

NOOTJES VAN GELUK

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK



KAMISHIBAI

DIERENVERHAAL

COLLAGE



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

LESIDEE

In deze activiteit vertelt de leerkracht een verhaal aan de hand van een kamishibai. Het verhaal gaat over drie eekhoorns die moeten verhuizen. **Uil geeft hun wijze raad om te ontdekken hoe ze (opnieuw) gelukkig kunnen zijn.** Na het verhaal krijgen de leerlingen een beeldende opdracht om die geluksmomenten te benoemen en te illustreren.

DOELEN

De leerlingen ...

- ▶ kunnen **met eigen woorden** weergeven dat er verschillende elementen invloed hebben op het geluksgevoel (jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn).
- ▶ voelen aan dat **perfect geluk niet bestaat**.
- ▶ beseffen dat werken aan geluk belangrijk is en dat ze iets kunnen doen om hun **eigen geluk in handen** te nemen.

In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website van Gezond Leven vzw](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken zijn: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn. De oranje bol staat voor het omgaan met moeilijke momenten.

Bij de **doelgroep 5-7** en **8-10 jaar** ligt de klemtoon op de drie bouwblokken en de oranje bol.

Bij de **doelgroep 11-12 jaar** komen ook de onderliggende competenties aan bod.

🗨️ Onder onderwijsprofessionals spreken we van *mentaal welbevinden*, bij leerlingen over *geluk*.

↓ Download de geluksdriehoek



STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
INTRO				
	<ul style="list-style-type: none">De leerlingen warm maken voor een verhaal over gelukkig zijn.Spontane reacties rond 'geluk' uitlokken.		5 min.	→
KERN				
LESSTAP 1	<ul style="list-style-type: none">Het kamishibaiverhaal over de 3 eekhoorns vertellen.	Bijlage 1: kamishibai-verhaal in 10 afbeeldingen Materiaal: eventueel een kamishibai-verteltheater	15 min.	→
LESSTAP 2	<ul style="list-style-type: none">Het verhaal bespreken.De geluksmomenten uit het verhaal indelen volgens de drie bouwblokken van de geluksdriehoek.	Bijlage 2: de lege geluksdriehoek en vier onderdelen	10 min.	→
LESSTAP 3	<ul style="list-style-type: none">De geluksmomenten in een collage weergeven.Collega's presenteren en bespreken.	Bijlage 3: inspiratie voor collage, beeldend materiaal Materiaal: potloden, vliegerpapier (of zijdepapier), lijmstiften, scharen, A5-tekenblad, zwarte stiften	50 min.	→
SLOT				
	<ul style="list-style-type: none">De geluksdriehoek bespreken en extra vragen stellen.	Bijlage 4: animatie geluksdriehoek	10 min.	→

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

INTRO

Vertel aan de leerlingen dat je in deze activiteit een verhaal zal vertellen over geluk. **Pols even bij de leerlingen wat geluk voor hen betekent.** Wat is geluk eigenlijk? Hou dit kort.

- ▷ Wanneer ben je gelukkig?
- ▷ Kan je een voorbeeld geven van een moment waarop je gelukkig bent?
- ▷ Hoe kan je zien dat iemand gelukkig is?
- ▷ Wat is dan ongelukkig zijn?

KERN

LESSTAP 1 – HET KAMISHIBAI-VERHAAL

Zet de leerlingen in een halve kring (eventueel in meerdere rijen) zodat ze goed de tekeningen kunnen zien en het verhaal kunnen volgen.

Vertel het verhaal met de kamishibai (bijlage 1). Op de achterkant van de achterste plaat, vind je steeds het stukje van het verhaal dat past bij de plaat die de leerlingen zien. Indien je geen kamishibai-verteltheater hebt, plaats je telkens de plaat die verteld is achteraan.



