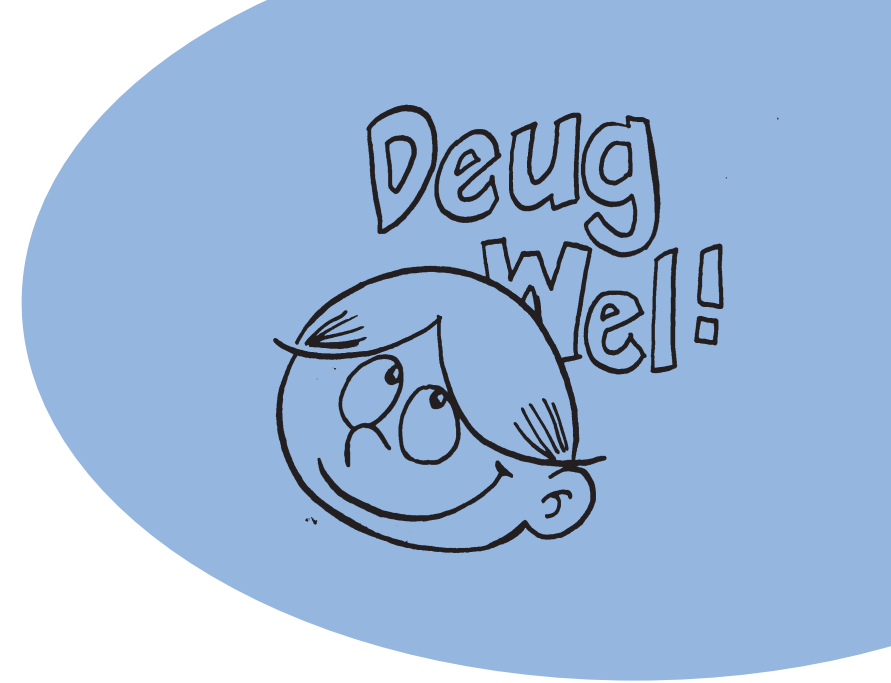


ASSERTIVITEIT

- ☐ Wat betekent assertief zijn?
- ☐ Hoe ziet assertief zijn eruit? Wat doe je dan?
- ☐ Wanneer heb jij deze deugd wel eens toegepast?
- ☐ Welke andere deugden helpen om assertief te zijn?
Zoek op de deugdenposter. Licht je keuze toe.
- ☐ Wat is het verschil tussen assertief en aggressief?
- ☐ Wat is jouw leerdoel m.b.t. deze deugd?



Ik uit mijn gedachten
en gevoelens vrijelijk.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



CONCENTRATIE

- ❑ Wat vraag allemaal aandacht van jou?
- ❑ Wanneer vind jij het vooral moeilijk om je te concentreren?
- ❑ Hoe ga jij om met afleiding? Hoe weersta je dat?
- ❑ Wat kun je vooraf doen, als je weet dat je je ergens lang op moet concentreren?
- ❑ Hoe ziet jouw ideale pauze eruit?
- ❑ Hoe kun je aan je concentratie werken?

Mijn concentratie is absoluut
groter dan die van een goudvis!

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



DANKBAARHEID

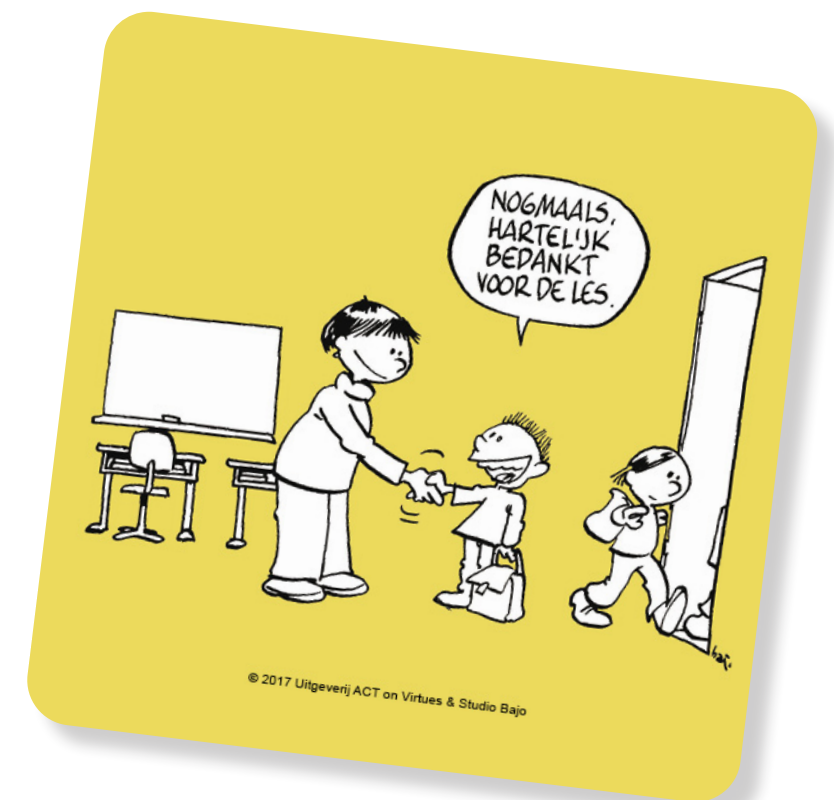
- ❑ Wat betekent dankbaarheid?
Vertel het in je eigen woorden.
- ❑ Voor welke dingen in je leven ben je het meest dankbaar?
- ❑ Wie ben jij ongeloofelijk dankbaar? Waarvoor?
- ❑ Welke manieren ken je om iemand ergens voor te bedanken?
- ❑ Wanneer is het moeilijk voor je om dankbaar te zijn?
- ❑ Wat helpt je dan?



