

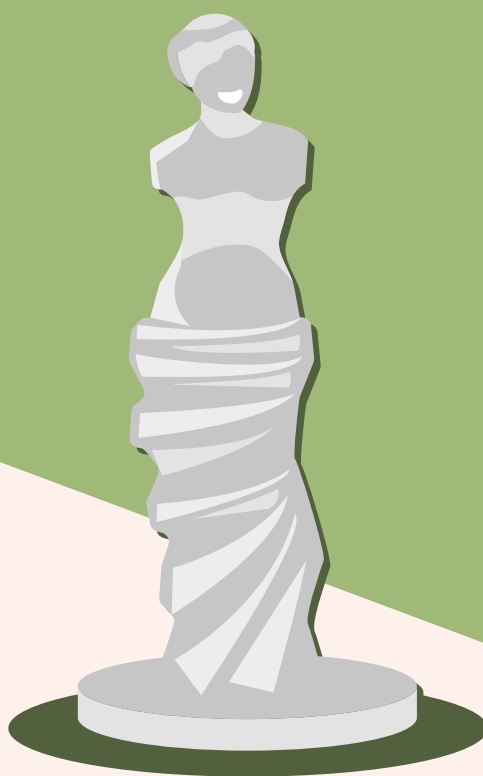
STILSTAAN BIJ GELUK

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK

EIGEN ERVARINGEN

DRAMA-STANDBEELDEN

FOTO'S



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

LESIDEE

Deze activiteit geeft de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over gelukkig zijn. Aan de hand van korte 'standbeeldopdrachten' of tableaux vivants beelden de leerlingen **verschillende situaties uit die aansluiten bij de bouwblokken van geluk.**

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.

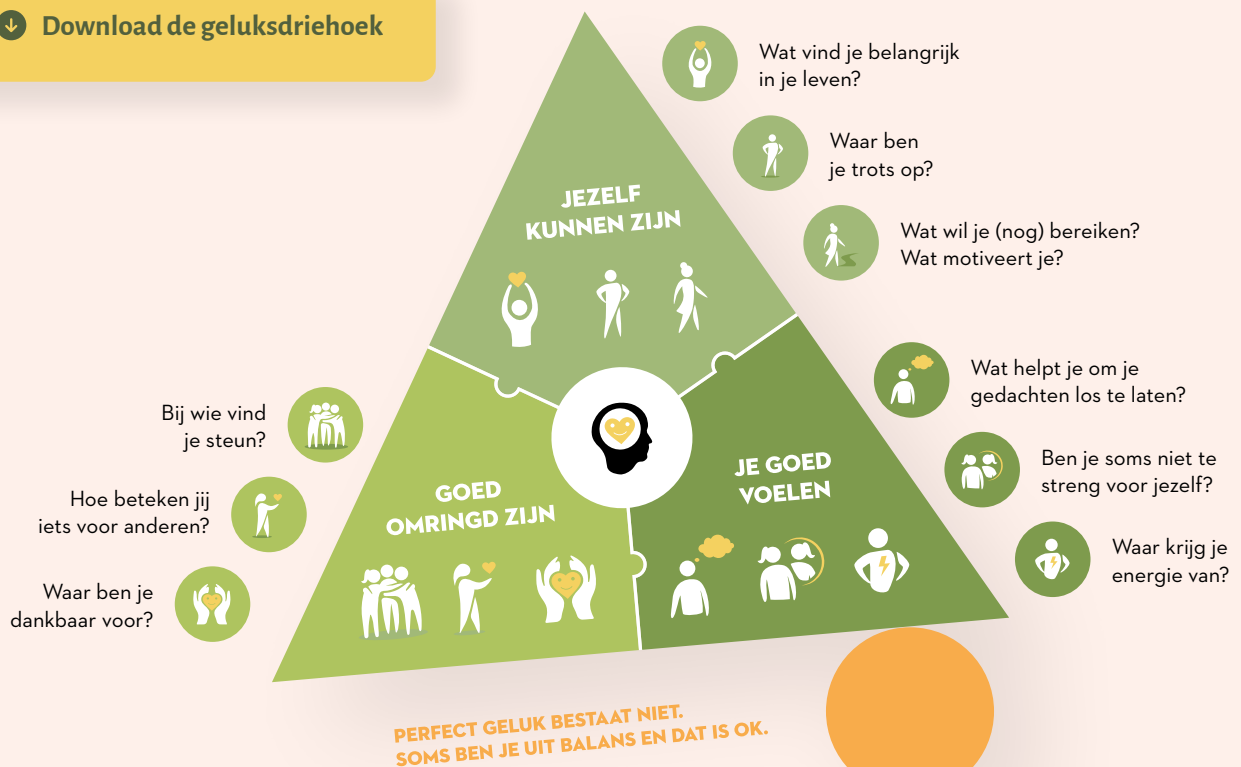
In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website van Gezond Leven vzw](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken 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 motiveren om de bouwblokken van geluk te onderzoeken via een gesprek over geluk.	Bijlage 1: opwarmingsoefeningen uitvoeren als voorbereiding op de tableaux vivants.	10 min.	→
KERN				
LESSTAP 1	<ul style="list-style-type: none">Standbeeldopdrachten uitvoeren om elk onderdeel van de geluksdriehoek te verkennen.	Bijlage 2: de lege geluksdriehoek en vier onderdelen	20 min.	→
LESSTAP 2	<ul style="list-style-type: none">Situaties uitdelen en onderzoeken welke plaats deze verhalen innemen in de geluksdriehoek.Scènes bedenken om uit te beelden.	Bijlage 3: 8 situaties	15 min.	→
LESSTAP 3	<ul style="list-style-type: none">Presentatie van de situatiebeelden		15 min.	→
SLOT				
	<ul style="list-style-type: none">Bespreking en reflectie: wat hebben we geleerd? Wat hebben we al dan niet zelf in handen?	Bijlage 4: animatie geluksdriehoek	10 min.	→

