

# GELUKS- REDACTIE

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —  
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK

DEDUCTIEF

MAGAZINE

LEEFWERELD



Vlaanderen  
is zorg

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND  
LEVEN

# LESIDEE

De leerlingen vormen in groepen een redactie van een online-magazine voor jongeren. Ze verzorgen een lezersrubriek over geluk. De redactie krijgt een snelcursus 'geluk' via de geluksdriehoek en gaan daarna met de vragen van lezers aan de slag.

## DOELEN

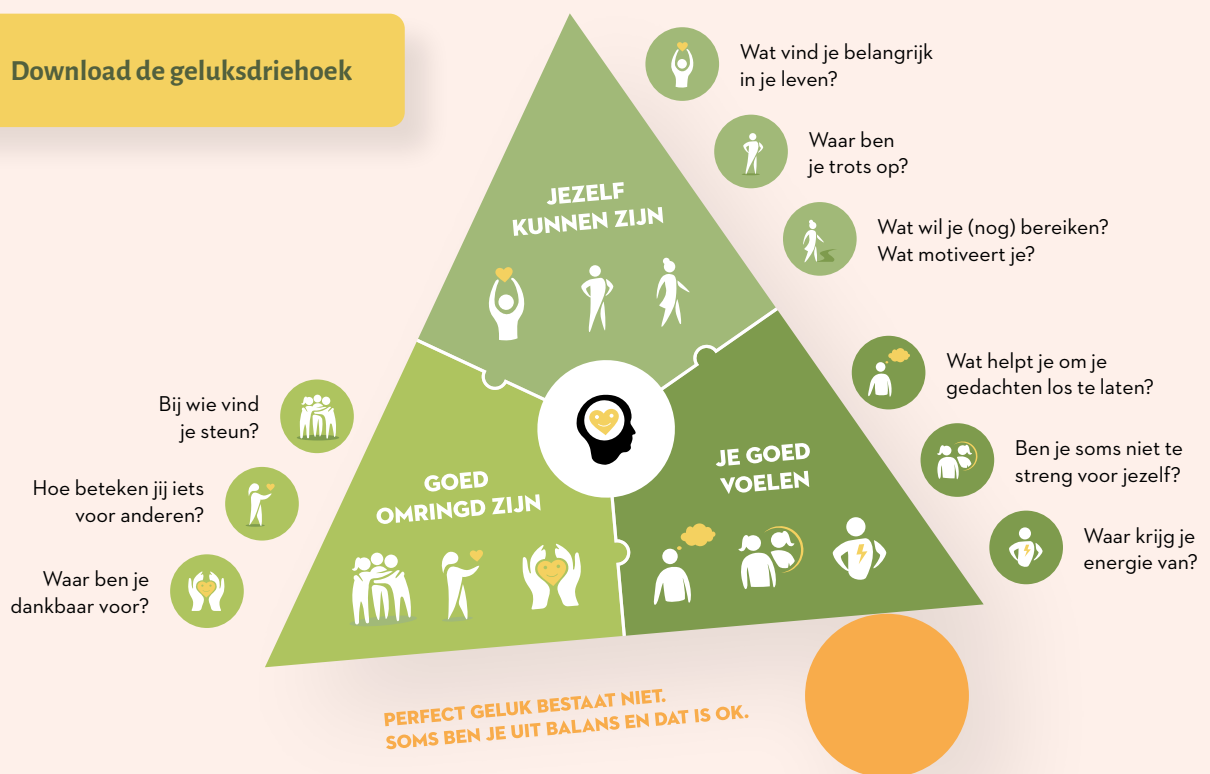
### De leerlingen ...

- ▶ 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.
- ▶ formuleren **kleine acties** om aan geluk te werken gebaseerd op de geluksdriehoek.






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 'geluk in de klas'](#) 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 moeilijke momenten en tegenslagen die de geluksdriehoek uit balans kunnen brengen.

