

GELUK ZIT IN DE KLEINE DINGEN

DE KRACHT VAN HET DAGDAGELIJKSE

VLOR ovp Welbevinden & preventie van pesten op school

8.11.2022

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Helpt om gezond te leven.

Met onderbouwd advies, concrete tips & kant-en-klare projecten.



Daan Gielen
Team MWB

Gezond Leven is het **expertisecentrum** inzake preventie, bevordering van een gezonde leefstijl en gezonde omgeving.

Hierbij hebben we **bijzondere aandacht voor gezondheidsongelijkheid** en mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

We **verbinden én versterken** iedereen om samen de complexe gezondheidsuitdagingen van vandaag en morgen aan te pakken.

CONTEXT & ACHTERGROND

De school kan zeker een setting zijn om het welbevinden in die doelgroep te verhogen, anders zouden wij ook geen overlegplatform vormen. Maar we zeggen er ook altijd bij: de school moet geen therapieruimte zijn. **Wat zijn dan wel goede interventies?**

Psychische problemen ontstaan meestal tussen pakweg 7 en 15 jaar! Maar **daarom moet je die groep nog geen therapie aanbieden**. Wat je wel moet doen, is acties voorzien die de interactie in de klas bevorderen.

Welke programma's geven de leerkracht meer **ademruimte** én werken **beschermend** ten aanzien van het ontwikkelen van emotionele en gedragsproblemen bij kinderen en jongeren?

CONTEXT & ACHTERGROND

DE MYTHES VOORBIJ - PROF. RONNY BRUFFAERTS

De mythes voorbij

Het public health perspectief
als leidraad bij hervormingen
in de geestelijke gezondheidszorg

zorg net
ICURO

2.

Zet in op preventie, vroeginterventie en kinderen & jongeren

Deze aanbeveling volgt rechtstreeks uit de kennis dat psychische stoornissen ontstaan op jonge leeftijd. De literatuur verwijst naar de lagereschoolleeftijd als de vroegste periode waarin psychische problemen ontstaan.

In de vroeginterventie zien we drie mogelijkheden: het aanbieden van informatie over psychische problemen en stoornissen, interventies in het onderwijs op school- en klasniveau (met als doel de interacties in de klas te verbeteren), en detectie en doorverwijzing van leerlingen met psychische problemen. Het onderwijs moet op zoek gaan naar aangepaste, doeltreffende methodieken over psychische gezondheid. Dat is een belangrijke stap om zowel bij leerlingen als leerkrachten de basiskennis over geestelijke gezondheid

(*mental health literacy*) te verhogen. De Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB) zijn hier een onmisbare partner aangezien zij de verbinding met het onderwijsgebeuren vormen.

Vroeginterventie dient ook rekening te houden met de verwachte stijging van de externaliserende stoornissen die vaker voorkomen bij de jongere leeftijdsgroepen. De Centra Geestelijke Gezondheidszorg en Centra voor Leerlingenbegeleiding kunnen bijvoorbeeld gezamenlijk detectie- en verwijspaden installeren voor leerlingen met psychische problemen in het algemeen en voor externaliserende stoornissen in het bijzonder. Zij kunnen ook gezamenlijk de opvolging doen.

DE BELANGRIJKSTE VRAGEN EERST

wat, wie, waar, wanneer, waarom, hoe

DE BELANGRIJKSTE VRAGEN EERST

wat, wie, waar, wanneer, waarom, hoe

WAT IS DAT EIGENLIJK, GELUK?

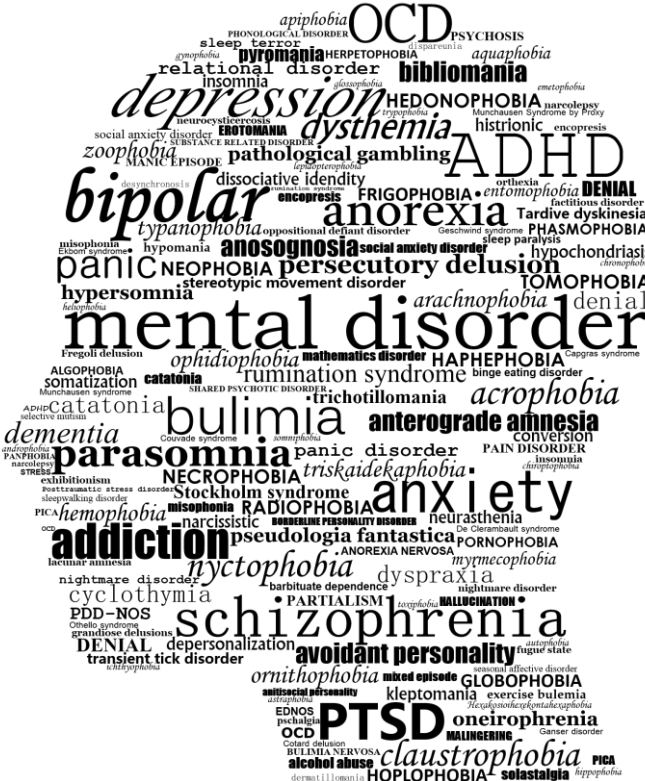


WAT IS DAT EIGENLIJK, GELUK?