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

INTRO

INSTAP

Zit met de leerlingen in een grote kring. **Vertel dat ze in deze activiteit gaan nadenken over geluk.**

Hier vind je enkele vragen als opstart:

- ▷ Gelukkig zijn, wat is dat eigenlijk?
- ▷ Kan iemand met weinig geld gelukkig zijn?
- ▷ Als je ziek bent, ben je dan ongelukkig?
- ▷ Is iemand met een mooi huis altijd gelukkig?

Laat de leerlingen even spontaan reageren. Het is nog niet de bedoeling om een grondig gesprek te voeren over geluk. Het zijn een aantal denkvragen als opstapje om het over geluk te hebben in de les.

OPWARMING

In deze activiteit werken de leerlingen met de dramawerkvorm 'standbeelden' of tableaux vivants: de leerlingen zullen stilstaande beelden maken met hun lichaam. Vandaar een korte opwarming (zie [bijlage 1](#)).

KERN

LESSTAP 1 – DE GELUKSDRIEHOEK

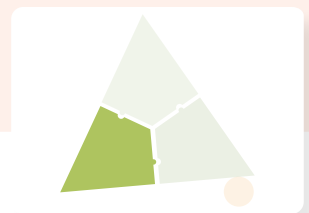
Hang de lege geluksdriehoek (zie [bijlage 2](#)) zichtbaar op in de klas. Leg aan de leerlingen uit dat je aan sommige tegenslagen niet veel kan doen, bijvoorbeeld niet kunnen lopen of een overstroming meemaken. Maar voor een deel van gelukkig zijn kan je wel zelf zorgen. Heel wat denkers hebben vastgesteld dat er drie dingen zijn die je kunnen helpen om gelukkig te zijn. Deze drie dingen zullen we onderzoeken.

GOED OMRINGD ZIJN

Hang de bouwblok 'goed omringd zijn' op de lege geluksdriehoek.

Leg aan de leerlingen de bouwblok uit:

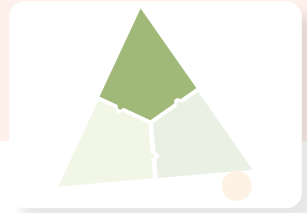
'Mensen leven in groep: een gezin, een klas, een familie, ... Af en toe alleen zijn is fijn maar samen dingen doen is meestal niet alleen leuk, maar hebben we ook nodig. Door samen dingen mee te maken, te praten en bij elkaar te zijn, bouwen we een warme verbonden relatie op waar we veel deugd aan hebben.'



- ▷ Vraag of de leerlingen **voorbeelden kunnen geven** uit hun eigen leven waarin ze deugd hebben aan het samenspelen, -werken of -zijn met anderen.
- ▷ Geef de opdracht aan de leerlingen: **maak per drie een standbeeld** waarvan je duidelijk kan zien dat de mensen graag samen zijn, dat ze gelukkig zijn en elkaar ondersteunen. Je mag ideeën gebruiken die we net aan elkaar hebben verteld. Tel opnieuw af: 3-2-1- bevroes.
- ▷ **Bekijk daarna de standbeelden** één voor één en laat de andere leerlingen verwoorden wat ze zien. Koppel dit steeds aan de bouwblok goed omringd zijn.