Dankbaarheid is
de kortste weg naar geluk.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



DOELGERICHTHEID

- ❑ Wat betekent doelgerichtheid?
- ❑ Noem iets waar jij doelgericht mee bezig bent.
- ❑ Waar word jij door afgeleid? Hoe voorkom je dat?
- ❑ Heb jij een duidelijk doel voor ogen, iets dat je in je leven hoopt te bereiken?
- ❑ Welke stap heb jij vandaag genomen om je doel te bereiken?
- ❑ Kun je ook TE doelgericht zijn? Hoe los je dat op?

Er is geen lift naar succes,
je zult de trap moeten nemen.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®





DOORZETTINGSVERMOGEN

- ❑ Wanneer heb jij echt doorgezet?
- ❑ Wat heeft je toen geholpen door te zetten?
- ❑ Welke gevoelens passen bij doorzettingsvermogen?
- ❑ Wanneer is doorzetten gemakkelijker gezegd dan gedaan?
- ❑ Wat zijn bekende uitvluchten?
- ❑ Wat wil jij bereiken en dus echt doorzetten?
- ❑ Welke andere deugden zijn daarbij helpend?

Resultaat =
talent x strategie x inzet!

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



EERBIED

- ❑ Wie bewonder jij? Wat bewonder jij in die persoon?
- ❑ Is dit een talent of heeft het ook te maken met karakter?
(is het een talent of een eigenschap?)
- ❑ Hoe laat jij iemand blijken dat je respect voor diegene hebt?
- ❑ Wat houdt 'eerbied tonen naar ouderen' in?
- ❑ De schoonheid van de natuur waarderen en respect hebben voor de natuur, hoe doe jij dat?



Ruim eens rommel
op straat op.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



EERLIJKHEID

- ☐ Wat is eerlijkheid voor jou?
- ☐ Wat is de waarheid voor jou?
- ☐ Waarover durf je eerlijk te zijn, waarover niet?
- ☐ Zeg je altijd wat je meent? Meen je altijd wat je zegt?
- ☐ Moet je altijd eerlijk zijn?
- ☐ Welke fout heb je gemaakt? Hoe was dat om dat toe te geven?
- ☐ Ben je naar jezelf net zo eerlijk als naar anderen?



Eerlijkheid begint
met eerlijk zijn naar jezelf.



© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



FLEXIBILITEIT

- ☐ Hoe flexibel ben jij op een schaal van 1-10?
- ☐ Wanneer pas jij je aan? Wanneer niet?
- ☐ Hoe voelt het als een ander flexibel is voor jou?
- ☐ Wat doe je om over teleurstellingen heen te stappen?
Wanneer lukt dat wel? Wanneer lukt dat niet?
- ☐ Moet je altijd flexibel zijn?
- ☐ Wat is er weleens vanzelf goed gekomen?
Wie was er toen flexibel?



Rek, buig, strek!

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



HUMOR

- ☐ Wat versta jij onder humor?
- ☐ Wat is het nut van humor? Wat levert het op?
- ☐ Welke soorten humor ken jij?
- ☐ Hebben dieren ook gevoel voor humor? Hoe merk je dat?
- ☐ De meeste deugden kun je ontwikkelen. Geldt dat ook voor de deugd humor?
- ☐ Waar kun jij humor bij gebruiken?

