

ZOEKTOCHT NAAR GELUK

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK



HOEKENWERK

UITDAGING

SAMENWERKEN



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

LESIDEE

In deze activiteit verdiepen de leerlingen zich in de vraag 'wat is geluk?' Ze werken in groepen van 5 leerlingen. Elk lid van de groep kiest een opdracht waarin ze zich verdiept. Daarna brengen ze hun inzichten samen en gaat elke groep de uitdaging aan om de geluksdriehoek samen te stellen.

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



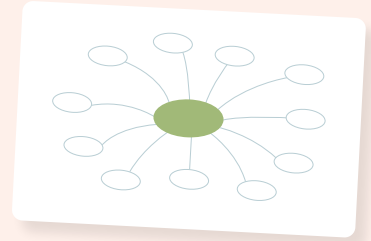
STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
INTRO				
	<ul style="list-style-type: none">De leerlingen warm maken om de bouwblokken van geluk te onderzoeken via een woordspin over geluk.		10 min.	→
KERN				
LESSTAP 1	<ul style="list-style-type: none">Uitleg van de groepsuitdaging en verdeling van de groepen.Uitleg expertgroep en keuze per groep op basis van talenten.	Bijlage 1: voorstelling hoeken	10 min.	→
LESSTAP 2	<ul style="list-style-type: none">Hoekenwerk met expertgroepjes: Hoek 1 - wat is het verschil tussen blij zijn en gelukkig zijn? Hoek 2 - eens/oneens-stellingen Hoek 3 - gelukscollage maken Hoek 4 - spreuken voor gelukskoekjes Hoek 5 - wat-maakt-je-gelukkig-puzzel	Bijlage 2: hoekenfiches, materiaal hoekenwerk Bijlage 3: jetons	25 min.	→
LESSTAP 3	<ul style="list-style-type: none">Terugkeren naar de basisgroep en uitvoeren van de groepsuitdaging	Bijlage 4: lege geluksdriehoek en symboolkaarten	25 min.	→
SLOT				
	<ul style="list-style-type: none">De leerervaring bespreken	Bijlage 5: animatie geluksdriehoek	10 min.	→

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

INTRO

Leg uit aan de leerlingen dat ze in deze activiteit op zoek zullen gaan naar geluk. Ze zullen in groepjes van 5 werken en op het einde een uitdaging krijgen over geluk die ze samen moeten uitvoeren. Op die manier zullen ze de bouwblokken van geluk onderzoeken.



Start met een woordspun over geluk. Vraag aan de leerlingen waaraan ze denken als ze het woord geluk horen? Noteer hun ideeën op het bord. Plaats de begrippen bij elkaar die samen horen. Vat op het eind even kort samen: 'we vinden dat geluk te maken heeft met ...'. Leg uit dat ze in deze activiteit zullen ontdekken wat de wetenschap over geluk zegt.

KERN

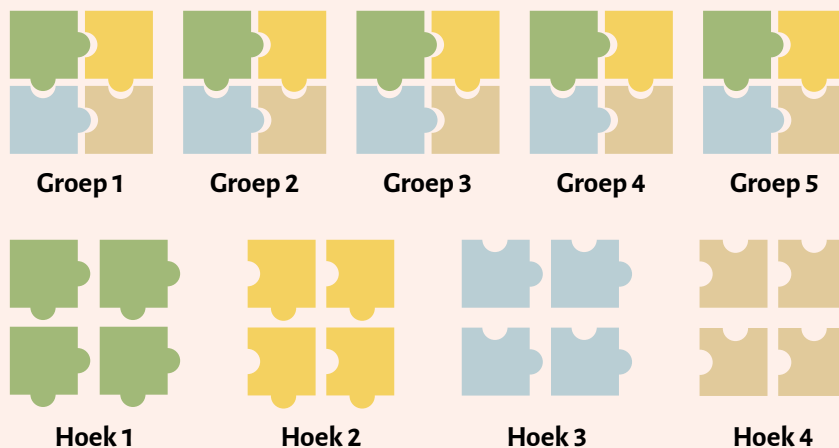
LESSTAP 1 – DE UITDAGING EN GROEPSVERDELING

Verdeel de klas in teams van vijf leerlingen. Het team moet complementair zijn, dat wil zeggen dat ze een team moeten vormen met leerlingen met verschillende talenten. In deze les moeten ze goed samenwerken. Elk team bestaat uit 5 personen waarvan elk lid daarna een opdracht zal krijgen. Daarna komen ze terug samen en zullen ze een uitdaging krijgen.

Je kan eventueel zelf de teams samenstellen indien dit handiger werkt. Door de leerlingen zelf te laten kiezen verwoorden ze al de sterktes van de andere leerlingen. Indien de groepjes groter zijn bv. zes deelnemers, dan nemen twee leerlingen dezelfde hoek-opdracht (zie verder). Om te weten te komen wat geluk is zullen de leerlingen werken in drie stappen:

- ▶ **Stap 1:** kiezen wie waar naartoe gaat - je zal kunnen kiezen op basis van een talent/sterkte.
- ▶ **Stap 2:** de opdrachten in het hoekenwerk samen uitvoeren met de vertegenwoordigers van de andere groepen en zo meer te weten komen over geluk. Indien de opdracht goed is uitgevoerd, krijgen ze een jeton.
- ▶ **Stap 3:** terug naar de eigen groep om met verenigde krachten de slot-uitdaging aan te gaan. Met de jetons kunnen ze tips kopen bij de leerkracht.