JEZELF KUNNEN ZIJN

Hang de bouwblok 'jezelf kunnen zijn' op de geluksdriehoek.
Leg aan de leerlingen de bouwblok uit:

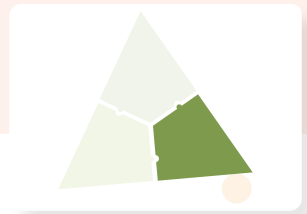


'Iedereen is anders en dat is oké. Je hoeft geen toneel te spelen of je anders voor te doen dan je bent. Gewoon jezelf kunnen zijn is belangrijk voor je geluk. Daarvoor moet je jezelf wel wat leren kennen, moet je weten wat je belangrijk vindt en waar je trots op mag zijn.'

- ▶ Vraag of de leerlingen **voorbeelden kunnen geven** uit hun eigen leven waarin ze trots zijn op iets wat ze goed kunnen en/of van dingen die ze zelf belangrijk vinden. Laat opnieuw enkele leerlingen antwoorden.
- ▶ Geef de opdracht aan de leerlingen: maak per twee **een standbeeld waarbij je trots bent op iets wat je goed kan**. Tel opnieuw af: 3-2-1- bevries.
- ▶ De leerlingen wisselen elkaar af bij deze opdracht. De helft van de klas maakt eerst het standbeeld, de andere helft verwoordt wat ze zien. Daarna draaien de rollen om.

JE GOED VOELEN

Hang de bouwblok 'je goed voelen' op de geluksdriehoek.
Leg aan de leerlingen de bouwblok uit:



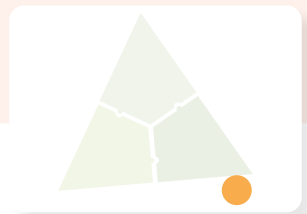
'Soms ben je blij, ben je verrast of heb je veel goesting om dingen te doen. Dit zijn prettige gevoelens. Maar soms voel je je ook boos of verdrietig, verlegen of bang. En dat is ook prima. Je goed voelen betekent dat je soms eens boze gedachten moet loslaten, lief zijn voor jezelf en dingen zoeken die je energie geven.'

- ▶ Vraag of de leerlingen **voorbeelden kunnen geven** uit hun eigen leven waarin ze zich onprettig voelen. Wat zijn voor hen vervelende situaties? Vraag daarna wat hen energie geeft, wat ervoor zorgt dat je jezelf kan opladen, dat je weer zin hebt om iets te doen, ...
- ▶ Geef de opdracht aan de leerlingen: werk opnieuw per drie en **maak twee standbeelden die elkaar opvolgen**. Standbeeld 1 is een duidelijke ongelukkige, vervelende situatie en in standbeeld 2 ga je er positief mee om. Het probleem hoeft niet te verdwijnen. Geef een voorbeeldje:
 - Standbeeld 1: probleem: iemand is nieuw en wat verlegen, de anderen kijken naar de nieuweling.
 - Standbeeld 2: positieve oplossing: Ze spreken de nieuweling aan maar die blijft verlegen en dat is oké.

Laat de verschillende groepen even oefenen, vraag om standbeeld 1 en 2 te maken. Tijdens de presentatie tel je telkens af.

ORANJE BOL

Hang de oranje bol onder de geluksdriehoek. Leg aan de leerlingen de oranje bol uit:



'Soms zijn er tegenslagen en moeilijke momenten en dat is vaak erg lastig. Je huis loopt onder water, je huisdier is erg ziek, je bent iets belangrijks vergeten, ... Op zo'n momenten is gelukkig zijn erg moeilijk. Leg uit dat de oranje bol wil aangeven dat perfect geluk niet bestaat en dat je niet altijd gelukkig moet zijn. Probeer wel met die moeilijke momenten om te gaan.'

LESSTAP 2 – SITUATIES ONDERZOEKEN

Laat de leerlingen nieuwe groepjes van drie maken en geef elk groepje een kaartje (zie [bijlage 3](#)) met een situatie. Ze bedenken drie standbeeldfoto's die elkaar opvolgen over de situatie. **Vraag aan de leerlingen om in de presentatie aan te geven bij welk onderdeel van de geluksdriehoek de situatie hoort.**

LESSTAP 3 – PRESENTATIE

Plaats de leerlingen in een grote halve cirkel. **Om beurt presenteert een groepje** hun situatie.

Vraag aan de kijkers om telkens de ogen dicht te doen als de groep het volgende standbeeld maakt. Zo zien ze alleen de stilstaande beelden. De andere leerlingen proberen na de drie beelden te raden waarover het gaat. Het is al erg goed als ze de context (het verhaal) kunnen herkennen.