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

📄 Download de geluksdriehoek



# STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
<b>INTRO</b>				
	<ul style="list-style-type: none"><li>▷ De les over geluk introduceren en de doelen formuleren.</li><li>▷ Een video bekijken met getuigenissen van jongeren.</li></ul>		<b>10 min.</b>	
<b>KERN</b>				
<b>LESSTAP 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▷ De geluksdriehoek en de competenties uitleggen.</li></ul>	<b>Bijlage 1:</b> de geluksdriehoek <b>Bijlage 2:</b> overzicht competenties	<b>20 min.</b>	
<b>LESSTAP 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▷ De geluksredacties aan het werk zetten met het (online-) magazine.</li></ul>	<b>Bijlage 3:</b> lay-out magazines <b>Bijlage 4:</b> vragen (facultatief)	<b>25 - 40 min.</b>	
<b>LESSTAP 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▷ Elkaars magazine lezen en bespreken.</li></ul>	<b>Bijlage 5:</b> lezersreview	<b>20 min.</b>	
<b>SLOT</b>				
	<ul style="list-style-type: none"><li>▷ Reflecteren over het leerproces en de ervaring.</li></ul>		<b>10 min.</b>	

Je kan de les volgen zoals hier uitgeschreven maar je kan er ook voor kiezen om de leerlingen zelf een online magazine te laten maken [via een digitale tool zoals Canva](#). Met deze tool hebben de leerlingen meer vrijheid om de vormgeving te kiezen. Ze kunnen gebruik maken van templates, foto's, lettertypes ... Hiervoor gebruiken ze dan een achttal vragen uit de reeks. Kopieer de vragen, knip acht vragen uit en deel ze uit per redactie (zie [bijlage 4](#)).

Bekijk de bijlages en printinstructies 

# INTRO

Begin met de leerlingen te informeren over het thema van de les: geluk. Schets dat ze het gaan hebben over het geluk of mentaal welbevinden van mensen en hoe je hieraan kunt werken. De term geluk gebruiken we voor het grote publiek, de term mentaal welbevinden is een wetenschappelijk concept. In deze les staan ze stil bij verschillende aspecten die het geluksgevoel kunnen beïnvloeden.

Dit doen de leerlingen door een **redactie op te zetten voor een online magazine** waar ze (andere) jongeren die met vragen zitten, van antwoorden zullen voorzien.

Bekijk klassikaal [een video](#) waarin meerdere jongeren getuigen dat ze het soms moeilijk hebben met gelukkig zijn.



Bespreek de video **aan de hand van deze vragen**:

- ▶ Herken je deze problemen, bij jezelf, bij andere jongeren?
- ▶ Hoe ga je/gaan zij ermee om?
- ▶ Vind je het belangrijk dat dit bespreekbaar is? Waarom (wel/niet)?
- ▶ Vind je dat de maatschappij er voldoende aandacht aan besteedt of is het een taboe?

Laat de leerlingen reageren en speel in op vragen. Geef duidelijk aan dat in deze les een aantal **wetenschappelijk onderbouwde ideeën aan bod zullen komen om het geluksgevoel te verhogen**. Niet dat je daarmee alles oplost, maar het geeft aan hoe je ermee kan omgaan.

## KERN

### LESSTAP 1 – DE GELUKSDRIEHOEK

Leg uit dat de leerlingen straks een redactie zullen worden, een redactie van een tijdschrift over geluk. Ze krijgen allerlei vragen en bezorgdheden van jongeren en formuleren hier antwoorden bij zodat de jongeren zich begrepen voelen. Om die antwoorden te kunnen geven, zullen ze eerst een korte introductie krijgen van een aantal wetenschappelijke inzichten rond mentaal welbevinden of kortweg geluk.

Bekijk [de video](#) van gezond leven over de geluksdriehoek. In de video komen de drie bouwstenen aan bod en de bijhorende competenties. Vat daarna kort even samen aan de hand van een pdf. Gebruik hiervoor de projectie van de geluksdriehoek (zie [bijlage 1](#)). Geef aan de leerlingen een samenvatting van de kernideeën van de geluksdriehoek (zie [bijlage 2](#)) zodat ze kunnen volgen. Die zullen ze verder in de les nodig hebben.

## LESSTAP 2 – DE GELUKSREDACTIE

Verdeel de groep in groepjes van 3 à 4 leerlingen. Elke groepje krijgt een laptop of tablet waarop ze hun geluks magazine zullen vormgeven. Stuur naar elk groepje **een van de drie interactieve pdf's** door waarop ze kunnen werken. Hiervoor gebruik je [bijlage 3](#). Hierin zitten de vragen verwerkt en hoef je bijlage 4 niet te gebruiken.