Humor is een manier
van ergens naar kijken.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



HOFFELIJKHEID

- ☐ Wie heb je vandaag begroet? Wie heeft jou begroet?
Hoe voelt dat?
- ☐ Wie gedraagt zich heel hoffelijk? Hoe ziet dat gedrag eruit?
- ☐ Welke mensen heb je de laatste tijd geholpen?
- ☐ Kun jij goed op je beurt wachten? Wanneer wel? Wanneer niet?
- ☐ Hoe laat je zien dat je echt luistert? Wanneer lukt dat wel?
Wanneer lukt dat niet?
- ☐ Hoe kun je iemand bedanken?



Gaat u voor.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



IDEALISME

- ❑ Waar droom jij van?
- ❑ Wat zou jij willen veranderen aan de wereld om je heen?
- ❑ Hoe zou je dat kunnen bereiken? Wat heb je nodig? Wie kunnen je helpen?
- ❑ Welke goede doelen ken je? Hoe kun je die steunen?
- ❑ Voor welk goede doel zou je wel iets willen organiseren?
- ❑ Wat kun je doen om de wereld beter te maken?

Maak je dromen waar,
niemand anders doet het voor je.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



KRACHT

- ❑ Op welke manier is 'kracht' een deugd?
Lees de deugdenkaart en bedenk voorbeelden.
- ❑ Wat is jouw unieke kracht? Welke deugd past daarbij?
- ❑ Wie of wat kan jou uit je kracht halen?
- ❑ Wat heb je dan nodig? Kijk op de deugdenposter.
- ❑ Op welke kracht in jouzelf kun je altijd vertrouwen?



Je hoeft niet sterk te zijn.
Alles wat je nodig hebt is kracht.

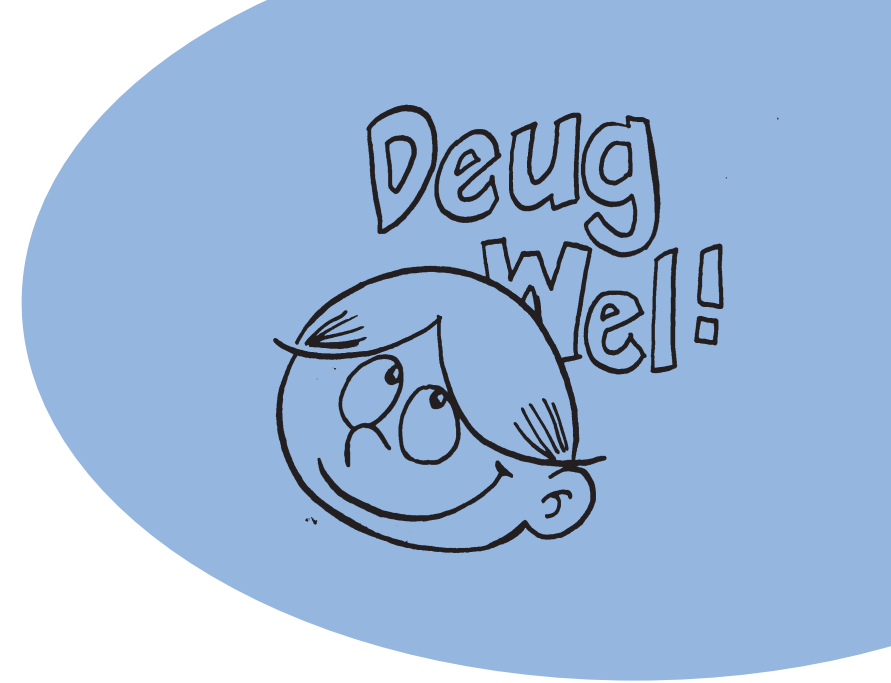


© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



LIEFDE

- ☐ Waar houd jij allemaal van?
- ☐ Van wie houd jij? Wie houden er van jou?
- ☐ Wat vind jij leuk aan jezelf?
- ☐ Hoe laat jij zien waarvan of van wie jij houdt?
- ☐ Van welk talent, of eigenschap van jezelf, houd jij?
- ☐ Ben jij wel eens verliefd geweest? Hoe voelde dat?



Waar liefde is, is leven!
(Mahatma Gandhi)

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



MATIGHEID

- ❑ Waar denk jij als eerste aan bij matigheid?
- ❑ Waaraan kunnen mensen verslaafd raken?
- ❑ Waar zou jij verslaafd aan kunnen raken (of ben je al enigszins verslaafd aan)?
- ❑ Hoeveel slaap heb jij nodig? Hoe zorg je ervoor dat je dat krijgt?
- ❑ Noem drie manieren waarop jij matigheid kunt oefenen.