Geef [bijlage 1](#) aan elke groep. Daarop staat welke vaardigheden de deelnemers nodig hebben om de hoekopdracht succesvol te voltooien. Ze bespreken wie het meest aansluit bij de vaardigheid. Elke leerling gaat naar een andere hoek.



LESSTAP 2 – HET HOEKENWERK

Het hoekenwerk bevat vijf hoeken. Bij elke hoek hoort een hoekenfiche en een werkblad (zie [bijlage 2](#)). Leg die samen met het materiaal op de tafels. **Leg uit dat ze goed moeten noteren op het werkblad.** In de laatste stap zullen ze hun kennis moeten delen.

HOEK 1 – BLIJDSCAP EN GELUK

Stap 1: ideeën verzamelen

Er liggen twee bladen op de tafel. Blad 1 met 'blij zijn' en blad 2 met 'gelukkig zijn'.

Teken of schrijf op blad 1 elk afzonderlijk twee dingen op die je blij maken.

Teken of schrijf op blad 2 elk afzonderlijk twee dingen waarvan je gelukkig wordt.



- ▶ Zorg ervoor dat ze **voldoende voorbeelden** geven waarvan ze blij worden, laat ze eerst even nadenken waarvan ze echt blij worden, als ze niet meteen op ideeën komen.
- ▶ Bij het blad over geluk kan je verwijzen naar de woordspin die ze in de intro van de les hebben gemaakt.

Stap 2: het verschil

Leg de beide bladen naast elkaar.

Bespreek met elkaar wat volgens jullie het verschil is tussen geluk en blijdschap.

Noteer minstens een verschil op je werkblad.

- ▶ Het is niet zo erg als ze op het eerste moment geen verschil zien. Dat is een deel van de denkoefening. Het is een open vraag, er is geen vast antwoord.
- ▶ Stimuleer het denken door vragen te stellen zoals 'duurt blij zijn even lang als gelukkig zijn'? Je kan ze eventueel eerst stap 3 laten uitvoeren en dan laten terugkeren naar stap 2.

Stap 3: discussie

Discussieer over de volgende uitspraken:

- Kan je verdrietig zijn en gelukkig op hetzelfde moment?
- Kan je blij zijn en toch ongelukkig?

Bedenk hier telkens voorbeelden bij. Schrijf het voorbeeld op je blad in enkele woorden.

- ▶ Met deze denkvragen verzinnen ze vooral concrete voorbeelden. Laat ze een van deze voorbeelden noteren op hun werkblad.

Als de leerlingen de opdracht goed hebben uitgevoerd op hun werkblad, geef je hen een jeton (zie [bijlage 3](#)).

HOEK 2 – STELLINGEN OVER GELUK

Stap 1: voorwerp zoeken

Zoek elk afzonderlijk een klein voorwerp uit de klas als persoonlijke pion.



- ▶ Ze hebben een pion nodig voor de volgende opdracht.

Stap 2: stellingen

Hier liggen drie stellingen op tafel. Kies zonder kijken een eerste stelling. Leg die open op tafel. Lees ze goed.

Plaats je voorwerp bij eens of niet eens of ergens tussenin.

Vertel daarna aan elkaar waarom je deze plaats hebt gekozen.

Je mag tijdens de discussie van positie veranderen, leg dan kort uit waarom.

- ▶ Laat ze stelling per stelling omdraaien en bespreken. De drie stellingen zijn:
 - ▶ Geluk is iets wat je overkomt, je kan daar niets aan doen.
 - ▶ Gelukkig zijn heeft niets te maken met hoe rijk je bent.
 - ▶ Je kan maar gelukkig zijn als je weet wat ongelukkig zijn is.
- ▶ Stel waarom-vragen om de leerlingen te stimuleren om hun keuze te verantwoorden.

Stap 3: vastzetting

Wat leren deze stellingen jullie over geluk?

Schrijf twee inzichten op je werkblad. Vul de zinnen aan.

- ▶ Vraag aan de leerlingen om twee inzichten op te schrijven, ze moeten die aan het eind uitleggen aan de anderen van hun groep.

Als de leerlingen de opdracht goed hebben uitgevoerd op hun werkblad, geef je hen elk een jeton (zie [bijlage 3](#)).

HOEK 3 – GELUKSCOLLAGE

Stap 1: tijdschriften

Leg de tijdschriften open op tafel.

Zoek samen binnen de minuut drie zaken. Een bonus als je het voorwerp tussen haakjes kan vinden. een dier (een hond) — iets uit de natuur (een bloem) — een voertuig (een boot).



- ▶ De eerste opdracht is om erin te komen en samen te werken.
- ▶ Ze krijgen een bonus (een extra jeton) als ze de drie voorwerpen tussen haakjes kunnen vinden binnen de tijd. Geef duidelijk aan wanneer de minuut start.

Stap 2: geluk in beelden

Leg vier blanco A3-bladen naast elkaar op de tafel met de lijm en de scharen. Werk samen. Zoek per blad in de de tijdschriften beelden die

- aantonen dat je moet geloven in jezelf, je talenten ontdekken en durven dromen over de toekomst
- aantonen dat je je goed mag voelen, maar ook wel eens een mindere dag mag hebben, dat je lief moet zijn voor jezelf.
- aantonen dat je verbondenheid ervaart en zorgzaam omgaat met elkaar
- aantonen dat je ondanks tegenslagen flexibel bent om dat perfect geluk niet bestaat.

Zorg dat je per blad minstens twee verschillende beelden hebt.