Leg uit dat de leerlingen een magazine zullen maken over welbevinden bij jongeren. In het magazine zullen ze vooral advies geven door antwoorden te formuleren op de vragen. Hierbij hebben ze aandacht voor de inhoud en de taal.

- ▷ Sluit het antwoord aan bij een of meerdere competenties?
- ▷ Speelt het antwoord voldoende in op de specifieke vraag/context?
- ▷ Is de taal uitnodigend en positief stimulerend?
- ▷ Zijn de antwoorden correct geformuleerd?

### INHOUD

De groepjes zijn een redactie en zullen de vragen van de lezers die in het magazine staan, beantwoorden. Hierbij gaan ze na vanuit welke bouwblok ze het best kunnen reageren: goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn of je goed voelen Dit is de inhoudelijke kant van het redactioneel werk. Hiervoor kunnen ze verschillende bronnen gebruiken:

- ▷ de geluksdriehoek (het overzicht)
- ▷ [de website van gezond leven](#) waarin heel wat achtergrond te vinden is
- ▷ [de website watwat](#) en [noknok](#)
- ▷ gratis fotomateriaal is te vinden via [Unsplash](#) of [Pexels](#)

### TAAL

De leerlingen kunnen voorbeelden bekijken op [noknok](#) hoe de adviezen worden geformuleerd. Voor taalkwesties kunnen ze terecht op [de website van vrt taal](#). Daar staan tal van bronnen om spelling, verwoording te checken.

Vraag nadien aan de leerlingen om hun magazine af te drukken in twee exemplaren.

### ACROBAT READER

Om optimaal met de interactieve magazines aan de slag te gaan, hebben de leerlingen best Adobe Acrobat Reader op hun toestel staan. De tool is **gratis** te downloaden [via deze link](#).



## LESSTAP 3 – EVALUATIE EN BESPREKING

Druk het magazines af of stuur ze digitaal door zodat elk groepje twee andere magazines ontvangt. Deel (twee maal) ‘de lezersreview’ (zie [bijlage 5](#)) uit waarop een aantal vragen staan die helpen om de magazines te beoordelen.

Bezorg de feedback op de bladen terug aan de redacties die de betreffen het magazine gemaakt hebben. Die lezen de feedback en kunnen vragen stellen aan de beoordelaars ter verduidelijking.



The image shows a digital form titled 'LEZERSREVIEW' with the following sections:

- TITEL VAN MAGAZINE:** A field for the magazine title.
- 1. HET LEZEN VAN HET MAGAZINE:** A question 'Vond je het lezen leuk?' with five empty circles for rating.
- 2. LIEST DE REEST NIET MET HET MAGAZINE EN ZOU HET WILLEN WISSEN DE INHOUD OP DE VERVOLGBLADEN OF TRAIL:** Three questions with five empty circles for rating:
  - 'Spreek je af met vrienden over de inhoud van het magazine?'
  - 'Lees je de inhoud van het magazine uit?'
  - 'Zijn de inhoud van het magazine interessant?'
- 3. BEOORDEELING:** A question 'Wat vond je er het meest leuk?' with a text input field.
- 4. AANBEVELINGEN:** A question 'Wat zou je nog willen zien?' with a text input field.
- 5. BEWAARDING:** A star rating system with four stars.

## SLOT

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze activiteit ervaren hebben.

- ▶ Wat vonden ze moeilijk om raad op te geven? Wat verliep vlot?
- ▶ Wat weten ze nu meer over geluk?
- ▶ Wat kan dit betekenen voor hun dagelijks leven?
- ▶ Herkennen ze dezelfde soort problemen?
- ▶ Waren er oplossingen waar ze zelf ook nog niet over hadden nagedacht en waar ze iets aan hebben?