Niet teveel. Niet te weinig.
Precies goed.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



OPENHEID

- ☐ Wat betekent openheid?
- ☐ Wat maakt het soms lastig om ergens open en vrij over te praten?
- ☐ Waar ben jij heel makkelijk open over?
- ☐ Welke dingen houd jij liever (of beter) voor jezelf?
- ☐ Wat betekent 'een open houding'?
- ☐ Wanneer kan openheid belangrijk zijn?

Openheid begint met eerlijk te zijn
naar jezelf en de ander.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



OPTIMISME

- ❑ Wie vind jij een echte optimist?
- ❑ Wat doet of zegt een optimist?
- ❑ Wat zeg jij als je optimistisch bent?
- ❑ Hoe kan optimisme je helpen als je je zorgen maakt?
- ❑ Wanneer kwam er bij jou iets goed, nadat je optimistisch was?
- ❑ Welke deugden komen goed van pas bij optimistisch zijn?



Optimisme is een geluksmagneet!
Als je positief denkt, trek je vaak
goede dingen naar je toe.



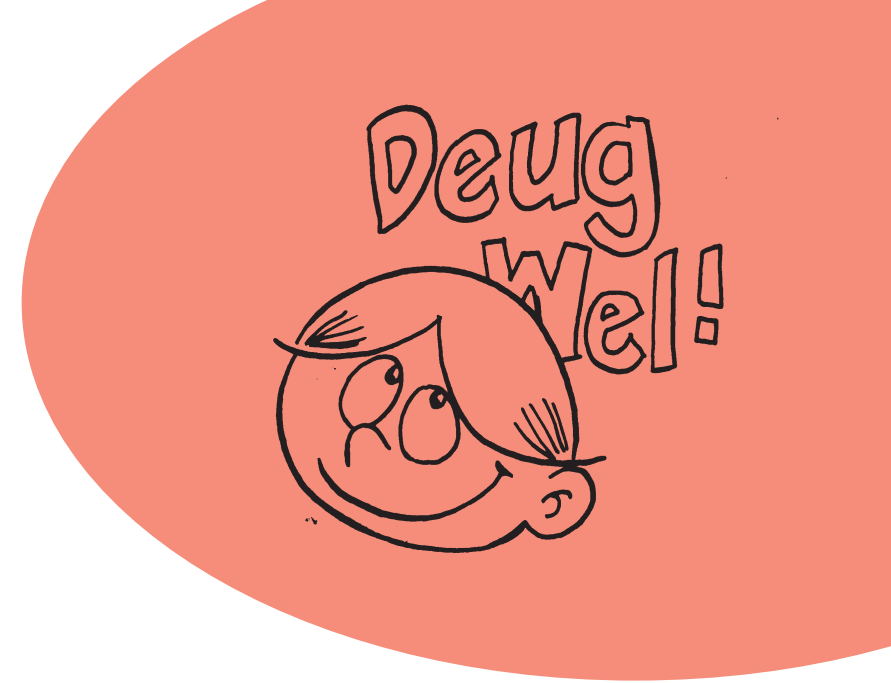
KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



ORDELIJKHEID

- ❑ Hoe voelt orde? Hoe voelt geen orde?
- ❑ Welke doelen heb je voor dit jaar? Hoe wil je ze bereiken?
- ❑ Hoe zorg jij voor rust in je leven?
- ❑ Hoe houd je overzicht over je gedachten of je werk?
- ❑ Hoe orden jij je werkplek?
- ❑ Wat zou jij wel weg willen of kunnen doen?



Opruimen kost minder
tijd dan zoeken.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®





REKENING HOUDEN MET

- ❑ Welke manieren van 'rekening houden met' ken je?
- ❑ Wat doe jij om rekening te houden met een ander?
- ❑ Wie heeft wel eens echt goed rekening gehouden met jou?
Wat deed die ander. Hoe voelde dat?
- ❑ Wat doe je als jij en de ander niet hetzelfde willen?
(een ander belang hebben)
- ❑ Wanneer kom je juist voor jezelf op?
Hoe hou je toch ook rekening met een ander?



Zorgen voor ieders belang.