MAXIMALE GEESTELIJKE
ONGEZONDHEID

MINIMALE GEESTELIJKE
ONGEZONDHEID

WAT



**HEALTH IS A STATE OF COMPLETE
PHYSICAL, MENTAL, AND SOCIAL
WELL-BEING AND NOT MERELY
THE ABSENCE OF DISEASE OR
INFIRMITY**

- WHO -

**HEALTH IS A STATE OF COMPLETE
PHYSICAL, MENTAL, AND SOCIAL
WELL-BEING AND NOT MERELY
THE ABSENCE OF DISEASE OR
INFIRMITY**

- WHO -

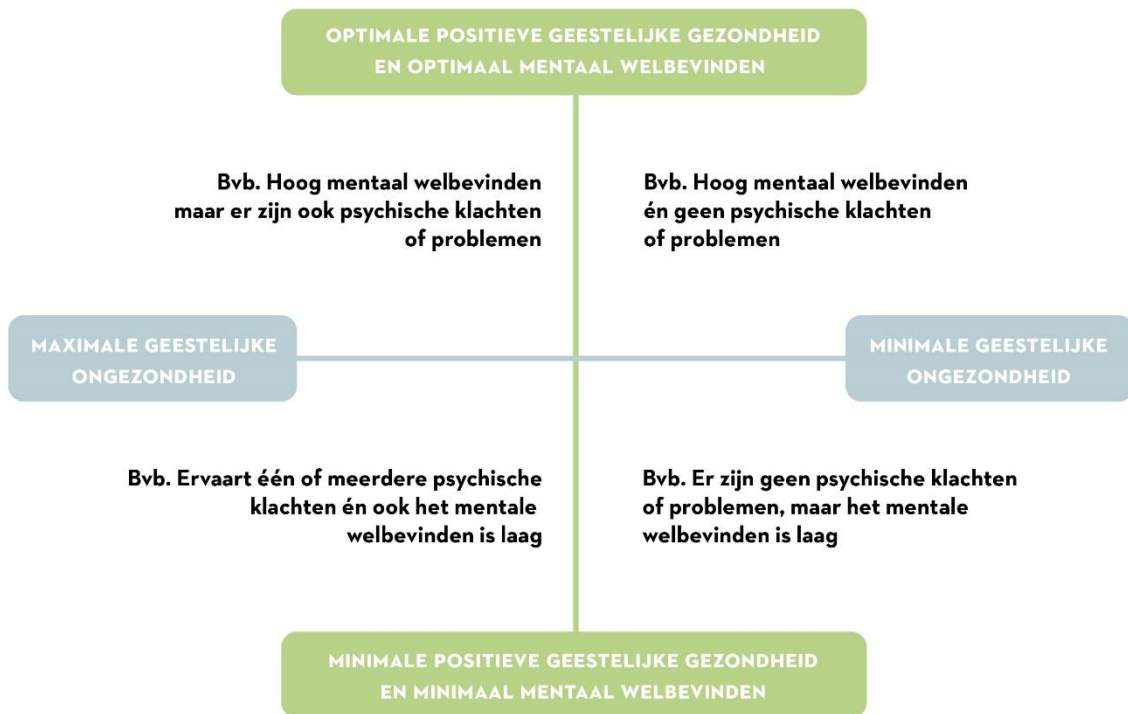
WAT IS DAT EIGENLIJK, GELUK?

OPTIMALE POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID
EN OPTIMAAL MENTAAL WELBEVINDEN

MINIMALE POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID
EN MINIMAAL MENTAAL WELBEVINDEN

TWEEVOUDIG CONTINUÛM MODEL

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020
(OVERGENOMEN UIT SOTTICA ET AL., 2017; AANGEPAST VAN KEYES, 2005)





© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

WAT IS DAT EIGENLIJK, GELUK?

Uitgangspunten

“Hebben we ons geluk zelf in handen?”

Je ‘gelukkig voelen’ is iets wat je voor een stuk zelf kunt beïnvloeden.

- Stuk genetisch bepaald
- Invloed omgeving



WAT IS DAT EIGENLIJK, GELUK?

