

## Lessen in Geluk

Handleiding voor de docent

© copyright Stichting Lessen in Geluk

## 2. Les twee: Wat maakt je gelukkig?

### 2.1. Inleiding

In deze tweede les gaan we het hebben over wat de leerlingen zelf belangrijk vinden voor hun eigen geluk. Het belangrijkste doel van de les is dat de leerlingen na gaan denken over geluk. In algemene zin, en over wat hen zelf gelukkig maakt. Ze leren dat geluk voor iedereen iets anders betekent. Ze komen er waarschijnlijk ook achter dat veel mensen voor geluk ongeveer hetzelfde nodig hebben. En als ze stil staan bij wat ze zelf werkelijk nodig hebben voor geluk, komen er in hun top 5 vast dingen te staan die ze al blijken te hebben (zoals familie, vrienden of goede gezondheid). Hieronder staan de doelen van de les en de lesopzet geformuleerd. Daarna volgt per lesonderdeel een uitleg van de aanpak en een toelichting. Soms zijn meerdere varianten van een oefening mogelijk.

### 2.2. Lesdoelen

- a. Na afloop van de les zijn de volgende doelen bereikt: De leerling begrijpt dat geluk persoonlijk is en dat het per individu kan verschillen.
- b. De leerling heeft nagedacht over zijn/haar eigen geluk en wat daarvoor belangrijk is.
- c. De leerlingen weten dat voor geluk [ook] een aantal algemene ingrediënten nodig zijn.

### 2.3. Lesopzet Les 2

#### 1. Introductie les 2 en bespreken huiswerkopdracht (10 minuten)

- a. *Optioneel:* Start de les met een video bijv. Happy van Pharrell Williams.
- b. Korte terugblik op de vorige les.
- c. Bespreking thuisopdracht.

#### 2. Wat is belangrijk voor geluk? (25 minuten)

- a. De leerling stelt door een oefening met kaartjes vast wat voor hem/haar de vijf belangrijkste dingen zijn die hij/zij nodig heeft voor geluk.
- b. Per groepje (of tweetal of klas) stelt men een gezamenlijke top 5 op.

#### 3. Uitleggen thuisopdracht (5 minuten)

De les wordt afgesloten met een opdracht voor thuis.

## 2.4. Materiaal

Alle leerlingen hebben in de les een **schaar** nodig. Zorg voor de zekerheid voor wat extra scharen, zodat bij onderdeel 3 - het maken van de eigen Geluks top 5 - niet te veel tijd besteed wordt aan het wachten op elkaars schaar.

Zoek voorafgaand aan de les het filmpje 'Happy' op.

Eventueel: Persoonlijke binnenkomer over geluk: videofragment, gedicht, anekdote.

Uw eigen geluk in woord of beeld ter illustratie van de huiswerkopdracht.

## 2.5. Uitwerking van de les

### 1. Introductie les 2 en bespreken huiswerkopdracht (10 minuten)

#### a. Optioneel:

Start de les met een video bijv. Happy van Pharrell Williams

#### b. Korte terugblik op de vorige les

Kom op een speelse manier terug op de vorige les, en neem met de klas door wat er toen besproken is. U heeft toen samen met de leerlingen gekeken naar wat zij verstaan onder geluk. Ze hebben voor het eerst gekeken naar hoe gelukkig ze zelf zijn.

#### c. Bespreking thuisopdracht.

Het belangrijkste bij het bespreken van de thuisopdracht is het uitspreken van waardering voor wat de leerling gedaan heeft. Een compliment voor hun inzet dus!

Het bespreken van de thuisopdracht gebeurt op een manier die bij de klas past. Deze thuisopdracht bespreekt u klassikaal. U kunt het dan onder meer hebben over de vraag:

- Of ze het een leuke opdracht vonden om te doen?
- Of de familieleden het leuk vonden om mee te werken?
- Of de familieleden verrast waren door de vragen en of ze er meteen een antwoord op hadden?

### 2. Wat is voor jou belangrijk voor geluk? (20 minuten)

#### a. De leerling stelt door een oefening met kaartjes vast wat voor hem/haar de vijf belangrijkste dingen zijn die hij/zij nodig heeft voor geluk

Ze knippen daarvoor de kaartjes op Werkblad 1 uit en kiezen daarvan de vijf belangrijkste. Ze stellen een top 5 samen van zaken die ze denken nodig te hebben voor geluk. De precieze instructie hiervan staat in het werkboekje van de leerling.