LESSTAP 2 – NAGESPREK EN OPBOUW VAN DE GELUKSDRIEHOEK

Laat de leerlingen kort **even het verhaal navertellen** aan de hand van volgende vragen:

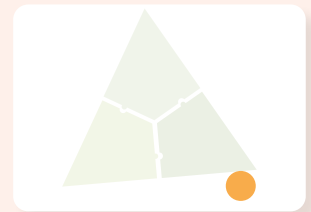
- ▷ Wat was het probleem hier? Konden de eekhoorns hier iets aan doen?
- ▷ Waarom willen ze verhuizen?
- ▷ Waarom dachten ze dat ze niet meer gelukkig zouden zijn?
- ▷ Welke momenten van geluk hadden de eekhoorns?
- ▷ Wat heeft Uil hen aangeraden?

Bespreek de drie bouwblokken van geluk. Hang de lege geluksdriehoek op en bevestig er met een magneet de bijbehorende onderdelen op de driehoek bij ([bijlage 2](#)). Toon telkens nog eens de bijbehorende plaat uit het verhaal.

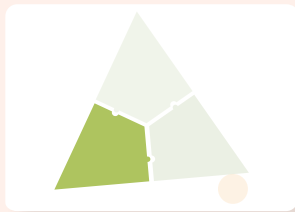
DE ORANJE BOL (PLAAT 2)

Hang de oranje bol onder de driehoek.

De eekhoorns moeten verhuizen omdat de boom waarin ze wonen zal gekapt worden. Hun gewone leventje in het bos is verstoord. Maar ze gaan ermee aan de slag ... ze gaan naar Uil om raad. Ook bij ons zijn er soms dingen die ons leven verstoren: een overstroming, je bent iets kwijt, ...



Vraag aan de leerlingen naar enkele voorbeelden van iets dat lastig was en hoe ze er mee zijn omgegaan.



GOED OMRINGD ZIJN (PLAAT 4)

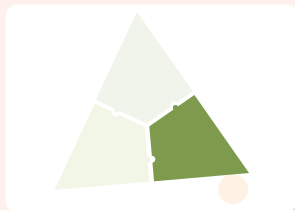
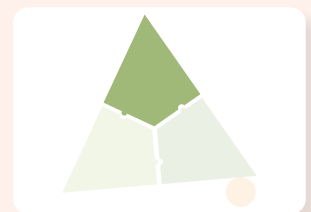
Uil zei: *'jullie hebben elkaar toch, dat maakt je toch een beetje gelukkig'*. Dat klopt. Als je anderen in de buurt hebt waar je iets voor kan betekenen.

Laat de leerlingen een voorbeeld geven uit hun eigen leefwereld waarin ze geluk en verbondenheid ervaren.

JEZELF KUNNEN ZIJN (PLAAT 6)

Uil zei ook: *'Eekhoorns, wees fier op jezelf'*. Dat klopt, geloven in jezelf, trots zijn op wat je goed kan, weten wat je wil bereiken kan je ook gelukkig maken.

Laat de leerlingen een voorbeeld geven van waar ze fier op kunnen zijn, wat ze goed kunnen.



JE GOED VOELEN (PLAAT 8)

Uil zei ook toen Pluim er geen zin in had, dat dat best eens kan. Maar het is ook fijn als je je goed voelt en veel energie hebt.

Laat de leerlingen een voorbeeld geven van een moment waarop ze zich echt goed voelen.

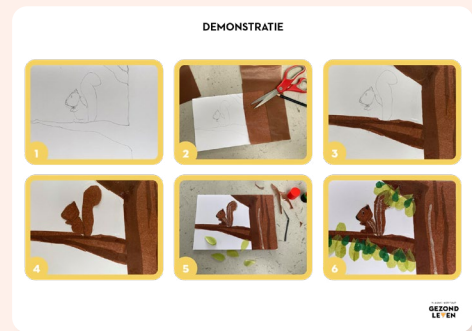
LESSTAP 3 – BEELDEND VORMGEVEN

INSTAP

Leg aan de leerlingen uit dat ze een van de geluksmomenten van de eekhoorns uit het verhaal zullen weergeven in een collage.