Uitgangspunten

“Perfect gelukkig zijn, is dat wel haalbaar?”

Je hoeft niet altijd het perfecte geluk na te streven.

- ▶ Niet haalbaar
- ▶ Moeilijke momenten horen er ook bij



DE BELANGRIJKSTE VRAGEN EERST

wat, **wie**, waar, wanneer, waarom, hoe

OP **WIE** RICHTEN WE ONS?



De belangrijkste vragen eerst

wat, wie, waar, wanneer, waarom, hoe

WAAR KAN JE OP INZETTEN?

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

WAAR KAN JE OP INZETTEN?

GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTE				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				



WWW.GEZONDESCHOOL.BE



WAAR KAN JE OP INZETTEN?



FOCUS OP DE
KLASCONTEXT

DE BELANGRIJKSTE VRAGEN EERST

wat, wie, waar, wanneer, waarom, hoe

WANNEER ZET JE HIEROP IN?

Januar · January			2021		Janvier · Enero		
Woche · Week Semaine · Semana	Montag · Monday Lundi · Lunes	Dienstag · Tuesday Mardi · Martes	Mittwoch · Wednesday Mercredi · Miércoles	Donnerstag · Thursday Jeudi · Jueves	Freitag · Friday Vendredi · Viernes	Samstag · Saturday Samedi · Sábado	Sonntag · Sunday Dimanche · Domingo
53	28 ^{GB}	29	30	31	1 ^{A CH D DK EF GB I NL Neujahr}	2 ^{CH}	3
1	4	5	6 ^{A CH D E I Heilige Drei Könige}	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Center Wedel
centerwedel@burmester.com

WANNEER ZET JE HIEROP IN?



DE BELANGRIJKSTE VRAGEN EERST

wat, wie, waar, wanneer, waarom, hoe

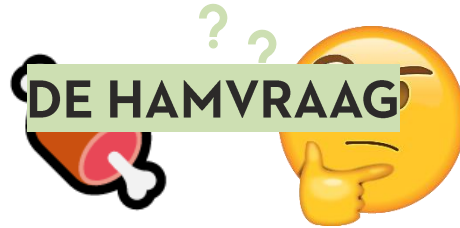
WAAROM HET ONDERWIJS?



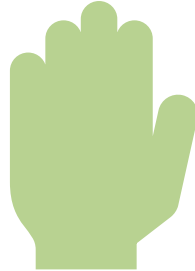
DE BELANGRIJKSTE VRAGEN EERST

wat, wie, waar, wanneer, waarom, hoe

HOE KAN JE HIERMEE AAN DE SLAG GAAN?



HOE KAN JE HIERMEE AAN DE SLAG GAAN?





Lesgeven over geluk
Versterken van vaardigheden
Ondersteunen van leerkrachten



Lesgeven over geluk

Versterken van vaardigheden
Ondersteunen van leerkrachten



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorg

EDUCATIEF PAKKET

- ▶ Doelstellingen:
 - ▶ Kennis bijbrengen over de elementen die het geluksgevoel beïnvloeden
 - ▶ **Aanvoelen** dat perfect geluk niet bestaat
 - ▶ Besef hebben van het belang van werken aan geluk en geluk in eigen handen nemen
- ▶ Doelgroep: leerlingen lager & secundair onderwijs
 - ▶ Aanbod van telkens 2 lessen van 90 min. per graad
(6 lessen LaO; 4 lessen SeO)
- ▶ **Methodieken:** kamishibai, verhalen, dialogen, tableaux vivants, filosofisch gesprek, hoekenwerk ...



EDUCATIEF PAKKET



5-7 jaar

8-10 jaar

11-12 jaar



13-14 jaar

15+



	Olivia	Ik vraag of we in onze boomhut mogen slapen.
	Bas	... als die af is.
	Olivia	Ja, natuurlijk als die klaar is.
	Bas	Ik weet niet of ik dat mag. Ze vinden de boomhut gevaarlijk.
	Olivia	(<i>twijfelend</i>) Misschien moeten we elkaar helpen om onze ouders te overtuigen.
	Bas	Dat is een goed plan.
	Olivia	We moeten elkaar toch helpen.
	Bas	Ja, daar zijn we vrienden voor.
	Olivia	Je hebt me toch ook gesteund toen ik een konijn wou.
	Bas	In dat konijnenpak.
	Olivia	(<i>lacht</i>) Ze moesten hartelijk lachen.
	Bas	(<i>enthousiast</i>) We blijven elkaar steunen, door dik en dun.
	Olivia	Dat maakt me echt gelukkig.