- ▶ Hier speelt de tijdsdruk niet mee. Het is een opdracht waarin ze samenwerken.
- ▶ Stimuleer dat ze duidelijk met elkaar afspreken wie wat zal zoeken. Ze moeten minstens twee beelden per blad hebben.

Stap 3: geluk

Kies van elk blad één beeld dat je grondig bespreekt. Wat gebeurt er? Waarom zijn de mensen gelukkig?

Vind je gemakkelijk beelden over ongelukkig zijn en tegenslag hebben? Waarom is dat, denk je?

Noteer de vier soorten beelden die je moest verzamelen op het werkblad.

- ▶ In deze stap bespreken ze de beelden en stellen ze zich de vraag of het gemakkelijk is om afbeeldingen te vinden over tegenslag en je ongelukkig voelen. Ze denken na waarom dit zo is? Doorgaans vind je in tijdschriften blij/gelukkige mensen, zeker in reclamebeelden.
- ▶ Zorg dat ze op het einde de vier soorten beelden noteren op hun werkblad.

Als de leerlingen de opdracht goed hebben uitgevoerd op hun werkblad, geef je hen elk een jeton (zie [bijlage 3](#)).

HOEK 4 – SPREUKEN VOOR GELUKSKOEKJES

Stap 1: gelukskoekjes

Laat iemand uit de groep deze informatie over gelukskoekjes voorlezen.

Vertel aan elkaar wie al van gelukskoekjes heeft gehoord.

- ▶ Het is extra leuk als je wat gelukskoekjes kan meebrengen.
Die kunnen ze dan open maken en de boodschap eruit halen (en opeten).



Stap 2: spreuken

Bekijk deze spreuken die je in gelukskoekjes kan vinden. Bespreek met elkaar wat ze kunnen betekenen.

- vandaag kies ik voor geluk
- kostbaar is de wijsheid die door ervaring wordt verkregen
- door ergens een punt achter te zetten, heb je de mogelijkheid om opnieuw te beginnen
- leraren openen de deur, maar je moet zelf naar binnen gaan

- ▶ In deze stap krijgen ze inspiratie voor spreuken, in de volgende stap moeten ze die zelf verzinnen.

Stap 3: geluk zit in een klein koekje

Maak zelf nieuwe spreuken voor gelukskoekjes en schrijf ze op een klein blaadje. Verzin verschillende ideeën.

Schrijf een wijsheid over geluk die je moeder of vader zou willen ontvangen.

Welke spreuk over geluk zou je aan je broer of zus willen meegeven?

Wat zou je willen dat een goede vriend(in) zou vinden in zijn of haar koekje?

- ▶ Hier kan je eventueel ondersteunen door te verwijzen naar de woordspin aan het begin van de activiteit. Laat ze associëren op elkaars ideeën. Op het eind schrijven ze de drie spreuken die ze goed vinden op hun werkblad.

Als de leerlingen de opdracht goed hebben uitgevoerd op hun werkblad, geef je hen elk een jeton (zie [bijlage 3](#)).

HOEK 5 – GELUKSMAKERS

Stap 1: Eerst even de hersenen opwarmen

Een raadsel:

Wat heeft 21 ogen maar kan niet zien?

Wat heeft de oplossing met geluk te maken?



- ▶ Het antwoord op de puzzel is een dobbelsteen. Je kan geluk hebben als je hoge ogen gooit in een gezelschapsspel. Geef tips als ze vastzitten met deze puzzel:
 - ▶ **Tip 1:** eerst een, dan twee, dan drie dan vier, vijf en zes, samen 21.
 - ▶ **Tip 2:** ken je het gezegde 'hoge ogen gooien'?
 - ▶ **Tip 3:** het is een kubus.
 - ▶ **Tip 4:** je gebruikt het in een spel.

Stap 2: de puzzel

Hier vind je een puzzel waarbij je logisch moet bij nadenken.

Je kan ze afzonderlijk of samen oplossen. Plaats een + als de combinatie klopt, plaats een - als het fout is.

- ▶ Geef de leerlingen voldoende tijd om te zoeken naar de oplossing. Als ze klaar zijn, geef je hen het oplossingenblad als zelfcontrole.

Stap 3: zelf in de puzzel

Vraag de oplossing aan de leerkracht en kijk of jullie antwoord juist is. Stel je voor dat jullie in de puzzel zouden zitten.

Waar krijgen jullie energie van en wat wil ze ooit bereiken? Vertel dit kort even aan elkaar en schrijf dit op je werkblad.

- ▶ De leerlingen noteren de antwoorden op de vragen op hun werkblad. Stimuleer hen om eerst samen na te denken en daarna pas het antwoord te noteren.

Als de leerlingen de opdracht goed hebben uitgevoerd op hun werkblad, geef je hen elk een jeton (zie [bijlage 3](#)).

LESSTAP 3 – DE SLOTUITDAGING

De groepen van 5 komen terug samen. Ze vertellen kort aan elkaar wat ze gedaan hebben en vertellen wat op hun werkblad staat. Ze leggen ook hun jetons samen.

Geef ze de lege geluksdriehoek (zie [bijlage 4](#)) en de verschillende kaarten. Laat ze de onderdelen uitknippen en de geluksdriehoek samenstellen. Op de driehoek komen de kaartjes te liggen. De ervaringen uit het hoekenwerk helpt hen om de verschillende kaartjes een plaats te geven. Lukt het niet, dan kunnen ze een jeton inzetten en krijgen ze een hint.