BESCHOUWEN

Bekijk met de leerlingen de inspiratievoorbeelden voor de collage ([bijlage 3](#)). Je kan de pdf projecteren of afdrukken.



Demonstreer de collagetechniek door op een A5-tekenblad met het potlood de omtrek te schetsen van een tak. Leg een blad bruin vliegerpapier erop en teken de omtrek over. Knip het uit en plak het vast met de lijmstift of de vloeibare lijm op het blad. Neem enkele andere kleuren en voeg die toe, zo zien de leerlingen dat de overlappingen een andere kleur krijgen (zie voorbeeld bij demonstratie in [bijlage 3](#)).

EXPERIMENTEEROPDRACHT

Geef een experimenteeropdracht met het vliegerpapier zodat ze de techniek kunnen onderzoeken. Teken een blad van een boom op het vliegerpapier, knip het uit en plak het op een wit blad. Knip een strookje uit een andere kleur en plak die deels over je eerste kleur. Zo verkrijg je mengkleuren op je blad. Teken eventueel op het blad de nerven.

IDEE BEDENKEN

Laat ze nadenken welk geluksmoment ze zullen weergeven. Je kan eventueel ook vooraf verdelen wie welk geluksmoment zal weergeven (goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn, je goed voelen). Gebruik de prenten om de geluksmomenten terug op te roepen. Indien de leerlingen een eekhoorn willen vormgeven kan je ze ook de bouw van een eekhoorn laten bekijken.



DE BEELDENE OPDRACHT

De leerlingen maken in duo's of alleen een collage-tekening van een geluksmoment uit het verhaal. (Ze maken een keuze uit goed omringd zijn, zichzelf kunnen zijn of zich goed voelen). Dit voeren ze uit door met potlood een schets te maken en die met vliegerpapier (collage) in te vullen net zoals in het werk van Eric Carle en Jo Scott. Ze kunnen eventueel ook elementen bijtekenen op het papier met een zwart stiftje. Hierbij letten ze op de vormen en het gebruik van kleuren (overlapping).

SLOT

PRESENTATIE

Verzamel alle collages en orden ze volgens de drie bouwblokken van geluk. Laat elke leerling kort iets vertellen over zijn/haar werk.

Besluit met een samenvatting: 'net zoals bij de eekhoorns kan je een deel van wat je overkomt niet kiezen. Hun bos zou verdwijnen. Maar ze hebben, dankzij Uil, toch het geluk gevonden'.

VASTZETTING

Bekijk met de leerlingen de animatie ([bijlage 4](#)).



Vat even samen 'om aan geluk te werken spelen een aantal dingen een rol: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn. Perfect gelukkig zijn bestaat niet, maar je kan er wel aan werken. Het is ook niet erg als dit even niet lukt'. Hang de geluksdriehoek na de les op een zichtbare plaats zodat je er later nog kan naar verwijzen.

BESPREKING

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze activiteit ervaren hebben.

- ▷ Wat vonden ze moeilijk tijdens maken van de collage? Wat verliep vlot?
- ▷ Wat weten ze nu meer over geluk? Wat kan dit betekenen voor hun dagelijks leven?
- ▷ ...

MEER LESSEN OVER GELUK



MEER WERKEN AAN GELUK IN DE KLAS

De geluksdriehoek is een didactisch model om inzichten over geluk te communiceren. Nu je de geluksdriehoek hebt geïntroduceerd, **kan je verder inzetten op de verschillende competenties met de Happy Snacks.**

De Happy Snacks is een doos met 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Via de driehoeksmeting kun je vastleggen waaraan je precies wil werken. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een methodiek. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met alle materiaal om die methodiek in de klas in te zetten. Op die manier breng je niet alleen geluk in kaart maar **versterk je actief het welbevinden van de leerlingen** en breng je de inzichten uit de geluksdriehoek tot leven.

