is te weinig? Kunnen de leerlingen concrete voorbeelden noemen uit hun directe omgeving (familie, buurt)? Wat doet dat met deze leerlingen? Hoe gaan ze er mee om? Hoe formuleren de leerlingen wat er 'mis' is? Komen ze met termen als verslaving, slaaf van de eigen begeerte? Wat is het juiste midden? Hoe kun je het juiste midden ontdekken? Hoe kun je matigheid leren?

Afsluiting

De leerlingen kunnen aan hun presentatie gaan werken. De leerlingen zoeken bij de concrete voorbeelden meer informatie om kort aan elkaar te presenteren.

U kunt eventueel de volgende websites aanraden (Wijs de leerlingen erop dat ze nagaan wie de website heeft gemaakt en wat dit over de betrouwbaarheid van de informatie zegt.):
<http://www.drinkwijzer.info/>
<http://www.alcoholpreventie.nl/>
<http://www.alcoholinfo.nl>

<http://www.trimbos.nl/onderwerpen/alcohol-en-drugs>

<http://www.stivoro.nl/>

<http://www.sabn.nl/> Stichting Anorexia en
Boulimia Nervosa

<http://www.convenantovergewicht.nl/>

<http://www.eetprobleemdebaas.nl/>

<http://www.poldox.nl/sportverslaving/>

<http://www.korrelatie.nl/themas/verslaving/dossiers/internetverslaving>

<http://www.internetondercontrole.nl/wat-is-internetverslaving>

http://www.gameverslaving.nl/wat_is_gameverslaving/

<http://www.korrelatie.nl/themas/verslaving/dossiers/gokverslaving>

<http://www.gokverslaving.nl/>

Variaties

- Opdracht 1 kunt u ook klassikaal op het bord uitwerken.
- Bij opdracht 1 kunt u de leerlingen online een intertestest doen: waar geniet jij van? Een voorbeeld:
<http://www.123test.nl/interrestest/>
- Bij opdracht 2 kunt u de leerlingen posters laten maken. Matigheid in het midden, aan ene kant Overmaat, aan de andere kant Onthouding. Laat de leerlingen eerst voorbeelden op de poster schrijven. Formuleer daarna met elkaar een soort definitie.

Les 2: Extreem

Doel	– De leerlingen presenteren aan elkaar informatie over extremen.
	– De leerlingen denken na over hun houding ten opzichte van de gast in de volgende les en formuleren vragen.
Werkvorm	– Presentaties
	– Opdracht
Materiaal	–
Voorbereiding	– Les 3 staat in het teken van voorlichting door een ervaringsdeskundige. In deze les bereiden de leerlingen zich voor op dit bezoek, door na te denken over hun houding ten opzichte van de gast en vragen aan de ervaringsdeskundige. Voor een goede voorbereiding is het noodzakelijk dat u weet wie uw gast is.

Kern

De leerlingen presenteren aan elkaar informatie over extremen. De andere leerlingen maken aantekeningen.

Afsluiting

Matig je oordeel. Het is niet omkeerbaar: iemand die dik is, is per definitie gulzig.

De leerlingen bereiden de les met de ervaringsdeskundige voor door na te denken over hun houding en hun vragen.

Variaties

- Als het onderwerp van uw gast nog niet aan de orde is geweest, kunt u zelf een vergelijkbare presentatie geven over dit onderwerp als uw leerlingen.

Les 3: Ervaringsdeskundige

Doel	– De leerlingen worden geconfronteerd met het verhaal van een ervaringsdeskundige.
Werkvorm	– Presentatie van of gesprek met gast
Materiaal	–

Inleiding

Stel uw gast voor.

Kern

Presentatie of verhaal van uw gast. Vragen die overblijven kunnen door de leerlingen gesteld worden.

Afsluiting

Bedankt uw gast op gepaste wijze.

Les 4: Mateloos genieten?!

