Lesbrief bij de GELUKGIDS

Voor groep 6, 7 en 8



Illustraties © Suus van den Akker

Introductie

Deze lesbrief geeft handvatten om in je groep aan de veerkracht van het individuele kind te werken, als ook de veerkracht van de groep als geheel. De vragen en activiteiten zijn gericht op kennis, inzicht, eigen mening vormen, beleving en creativiteit.
Je kunt met deze lesbrief je eigen route voor je lessen kiezen. Hieronder zijn een aantal mogelijkheden uitgewerkt. Kies wat bij jou en je groep op dit moment past en waar je blij van wordt.
Veel plezier en geluk!
Evelien van Dort



Inhoud van deze lesbrief

1) Veerkracht versterken door zes routes naar geluk. Zes lessen van ongeveer een uur met individuele doe-opdrachten (gelukstraining).
2) Gelukstraining met de hele klas: zes doe-opdrachten van ongeveer een kwartier, thema: veerkracht.
3) Scoor je eigen geluk: individuele doe-opdracht en uitwisseling in tweetallen. Met werkblad voor de leerlingen. Bij deze opdracht hoort een werkblad (zie: Werkblad Gelukstraining Scoor je positief-gezond-geluk verderop in deze nieuwsbrief).



Voorbereiding

Bekijk en lees (gedeeltelijk) de Gelukgids. Wat betekent geluk in jouw leven? Waar word jij blij van? Wat is voor jou werkplezier? Hoe ervaar je jouw positieve blik op je groep?



'It takes a village to raise a child.' Dit gezegde sluit aan bij de zes pijlers van geluk. Het is fijn om zowel als leerkracht en als leerling duurzame verbindingen met mensen en je omgeving aan te gaan. De brede visie van Positief Gezond biedt toegankelijke 'handvatten' om te leren over het leven. Wil je meer weten over de visie van Positieve Gezondheid? Op www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/ vind je meer informatie.

1) Veerkracht versterken door zes routes naar geluk

Iedere les duurt ongeveer een uur en bestaat uit een klassikaal deel en een doe-opdracht voor de leerlingen.

Benodigdheden:
voor de leerkracht een exemplaar van de Gelukgids
voor de leerlingen: papier, potlood, kleurpotloden

Voorbereidingstijd: 15 minuten

- Kies het hoofdstuk uit dat past bij de groep of de lesstof:
  1. Geluk is… wat ik denk en voel, 2. Geluk is… energie hebben, 3. Geluk is… elke dag iets fijns, 4. Geluk is… lekker in je vel zitten, 5. Geluk is… samen dingen doen, 6. Geluk is… voor nu en later
- Lees de intro van dit hoofdstuk en kies welk onderwerp je wilt behandelen.

Intro van je les:

- Laat de voorkant van het boek zien.
- Vraag: Waar gaat het boek over?
- Lees de achterkant van het boek voor, of vertel kort over de zes routes.

Benoem de verschillende routes: wat je denkt en voelt, jouw energie, jouw fijne dingen elke dag, lekker in je vel zitten, samen dingen doen en jouw idee voor nu en later. Alle zes bij elkaar vormen ze jouw regenboog van geluk.

Uitleg leerkracht aan de leerlingen:
Door alle ingrediënten, dus alle kleuren van je geluk, te checken heb je meer zicht op jouw geluk. En met de gelukstraining hieronder geef je nog meer kleur en energie aan jouw geluksroute. Vandaag gaan we dieper in op één van de routes van geluk.



Geluk is... Wat ik denk en voel

- Lees p. 16 en 17 over Angelo voor.
- Vraag aan je leerlingen: Wat spreekt je aan in het verhaal van Angelo?
- Vertel informatie over het verschil tussen denken, voelen en doen (zie p. 19 en 20).

Gelukstraining Denken-voelen-doen: gevoelens en gedachtes begrijpen en er goed voor zorgen

Leg de gelukstraining stap voor stap uit.