[Lees meer over de Happy Snacks](#)

[Laat je inspireren door de routines](#)



Vlaanderen
is zorg



VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

BIJLAGES

PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
Bijlage 1	10 - 29	A3	Dubbelzijdig	1X
Bijlage 2	30 - 33	A3	Enkelzijdig	1X
Bijlage 3	34-38	Projecteer		
Bijlage 4	Animatie	Projecteer (zie slot)		



DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT

‘Hoor je dat lawaai?’ Pluis ziet grote machines aan de rand van het kleine bos. Af en toe ziet ze een boom vallen. ‘Pluim, onze bomen!’, roept ze. Opnieuw valt een grote boom om. ‘en ik had er nootjes verstopt, daar, boven in de kruin’. Ook Dirk komt dichterbij. ‘Mijn glijbaan is geen glijbaan meer’, zegt hij met een beverig stemmetje.

De drie eekhoorns zitten naast elkaar en zien boom per boom omvallen.

‘We moeten hier weg’, stelt Pluim voor. ‘Straks hakken de machines de boom met ons nest om en dan hebben we geen huis meer’.

‘Dat wil ik helemaal niet’, protesteert Pluis, ‘ik wil hier blijven, onze wintervoorraad heb ik overal verstopt’. ‘En we kunnen hier zo leuk spelen’, vult Dirk aan.

Ze voelen de boom trillen waarin ze zitten.

‘We moeten weg!’, gilt Dirk, ‘alle bomen gaan eraan!’



DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT



De drie eekhoorns springen uit de boom en vluchten weg. 'We waren hier zo gelukkig', zucht Pluim. Ze rennen door de struiken naar de weide. 'Kom we gaan naar Uil', stelt Pluis voor.

Uil zit op de oude eik. Hij kijkt uit op de weides rond het dorp.

'Uil!', snikt Pluis, 'ons bos is kapot'. 'We hebben geen huis meer!', vult Pluim aan. 'Wat nu? Wat moeten we toch doen?' zucht Pluis.

Dirk kijkt treurig rond 'we kunnen niet meer gelukkig zijn', zijn hoofd valt naar beneden.

Uil fronst.



DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT

Uil mompelt 'gelukkig zijn'. 'Aan sommige dingen kan je niets meer doen. Het bos gaat weg en jullie huis ook. Maar dat betekent niet dat je helemaal niet meer gelukkig kan zijn'.

Er volgt een stilte.

'Jullie hebben elkaar toch, dan ben je toch gelukkig, niet?'

Pluis, Pluim en Dirk kijken naar elkaar. 'Dat klopt', zegt Dirk, het is erg leuk om samen boompje op, boompje af te spelen. 'Het is ook fijn dat we samen de wintervoorraad verzamelen, zegt Pluim'. 'En we helpen elkaar', vult Pluis aan. 'Weet je nog toen je was gevallen en je arm gebroken was.... Samen halen ze nog herinneringen op, van de te grote tafel in het hol tot het weggagen van de blaffende hond.

Uil komt tussen. 'Zie je wel, jullie helpen elkaar en kunnen op elkaar rekenen. Dat is toch al een beetje gelukkig zijn, niet? Ook al hebben jullie op dit moment een tegenslag'.

