

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

GELUK IN DE KLAS

**WERKEN AAN MENTAAL WELBEVINDEN
IN DE KLAS**



Vlaanderen
is zorg

HET PROJECT

Met het project **Geluk in de klas** willen we leerkrachten (en onderwijsprofessionals) **handvatten, kapstokken & kant-en-klare tools** aanreiken om aan de slag te gaan met het **mentaal welbevinden** van hun klasgroep. Aangezien *Jong geleerd oud gedaan is*, is de klascontext een ideale plek om een voedingsbodem te creëren waarin er aan de slag wordt gegaan met het thema. Een stuk van ons mentaal welbevinden kunnen we namelijk in handen nemen door de bouwblokken van de **geluksdriehoek** stevig op te bouwen en om te leren gaan met moeilijkheden. Hoe? Door kennis én kunde te verwerven. Groots en moeilijk hoeft dat niet te zijn, want *Geluk zit in de kleine dingen*. Ontdek het **[hier](#)**.

DE INHOUDEN

- Online platform Geluk in de klas
- Hybride toolkit Happy Snacks
- Lespakket
- Expeditie Geluk
- Vormingen voor leerkrachten

ONLINE PLATFORM

Op www.gezondleven.be/gelukindeklas vinden leerkrachten onmisbare informatie over het thema mentaal welbevinden (oftewel 'geluk'): waar gaat het over, hoe kan je de inzichten uit de [geluksdriehoek](#) vertalen naar de klascontext, welke rol kan je als leerkracht spelen ... ? Antwoorden op deze -en vele andere- veelgestelde vragen vinden leerkrachten in de [FAQ](#).

Vijf 'Tips voor het hele schooljaar' bieden meer omkadering en handvatten om leerkrachten te helpen om doorheen het jaar aandacht te hebben voor het thema en dit aan de hand van geschreven info, kennisclips met experten, links naar relevante pagina's van partners en materialenfiches.

De 5 tips zijn:

- [Zorg voor jezelf en elkaar](#)
- [Ga in dialoog met je klas](#) (i.s.m. KdG Hogeschool)
- [Doe het niet alleen](#) (i.s.m. KdG Hogeschool)
- [Heb aandacht voor groepsdynamiek](#) (i.s.m. KdG Hogeschool)
- [Toon dat je er bent](#) (i.s.m. Awel)

[NAAR HET PLATFORM](#)

HAPPY SNACKS

[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 gelukskes* te snacken uit de Happy Snacks doos!

De Happy Snacks doos bevat **48 kaartjes** met kant-en-klare, kleine, maar fijne werkvormen. Iedere werkvorm is expliciet verbonden met een competentie uit de geluksdriehoek. Op het kaartje staat telkens een qr-code die linkt naar een [materialendatabank](#) en materialenfiche. Hier vinden leerkrachten een helder stappenplan en *click & prints* terug.

Om ervoor te zorgen dat de Happy Snacks geen op zichzelf staande acties zijn, maar een **samenhangend geheel** vormen én deel gaan uitmaken van de dagelijkse werking van een klasgroep, ontwikkelden we een hele boel 'routines' die leerkrachten hiermee kunnen helpen. Bekijk ze [hier](#).

Ten slotte linkten we de Happy Snacks aan de leerdoelen.
Download de fiche [hier](#).

Er is een Happy Snacks doos voor zowel het lager- als het secundair onderwijs!

AAN DE SLAG MET DE HAPPY SNACKS



GEHEIME RAK'ERS

PICTURE YOUR LIFE

'THAT'S MEDITATION!'-PODCAST

COMPLIMENTEN-HARMONICA

MUZIEK MAESTRO

MUSIC & ME

OVER DE STREEP

ACQUISAIR ONDERWIJS

HAPPY Snacks

MENTAAL WELBEVINDEN

MILDE VRIENDEN

BEELDEN SPREKEN

SUPERMAN/WOMAN

BEDANKT, BUDDY!

MINDFUL FOTOGRAFEREN

LEUK JE TE (LEREN) KENNEN

WERKEN AA

De geleidelijkheid

Wanneer eet je Happy Snacks bij?

Wat zijn Happy Snacks?

HOE WERKT DEZE TOOLKIT?

De Aanpak

TOEWIJSTOKE

'DONKERE GEDACHTEN'

LESPAKKET

Uit welke bouwblokken bestaat geluk? Kan ik mijn geluksgevoel beïnvloeden? Kan ik verdrietig en tegelijkertijd toch ook gelukkig zijn? Deze en nog vele andere vragen komen aan bod in het lespakket 'Geluksdriehoek'. Voor het basisonderwijs en het secundair onderwijs.

Leerlingen kennis bijbrengen over geluk hoeft niet saai, zweverig of hoogdravend te zijn! Het lespakket rond de geluksdriehoek maakt gebruik van verschillende **laagdrempelige, inspirerende en toffe inhoud**, zoals bijvoorbeeld een kamishibai verhaal, kaartspel, een uitnodiging tot filosoferen tot het maken van een 'gelukskrant'.

Als leerkracht kan je bekijken welke les het beste bij jouw groep past. Voor het lager onderwijs is de ene les telkens eerder beeldend en de andere eerder talig opgevat, terwijl er voor het secundair onderwijs deductief, dan wel inductief te werk wordt gegaan.