1. Denk aan een gebeurtenis, waarbij je van alles voelt en denkt. Bijvoorbeeld: je krijgt kritiek op je inzet tijdens een sportwedstrijd, je verliest een spel. Wat gebeurt er? Schrijf dit op.
2. Wat denk je? Schrijf dit op.
   Angelo: Ik verlies de voetbalwedstrijd met mijn team, en daar baal ik van.
   Angelo: Ik heb heus wel mijn best gedaan. Het komt door de tegenstanders, want die spelen niet eerlijk.
3. Wat voel je? Voel je je kwaad of verdrietig? Of allebei? En wat voel je in je lijf? Schrijf dit op.
   Angelo: Ik klem mijn kaken op elkaar, ik bal mijn vuisten, mijn hart bonkt...
4. Wat doe je dan? Schrijf dit op.
   Angelo: Ik draai me om en loop weg.
5. Wat helpt jou om je beter te voelen? Schrijf dit op.
   Angelo: Doorademen en er dan later even over praten met Mila of papa.

De leerlingen delen hun antwoorden. Bespreek hun ervaring en de samenhang tussen denken, voelen en doen.



Geluk is... Energie hebben

- Lees p. 36 t/m 40 over Nienke voor.
- Vraag aan je leerlingen: Wat vind je belangrijk in haar verhaal?

Gelukstraining Scoor je energie



Leg de gelukstraining stap voor stap uit.

1. Teken een energielijn van 0-10, 0 is geen energie en 10 is superveel energie.
2. Wat is jouw normale energielevel? Teken daar een poppetje (jezelf) bij.
3. Ben je wel eens moe? En wat doe je dan? Schrijf dit op.

Laat de leerlingen hun ervaringen delen en vat het samen.

Vertel de informatie over relatie geluk: bewegen (p. 43, 44), weet wat je eet (p. 46, 47), en genoeg slaap (p. 48, 49).

Gelukstraining bewegen

- Doe een energizer met de groep, online vind je veel leuke voorbeelden.
- Bespreek met je leerlingen hoe de leerlingen en jij meer kunnen bewegen. Bijvoorbeeld in de pauze een spel doen waar iedereen aan mee kan doen of bedenk een beweegchallenge.

Gelukstraining weet wat je eet of drinkt

- Iedere leerling schrijft op of tekent wat hij of zij de dag ervoor heeft gegeten. Bespreek met elkaar wat gezonde voeding is en wat je nodig hebt.

Gelukstraining Lekker slapen

Gelukstraining Lekker slapen

- Lees de tips van Nienke over lekker slapen voor (p. 49). Vraag leerlingen ervaringen te delen waardoor ze fijn slapen.

Gelukstraining Tevreden met jezelf

- Lees het verhaal van Nienke op p. 52 en 53 voor.
- Vraag aan je leerlingen: Wat vind je belangrijk in haar verhaal?

Gelukstraining stap voor stap:
Tip: neem een paar spiegeltjes mee die de leerlingen kunnen gebruiken.

1. Teken je eigen gezicht.
2. Herken je jezelf in je tekening? Bedenk voor jezelf waar je blij van wordt. Bijvoorbeeld: ik heb mooie bruine ogen. Schrijf dit op.

- Vertel aan je leerlingen: Bewaar jouw positieve blik op jezelf. Heb je een gedachte dat je uiterlijk niet oké is? Dat je haar te dun is, je hangwangen hebt of te dikke lippen? Laat die gedachte los en denk aan je mooie, bruine ogen. En ook je haar, je wangen en lippen zijn helemaal oké. Je bent precies goed. Je bent uniek. Je bent tevreden met jezelf.

Geluk is... Elke dag iets fijns

- Lees p. 58 en 59 over Ela voor.
- Vraag aan je leerlingen: wie herkent zichzelf in dit verhaal?
- Vertel informatie over mindset (zie p. 61 en 62).



Gelukstraining Positieve mindset

Noem een herkenbaar voorbeeld van iets wat veel kinderen spannend vinden op school: de Citotoets, een spreekbeurt o.i.d.
Leg stap voor stap uit hoe je dat aan zou kunnen pakken:

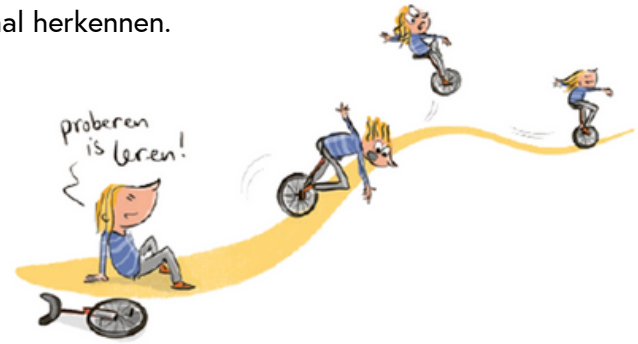
1. Wat denk jij vlak voor de citotoets? Schrijf die gedachte op.
2. Helpt die gedachte jou? Geeft die gedachte jou energie?
   Ja? Dat is top! Onthoud je positieve gedachte!
   Nee? Bedenk dan een omdenkzin en schrijf deze op.