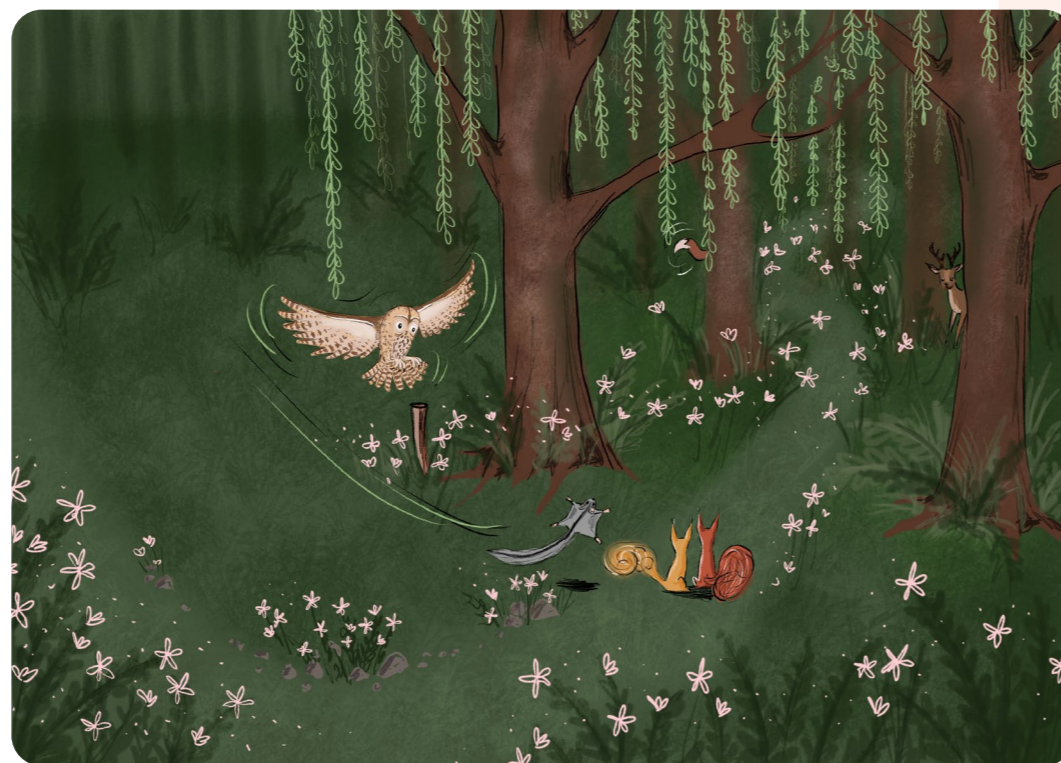




DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT



‘Maar we hebben nog steeds geen plek om te wonen,’ stelt Pluim. Hij kijkt Uil indringend aan. ‘Tja,’ zegt Uil, ‘Een heel eind hier vandaan is er een groot bos. Misschien kan dat wel een nieuwe plek worden voor jullie ‘

Na een lange dag door de weiden, over beekjes en langs struiken komen ze bij het bos aan. ‘Mogen we wel wonen in dit bos?’, vraagt Dirk. ‘Geen idee’, antwoordt Pluim. Durven ze het bos te betreden? Ze twijfelen.

Uil komt aangevlogen en zet zich neer op een weidepaal. ‘Ga maar’, waar wacht je op? ‘Zijn we wel welkom zijn in het bos?’, vraagt Plus aarzelend. ‘Zullen we er gelukkig zijn?’ vult Dirk aan.



DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT

‘Jullie zijn eekhoorns,’ reageert Uil, ‘wees fier op jezelf. Jullie vinden een gezellig huis toch belangrijk. Gelukkig zijn is ook jezelf kunnen zijn.’ Uil kijkt de eekhoorns aan. ‘Wat kunnen jullie goed? Waar zijn jullie trots op?’ Wat willen jullie?’ Uil bestookt hen met allerlei vragen waar ze toch even moeten over nadenken.

‘We kunnen goed klimmen’, begint Dirk. ‘en we verzamelen nootjes die op de grond vallen’ vult Pluim aan. ‘we ruimen het bos op!’ zegt Pluis ‘en bovenal, we zijn vriendelijk zijn voor de andere dieren uit het bos’.

‘We moeten het gewoon doen, een mooie boom zoeken en een hol maken’, besluit Pluim.