Doel	– De leerlingen verwoorden waarom maat houden moeilijk is.
	– De leerlingen worden zich bewust van hun eigen 'zwakke plek'.
Werkvorm	– Opdrachten
Materiaal	– Papier, stiften

Inleiding

Korte terugblik op de gastles.

Kern

Gesprek: Waarom lukt het niet om maat te houden?

Mogelijke oorzaken: meegenomen door groepsgedrag, wond in identiteitsontwikkeling, grenzen zoeken.

De leerlingen schrijven een dagboekfragment over hun eigen 'zwakke plek' en worsteling om maat te houden.

Afsluiting

Vorbereiding les 5:

Neem iets lekkers mee, iets waar jij echt van geniet. Zorg dat alle klasgenoten het kunnen proeven.

Variaties

- U kunt de beantwoording van de vraag waarom maat houden moeilijk is kort houden en uitgebreidere aandacht besteden aan de moeiten van uw leerlingen met maat houden, bijvoorbeeld naar aanleiding van het dagboekfragment. Let op veiligheid en sfeer!

Les 5: Smaak

Doel	– De leerlingen waarderen elkaars smaak
Werkvorm	–
Materiaal	– Bekertjes, servetjes, afvalzak, schoonmaakspullen

Inleiding

Ieder zijn smaak, ode aan de spruit.

Kern

Proeverij

Variaties

- Versier het lokaal, maak er een vrolijke les van met een achtergrondmuziekje afgewisseld met filmfragmenten/verhaal/gedicht.
- U kunt leerlingen vragen naar hun 'culturele smaak'. Denk aan: schilderen

(afbeelding meenemen), muziek (favoriet nummer laten horen).

- Breid de les uit met een smaakproef. Smaak wordt ook bepaald door o.a. geur en kleur. Enkele proefjes:
 - [http://www.bioplek.org/2klas/2klasziutug10.html](http://www.bioplek.org/2klas/2klaszintuigen/1klasziutug10.html)
 - <http://www.bioplek.org/techniek/kaartenbovenbouw/techniek74/smaaktest.html>
 - <http://www.bioplek.org/2klas/2klasziutug11.html>

Colofon

Dit katern is tot stand gekomen in het kader van het RaakPubliek-project Moreel Competent. Het is geschreven in opdracht van het Lectoraat Morele Vorming van de Gereformeerde Hogeschool Zwolle. Het lectoraat doet praktijkgericht onderzoek, ontwikkelt kennis en verzorgt lezingen, publicaties en cursussen op het gebied van morele vorming in het onderwijs.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het lectoraat.

We hebben geprobeerd alle eigenaars van de illustraties te achterhalen. Mocht u kunnen aantonen dat u rechten heeft op illustraties, dan verzoeken wij u dit te melden aan via lectoraatmv@gh-gpc.nl.

Auteur

Drs. Pauline Buit-de Krijger
(Educatieve Academie Zwolle, www.gh.nl)

Vormgeving

METJE Grafisch ontwerp & advies

Aan het project werkten mee:

Elsbeth Dreschler-Nijhuis, Tonnie Haanappel, Arend van Zwieten en Gerrit van der Meulen (Greijdanus Zwolle), Bert van Minnen (Gomarus College Groningen), Janco Zijlstra (Nuborgh College Elburg), Eize Stamhuis en Pieter Vos (Lectoraat Morele Vorming).

In deze reeks katernen zijn verschenen:

Groeien in deugden | Hoe wil je zijn?

Verantwoordelijkheid is een deugd | Maatschappelijke stage

Maat is een deugd | De kunst van het genieten

Vriendschap is een deugd | Van twee kanten

Eerlijkheid is een deugd | Wie ben jij online?

Respect is een deugd | Voor de (w)aardigheid

Liefde is een deugd | Liefde en seksualiteit

Zorg voor milieu is een deugd | Afval in de natuur

Zwolle, 2010