- De kinderen lezen om de beurt hun omdenkzin voor.



Geluk is... lekker in je vel zitten

- Lees p. 74 en 75 over Charlie voor.
- Vraag aan de leerlingen wat ze in het verhaal herkennen.



Gelukstraining Focussen

Focus betekent: je aandacht op iets richten. Aandacht is nodig om iets te leren of te veranderen. Bijvoorbeeld: beter in Engels worden of beter je huiswerk plannen, beter leren tekenen of meer voor jezelf opkomen.

Leg stap voor stap uit hoe je je focus kunt verbeteren:

1. Bedenk wat je wilt veranderen. Dat is jouw focus. Schrijf dit op.
2. Wat ga je er extra voor doen? Schrijf dit op.
3. Maak met elkaar een collage van alle focusbriefjes. Plak ze op een groot gekleurd vel papier.
4. Hang dit 'focusvel' op in de klas.
5. Besteed er regelmatig aandacht aan.

Geluk is... samen dingen doen



- Lees p. 90 t/m 94 over Sam voor.
- Vraag aan de leerlingen wat hen aanspreekt in het verhaal.

Gelukstraining Vriendencirkel

Wissel uit wat leerlingen zelf aan vriendschap beleven. Bijvoorbeeld zonder wie zou je echt niet kunnen? Laat de leerlingen met de vriendencirkel ontdekken wie er belangrijk voor ze zijn. Leg stap voor stap uit hoe je een vriendencirkel kunt maken:

1. Schrijf je eigen naam in het midden.
2. Teken cirkels om je naam heen.
3. Met welke mensen voel je je verbonden? Je familie, je klas, kinderen van sporten, uit je buurt, online, noem maar op. Schrijf de namen van de mensen waarmee je het meest contact hebt dicht bij jouw naam. Daaromheen zet je andere vrienden en mensen die je kent.
4. Ben je klaar, kijk dan naar je vriendencirkel. Heb je een vriend of je oma al lang niet gezien of gesproken? Laat even iets van je horen, jij en of de ander worden daar blij van.

Extra: Bespreek met de groep: Wat doe je zelf om een goede vriend te zijn? Gaat dat vanzelf of doe je daar je best voor?

Geluk is... voor nu en later



- Lees p. 108 t/m 111 over Amin voor.
- Vraag aan de leerlingen wat ze herkennen in het verhaal.

Gelukstraining Blij met je naam, blij met jouzelf

Lees het stukje voor op p. 113: Amin is een Arabische naam… enz.

- Informatie: Je naam is een deel van wie je bent. Je zegt zelfs: ik ben…… (je eigen naam). Blij zijn met je naam helpt om blij te zijn met jezelf.

Leg stap voor stap uit:

1. Schrijf je eigen voornaam of voornamen op.
2. Weet je waar jouw naam vandaan komt? Heeft je naam een betekenis? Laat leerlingen online informatie opzoeken over de betekenis van hun naam.
3. Vind je dat je naam bij jou past? En waarom vind je dat? Schrijf het op.

Gelukstraining Een brief aan de aarde

Lees het stukje van Amin over ubuntu voor (p. 115, 116). Haak aan bij een 'natuuractie' met je groep of vertel over je eigen ervaring over iets bijdragen aan de natuur of biodiversiteit.

- Je kunt iets doen voor de aarde. Je kunt ook een positieve gedachte opschrijven in de vorm van een mooie brief aan de aarde. Als voorbeeld de brief van Amin:

Hoi aarde,

Van de bijen van opa heb ik geleerd dat iedere bloem, struik en boom ertoe doet. Al vroeg in het voorjaar, als de zon lekker schijnt, vliegen de bijen uit om honing te zoeken. De bijen zoeken dan naar bloemen, er bloeit nog niet veel. Als ze bloeiende krokussen vinden, dan zoemen de bijen heel blij. Ze kruipen in de bloem, halen er een beetje nectar uit en vliegen er dan snel mee terug naar hun nest. Ze racen op en neer! Dankjewel dat de bloemen bloeien en de bijen helpen om honing te geven. Daar word ik blij van, en opa ook.