Als een leerling opmerkt dat datgene wat hem gelukkig maakt er niet bij staat, laat hem dan een kaartje dat hij niet gebruikt omdraaien en achterop zijn eigen ding opschrijven. Moedig dit echter

niet aan. We willen dat wat leerlingen belangrijk vinden niet inperken, maar als iedereen zijn eigen begrippen kiest wordt het uitvoeren van oefening 3b erg lastig. Na het op volgorde leggen van de kaartjes schrijft de leerling zijn eigen top 5 in het werkboek.

b. De klas of een groepje stelt een gezamenlijke top 5 op

Nadat de leerling zelf een Gelukstop 5 heeft samengesteld, wordt deze vergeleken met de top 5 van andere leerlingen in de klas. Hiervoor zijn verschillende manieren. De docent kiest een variant die past bij de klas, en die in de overgebleven tijd haalbaar is. De gedachte is om te ontdekken dat geluk voor iedereen verschillend kan zijn, maar dat er ook een grootste gemene deler is. Hieronder staan drie varianten. Wilt u het anders aanpakken, dan kan dat ook. Na afloop schrijven de leerlingen de uitslag in hun werkboek.

#### Variant 1

Laat leerlingen in een groepje van vier tot een gezamenlijke Geluks top 5 komen. Zij moeten onderling discussiëren en tot consensus komen. Het ligt dan voor de hand dat iets boven aan de top 5 komt als drie van de vier leerlingen het met elkaar eens zijn over een criterium voor geluk. Wissel de resultaten van de groepjes met de klas uit door een afgevaardigde van elk groepje hun top 5 op het bord te laten zetten.

#### Variant 2

Bij meer tijd kunt u de leerlingen eerst in een koppel van twee tot een gezamenlijke top 5 laten komen, daarna in een groepje van vier, acht, enzovoorts. Zo ontstaat uiteindelijk een gezamenlijke top 5 van de hele klas.

#### Variant 3

Bij weinig tijd kunt u de resultaten direct klassikaal vergelijken. Dit kan bijvoorbeeld door bij één leerling te beginnen die zijn top 5 kenbaar wil maken. Schrijf dit op het bord. Daarna gaat u elke leerling af en vraagt steeds de dingen uit zijn of haar top 5 te noemen die nog niet genoemd zijn door anderen. Schrijf dit op het bord. We verwachten dat er na een paar leerlingen niet veel nieuws meer genoemd wordt.

Een andere klassikale manier is 'de meeste stemmen gelden'. Ga de criteria op de kaartjes langs en vraag de leerlingen hun hand op te steken als zij dat criterium in hun top 5 hebben staan. Schrijf de uitslag op het bord (of laat schrijven).

Of vraag het via Kahoot

zie <https://getkahoot.com/>

3. Opdracht voor thuis (5 minuten)

Bij de huiswerkopdracht voor thuis mogen de leerlingen kiezen uit twee opdrachten (1A en B). Beide gaan in op de vraag: Wat maakt jou gelukkig?

In deze les hebben we het gehad over wat je gelukkig maakt. De leerling weet nu beter wat het is dat hen zelf en de anderen in de klas gelukkig maakt. Het doel van de thuisopdracht is om daarmee creatief aan de slag te gaan. De leerlingen kiezen uit opdracht 1A of 1B (allebei mag ook natuurlijk). Kondig aan dat u de opdracht in de volgende Les zal bespreken.

Optioneel hebt u zelf een foto waarop u juichend over de finish gaat of gelukzalig de felicitaties bij uw diploma-uitreiking in ontvangst neemt? Of schreef u misschien ooit zelf een gedicht over geluk? Laat dit dan als voorbeeld aan uw leerlingen zien!

Opdracht 1A: Mijn geluk in beeld

Opdracht 1B: Mijn geluk in woorden

Optie 3:

Als het u leuk lijkt en u wilt er extra tijd aan besteden, dan zou u (in plaats van de bovenstaande huiswerkopdrachten) ook samen met de leerlingen kunnen werken aan een 'moodboard' van hun geluk'. Met een moodboard kunnen de leerlingen nog meer dan in de standaard huiswerkopdrachten laten zien wat ze gelukkig maakt. Dit doen ze door meerdere aanleidingen voor geluk te combineren tot een soort collage. Bijvoorbeeld je lievelingskleur, een bepaald merk, iets over je vrije tijd, plaatjes, tekeningen etc. Een moodboard is eigenlijk een visualisatie van een idee, gedachte of gevoel. Het kan gaan over dromen en aspiraties, wie en waar je graag zou willen zijn. Typische elementen zijn de (leef-/werk)omgeving, merkvoorkeuren, carrière, toekomstbeeld en vrijetijdsbesteding, maar ook kleuren, sites, plaatjes, teksten of tekeningen.