De leerlingen kunnen een jeton inzetten en dan krijgen ze een hint.

Ga rond en stimuleer hen om een jeton in te zetten als ze op een verkeerd spoor zitten.



- ▶ **Hint 1:** één kaartje heeft een andere kleur, die plaats je rechtsonder de driehoek.
- ▶ **Hint 2:** Elke bouwblok bevat drie onderdelen.
- ▶ **Hint 3:** Trots zijn op hoort niet bij je goed voelen.
- ▶ **Hint 4:** Streng zijn voor jezelf, motivatie en dankbaarheid behoren elk tot een ander bouwblok
- ▶ **Hint 5:** In elke bouwblok is er precies een vraag die begint met waar.



SLOT

VASTZETTING

Bekijk met de leerlingen de animatie (zie [bijlage 5](#)).



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? 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	13	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 2	14, 17-18, 20-29	A4	Enkelzijdig	1X
	15-16, 19	A3	Enkelzijdig	1X
Bijlage 3	30	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 4	31-33	A3	Enkelzijdig	1X
Bijlage 5	Animatie	Projecteer (zie slot)		

Hoek	Vaardigheid	Naam
1	leerlingen die veel verbeelding en ideeën hebben	
2	leerlingen die graag nadenken en discussiëren	
3	leerlingen die graag met beelden/foto's bezig zijn	
4	leerlingen met taalgevoel	
5	leerlingen met gevoel voor puzzels en raadsels	



Hoek	Vaardigheid	Naam
1	leerlingen die veel verbeelding en ideeën hebben	
2	leerlingen die graag nadenken en discussiëren	
3	leerlingen die graag met beelden/foto's bezig zijn	
4	leerlingen met taalgevoel	
5	leerlingen met gevoel voor puzzels en raadsels	

Hoek	Vaardigheid	Naam
1	leerlingen die veel verbeelding en ideeën hebben	
2	leerlingen die graag nadenken en discussiëren	
3	leerlingen die graag met beelden/foto's bezig zijn	
4	leerlingen met taalgevoel	
5	leerlingen met gevoel voor puzzels en raadsels	

Hoek	Vaardigheid	Naam
1	leerlingen die veel verbeelding en ideeën hebben	
2	leerlingen die graag nadenken en discussiëren	
3	leerlingen die graag met beelden/foto's bezig zijn	
4	leerlingen met taalgevoel	
5	leerlingen met gevoel voor puzzels en raadsels	

Hoek	Vaardigheid	Naam
1	leerlingen die veel verbeelding en ideeën hebben	
2	leerlingen die graag nadenken en discussiëren	
3	leerlingen die graag met beelden/foto's bezig zijn	
4	leerlingen met taalgevoel	
5	leerlingen met gevoel voor puzzels en raadsels	

HOEK 1 – BLIJDSCHAP EN GELUK

STAP 1: IDEEËN VERZAMELEN

Er liggen twee bladen op de tafel. Blad 1 met 'blij zijn' en blad 2 met 'gelukkig zijn'.

- Teken of schrijf op blad 1 elk afzonderlijk twee dingen op die je blij maken.
- Teken of schrijf op blad 2 elk afzonderlijk twee dingen waarvan je gelukkig wordt.

STAP 2: HET VERSCHIL

Leg de beide bladen naast elkaar.

- Bespreek met elkaar wat volgens jullie het verschil is tussen geluk en blijdschap.
- Noteer minstens een verschil op je werkblad.

STAP 3: DISCUSSIE

Discussieer over de volgende uitspraken

- Kan je verdrietig zijn en gelukkig op hetzelfde moment?
- Kan je blij zijn en toch ongelukkig?
- Bedenk hier telkens voorbeelden bij.

Schrijf het voorbeeld op je blad in enkele woorden.

BIJLAGE

A3-Blad 1 met 'blij zijn' en blad 2 met 'gelukkig zijn'.



BLIJ ZIJN

GELUKKIG ZIJN

Hoek 1: blijdschap en geluk

Naam:

Besluit: beschrijf het verschil tussen blijdschap en geluk



Hoek 1: blijdschap en geluk

Naam:

Besluit: beschrijf het verschil tussen blijdschap en geluk

Hoek 1: blijdschap en geluk

Naam:

Besluit: beschrijf het verschil tussen blijdschap en geluk

Hoek 1: blijdschap en geluk

Naam:

Besluit: beschrijf het verschil tussen blijdschap en geluk

Hoek 1: blijdschap en geluk

Naam:

Besluit: beschrijf het verschil tussen blijdschap en geluk

HOEK 2 – STELLINGEN OVER GELUK

STAP 1: VOORWERP ZOEKEN

Zoek elk afzonderlijk een klein voorwerp uit de klas als persoonlijke pion.

STAP 2: STELLINGEN

Hier liggen drie stellingen op tafel.

- ▷ Kies zonder kijken een eerste stelling. Leg die open op tafel. Lees ze goed.
- ▷ Plaats je voorwerp bij eens of niet eens of ergens tussenin.
- ▷ Vertel daarna aan elkaar waarom je deze plaats hebt gekozen.

Je mag tijdens de discussie van positie veranderen, leg dan kort uit waarom.

STAP 3: VASTZETTING

Wat leren deze stellingen jullie over geluk?

- ▷ Schrijf twee inzichten op je werkblad.
- ▷ Vul de zinnen aan.

BIJLAGE

A3-Blad met de drie stellingen en vakjes eronder met de verdeling akkoord-niet akkoord.