# 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



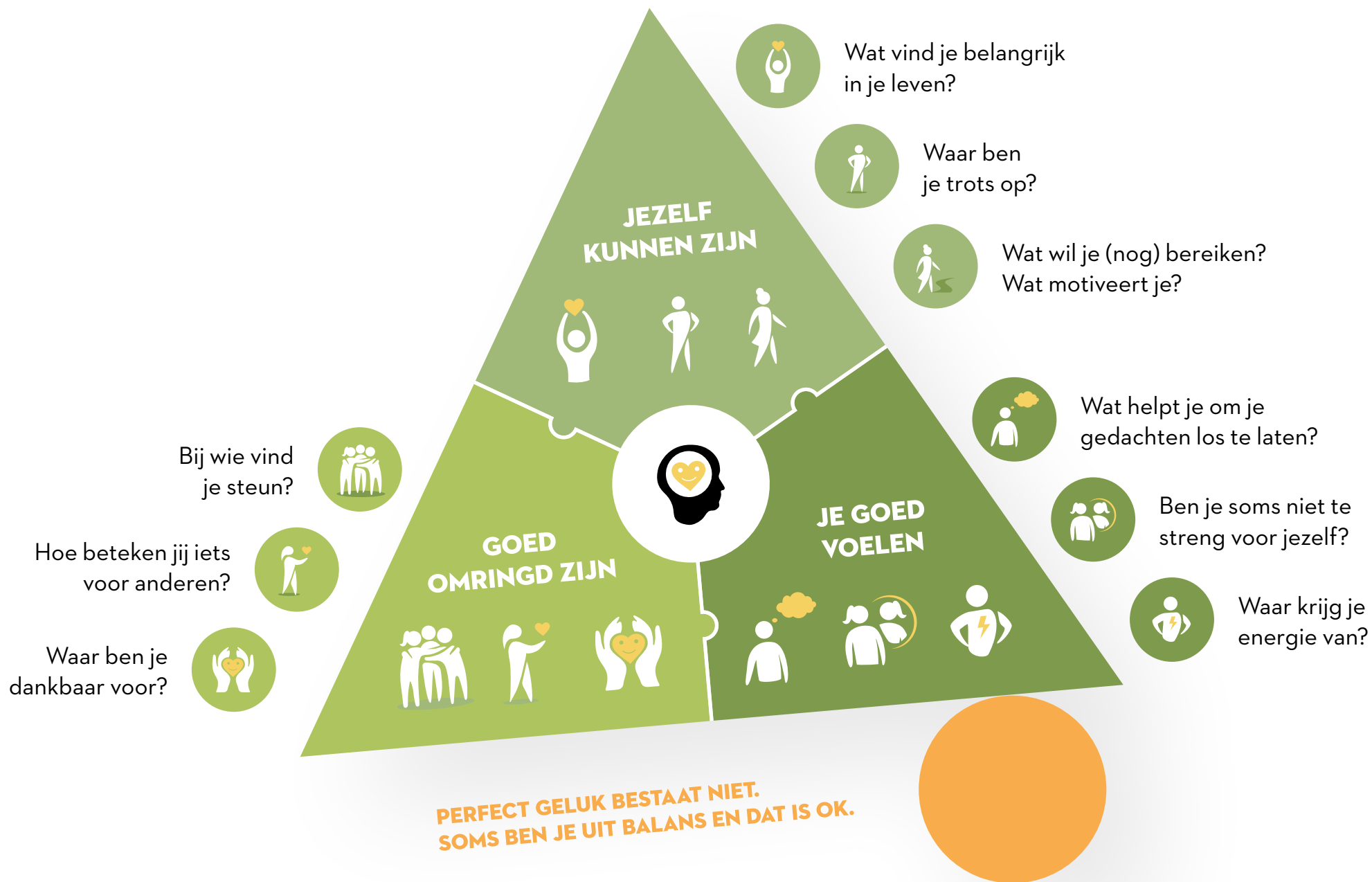
VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

# BIJLAGES

## PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
Bijlage 1	9	Projecteer		
Bijlage 2	10	A4	Enkelzijdig	X aantal leerlingen
Bijlage 3	11	Links naar de interactieve magazines		
Bijlage 4	12	A4	Enkelzijdig	X aantal groepjes
Bijlage 5	13	A4	Enkelzijdig	X aantal groepjes





# DE BOUWBLOKKEN

## HET EERSTE BOUWBLOK IS JEZELF KUNNEN ZIJN

Geluk vinden door jezelf te zijn kan je doen door jezelf te kennen. Door te weten wat belangrijk is voor jou, door trots te zijn op jezelf en te weten wat je in gang zet.



## HET TWEEDE BOUWBLOK IS GOED OMRINGD ZIJN

Geluk vinden in die verbonden relaties kan je bevorderen door dankbaar te zijn, steun te vinden bij elkaar en voor elkaar iets te betekenen.



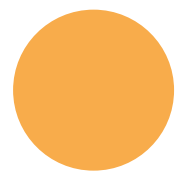
## HET DERDE BOUWBLOK IS JE GOED VOELEN

Geluk vinden door je goed te voelen kan door gedachten los te laten, lief te zijn voor jezelf en energie te tanken.