GOED OMRINGD ZIJN (STEUN VINDEN BIJ ELKAAR)

	Olivia	Ik vraag of we in onze boomhut mogen slapen.
	Bas	... als die af is.
	Olivia	Ja, natuurlijk als die klaar is.
	Bas	Ik weet niet of ik dat mag. Ze vinden de boomhut gevaarlijk.
	Olivia	(<i>twijfelend</i>) Misschien moeten we elkaar helpen om onze ouders te overtuigen.
	Bas	Dat is een goed plan.
	Olivia	We moeten elkaar toch helpen.
	Bas	Ja, daar zijn we vrienden voor.
	Olivia	Je hebt me toch ook gesteund toen ik een konijn wou.
	Bas	In dat konijnenpak.
	Olivia	(<i>lacht</i>) Ze moesten hartelijk lachen.
	Bas	(<i>enthousiast</i>) We blijven elkaar steunen, door dik en dun.
	Olivia	Dat maakt me echt gelukkig.



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.



Kan je verdrietig zijn en
tegelijkertijd gelukkig zijn?

JA/NEE WANT ...

Ben je gelukkig als je veel
hebt?

JA/NEE WANT ...

Heb je anderen nodig om
gelukkig te zijn?

JA/NEE WANT ...

Kan je gelukkig zijn als je
geen wensen/dromen meer
hebt?

JA/NEE WANT ...

Kan je geluk zoeken?

JA/NEE WANT ...

WAT LEERDE IK OVER



GELUK



EDUCATIEF PAKKET - UITBREIDINGEN

€10 - LAO

KAMISHIBAI VERTELPLATEN - ONDERDEEL VAN DE LES 'NOOTJES VAN GELUK'



Omschrijving: Kamishibai vertelplaten

Contact: info@gezondleven.be

Auteur: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Uitgavejaar: 2021

Met deze Kamishibai vertelplaten maak je het lespakket rond de geluksdriehoek (voor lager onderwijs) helemaal compleet! De platen zijn een onderdeel van de les 'Nootjes van geluk' en vertellen het verhaal van Pluis, Pluim en Dirk. Drie eekhoortjes die met de hulp van Uil hun moeilijkheden overwinnen. Ontdek hoe zij bouwen aan hun (eekhoorn-)geluk.

Inhoud:

- 10 vertelplaten

Prijs per stuk: €10,00

WEL IN JE VEL-SPEL

€10 - SO



Omschrijving: Kaartenspel

Contact: info@gezondleven.be

Auteur: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Uitgavejaar: 2022

Het wel in je vel-spel is een uitbreiding van de les 'Wel in je vel-spel' uit het [lespakket van de geluksdriehoek](#) en is gericht naar jongeren van de eerste graad van het secundair onderwijs. Dit spel gaat over mentaal welbevinden, of kortweg: geluk. De leerlingen ontdekken hoe je kunt inspelen op lastige situaties. Ze leren zo bewust na te denken hoe je geluk in eigen handen kunt nemen.

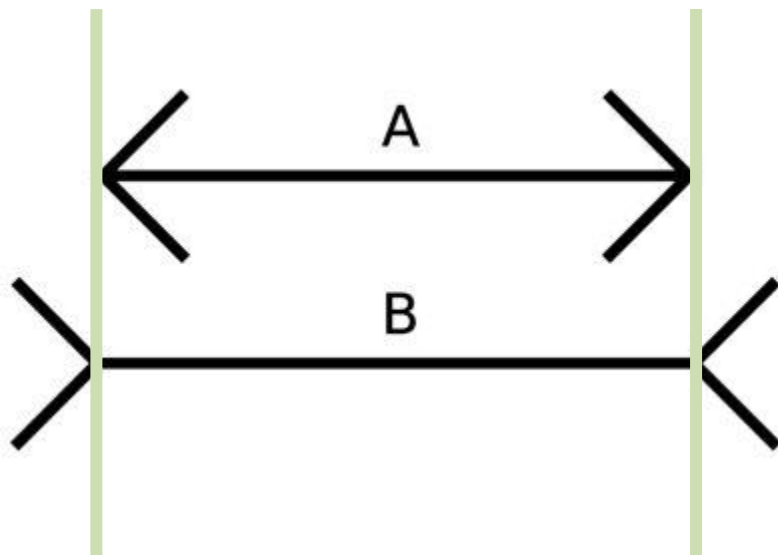
Inhoud:

- 1 handleiding
- 20 oranje probleemkaartjes
- 63 groene oplossingskaartjes

Prijs per stuk: €10,00



KNOWING IS NOT HALF THE BATTLE





Lesgeven over geluk

Versterken van vaardigheden

Ondersteunen van leerkrachten

WELKE VAARDIGHEDEN VERSTERKEN?

Bouwblok Competentie

De leerlingen leren ...