BIJLAGE 2 – HOEK 2 – STELLINGEN

STELLING 1
Geluk is iets wat je overkomt, je kan daar niets aan doen.

Helemaal akkoord	Akkoord	Eerder akkoord	Eerder niet akkoord	Niet akkoord	Helemaal niet akkoord

STELLING 2
Gelukkig zijn heeft niets te maken met hoe rijk je bent.

Helemaal akkoord	Akkoord	Eerder akkoord	Eerder niet akkoord	Niet akkoord	Helemaal niet akkoord

STELLING 3
Je kan maar gelukkig zijn als je weet wat ongelukkig zijn is.

Helemaal akkoord	Akkoord	Eerder akkoord	Eerder niet akkoord	Niet akkoord	Helemaal niet akkoord

GEZOND
LEVEN

STELLING 1

Geluk is iets wat je overkomt, je kan daar niets aan doen.

Helemaal akkoord

Akkoord

Eerder akkoord

Eerder niet akkoord

Niet akkoord

Helemaal niet akkoord



STELLING 2

Gelukkig zijn heeft niets te maken met hoe rijk je bent.

Helemaal akkoord

Akkoord

Eerder akkoord

Eerder niet akkoord

Niet akkoord

Helemaal niet akkoord

STELLING 3

Je kan maar gelukkig zijn als je weet wat ongelukkig zijn is.

Helemaal akkoord

Akkoord

Eerder akkoord

Eerder niet akkoord

Niet akkoord

Helemaal niet akkoord

Hoek 2: stellingen over geluk	Naam:
Besluit: vul de zinnen aan	
Ik leerde dat geluk ...	
Ik denk dat geluk ...	
	
Hoek 2: stellingen over geluk	Naam:
Besluit: vul de zinnen aan	
Ik leerde dat geluk ...	
Ik denk dat geluk ...	
Hoek 2: stellingen over geluk	Naam:
Besluit: vul de zinnen aan	
Ik leerde dat geluk ...	
Ik denk dat geluk ...	
Hoek 2: stellingen over geluk	Naam:
Besluit: vul de zinnen aan	
Ik leerde dat geluk ...	
Ik denk dat geluk ...	

HOEK 3 – GELUKSCOLLAGE

STAP 1: TIJDSCHRIFTEN

- ▷ Leg de tijdschriften open op tafel.
- ▷ Zoek samen binnen de minuut drie zaken.
Een bonus als je het voorwerp tussen haakjes kan vinden.

een dier (een hond) — **iets uit de natuur** (een bloem) — **een voertuig** (een boot).

STAP 2: GELUK IN BEELDEN

Leg vier lege A3-bladen naast elkaar op tafel met de lijm en de scharen. Werk samen.

Zoek per blad in de de tijdschriften beelden die:

- ▷ aantonen dat je moet geloven in jezelf, je talenten ontdekken en durven dromen over de toekomst
- ▷ aantonen dat je je goed mag voelen, maar ook wel eens een mindere dag mag hebben, dat je lief moet zijn voor jezelf.
- ▷ aantonen dat je verbondenheid ervaart en zorgzaam omgaat met elkaar
- ▷ aantonen dat je ondanks tegenslagen flexibel bent omdat perfect geluk niet bestaat.

Zorg dat je per blad minstens twee verschillende beelden hebt.

STAP 3: GELUK

Kies van elk blad één beeld dat je grondig bespreekt.

- ▷ Wat gebeurt er?
- ▷ Waarom zijn de mensen gelukkig?

Vind je gemakkelijk beelden over ongelukkig zijn en tegenslag hebben? Waarom is dat, denk je?

Noteer de vier soorten beelden die je moest verzamelen op het werkblad.

Hoek 3: gelukscollage		Naam:	
Besluit: schrijf hier de titels van de foto's			
geloven in jezelf	je mag je goed voelen	je voelt je verbonden	je bent flexibel bij tegenslagen

Hoek 3: gelukscollage		Naam:	
Besluit: schrijf hier de titels van de foto's			
geloven in jezelf	je mag je goed voelen	je voelt je verbonden	je bent flexibel bij tegenslagen

Hoek 3: gelukscollage		Naam:	
Besluit: schrijf hier de titels van de foto's			
geloven in jezelf	je mag je goed voelen	je voelt je verbonden	je bent flexibel bij tegenslagen

Hoek 3: gelukscollage		Naam:	
Besluit: schrijf hier de titels van de foto's			
geloven in jezelf	je mag je goed voelen	je voelt je verbonden	je bent flexibel bij tegenslagen

Hoek 3: gelukscollage		Naam:	
Besluit: schrijf hier de titels van de foto's			
geloven in jezelf	je mag je goed voelen	je voelt je verbonden	je bent flexibel bij tegenslagen



HOEK 4 – SPREUKEN VOOR GELUKSKOEKJES

STAP 1: GELUKSKOEKJES

Laat iemand uit de groep deze informatie over gelukskoekjes voorlezen.

Een gelukskoekje (of fortune cookie) is een krokant koekje, meestal gemaakt van meel, suiker, vanille en olie, met binnenin een papiertje. Op dit papiertje staat doorgaans een filosofische uitspraak. In de Verenigde Staten en Canada worden gelukskoekjes vaak bij de koffie geserveerd in Chinese restaurants, of meegegeven als extraatje bij de afhaalchinese. De koekjes hebben qua vorm iets weg van tortellini en zijn van flinterdun deeg. Man kan ze makkelijk openbreken om het papiertje eruit te halen.