Vol moed gaan ze aan het werk. Dirk huft door het bos en vindt er een stevige beuk. Pluim zoekt takjes, gedroogd gras en bladeren om het gezellig te maken. Pluis zoekt wat nootjes bij elkaar voor een heerlijk maal.



DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT



Op een ochtend kijkt Pluis naar beneden en ziet dat de grond wit is. Het was echt koud deze nacht. De winter komt eraan. Dirk is al aan het klauteren maar waar is Pluim?

‘Pluim, wakker worden!’ roept Dirk. Pluim draait zich om. ‘ik heb er vandaag geen zin in’

‘Pluim, het wordt winter, we moeten een nieuwe winter-voorraad aanleggen, straks is alles ondergesneeuwd en is er niets meer te vinden.’ ‘Dan zullen we honger hebben’ snikt Dirk.

‘Laat me even met rust,’ zucht Pluim.

Pluis en Dirk kijken elkaar aan. ‘Uil!’ Dirk en Pluis slingeren van boom naar boom naar de rand van het bos. Daar zit Uil op een tak.



DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT



‘Uil’, zegt Pluis, ‘Pluim voelt zich niet lekker, hij heeft er geen zin in. Maar we moeten nootjes verzamelen voor het helemaal winter wordt.’ ‘Misschien voelt hij zich niet gelukkig ...?’ vraagt Dirk zich af.

‘Fijn dat jullie zich goed voelen’, reageert Uil. ‘jullie hebben veel goesting om van alles te ondernemen’, ‘je goed voelen, plezier beleven, energie hebben is erg belangrijk om gelukkig te zijn’.

‘Maar ...’, vult hij aan, ‘iedereen kan wel eens een mindere dag hebben en dat mag’.



DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT

Pluis en Dirk keren terug naar het hol en verwennen Pluim.
 “Blijf maar gerust liggen, Pluim”. “Iedereen kan wel eens een mindere dag hebben en dat mag”.

Daarna gaan Dirk en Pluis nootjes zoeken. “Daar, een hele hoop”. Als acrobaten slingeren ze door de bomen.
 Ze verstoppn de nootjes op verschillende plaatsen. Gelukkig weet Pluis ze later steeds weer te vinden. Af en toe glipt Dirk tijdens het zoeken weg met een takje of een stukje touw.

Ze komen terug in hun holletje. “trouwens, de groeten van Uil” zegt Pluis tegen Pluim die ondertussen het holletje netjes aan het maken is. Dirk stormt haastig het hol binnen.

“Pluim en Pluis, je moet eens buiten komen kijken ... “

Dirk toont de speeltuin die hij gemaakt heeft met takjes en twijgjes. “Hier worden we zeker gelukkig”. Pluim en Pluis lachen en spelen mee.





DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT

“Tijd voor een warm winterfeest”, suggereert Puim.
 ‘Met heerlijke nootjes!’ vult Pluis aan. Ze maken het gezellig.

Ze nodigen verschillende dieren uit het bos uit. Ook Uil mag niet ontbreken.

“Ik denk dat we niet alleen een nieuw huis gebouwd hebben maar dat we ook gewerkt hebben aan geluk: we hebben steun aan elkaar, we kunnen onszelf zijn en we voelen ons goed, ook al hebben we eens een mindere dag”, zegt Pluim. “Dank je wel, Uil om ons te leren hoe we, ondanks de tegenslag, gelukkig kunnen zijn”.

De maan glinstert tussen de bomen.

Het feest gaat nog even door.

De drie eekhoorns zijn erg gelukkig.

Heerlijk.





DEZE PLAAT



VOLGENDE PLAAT



In het kleine stadsbos wonen drie eekhoorns: Pluis, Pluim en Dirk. Pluis verzamelt de nootjes die de eekhoorn voor de winter nodig hebben, ze verstopt ze op verschillende plekjes. 'De heerlijkste nootjes, alles netjes klaar voor de koude wintermaanden', roept ze. Pluim maakt het nest droog, warm en gezellig. 'nog enkele veertjes en dan wordt het lekker warm deze winter'.