Groetjes, Amin

Je brief kan natuurlijk ook over iets anders gaan dat je mooi of belangrijk vindt, zoals de vissen in de zee, het bos waar je graag wandelt of de schooltuin.

Stap voor stap een brief aan de aarde schrijven:

1. Bedenk wat jij mooi en fijn vindt in de natuur.
2. Schrijf een brief aan de aarde.
3. Ieder kind neemt zijn eigen brief mee naar huis.
   Met de tip: lees je brief voor aan je ouders, opa of oma of vrienden.



2) GELUKSTRAINING MET DE GROEP: DOE-OPDRACHTEN OM VEERKRACHT TE VERSTERKEN

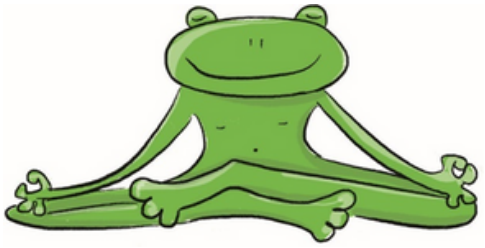
Geluk is... wat ik denk en voel

Gelukstraining **Hersen Relax-gym**

- Stress in de groep voor of na een Cito toets… of door een akkefietje? Doe dan hersen-relax-gym. Hersens hebben ook rust nodig!

Leerkracht vertelt met een rustige stem:

1. Zit op je stoel met je voeten op de grond, lekker tegen je leuning aan. Doe je ogen dicht.
2. Adem rustig in en uit door je neus. Voel hoe je adem een weg zoekt in je lichaam, door je longen stroomt en landt in je buik.
3. Kijk naar jezelf met je ogen dicht.
4. Wat vind je leuk aan jezelf? Waar ben je goed in?
5. Bedenk ook waar je niet zo goed in bent.
   Wat anderen misschien gek aan jou vinden.
6. Voel je voeten stevig op de grond.
7. Je bent helemaal goed zoals je bent.
   Herhaal dat in jezelf: ik ben goed zoals ik ben.



Geluk is... energie hebben

Gelukstraining **Energielijn**

- Teken op een groot vel papier een energie lijn 0-10, 0 is geen energie en 10 is superveel energie. Iedere leerling zet of tekent een onderdeel van de schooldag bij de scorelijn en kiest een score voor zijn of haar onderdeel.
- Of teken een energielijn op een groot vel papier en check regelmatig bij je groep hoe het energie level is. Stem je programma hierop af, doe een energizer, bespreek met de leerlingen wat ze energie geeft en helpt om te focussen.
- Of maak een lijn met tape op de vloer, bijvoorbeeld in de gang. Leerlingen kiezen hun plek op de lijn. Laat leerlingen benoemen wat hun keuze maakt en wat ze nodig hebben om een stapje voorwaarts te maken.



Geluk is... elke dag iets fijns

Gelukstraining **Fijne dingen**

- Vertel over het grote belang van dingen doen die je leuk vindt. Als je ontdekt wat je echt leuk vindt, is het superleuk om daarmee bezig te zijn. Dus tijd om jouw ideale hobby te vinden! Waar liggen jouw interesses? Bijvoorbeeld: paarden, sport of dino's

Stap voor stap je interesses ontdekken:

1. Schrijf of teken jouw interesses in het midden.
2. Schrijf en teken alles op wat bij jou en jouw interesses hoort er omheen.
3. Trek lijnen tussen de dingen die bij elkaar horen.
4. Kun je zien wat jouw interesses met elkaar verbindt? Is dit jouw hobby?

- Leerlingen bekijken elkaars werk.

Geluk is... lekker in je vel zitten

Gelukstraining **Visualiseren**

- Visualiseren betekent gewoon jouw wens, droom of gedachte voorstellen, als een filmpje in je hoofd. Leg uit dat visualiseren je kan helpen om je beter te concentreren, om een voorstelling te maken van een gebeurtenis of informatie beter te begrijpen. Noem het doel waar je het voor wilt inzetten. Bijvoorbeeld: mentale voorbereiding van je spreekbeurt. Een zacht muziekje op de achtergrond kan rustgevend zijn.