Volgens een legende zou een Chinees die in opstand wilde komen tegen de Mongoolse overheersing in het geheim een opstand hebben gepland, door via berichtjes verstopt in cake mensen aan te sporen zich te verzetten tegen de Mongolen. Toch bestaat er niet eens echt een Chinees woord voor gelukskoekjes. De koekjes zijn ook niet echt bekend in China zelf. De grootste producent van gelukskoekjes is Wonton Food, een bedrijf in New York.

Vertel aan elkaar wie al van gelukskoekjes heeft gehoord.

STAP 2: SPREUKEN

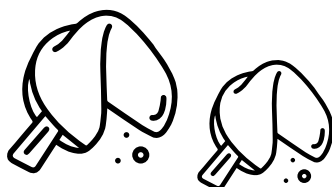
Bekijk deze spreuken die je in gelukskoekjes kan vinden. Bespreek met elkaar wat ze kunnen betekenen.

- ▷ Vandaag kies ik voor geluk.
- ▷ Kostbaar is de wijsheid die door ervaring wordt verkregen.
- ▷ Door ergens een punt achter te zetten, heb je de mogelijkheid om opnieuw te beginnen.
- ▷ Leraren openen de deur, maar je moet zelf naar binnen gaan.

STAP 3: GELUK ZIT IN EEN KLEIN KOEKJE

Maak zelf nieuwe spreuken voor gelukskoekjes en schrijf ze op een klein blaadje. Verzin verschillende ideeën.

- ▷ Schrijf een wijsheid over geluk die je moeder of vader zou willen ontvangen.
- ▷ Welke spreuk over geluk zou je aan je broer of zus willen meegeven?
- ▷ Wat zou je willen dat een goede vriend(in) zou vinden in zijn of haar koekje?



Hoek 4: spreken voor gelukskoekjes

Naam:

Besluit: schrijf jullie beste geluksspreken op



Een gelukskoekje voor je ouders:

Blank writing area for the first cookie message.

Een gelukskoekje voor je broer/zus:



Een gelukskoekje voor een goede vriend(in):

Blank writing area for the second cookie message.



Hoek 4: spreken voor gelukskoekjes

Naam:

Besluit: schrijf jullie beste geluksspreken op



Een gelukskoekje voor je ouders:

Blank writing area for the first cookie message.

Een gelukskoekje voor je broer/zus:



Een gelukskoekje voor een goede vriend(in):

Blank writing area for the second cookie message.

Hoek 4: spreken voor gelukskoekjes

Naam:

Besluit: schrijf jullie beste geluksspreken op



Een gelukskoekje voor je ouders:

Blank writing area for the first cookie message.

Een gelukskoekje voor je broer/zus:



Een gelukskoekje voor een goede vriend(in):

Blank writing area for the second cookie message.

Hoek 4: spreken voor gelukskoekjes

Naam:

Besluit: schrijf jullie beste geluksspreken op



Een gelukskoekje voor je ouders:

Blank writing area for the first cookie message.

Een gelukskoekje voor je broer/zus:



Een gelukskoekje voor een goede vriend(in):

Blank writing area for the second cookie message.

Hoek 4: spreken voor gelukskoekjes

Naam:

Besluit: schrijf jullie beste geluksspreken op



Een gelukskoekje voor je ouders:

Blank writing area for the first cookie message.

Een gelukskoekje voor je broer/zus:



Een gelukskoekje voor een goede vriend(in):

Blank writing area for the second cookie message.

HOEK 5 – GELUKSMAKERS

STAP 1. DE HERSENEN OPWARMEN

EEN RAADSEL: Wat heeft 21 ogen maar kan niet zien?

Wat heeft de oplossing met geluk te maken?

STAP 2. DE PUZZEL

Hier vind je een puzzel ([zie bijlage](#)) waarbij je logisch moet bij nadenken, je kan ze afzonderlijk of samen oplossen.

Plaats een + als de combinatie klopt, plaats een - als de combinatie niet geldig is.

Leki, Mats, Imme en Mehmed zijn vier kinderen. Je kan ze herkennen aan hun uiterlijk, iemand heeft een bril, de ander een beugel, nog een andere heeft kroeshaar en de laatste een vlekje op het gezicht.

Elk van deze kinderen krijgen energie als ze een bepaalde activiteit kunnen uitvoeren en ze hebben ook een droom. Kan je de puzzel ontrafelen? Kijk goed naar de tips ([zie bijlage](#)) om de puzzel op te lossen.

STAP 3. ZELF IN DE PUZZEL.

Vraag de oplossing aan de leerkracht en kijk of jullie antwoord juist is.

Stel je voor dat jullie in de puzzel zouden zitten.

- ▷ Waar krijgen jullie energie van en wat wil ze ooit bereiken?
- ▷ Vertel dit kort even aan elkaar en schrijf dit op je werkblad.

BIJLAGES

De puzzel en de tips.



PUZZEL

	bril	beugel	kroeshaar	vlek	lezen	puzzelen	skaten	dansen	dokter worden	parachute-springen	wereldreis maken	eigen huis bouwen
Leki												
Mats												
Imme												
Mehmed												

TIPS

Mehmed, die geen kroeshaar heeft, krijgt energie als hij even kan skaten op straat.

Mats wil ooit wel eens een reis rond de wereld maken, daar droomt hij al jaren van.

Imme wil dokter worden, ook al is ze nu wel bang van bloed.

De skater met de bril wil geen dokter worden.

Noch Leki, noch Mats hebben kroeshaar.