Zoek in je leerplan op ...

Je zelf kunnen zijn



We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt

... op zoek gaan naar wat ze zelf belangrijk vinden (in het leven).
... reflecteren over wat ze waardevol en betekenisvol vinden.
... uitdrukken wat ze waardevol en betekenisvol vinden.

We geloven in onszelf

... positief naar zichzelf te kijken.
... hun eigen sterktes te waarderen en in te zetten.
... te vertrouwen op hun eigen groeikracht.

We gaan voor onze doelen

... haalbare en uitdagende (gezamenlijke en persoonlijke) doelen formuleren.
... ambitieus en vol goesting doorzetten om hun doelen te realiseren.
... hindernissen nemen tijdens het werken aan hun doelen.

We vinden steun bij elkaar

... verbondenheid ervaren.
... waardering uiten en ontvangen.
... ervaringen, gevoelens, ... met elkaar delen.

We betekenen iets voor anderen

... reflecteren over wat ze voor anderen (kunnen) betekenen.
... klasgenoten ondersteunen.
... zich vrijwillig inzetten voor anderen.

We kijken positief naar elkaar

... medelevend omgaan met anderen.
... anderen dankbaar zijn en dat uiten.
... vergevingsgezind zijn voor anderen.

Goed omringd zijn



zingeving betekenis (geven)
ambitie waarden (gevoeligheid)
normbesef identiteit
talenten zelfvertrouwen
positief zelfbeeld zelfsturing
zelfregulering welbevinden
zin / goesting mentale gezondheid
doelen (bepalen) keuzes maken
ondernemingszin ...

verbondenheid welbevinden
teamwork samenwerken
waardering feedback (geven)
engagement ondersteunen
zorg dragen interpersoonlijke relaties
inleving respect
dankbaarheid mentale gezondheid
vergevingsgezindheid ...

WELKE VAARDIGHEDEN VERSTERKEN?

Bouwblok Competentie

Je goed voelen



Omgaan met moeilijke momenten



De leerlingen leren ...

Zoek in je leerplan op ...

We kunnen loslaten

- ... aandacht hebben voor hun gevoelens en gedachten.
- ... gevoelens en gedachten erkennen.
- ... gevoelens en gedachten gewoon laten 'zijn'.

We zijn lief voor onszelf

- ... op een positieve manier kritisch reflecteren over zichzelf.
- ... zich mild opstellen voor zichzelf.
- ... assertief zijn.

We tanken energie

- ... ontdekken welke ervaringen energie geven.
- ... energie halen uit hun interesses en nieuwsgierigheid.
- ... een evenwicht bewaken tussen energiegevers en -nemers.

We pakken ook het moeilijke aan

- ... negatieve emoties en stress (h)erkennen en kaderen.
- ... een gepaste strategie kiezen bij negatieve emoties en stress.
- ... negatieve emoties en stress aanpakken.

We durven te mislukken

- ... risico's nemen en fouten durven maken.
- ... aanvaarden dat iets fout loopt.
- ... fouten te gebruiken om opnieuw uit te leren.

We zijn vindingrijk

- ... flexibel zijn en zich aanpassen aan veranderlijke situaties.
- ... vindingrijk en oplossingsgericht omgaan met (dagdagelijkse) situaties.
- ... kijken vanuit mogelijkheden, en niet vanuit beperkingen.

gevoelens uiten expressie

mentale gezondheid

socio-emotionele vaardigheden

afbakenen grenzen stellen

mild assertief

nieuwsgierig interesse

welbevinden evenwicht ...

omgaan met stress flexibiliteit

veerkracht executieve functies

gezonde levensstijl mentale gezondheid

falen fouten maken risico

oplossingsgerichtheid creativiteit

kansen zien ondernemingszin

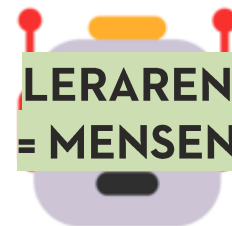
welbevinden ...

HOE DEZE VAARDIGHEDEN VERSTERKEN?



DE VRAAG DIE NU OP JE LIPPEN LIGT

HOE DEZE VAARDIGHEDEN VERSTERKEN?





SECUNDAIR ONDERWIJS

HAPPY Snacks

MENTAAL WELBEVINDEN

VOELEN WE ONS
MRINGD IN DE KLAS?

HOE GAAN WE OM MET
MOEILIJKE MOMENTEN?

VOELEN WE ONS
MRINGD IN DE KLAS?

HOE GAAN WE OM MET
MOEILIJKE MOMENTEN?