Stap voor stap visualiseren:

1. Vraag de leerlingen met hun rug tegen de leuning en voeten op de grond te gaan zitten.
2. Ga zelf ook relaxt zitten en vertel op een rustige toon: 'Ga lekker zitten. Trek je schouders even op en laat weer zakken. Adem rustig door je neus in en uit, je voelt dan je buik op en neer gaan. Doe je ogen dicht en let weer op je ademhaling. Adem een keertje diep in en adem rustig uit. Doe dit nog een keer. Denk aan je spreekbeurt. Zie jezelf in gedachten voor de klas staan. Op de tafel voor je ligt het materiaal dat je wilt laten zien. Het digibord met je presentatie staat aan. Je wacht even tot iedereen stil is. Je staat rustig en voelt je oké. Je vertelt met je presentatiestem je verhaal. Tussendoor kijk je rond. De groep is vol aandacht. Nog vragen? Geen probleem. Weet je een antwoord niet, dan zeg je dat gewoon. Je voelt dat je het kunt! Bewaar dit gevoel in jezelf. Jouw brainpower gaat je helpen! Open je ogen weer en blijf nog even zitten.
3. Wissel ervaringen uit en vertel ook hoe het voor jou was.



Geluk is... samen dingen doen

Gelukstraining **Een songtekst schrijven**

- Muziek heeft invloed op je gevoel en emotie. Van een vrolijk nummer kun je heel blij worden. Andersom kan ook, door een verdrietig nummer, of muziek die je herinnert aan een nare gebeurtenis, kun je je verdrietig voelen.
- Zet de song 1+1=3 van Tim Douwsma op. Het is een liedje over alleen zijn en met elkaar zijn. Een ander lied over vriendschap kan natuurlijk ook.



Stap voor stap:

1. Vraag aan de leerlingen waar het lied overgaat. Bijvoorbeeld alleen-zijn of met elkaar zijn.
2. Schrijf de woorden op die bij je opkomen. Bijvoorbeeld een kleur, of een woord zoals troost of blij.
3. Schrijf je eigen songtest in vier regels op (meer mag ook).
4. Vraag de leerlingen in groepjes hun songtekst uit te wisselen.
5. Ieder groepje kiest een tekst. De leerlingen maken er een lied van, bijvoorbeeld op een bestaande melodie, of een rap van.
6. De leerlingen presenteren per groepje hun songtekst.

Geluk is... voor nu en later

Gelukstraining **Ikigai**

Vertel over ikigai. Het is het Japanse geheim voor een gelukkig en lang leven. Wat heb je daarvoor nodig? Vier ingrediënten, net als bij een taart bakken:

1. Waar je van houdt, wat je fijn vindt om te doen. Je passie.
2. Waar je goed in bent. Je talent.
3. Waar je later voor betaald wilt worden. Je beroep.
4. Wat je belangrijk vindt. Je ideaal.

Een voorbeeld uit de Gelukgids:
Amin vindt buiten zijn fijn en iets voor dieren doen. Zijn talent is dat hij goed kan luisteren. Dat probeert hij als mediator, maar ook als hij met opa bij de bijen is. Dan probeert hij stil te zijn en luistert hij naar wat de bijen doen. Voor zijn beroep heeft hij nog geen idee. In ieder geval wil hij anderen helpen om blij te zijn met zichzelf.

Ontdek wat jouw ikigai is: wat heb jij nu nodig om lekker in je vel te zitten?
Stap voor stap:
1. Teken je eigen ikigai-taart met de 4 ingrediënten, bijvoorbeeld een rondje met vier stukken.
2. Schrijf of teken in elk deel wat er in zit.
   - Wat vind je fijn of waar houd je van?
   - Waar ben je goed in?
   - Waar zou je later geld mee willen verdienen?
   - Wat wil je voor de wereld betekenen?
3. Bespreek de ikigai-taarten.

3) Scoor je eigen geluk, individueel en in tweetallen

- Wat heb je nodig? Een kleurenkopie van het werkblad voor iedere leerling.
- Werkblad: Scoor je positief-gezond-geluk. (werkblad is op een A4 de volgende opdracht met illustratie)
- Je kunt ook je leerlingen onderstaande vragenlijst online in laten invullen:
- https://vragenlijsten.mijnpositievegezondheid.nl/child
- Vertel dat je door het beantwoorden van de vragen, zelf kunt kijken wat voor jou belangrijk is om je gezond, fijn en sterk te voelen.