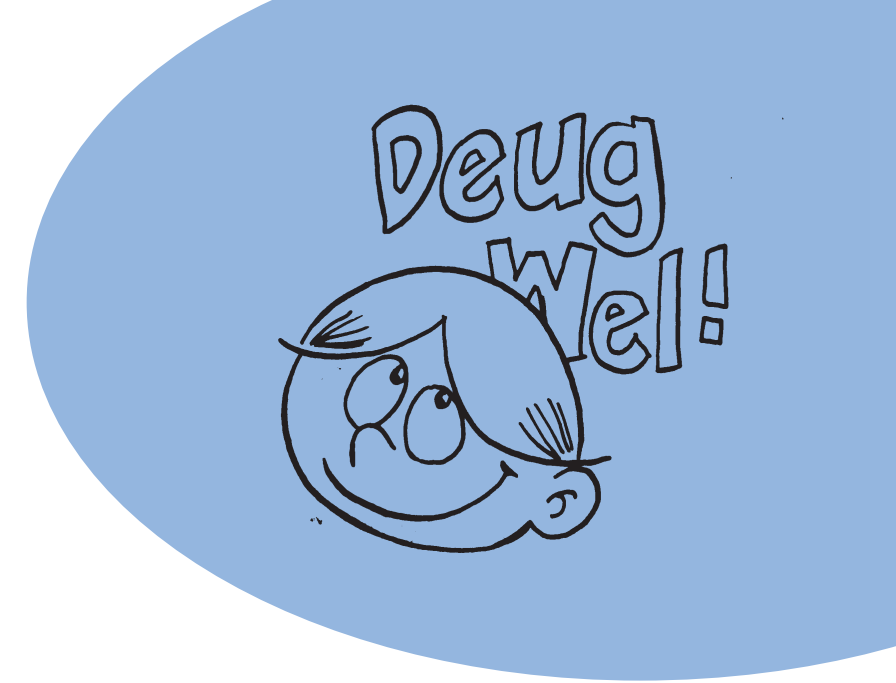
KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



RESPECT

- ❑ Wat betekent respect?
Vertel het in je eigen woorden.
- ❑ Hoe ga je respectvol met elkaar om?
- ❑ Hoe ziet een wereld zonder respect eruit?
- ❑ Hoe kun je respectvol blijven als je het niet met iemand eens bent?
- ❑ Waartoe nodigt de deugdenkaart respect jou uit?



Respect is gebaseerd op het besef
dat iedereen van waarde is.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



SAMENWERKING

- ☐ Waar denk jij aan bij samenwerking?
- ☐ Wat zijn voordelen van samenwerking?
- ☐ Heeft samenwerking ook nadelen?
- ☐ Wat vind jij belangrijk bij samenwerking?
- ☐ Hoe kun jij sterker worden in samenwerking?
- ☐ Welke deugden kunnen je daarbij helpen?
- ☐ Met wie kun jij samenwerken oefenen?

Waarom moeilijk doen
als het samen kan.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



TEVREDENHEID

- ❑ Wat betekent tevredenheid?
- ❑ Waar kun jij uitermate tevreden over zijn?
- ❑ Over welk lichaamsdeel van jezelf ben jij (best) tevreden?
(je haar, ogen, lengte, spierballen, enzovoort)
- ❑ Hoe voelt het om ergens tevreden over te zijn?
- ❑ Wat kun je doen als je niet tevreden bent?
- ❑ Waar mag je best wat tevredener over zijn?



Wie tevreden is,
heeft altijd genoeg!

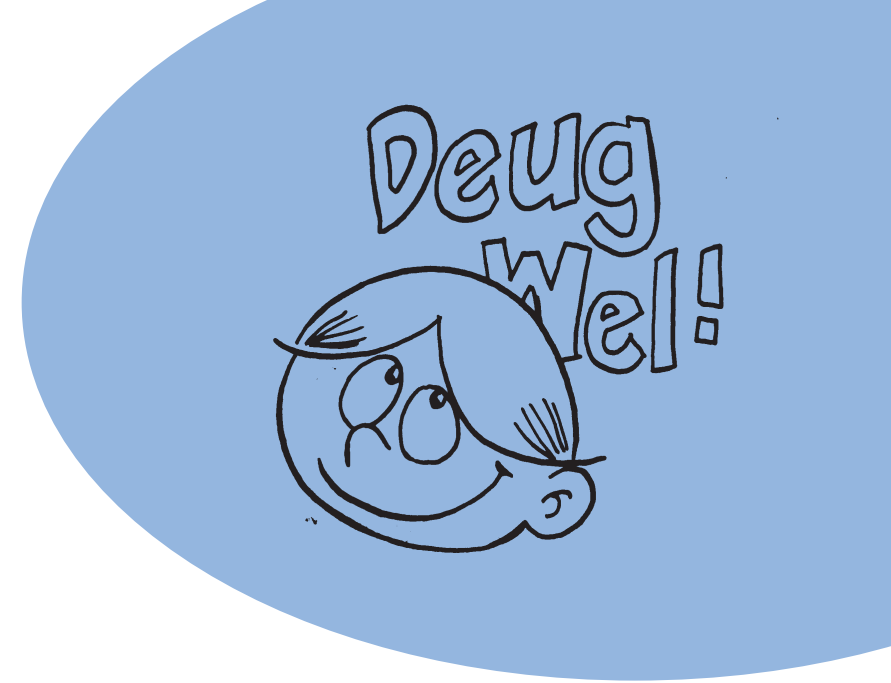
KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



UITMUNTENDHEID

- ❑ Wat betekent uitmuntendheid?
Vertel het in je eigen woorden.
- ❑ Hoe vaak doe jij echt je uiterste best?
- ❑ Wanneer doe je dingen halfslachtig?
- ❑ Kun je ook TE uitmuntend zijn? Waar loop je dan tegenaan?
Welke deugden kunnen je dan helpen?
- ❑ Op welke manier kun jij je deugd uitmuntendheid sterker maken?