NAAR HET LESPAKKET

LESIDEE

In deze activiteit vertelt de leerkracht een verhaal aan de hand van een kamishibai. Het verhaal gaat over die eekhoorn die moeten verhuizen. **Uit geeft hun wijze raad om te ontdekken hoe ze (opnieuw) gelukkig kunnen zijn.** Na het verhaal krijgen de leerlingen een beeldende opdracht om die geluksmomenten te benoemen en te illustreren.

DOELEN

De leerlingen...

- kunnen met eigen woorden weergeven dat er verschillende elementen inleiden hebben op het geluksgevoel (zelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn).
- voelen aan dat perfect geluk niet bestaat
- bespreken 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 en hoe je er aan kunt werken. Op dit moment van *Gezond Leven 2018* vind je de nodige achtergrond informatie. 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 kunnen ook de onderliggende competenties aan bod.

Onder onderwijsprofessionals spelen we via *mentaal welbevinden*, bij leerlingen over geluk.

Download de geluksdriehoek



NOOTJES VAN GELUK

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK

KAMISHIBAI

DIERENVERHAAL

COLLAGE



Vlaanderen
is 2018

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

EXPEDITIE GELUK

Op vrijdag 19 november 2021 gingen bijna 3000 klassen en 50.000 leerlingen uit de lagere school op [Expeditie Geluk](#)! Expeditie Geluk was een **virtuele ontdekkingstocht** waar leerlingen op een speelse, interactieve manier kennis maken met vaardigheden en gewoontes die het mentaal welbevinden of het 'geluk' versterken. Als kers op de taart konden ze genieten van een klasfeest met de **Ketnet Band**!

Expeditie Geluk bestond uit [4 werelden](#), gelinkt aan de bouwblokken van de [geluksdriehoek](#). In elk van de werelden vonden de klassen 4 opdrachten - steeds ingeleid door ketnet wrappers- met verschillende moeilijkheidsgraad.

Hier vind je [een overzicht van alle opdrachten](#) en de benodigde materialen. De magie van de virtuele wereld en het live-optreden van de Ketnetband kan je niet meer (her)beleven, maar je kan wel je leerlingen laten proeven van vaardigheden en gewoontes die hun mentaal welbevinden versterken.

Op [deze](#) pagina staan alle opdrachtvideo's met de wrappers gebundeld.

[BEKIJK DE AFTERMOTIE](#)

19 november

EXPEDITIE GELUK

Het online avontuur voor dappere klassen



 Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

“

WAT EEN FANTASTISCHE EXPEDITIE WAS DIT! DE LEERLINGEN (EN IKZELF) HEBBEN ER ENORM VAN GENOTEN! DANKZIJ DE OPDRACHTEN HADDEN WE EEN HEEL FIJNE DAG. WE GAAN OOK NOG VERDER AAN DE SLAG MET DE 'HAPPY SNACKS' DIE WE OP DE WEBSITE VONDEN. ALVAST BEDANKT!

”

VORMINGEN

Om ervoor te zorgen dat leerkrachten helemaal méé zijn in het verhaal bieden we vormingen aan rond het project en alle inhoud.

Elementen die aan bod komen zijn: wat is *geluk* nu eigenlijk? Aan de slag gaan met het thema in de klas, wat betekent dat concreet? Welke vaardigheden hebben betrekking tot mentaal welbevinden en hoe kunnen we deze versterken (in de klasgroep)?

Hou de vormingspagina in de gaten voor concrete data of [vraag zelf een vorming aan](#). Het aantal organisaties en scholen die dit al deden groeit stelselmatig!

NAAR DE VORMINGEN

“

**WE VONDEN HET EEN ZEER LEERZAME DAG, HET VERTROUWEN OM
ER IETS MOOIS VAN TE MAKEN IS ALLEEN MAAR GESTEGEN,
WAARVOOR DANK!**

”

GEZONDE SCHOOL

Geluk in de klas kan niet los gezien worden van [Gezonde School](#), dé kadermethodiek die scholen helpt om te evolueren naar een coherent gezondheidsbeleid.

3 basisinstrumenten helpen scholen hiermee verder: De [gezondheidsmatrix](#), het [stappenplan](#) en het [spinnenweb](#).

Een ingevulde matrix voor het thema mentaal welbevinden vind je [hier](#) terug. Met Geluk in de klas ligt de focus voornamelijk op educatie, omgevingsinterventies en afspraken & regels op klasniveau.

NAAR GEZONDE SCHOOL

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, wijkbeleid rond de school, fietspaden, schooloverschrijpend...)
EDUCATIE		▼		
OMGEVINGSINTERVENTIES		▼		
AFSPRAKEN EN REGELS		▼		
ZORG EN BEGELEIDING				

EN NU ?

Het project zit er nu wel op, maar dat betekent niet dat we niet meer streven naar **(meer) geluk in de Vlaamse klassen!**

We blijven ons inzetten om de inhoud van dit -en andere- projecten te implementeren in het onderwijs.

Houd onze pagina's in de gaten, grasduin in het aanbod en stuur het door naar leerkrachten, directies, clb-medewerkers, contactpersonen ...

Zien jullie kansen, mogelijkheden, samenwerkingen ... ? Neem dat zeker contact op!

WARME GROETEN VAN HET HELE TEAM

Daan Gielen
Eline De Decker
Sandy Heylen
Veerle Soyez

Contactpersonen

Daan.gielen@gezondleven.be
Eline.dedecker@gezondleven.be