Na elke presentatie vertelt het groepje dat gepresenteerd heeft wat de situatie was. **Vraag telkens aan de leerlingen over welke bouwblok het gaat:** goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn of je goed voelen. Het zou ook kunnen gaan over het omgaan met tegenslag (oranje bol).

OPLOSSING

- ▷ **Situatie 1:** iets betekenen voor iemand anders (goed omringd zijn)
- ▷ **Situatie 2:** trots zijn op wat je kan (jezelf kunnen zijn)
- ▷ **Situatie 3:** niet opgeven als het tegenzit (oranje bol: omgaan met tegenslagen)
- ▷ **Situatie 4:** plannen maken en dromen (jezelf kunnen zijn)
- ▷ **Situatie 5:** steun vinden bij elkaar (goed omringd zijn)
- ▷ **Situatie 6:** je goed in je vel voelen (je goed voelen)
- ▷ **Situatie 7:** energie krijgen (je goed voelen)
- ▷ **Situatie 8:** dankbaar zijn (goed omringd zijn)



SLOT

VASTZETTING

Bekijk met de leerlingen de animatie (zie [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 het maken van de standbeelden? 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	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 2	11 - 14	A3	Enkelzijdig	1X
Bijlage 3	15	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 4	Animatie	Projecteer (zie slot)		

OPWARMING

STAP 1

Vraag aan de leerlingen om op een vrije plaats in de klas te staan en zich zo groot mogelijk te maken. Daarna volgen nog enkele opdrachten:

- ▷ maak je zo klein mogelijk
- ▷ maak je zo breed mogelijk
- ▷ maak een letter of cijfer met je lichaam
- ▷ ...

STAP 2

Doe alsof je een fotograaf bent en zeg 'ik maak een foto van ...' en dan volgt wat je de leerlingen wil zien doen. Ze maken op hun plaats een standbeeld. Tel steeds af: 3-2-1-bevries.

- ▷ iemand die aan het genieten is van de natuur
- ▷ iemand die zich net heeft pijn gedaan
- ▷ iemand die met een zware koffer sleurt
- ▷ iemand die een sport uitvoert
- ▷ ...

STAP 3

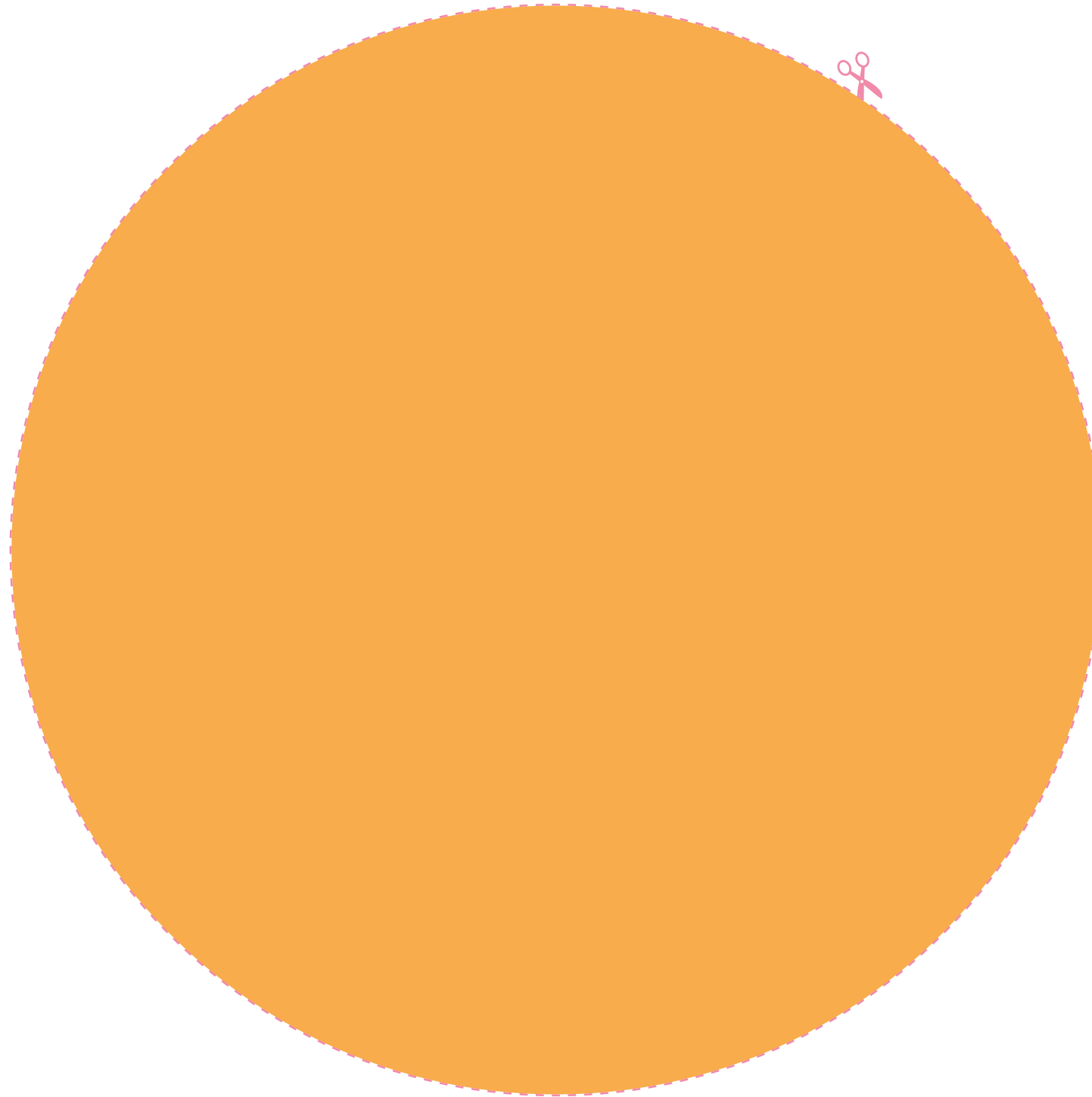
Geef aan de leerlingen de opdracht om elk afzonderlijk een eigen standbeeld te maken van iemand die iets aan het doen is (in het midden van de actie) zoals een agent die het verkeer regelt, de hardloper die net gestart is of iemand die net geprikt is door een bij. Bekijk even de beelden en laat de leerlingen raden of vertellen wat ze gemaakt hebben.