Niet perfect maar uniek!

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®





VERDRAAGZAAMHEID

- ❑ Wat betekent verdraagzaamheid?
- ❑ Noem een aantal dingen die je moeilijk kunt verdragen (denk aan bepaalde situaties of gedrag van mensen).
- ❑ Wat vinden anderen mogelijk lastig te verdragen van jou?
- ❑ Welke andere deugd kan helpen iets of iemand wat makkelijker te verdragen?
- ❑ Waar wil jij met name verdraagzamer in worden?

Want ik ben
een andere jij!

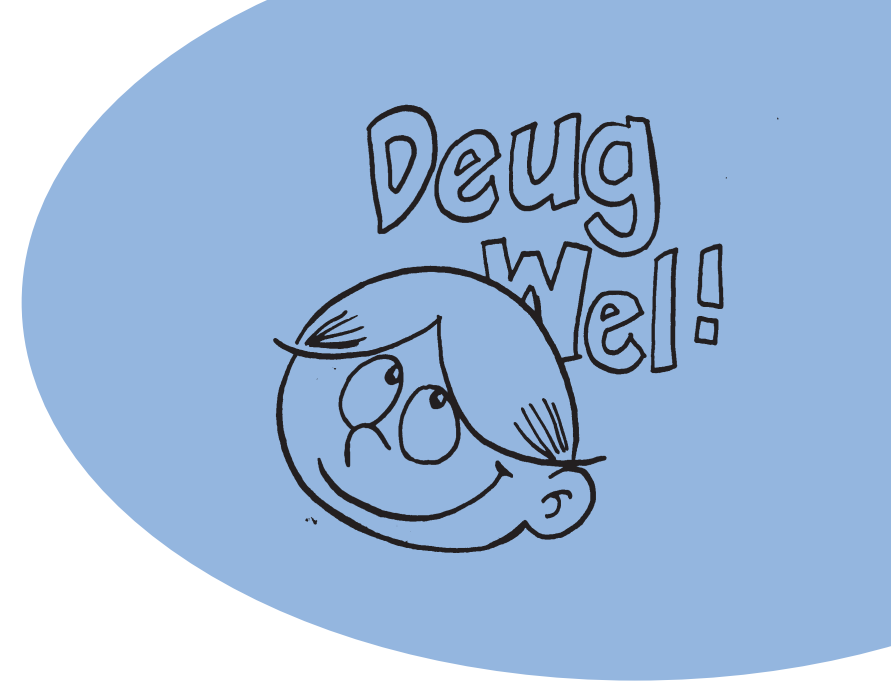
KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



VERGEVINGSGEZINDHEID

- ☐ Wat is de beste fout die je ooit gemaakt hebt?
- ☐ Welke fouten vind je niet zo fijn om te maken?
- ☐ Hoe kun je laten zien dat je ergens spijt van hebt?
- ☐ Hoe vergeef je jezelf?
- ☐ Wat doe je om de ander te vergeven?
- ☐ Wat heb jij een ander wel eens vergeven? En hoe was dat?
- ☐ Hoe kun je reageren als iemand laat merken of zegt dat hij ergens spijt van heeft?



Zand erover!