## DE ORANJE BOL

De oranje bol staat voor het omgaan met tegenslagen. Er zijn soms situaties die je uit balans brengen en dat is heel normaal. Een familielid die ziek wordt, een negatieve opmerking op sociale media, een felle ruzie tussen je beste vriend(inn)en ... De oranje bol gaat erover dat je deze moeilijke momenten een plaats geeft, dat je kan aanvaarden dat iets fout kan lopen, het zoeken naar manieren om met tegenslagen om te gaan ...

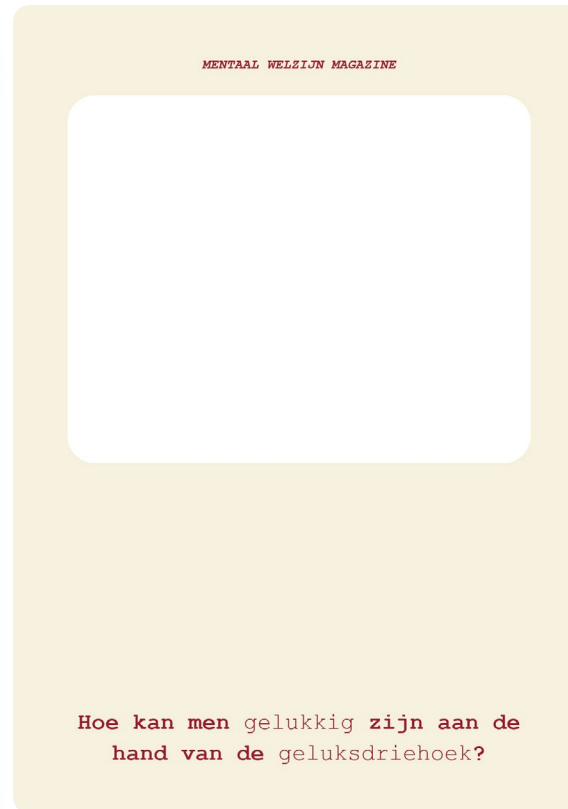


Perfect geluk bestaat niet maar je kan wel aan geluk werken door de drie bouwblokken in te zetten.

# DE MAGAZINES



[download magazine 1](#)



[download magazine 2](#)



[download magazine 3](#)

# Q&A-VRAGEN

**Q:** Ik ben nieuw in mijn klas en ken niemand goed, ik voel me het buitenbeentje. Hoe kan ik me zelfzekerder voelen in mijn klas?

**Q:** Mijn hoofd zit vol gedachten en ik kan het maar niet afzetten. Hoe kan ik mijn gedachten even verzetten?

**Q:** Ik heb het gevoel dat ik geen talent heb, iedereen lijkt goed te zijn in iets specifiek maar ik heb niet één zo een passie. Wat kan ik hieraan doen?

**Q:** Het is nu al een paar maand uit met mijn lief maar ik heb het gevoel dat ik er nog steeds niet over bent. Ik voel me beschaamd dat ik er nog last van heb. Hoe geraak ik erover?

**Q:** Ik ben net jarig geweest, het was super leuk maar ik voel me vreemd bij het ouder worden. Ik heb het gevoel dat alles zo snel gaat. Wat kan ik doen om mijn angst om te zetten in positieve spanning?

**Q:** Ik zit heel veel op mijn gsm, zelf als ik bij mijn vrienden ben. Ze zeggen dat het echt storend is en dat ik verslaafd ben. Hoe ga ik met deze situatie om?

**Q:** Ik heb net ruzie gehad met mijn ouders omdat ze niet begrijpen dat ik mijn vrienden wil zien, ook in de avond. Ik ben zo gefrustreerd dat ze me dwingen thuis te zijn en de sfeer in het huis is nu echt slecht. Hoe los ik dit op?

**Q:** Ik heb het gevoel dat sinds we zijn verhuisd alles slecht gaat. De school is stom, de stad is saai, de mensen irritant. Hoe kan ik me beter voelen over de verandering?

**Q:** Mijn thuissituatie is super chaotisch en ik kan nergens rust vinden. Wat kan ik doen om toch nog ergens een momentje te vinden van rust?