A. Deel het Werkblad Gelukstraining Scoor je positief-gezond-geluk uit en toon op het digibord de twee slides met vragen.
B. Of laat iedere leerling online de vragenlijst starten. Deel daarna de werkbladen uit. De leerlingen noteren de cijfers op hun Werkblad Gelukstraining Scoor je positief-gezond-geluk en beantwoorden vraag 2 tot en met 6.



- Vervolg in tweetallen:
- De leerlingen hebben hun eigen gelukskaart voor zich liggen. Vertel je maatje over jouw gelukskaart. Wat vindt je belangrijk? Waar ben je blij mee? Wat wil je veranderen? Wat vindt je leuk en kan je helpen om het ook te doen?
  Vraag of de ander vooral goed naar je luistert. Wissel daarna van rol.

- Na afloop bespreekt de leerkracht wat de leerlingen over hun route naar geluk hebben ontdekt en uitgewisseld.

Werkblad Gelukstraining

Scoor je positief-gezondgeluk

Jouw gelukskaart

1. Op het digibord staan 6 lijstjes met vragen. Door het beantwoorden van de vragen kun je zelf kijken wat voor jou belangrijk is om je gezond, fijn en sterk te voelen. De vragen gaan over jouw energie, wat je denkt en voelt, jouw fijne dingen elke dag, lekker in je vel zitten, samen dingen doen en jouw idee voor nu en later. Geeft jezelf een cijfer. Veel verdrietige smileys is een laag cijfer en veel blije smileys is een hoog cijfer. Kies tussen 0 en 10. Zet een stip in het spinnenweb bij het goede onderwerp, met dezelfde kleur.

2. Verbind jouw zes stippen met een lijn. Binnen deze lijn is jouw gebied vol gezondheid.
3. Kleur het vlak binnen de lijnen.
4. Wat zou jij als eerste willen doen om gelukkiger te worden?
Bijvoorbeeld: meer sociale contacten, gezonder eten of aan je conditie werken.

.....

.....

5. Wat wil je juist zo houden of sterker maken, waar ben je blij mee?

.....

.....

.....

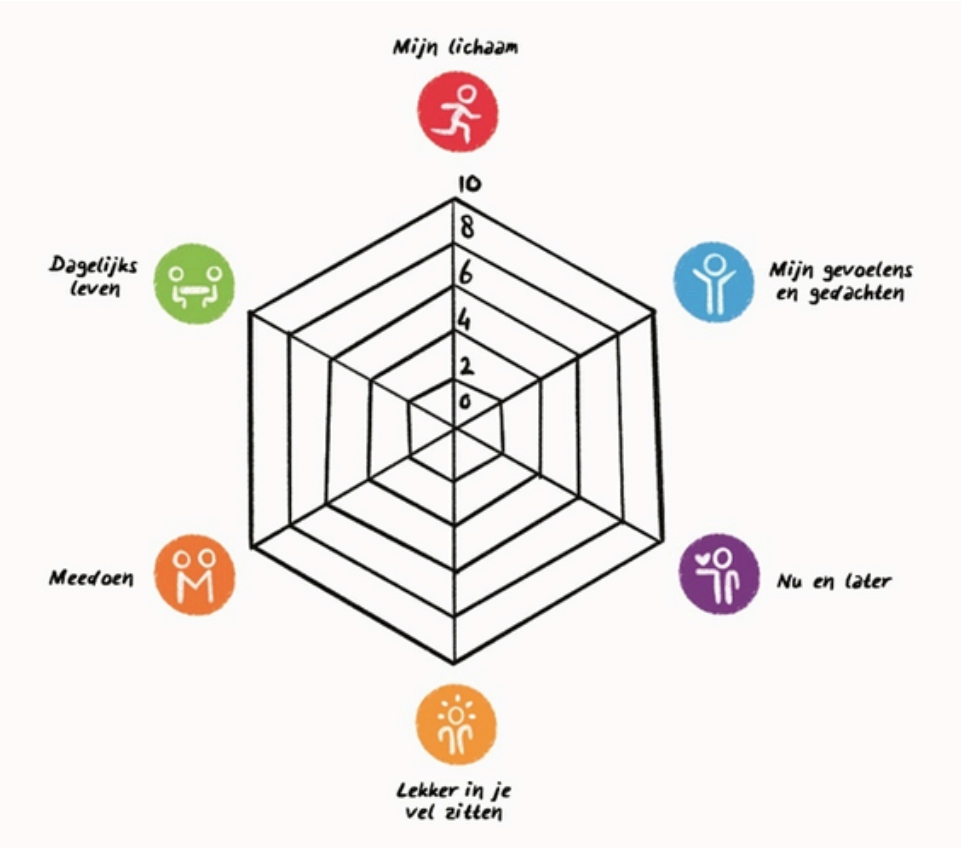
6. Wat kan jij doen om je geluksdoel te bereiken?