MUSIC & ME

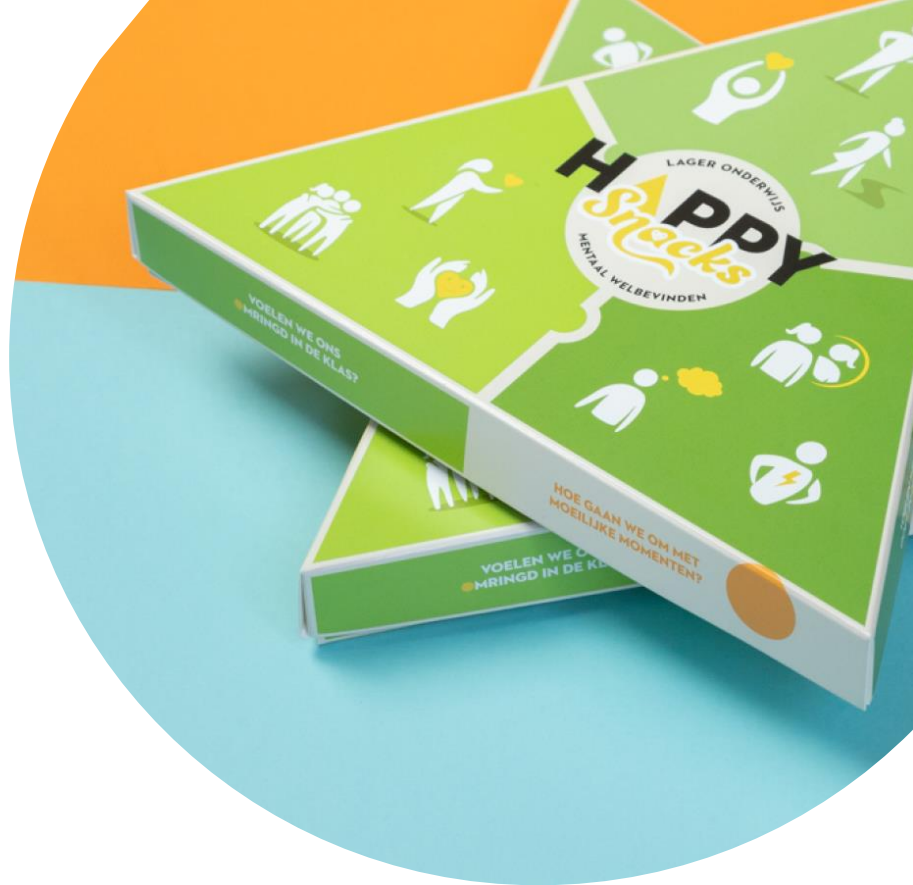
My geloven in mezelf

SUPERMAN/
WOMAN

BEELDEN
SPREKEN

HAPPY SNACKS

- ▶ **Doel:** installeren van 'routines' = manieren om duurzaam te werken rond mentaal welbevinden in de klas
- ▶ Toolkit met **48 kleine, fijne werkvormen*** voor in de klas
**nieuwe én bestaande ideeën en materialen.*
- ▶ Elke Happy Snack zet expliciet in op één van de twaalf competenties van de geluksdriehoek
- ▶ Hulp bij keuze voor een happy snack (~**driehoeksmeting**)
- ▶ **Hybride toolkit:** alle werkvormen stap-voor-stap uitgelegd op de website gelukindeklas
- ▶ Versie voor lager en secundair onderwijs + uitbreidingsmogelijkheden



HAPPY SNACKS



HAPPY SNACKS



GEZOND LEVEN

missiebrief vacatures contact nieuws 2

THEMA'S SETTINGS PROJECTEN OPLEIDINGEN WERKSHOP

Werkwijze / stappenplan / omschrijving

'Ideale situatie'-tekening

Maak die dromen waar

De leerlingen leren

- ... haalbare en uitdagende (gezamenlijke en persoonlijke) doelen formuleren.
- ... ambities en vol goeting doorzetten om hun doelen te realiseren.
- ... hindernissen nemen tijdens het werken aan hun doelen.

Duiding

Met de methode 'Ideale situatie'-tekening krijgen leerlingen zicht op hun dromen en wensen. Op een creatieve manier leren ze hun eigen doelen formuleren en de eerste stapjes zetten om hun doel te bereiken. Zo blijft het niet bij dromen, maar schakelen ze ook echt in actie.

Op deze manier leren de leerlingen zich inzetten voor hun eigen persoonlijke doelen, een belangrijke vaardigheid om te bouwen aan hun geluk!