**Q:** Ik ben al uren bezig met mijn huiswerk te maken maar het lijkt maar zo moeilijk te gaan. Ik ben zo gefrustreerd en heb geen energie meer om verder te werken. Wat kan ik doen om mezelf weer te motiveren?

**Q:** Ik zie sommige van mijn vrienden opeens veel minder en ze antwoorden niet meer veel op mijn berichten. Het geeft me een eenzaam gevoel. Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?

**Q:** Ik moet volgend jaar een studiekeuze maken. Maar ik weet totaal niet wat ik wil doen. Ik heb het gevoel dat iedereen behalve ik het duidelijk weet. Wat kan ik doen om te ontdekken wat ik wil doen?

**Q:** Mijn grootouder is onlangs gestorven. Dit is de eerste keer dat ik iemand dicht in mijn leven verlies en ik vind het heel moeilijk om het te verwerken. Wat kan ik doen om met het rouwen om te gaan?

**Q:** De examens komen eraan en ik voel me heel gestrest. ik heb het gevoel dat ik nog bergen werk heb en te weinig tijd. Wat kan ik doen om met mijn stress om te gaan?

**Q:** Ik wil later graag tekenaar worden maar ik weet niet of ik voldoende talent heb. Ik ben aan het twifelen om misschien toch andere keuzes te maken. Wat kan ik doen om me beter te voelen over de toekomst?

**Q:** Op mijn oude school ben ik gepest geweest. Nu ik op een nieuwe school zit wil ik vrienden maken maar ik vind het moeilijk om me open te stellen. Wat kan ik doen om minder angstig te zijn over andere mensen?

**Q:** Ik haat hoe ik eruit zie in de spiegel. Ik kan niets mooi vinden aan mezelf. Wat kan ik doen zodat ik niet zo negatief over mezelf denk?

**Q:** Mijn ouders hebben me net een hevige ruzie gehad. Ik ben zo in de war en heb het gevoel dat het niet meer goed komt. Wat kan ik doen om met mijn eigen gevoelens om te gaan?

**Q:** Ik ben opgestaan met een slecht gevoel vandaag. Ik ben snel geïrriteerd en heb in niets zin. Wat kan ik doen om hier een betere dag van te maken?

**Q:** Ik heb zeer hard gestudeerd voor de wiskundetoets. Toch was ik er net niet door. Dit geeft me het gevoel dat het me niet lukt, zelf als ik mijn best doe. Wat kan ik doen om hiermee om te gaan?

**Q:** Iedereen lijkt zo een interessant leven te leiden. Ze hebben veel vrienden en gaan constant dingen doen. Ik heb het gevoel dat ik die dingen mis. Wat kan ik doen om me beter te voelen?

**Q:** Iedereen lijkt zo goed te weten wie ze zijn. Zelf heb ik geen idee wie ik ben en waar ik voor sta. Wat kan ik doen om mezelf beter te kennen?

**Q:** Ik ben net gebuisd op mijn Frans examen. Ik ben ben teleurgesteld dat ik het nu opnieuw ga moeten doen deze zomer. Daarbij komt ook dat mijn ouders boos zullen zijn. Hoe kan ik rustig met deze situatie omgaan?

**Q:** Ik heb meegedaan aan een sportwedstrijd. Ik ben normaal heel goed maar ik voelde me die dag niet zo lekker en ik heb uiteindelijk verloren. Ik voel me beschaamd en onzeker over mijn kwaliteiten. Wat kan ik doen om me weer zelfzeker te voelen over mijn sport?

## TITEL VAN MAGAZINE:

### 1. KIES EEN WILLEKEURIGE LEZERSVRAAG EN LEES HET ADVIES

Vind je het advies zinvol? *nee* *een beetje* *deels* *ja* *zeer zeker*

Waarom wel/niet?

Welke achterliggende competentie(s) kun je herkennen?

### 2. LEES DE REST VAN HET MAGAZINE EN DUID AAN HOE GOED ZE SCOORT OP DE VERSCHILLENDE CRITERIA

Spelen de adviezen voldoende in op de specifieke vraag?

Leven de redacteurs zich voldoende in?

Zijn de antwoorden uitnodigend en positief geformuleerd?

Is de taal correct?

### 3. BEOORDELING

Wat vind je sterk aan deze magazine?

Welke tips kun je nog meegeven?

Eindbeoordeling

# 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](http://www.gezondleven.be)

[www.oetang.be](http://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.