**GOED
OMRINGD ZIJN**







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



SITUATIE 1 – IETS BETEKENEN VOOR IEMAND ANDERS.

- ▶ Mila wil op de computer spelen, Liam vraagt om mee oma te bezoeken.
- ▶ Oma is erg blij dat Mila en Liam op bezoek komen.
- ▶ Mila en Liam vinden het fijn dat ze tijd genomen hebben om hun oma te bezoeken.

SITUATIE 5 – STEUN VINDEN BIJ ELKAAR

- ▶ Yara ziet dat Nora gepest wordt op de speelplaats.
- ▶ Ze spreekt de pester aan.
- ▶ Nora is erg blij met de steun van Yara.

SITUATIE 2 – TROTS ZIJN OP WAT JE KAN

- ▶ Bas wil trompet leren spelen.
- ▶ Tijdens het oefenen klinkt het soms wel wat luid en vals. Hij oefent veel en zet door.
- ▶ Na een jaar lukt het om een liedje te spelen. Bas is erg trots dat het hem gelukt is.

SITUATIE 6 – JE GOED IN JE VEL VOELEN

- ▶ Anna gaat met haar mama naar de klerwinkel.
- ▶ Ze mag haar eigen kleren kiezen.
- ▶ Anna is erg gelukkig en voelt zich goed in wat ze gekozen heeft.

SITUATIE 3 – NIET OPGEVEN ALS HET TEGENZIT

- ▶ Adam heeft een gsm gekregen. Hij toont het aan de anderen.
- ▶ Als hij naar huis gaat, vindt hij zijn gsm niet meer. Hij is erg verdrietig.
- ▶ Hij geeft niet op en vraagt zijn vrienden mee te zoeken naar de gsm.

SITUATIE 7 – ENERGIE KRIJGEN

- ▶ Emma kan niet goed stilzitten. Ze wil veel bewegen. Ze krijgt veel energie als ze danst en sport.
- ▶ Anderen krijgen energie van lezen, spelletjes doen of tekenen.
- ▶ Emma is gelukkig als ze van haar stoel af mag en mag bewegen.

SITUATIE 4 – PLANNEN MAKEN EN DROMEN

- ▶ Mohamed krijgt zakgeld van zijn opa. Hij is erg blij.
- ▶ Hij vertelt aan zijn vrienden dat hij wil sparen voor een skateboard.
- ▶ Zijn vrienden vinden het een goed idee.

SITUATIE 8 – DANKBAAR ZIJN

- ▶ Noah kan niet zo goed lezen. De buurman helpt hem elke dag na school om te lezen.
- ▶ Na een tijdje gaat het al beter.
- ▶ Noah heeft een cadeautje mee voor de buurman.

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.

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.