Duur 15 min - 30 min

Aard creatief

Dialoog Lager onderwijs

Werkwijze / stappenplan / omschrijving

- Dromen mag!**
Vertel dat je het deze les gaat hebben over dromen, wensen en doelen, dingen die ze (later) willen bereiken. Geef enkele voorbeelden: je wil zanger worden, je wil vrede maken, je wil veel vrienden, je wil dienen verzorgen, ...
Vraag vervolgens aan de leerlingen het volgende: 'Sluit je ogen en probeer je droom of wens te visualiseren.' Stel volgende vragen terwijl de leerlingen hun ogen gesloten houden:
 - Waar ben je nu?
 - Met wie ben je er?
 - Wat doe je?
 - Wat kan je?Geef de leerlingen even de tijd om zich dit goed voor te stellen.
- Dromen op papier**
Deel vervolgens aan de leerlingen een leeg blad uit. En geef de opdracht om te tekenen wat ze net allemaal hebben gezien.
- Kleine stapjes**
Laat de leerlingen niet enkel fantaseren over hun dromen en doelen, maar ook nadenken over stapjes die ze nu al kunnen zetten. Stel klassikaal de vraag: 'Welke eerste stapjes kan je nu al zetten om je ideale situatie te bereiken?' Geef opnieuw enkele voorbeelden. Bijvoorbeeld: je wil later zanger worden? Dan kan je nu al starten met elke maand drie nieuwe liedjes te leren zingen.
Laat hen de eerste stap tekenen op het blad. En hang deze op in het lokaal.
Tip: je kan de tekeningen ook meegenomen naar huis en vragen aan de leerlingen om dit met een voorleser uit hun omgeving die belangrijk is voor hen te bespreken.

- ☐ We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt
- ☐ We geloven in onszelf
- ☐ We gaan voor onze doelen
- ☐ We vinden steun bij elkaar
- ☐ We betekenen iets voor anderen
- ☐ We kijken positief naar elkaar
- ☐ We kunnen loslaten
- ☐ We zijn lief voor onszelf
- ☐ We tanken energie
- ☐ We pakken ook het moeilijke aan
- ☐ We durven te mislukken
- ☐ We zijn vindingrijk

☐  WWW.GEZONDLEVEN.BE/HAPPYSNACKS 

- ☐ 15 min - 30 min
- ☐ meer dan 30 min

☐ Soort

- ☐ beleven
- ☐ creatief
- ☐ reflectie

☐ Doelgroep

- ☐ Lager onderwijs
- ☐ Secundair onderwijs

FILTER



'Ideale situatie'-tekening



'That's meditation!'-podcast



101 verwenmomenten

6 hoeden, 1 hoofd



Alsjeblieftjes!



Anti-opgeef-letterwoord

DUURZAAM SNACKEN VAN KLEINE GELUKSKES



HERKENBAAR



LEVEND



ZICHTBAAR



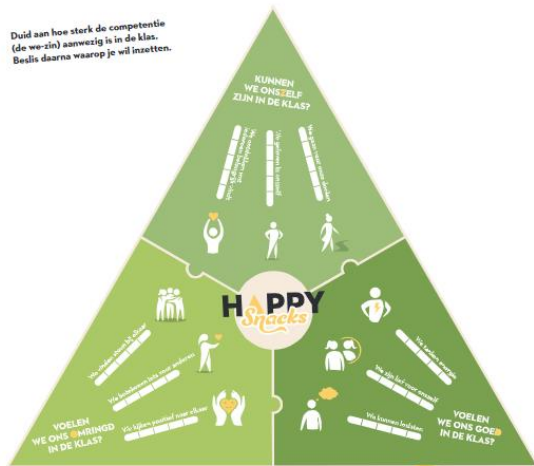
GEDEELD

DUURZAAM SNACKEN VAN KLEINE GELUKSKES

DRIEHOEKSMETING

Breng **geluk** in kaart.

Duid aan hoe sterk de competentie
(de we-zin) aanwezig is in de klas.
Beleef daarna waarop je wil inzetten.



HOE GAAN WE
OM MET MOEILIJKE
MOMENTEN?

Wie pakken ook het moeilijke aan
Wie durven te mislukken
Wie zijn vindingrijk



MEET JE (KLAS)KLIMAAT



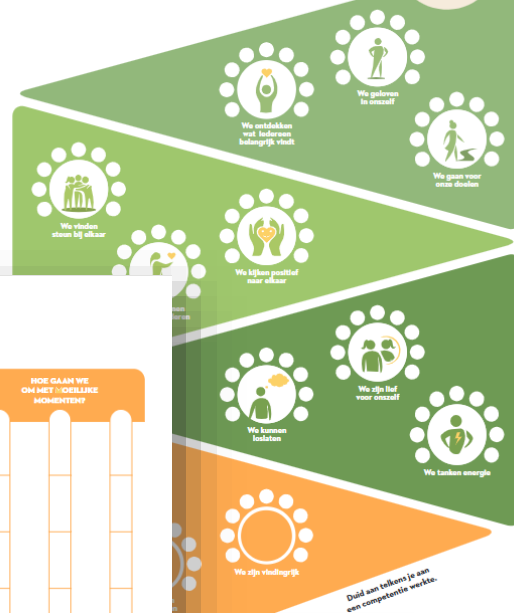
HAPPY Snacks

Vlaanderen
vzw

GEZOND
LEVEN

IN DE KLAS?