De puzzelaar wil graag later een medisch beroep uitoefenen.

De danser(es) wil graag eens vliegen en met een parachute neerdalen.

De persoon die energie krijgt door te lezen, heeft geen vlek op het gezicht.

Degene die een eigen huis wil bouwen, houdt van skaten.

OPLOSSING VOOR DE LEERKRACHT

	bril	beugel	kroeshaar	vlek	lezen	puzzelen	skaten	dansen	dokter worden	parachute-springen	wereldreis maken	eigen huis bouwen
Leki				✗				✗		✗		
Mats		✗			✗						✗	
Imme			✗			✗			✗			
Mehmed	✗						✗					✗

- ▷ Leki heeft een vlekje op haar gezicht, krijgt energie van dansen en wil ooit met een parachute springen.
- ▷ Mats heeft een beugel en houdt van lezen. Hij wil later een wereldreis maken.
- ▷ Imme heeft kroeshaar en puzzelt graag, ze wil dokter worden.
- ▷ Mehmed heeft een brilletje, hij houdt van skaten en zijn droom is om later zijn eigen huis te bouwen.

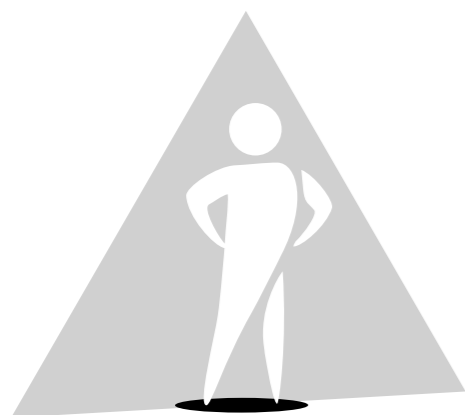
Hoek 5: geluksmakers	Naam:
<p>Besluit: schrijf op waar jij gelukkig van wordt</p> <p>Ik krijg veel energie van...</p>	
<p>Ik wil ooit...</p>	
Hoek 5: geluksmakers	Naam:
<p>Besluit: schrijf op waar jij gelukkig van wordt</p> <p>Ik krijg veel energie van...</p>	
<p>Ik wil ooit...</p>	
Hoek 5: geluksmakers	Naam:
<p>Besluit: schrijf op waar jij gelukkig van wordt</p> <p>Ik krijg veel energie van...</p>	
<p>Ik wil ooit...</p>	
Hoek 5: geluksmakers	Naam:
<p>Besluit: schrijf op waar jij gelukkig van wordt</p> <p>Ik krijg veel energie van...</p>	
<p>Ik wil ooit...</p>	
Hoek 5: geluksmakers	Naam:
<p>Besluit: schrijf op waar jij gelukkig van wordt</p> <p>Ik krijg veel energie van...</p>	
<p>Ik wil ooit...</p>	