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



VERTROUWEN

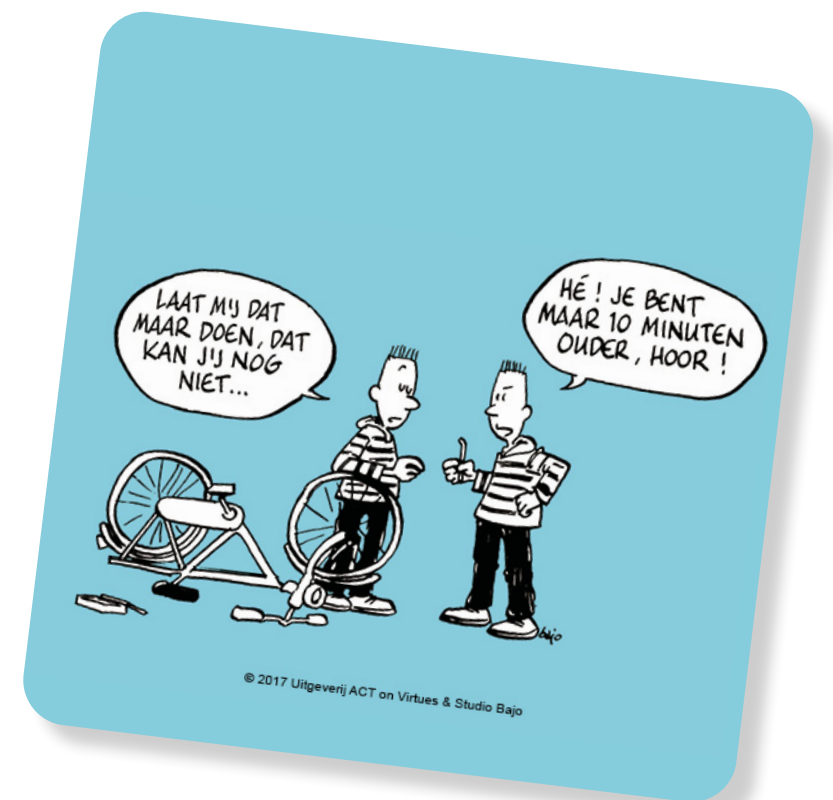
- ☐ Wat betekent vertrouwen voor jou?
- ☐ Waar ben jij positief over?
- ☐ Waar heb je minder of geen vertrouwen in?
- ☐ Wat betekent 'op je gevoel vertrouwen'? Durf jij dat?
- ☐ Aan wie zou jij geheimen kunnen vertellen?
- ☐ Hoe weet je of je iemand kunt vertrouwen?
- ☐ Wat kun je doen als iemand niet zo te vertrouwen is?



Het komt goed.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



VREEDZAAMHEID

- ❑ Waarover maak jij weleens ruzie? Hoe los je ze op?
- ❑ Hoe kun je anderen helpen bij het oplossen van ruzies?
- ❑ Wat moet een goede vredestichter allemaal kunnen?
Zou jij dat willen zijn?
- ❑ Welke ruzie vond je moeilijk om los te laten?
Is het gelukt? Wat deed je, of wat deed je juist niet?
Wat waren de gevolgen?
- ❑ Wanneer lukt vrede stichten minder goed?



Relax!

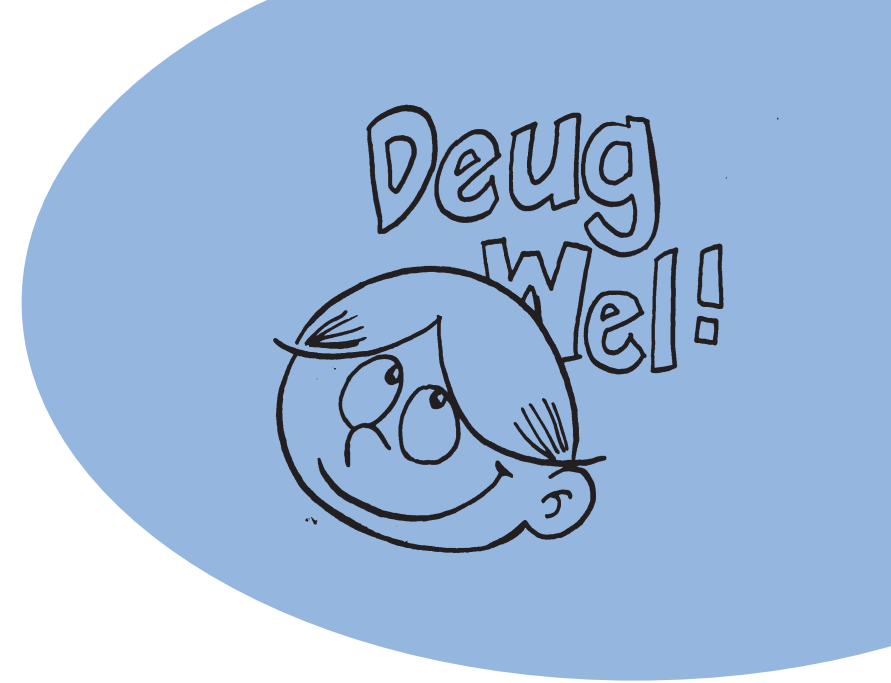
KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



VREUGDE

- ☐ Waar word jij blij van?
- ☐ Van wie word jij blij?
- ☐ Is er een verschil tussen blijheid en vreugde? Leg uit.
- ☐ Hoe kun je aan iets wat je niet zo leuk vindt om te doen meer vreugde beleven?
- ☐ Wat kun je doen om in moeilijke tijden ook vreugde te voelen?
- ☐ Wat is het meest vreugdevolle wat jij tot nu toe in jouw leven hebt meegemaakt?