.....

.....

.....

Let op: het gekleurde vlak is hoe jij je nu voelt. Over een week of over een half jaar kun je het nog eens invullen en kijken wat er veranderd is.



Slides digibord gelukstraining

Scoor je positief-gezondgeluk

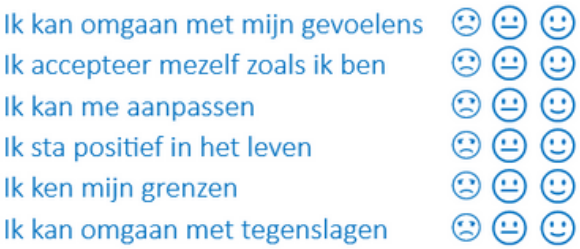
Door het beantwoorden van de vragen kun je zelf kijken wat voor jou belangrijk is om je gezond, fijn en sterk te voelen.
Omcirkel jouw smiley! De vragen gaan over jouw energie, wat je denkt en voelt, jouw fijne dingen elke dag, lekker in je vel zitten, samen dingen doen en jouw idee voor nu en later.

Mijn lichaam – Geluk is jouw energie



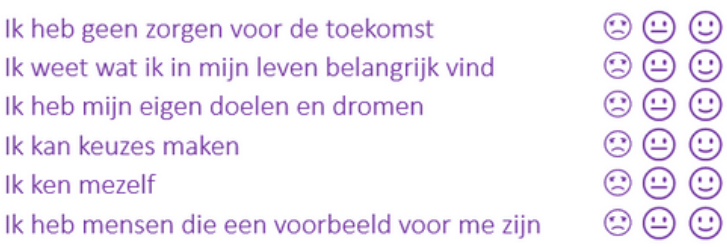
Je hebt nagedacht over je lichaam en je energie. Welk cijfer geef je dat? Zet een stip in het spinnenweb bij het rode item.

Gevoel en gedachtes – Geluk is wat je denkt en voelt



Je hebt nagedacht over je gevoel en gedachtes. Welk cijfer geef je dat? Zet een stip in het spinnenweb bij het blauwe item.

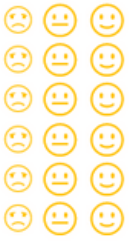
Zinvol leven – Geluk is jouw idee voor nu en later



Je hebt nagedacht over jouw idee voor nu en later. Welk cijfer geef je dat? Kijk ook naar je smileys. Veel verdrietige smileys is een laag cijfer en veel blije smileys is een hoog cijfer. Kies tussen 0 en 10. Zet een stip in het spinnenweb bij het paarse item.

Kwaliteit van leven – Geluk is lekker in je vel zitten

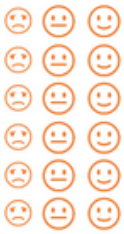
Ik kan genieten
Ik ben gelukkig
Ik ben vrolijk
Ik leef in een fijne omgeving
Ik heb zin om dingen te doen
Ik krijg steun en begrip van anderen



Je hebt nagedacht over jezelf en of je lekker in je vel zit. Welk cijfer geef je dat? Kijk ook naar je smileys. Zet een stip in het spinnenweb bij het gele item.

Meedoen – Geluk is samen dingen doen

Ik heb vrienden en vriendinnen
Ik hoor erbij
Ik word niet gepest
Ik doe wat ik zelf wil
Ik kan meekomen met anderen
Ik kan op mijn eigen manier bijdragen



Je hebt nagedacht over meedoen en samen dingen doen. Welk cijfer geef je dat? Kijk ook naar je smileys. Zet een stip in het spinnenweb bij het oranje item.

Dagelijks leven – Geluk is jouw fijne dingen elke dag

Ik ga naar school
Ik kan mezelf zijn
Ik heb vrije tijd
Ik zorg voor mezelf
Ik voel me normaal net als andere kinderen
Ik kan alles wat ik wil



Je hebt nagedacht over wat jouw fijne dingen zijn elke dag. Welk cijfer geef je dat? Kijk ook naar je smileys.
Zet een stip in het spinnenweb bij het groene item.