... en Dirk? Die houdt ervan om allerlei speeltuigen te maken, te roetsjen langs takken en te buitelen. 'Kijk, onze schommel!' Hij buitelt vanop de schommel de bomen in.

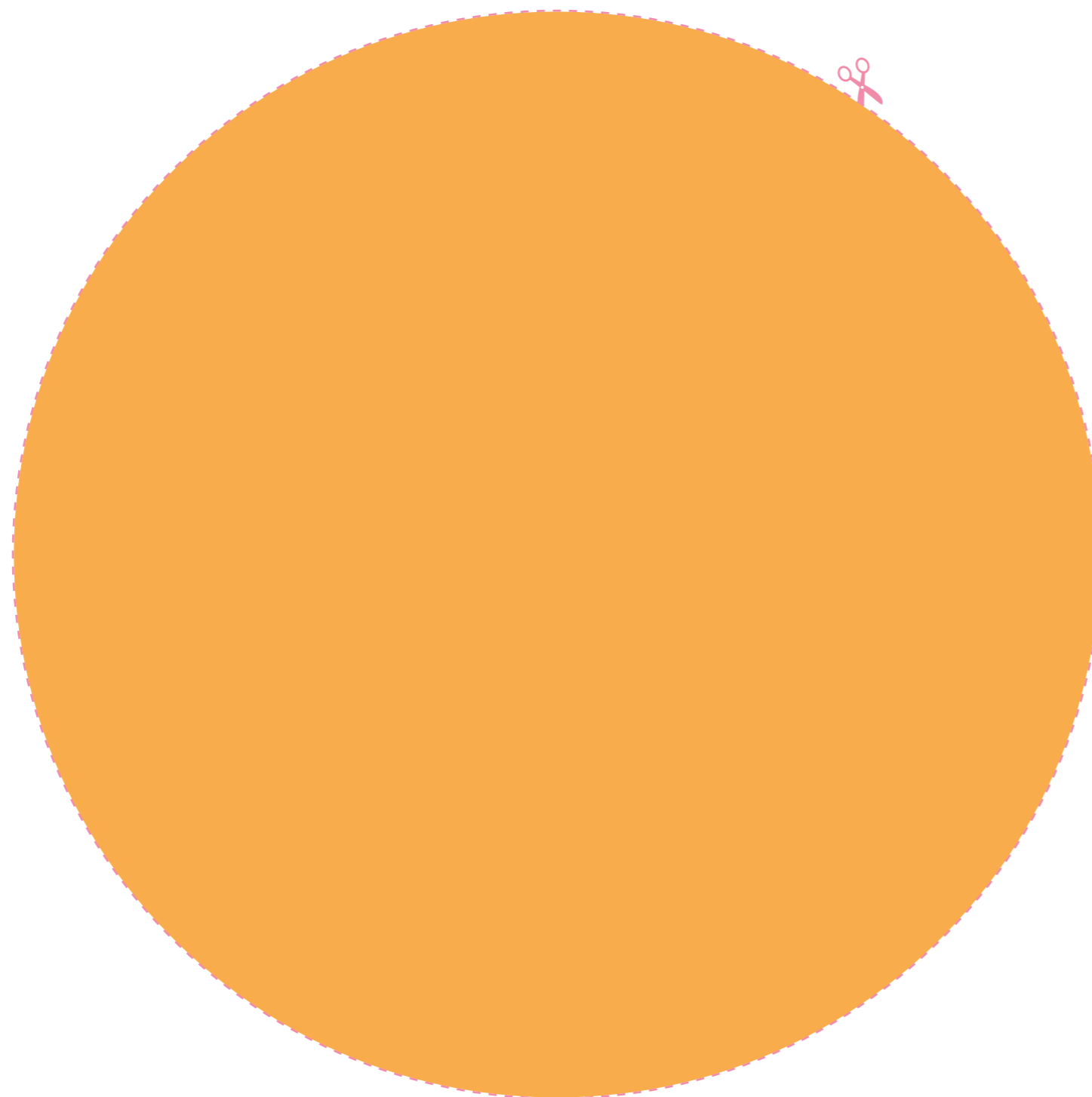


**GOED
OMRINGD ZIJN**



**JEZELF
KUNNEN ZIJN**

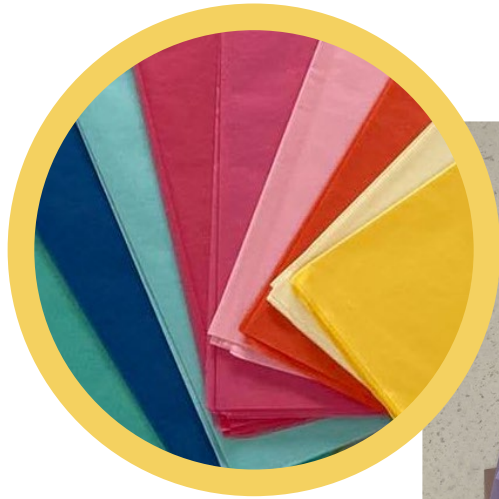




**HOE GAAN WE OM MET
MOEILIJKE MOMENTEN?**

INSPIRATIE VOOR DE COLLAGE

WAT HEB JE NODIG?



VLIEGERPAPIER
OF TISSUE-PAPIER

LIJMSTIFT



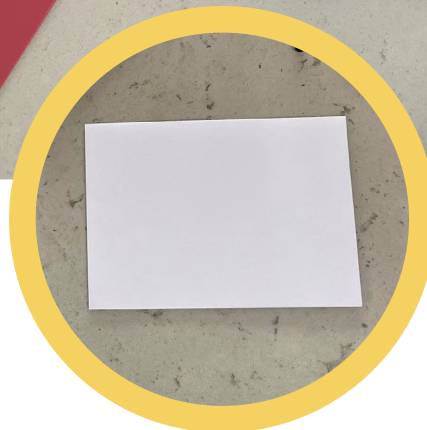
POTLOOD



SCHAAR



PAPIER