Vreugde geeft je vleugels!

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



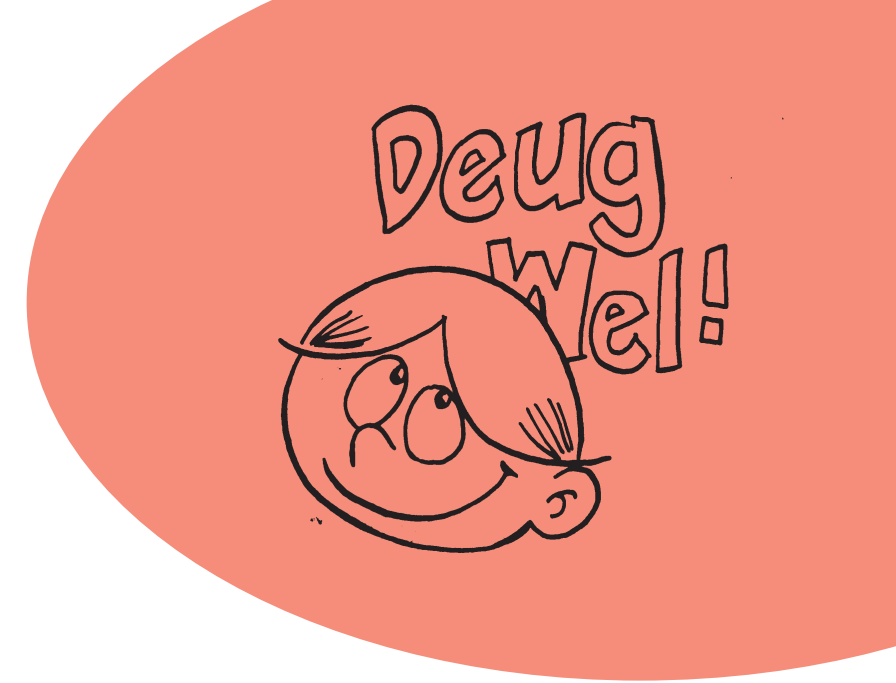
VRIENDELIJKHEID

- ❑ Wat betekent vriendelijkheid?
Vertel het in je eigen woorden.
- ❑ Wat is het vriendelijkste dat jou ooit is overkomen?
- ❑ Waarom zou je vriendelijkheid in de praktijk brengen?
Of: hoe ziet de wereld eruit zonder vriendelijkheid?
- ❑ Welke woorden of gebaren passen bij vriendelijkheid?
- ❑ Hoe kun je vandaag vriendelijk zijn?

Wees vriendelijk voor jezelf en laat je vriendelijkheid de hele wereld vullen.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



VRIJGEVIGHEID

- ☐ Wat zou jij kunnen weggeven?
- ☐ Kun jij gemakkelijk iets weggeven?
- ☐ Heb je wel eens iets van iemand gekregen, zonder dat diegene er iets voor terug wilde? Hoe voelde dat?
- ☐ Wat kun je doen als je zomaar iets van iemand krijgt?
- ☐ Wie in jouw omgeving zou wel iets kunnen/mogen ontvangen, zomaar?
- ☐ Wie gun jij iets?



Geven geeft plezier.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®





ZELFVERTROUWEN

- ☐ Waar ben jij echt goed in?
- ☐ Voor wat heb jij lang geoefend totdat je het goed kon?
- ☐ Welke nieuwe dingen zou jij willen ontdekken of leren?
Wat heb je daarvoor nodig?
- ☐ Wie heeft er veel zelfvertrouwen, denk jij?
- ☐ Hoe kun je aan iemand zien dat iemand zelfvertrouwen heeft?
- ☐ Waarbij heb jij zelfvertrouwen nodig?

Ik vertrouw op mezelf, want niemand anders kan dat voor mij doen.



KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®



ZORGZAAMHEID

- ☐ Voor wie of wat zorg jij thuis?
- ☐ Hoe kunnen we in de klas zorgzaamheid tonen naar elkaar?
- ☐ Hoe is het als anderen zorgzaam zijn naar jou?
- ☐ Hoe ga jij zorgzaam om met je werk in de klas?
- ☐ Hoe kunnen we ons werk, laatje, klaslokaal en schoolplein netjes verzorgen?
- ☐ Hoe zorg jij goed voor jezelf?

Met zorgzaamheid laten we zien
dat we om elkaar geven.

KEI IN DEUGDEN

© Uitgeverij ACT on Virtues — Het Deugdenspel ®