NEEM EEN
HAPPY
Snack



Duid aan welke je aan
een competentie werkt.

GEZOND
LEVEN

TOOLKIT HAPPY SNACKS - VERKRIJGBAAR IN DE WEBSHOP

[Home](#) > [Webshop](#) > Happy Snacks voor het lager onderwijs

€ 19,00

HAPPY SNACKS VOOR HET LAGER ONDERWIJS



Omschrijving: Speldoos

Contact: info@gezondleven.be

Auteur: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Uitgavejaar: 2021

Happy Snacks is dé toolkit om actief aan de slag te gaan met geluk in de klas. Bewust en met vaste regelmaat werken aan mentaal welbevinden is namelijk erg belangrijk, ook in het onderwijs. Leerlingen leren reflecteren over zichzelf en ontdekken hoe ze geluk actief in handen kunnen nemen. Elke leerkracht kan met zijn/haar leerlingen actief aan die competenties werken. Hoe? Door actief kleine geluksketen te maken uit de Happy Snacks-doos!

Inhoud:

- 48 kaartjes met kant-en-klare werkvormen specifiek voor het **lager onderwijs**
- *Blended* werken met de QR-codes
- Handleiding
- Driehoeksmeting om jouw klas in kaart te brengen

Prijs per stuk: €19,00

EXPEDITIE GELUK



👉 WWW.EXPEDITIEGELUK.BE 👉

EXPEDITIE GELUK

Dit was Expeditie Geluk 2021



EN DE LEERKRACHTEN ZELF?

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

[Voor professionals](#)

[Zoeken](#)

[Aanmelden](#)

[THEMA'S](#)

[LEVENS MOMENTEN](#)

[VERHALEN](#)

[AAN DE SLAG](#)

[HULP NODIG](#)



[WWW.GELUKSDRIEHOEK.BE](https://www.geluksdriehoek.be)



Je gelukkig voelen, wat is dat precies?

Je ontdekt het in de geluksdriehoek. Op deze website vind je inspiratie over hoe je hier zelf mee aan de slag kunt.

Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.

[MEER WETEN OVER DE GELUKSDRIEHOEK?](#)

VOOR INDIVIDUELE LEERLINGEN

Goed in je vel met NokNok

gebaseerd op de [geluksdriehoek](#)



ZOEKEN



WWW.NOKNOK.BE



Topthema's —

Je lichaam dat gek doet, regels naleven, nieuwe vrienden maken, je vervelen, verliefdheid, seks ... Elke jongere heeft hierover wel eens vragen. En dat is helemaal oké! Het NokNok-team geeft je raad hoe je ermee kan omgaan.

[Alle thema's](#)

Goed in je vel
Gelukkig zijn, hoe doe je dat?

Liefde en vrienden
Ik voel me alleen

Mentale problemen
Zelfmoord-gedachten

Jij en jezelf
Mijn stijl



Lesgeven over geluk

Versterken van vaardigheden

Ondersteunen van leerkrachten

**“In mijn klas kan er vaak niet gepraat worden over emoties.
Ze vinden dat belachelijk en lachen het weg.
Hoe werk ik hieraan?”**

TIPS VOOR HET HELE SCHOOLJAAR

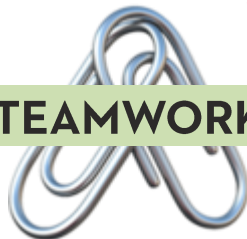
DE KRACHT VAN ...



ZELFZORG



BESCHIKBAAR



TEAMWORK



GROEP



LUISTEREN

HANDIGE LINKJES

[Platform Geluk in de klas](#)

[Happy Snacks databank](#)

[Webshop](#) (met o.a. Happy Snacks, kamishibai prenten en het Wel in je vel-spel)

[Geluksdriehoek.be](#)

[Noknok.be](#)

[Expeditie Geluk](#)

[Materialen rond de geluksdriehoek](#) (o.a. ook de e-learning)

GELUK IN DE KLAS

Daan Gielen

daan.gielen@gezondleven.be

02 422 49 60

gezondleven.be

gezondleven.be/happysnacks

gezondleven.be/gelukindeklas

expeditiegeluk.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**