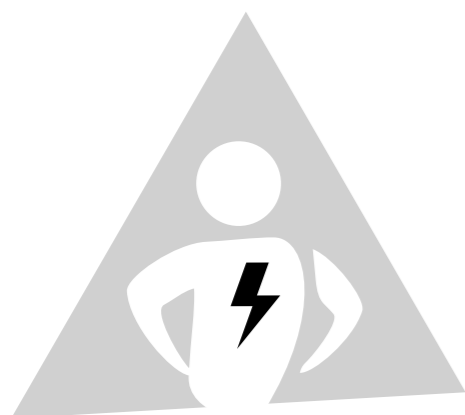




**We vinden
steun bij elkaar**

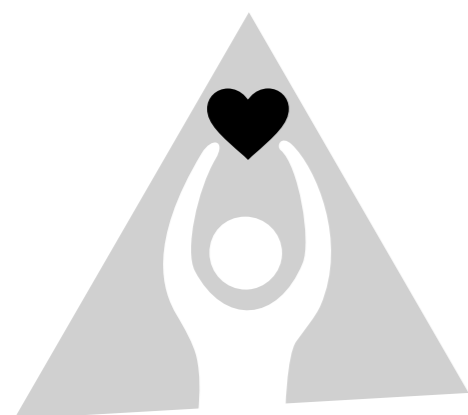


**We geloven
in onszelf**

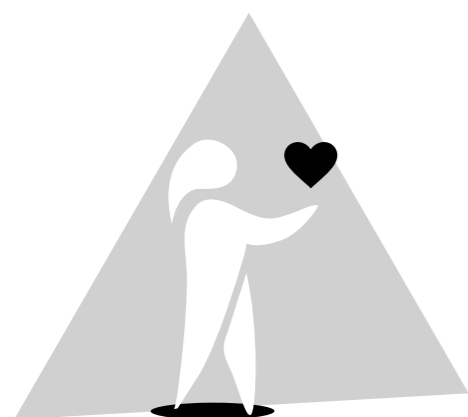


**We tanken
energie**

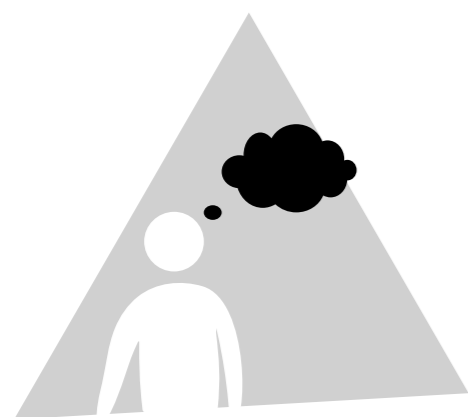
**GOED
OMRINGD ZIJN**



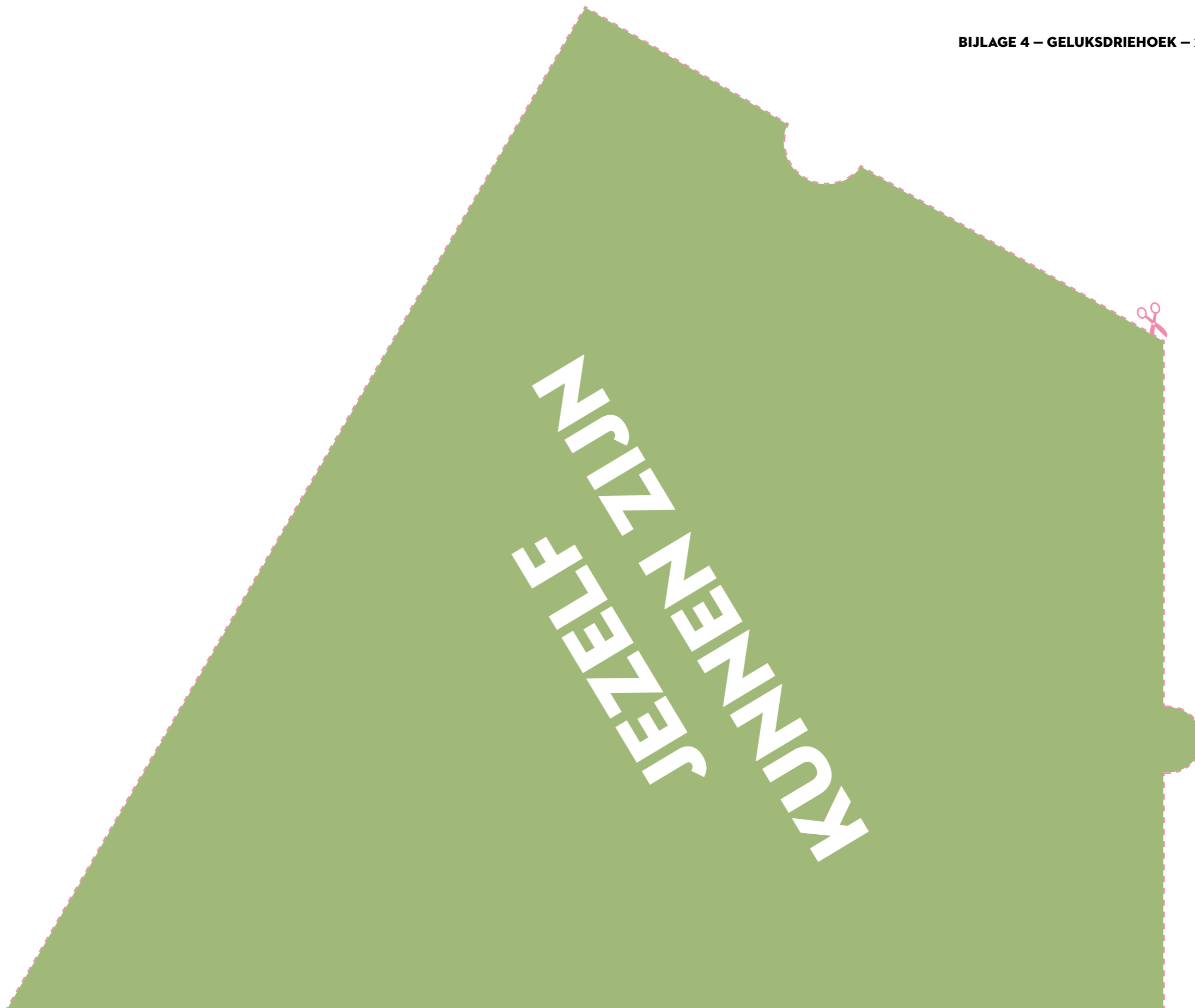
We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt



We betekenen iets voor anderen

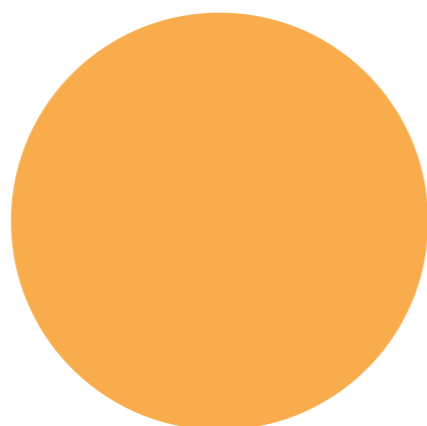


We kunnen loslaten

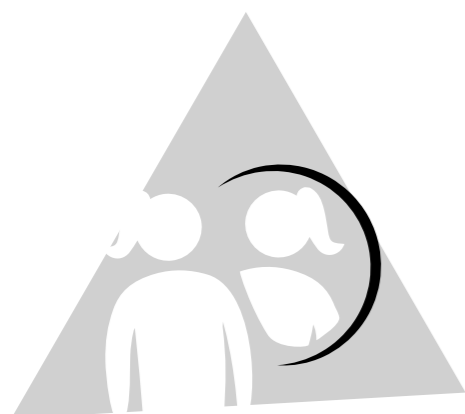




**We gaan voor
onze doelen**



Soms ben je uit balans.



**We zijn lief
voor onszelf**



**We kijken positief
naar elkaar**

**JE GOED
VOELEN**

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.