KUNSTENAARS



JO SCOTT



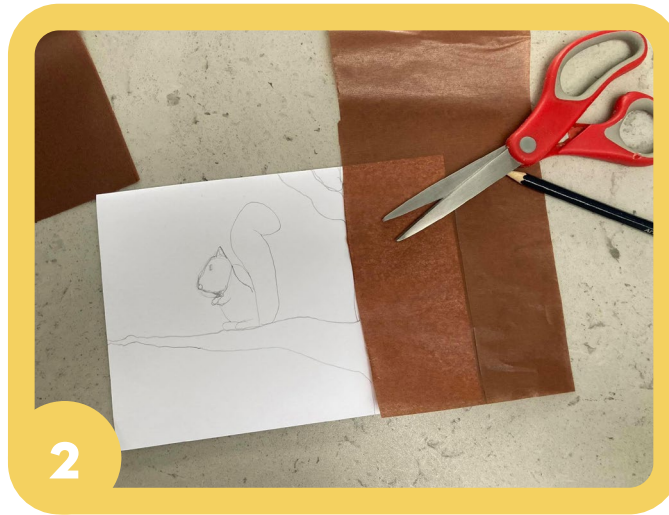
ERIC CARLE



MOGELIJKHEDEN



DEMONSTRATIE



COLOFON

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – LESSEN OVER DE GELUKSDRIEHOEK

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven i.s.m. Oetang - Learning designers en financiële steun van de Vlaamse Overheid, met illustraties van Cato Duys.

www.gezondleven.be

www.oetang.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2021 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.