



WERKEN AAN GELUK

THUISOPDRACHTEN BASISONDERWIJS

Hoi vriendjes,

Ook ik, juf Nuray, denkt aan jullie nu jullie niet naar school kunnen komen...
Ik heb voor jullie een lijstje gevonden met enkele leuke opdrachten.

Het thema van deze opdrachtjes is 'geluk', iets wat voor ons allemaal even belangrijk is!
Net nu kunnen we allemaal wel een bundeltje geluk gebruiken!

Je mag natuurlijk zelf kiezen of je deze opdrachtjes wil doen of niet!
Je kiest dan ook zelf welke je wilt doen en wanneer je ze wilt doen.

Wil je me graag je tekening laten kijken of me laten weten hoe het geweest is, of gewoon even met me 'praten'?

Dan kan je me altijd een foto of berichtje sturen op mijn mailadres.

Vergeet niet je naam te vermelden! 😊

Veel plezier!

Een hele dikke virtuele knuffel van mij,

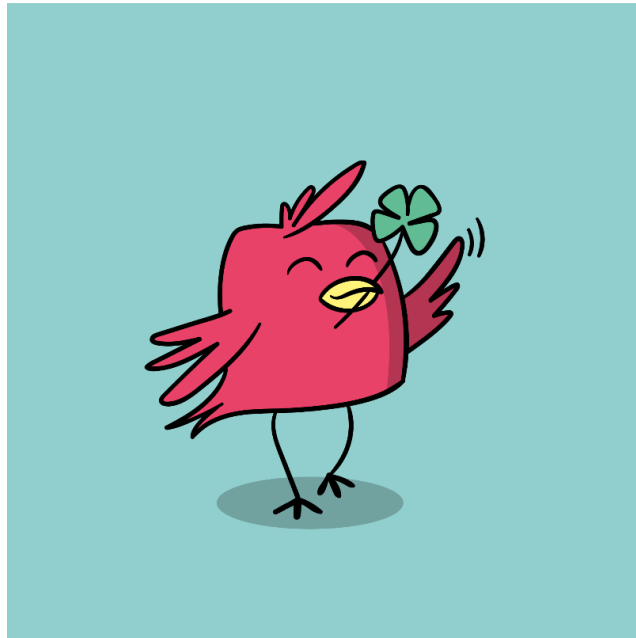
Juf Nuray (nuraysertkaya@gmail.com)

1ste en 2de leerjaar:

GELUK: OPDRACHTEN 1

Naar het spel "De geluksvogels"

1. Wanneer ben je boos? Hoe laat je dat zien? En hoe word je weer blij? Teken jezelf 2 keer: 1 keer boos en 1 keer blij. Wat is er anders aan beide tekeningen?
2. Een compliment vertelt mensen waarom je graag bij hen bent, wat je fijn vindt aan hen. Geef iemand een compliment.
3. Buitenlucht kan je goed doen. Welke activiteit die je normaal binnen zou doen, kan je vandaag ook eens buiten doen?
4. Zet je favoriete liedje op (of zing het zelf) en dans!
5. Mensen die iets voor anderen doen, zijn gelukkiger. Maak een tekening, brief of kaartje voor iemand in je buurt die alleen is. Stuur het op met de post of per mail. Tip: heb je niemand in je buurt, dan zijn de mensen van het plaatselijke rusthuis vast heel blij met wat je gemaakt hebt. Of verras er een verplegende, winkelbediende,... mee!



GELUK: OPDRACHTEN 2

Naar het spel "De geluksvogels"

1. Angst gaat voorbij. Vertel waarover je vroeger bang was maar nu niet meer. Hoe heb je die angst overwonnen? Wat heb je daarvan geleerd?
2. Ook beweging is gezond. Loop 10 rondjes rond de keukentafel. Wees wel voorzichtig dat je niemand omver loopt.
3. Je voeten dragen je overal naartoe, elke dag opnieuw. Verwen ze daarom vandaag. Geef jezelf een voetbadje, een massage of maak zelf een blotevoetenpad met materialen in en uit je eigen tuin.
4. Mensen die nieuwsgierig zijn en nieuwe dingen proberen zijn gelukkiger. Luister vandaag eens naar de lievelingsmuziek van je (groot)ouders. Wat vind je ervan?
5. Dromen maken je gelukkig. Vertel waar jij naar uitkijkt vandaag, morgen, volgende week of volgende maand. Welke leuke dingen staan jou nog te wachten?



GELUK: OPDRACHTEN 3

Naar het spel "De geluksvogels"

1. Wanneer heb je voor het laatst nog eens gezongen? Alleen of samen met andere mensen? Zing vandaag (samen) luidop een liedje.
2. Wat vond je grappig vandaag? Vertel het aan iemand via FaceTime en lach dan 1 minuut lang heel hard samen.
3. Mooie dingen moet je willen zien. Maak foto's of tekeningen van minstens 3 dingen die je echt mooi vindt in of rond je huis.
4. Beeld 3 dieren uit. Laat je ouders, broer of zus raden welk dier het is.
5. Je mag trots zijn op wie je bent! Noem 2 dingen die jij kunt en anderen misschien nog niet (zo goed) kunnen. Kan je ze ook tonen?

