



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)

GELUK: OPDRACHTEN 1

Naar het spel "De geluksvogels"

Mensen die iets voor anderen doen zijn gelukkiger.

1. Vertel een mop aan iemand via FaceTime. Lach erna minstens 1 minuut heel luid samen. Laat ons weten welke mop je verteld hebt, dan kunnen wij ook lachen.
2. Maak een tekening, brief of kaartje voor iemand in je buurt die alleen is. Stuur het op of mail het. 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 aan winkelbediende, verpleegkundige,... mee!
Bezorg ons een foto van wat je gemaakt hebt of laat weten aan wie je iets gestuurd hebt.

Mensen die hun gevoelens kunnen uiten en een positieve houding aannemen, zijn gelukkiger.

3. Noem 3 momenten waarop je je echt heel goed voelde. Hoe kwam het dat je je toen zo goed voelde?
4. Weet je van één vriend nog goed waar, wanneer en hoe jullie vriendschap is begonnen? Schrijf het op. Je kan het ook altijd aan je vriend laten weten. Zo halen jullie samen herinneringen op. Heb je nog andere leuke herinneringen aan jullie vriendschap?

Moedige en veerkrachtige mensen zijn gelukkiger.

5. Soms gebeurt er iets in vergeten. Heb je net mama of papa. Schrijf verscheur het in duizend
Hoe voelde je je hierbij?



je leven dat je liever zou ruzie gehad met je broer, zus, het op een papiertje en stukjes.

GELUK: OPDRACHTEN 2

Naar het spel "De geluksvogels"

Mensen die nieuwsgierig zijn, graag leren en nieuwe dingen proberen zijn gelukkiger.

1. Houd een omgekeerd-achterstevoren-binnenstebuiten-uurtje: doe de dingen anders dan je gewend bent. Loop achteruit, begin met je dessert, zeg je naam achterstevoren, de verliezer wint, ... Vertel daarna in 3 woorden hoe dit was.
2. Buitenlucht kan je goed doen. Welke activiteit die je normaal binnen zou doen, kan je vandaag ook eens buiten doen? Welke activiteit heb je gekozen? Was dit leuk?

Gelukkige mensen durven te dromen en maken stap voor stap hun dromen waar.

3. Soms heel letterlijk: door iets te maken, te knutselen, te repareren of uit te vinden. Dat hoeft niets reusachtig te zijn, iets kleins is al goed. Wat wil je vandaag maken? Wat heb je nodig? Begin! We zijn benieuwd wat je gemaakt hebt. Laat het ons zeker weten! Knutsel je misschien een medaille voor iemand die in de zorg werkt?
4. Wie is jouw grote voorbeeld? Naar wie kijk je op? Noem 3 eigenschappen van die persoon die je zelf ook in jou wilt laten groeien. Gedraag je vandaag zo goed mogelijk als je voorbeeldfiguur. Wie heb je gekozen en hoe ging dat?
5. Geef jezelf vandaag echt de tijd om te dromen. Ga minstens 10 minuten in het gras liggen en kijk naar de wolken of kies een andere rustige plek waar je je gedachten vrij kunt laten rondfladderen. Gelukt? En wat zie je allemaal in de wolken? Vertel er een mooi verhaal bij!



GELUK: OPDRACHTEN 3

Naar het spel "De geluksvogels"

Mensen die hun omgeving goed observeren en waarderen zijn gelukkiger.

1. Welk voorwerp in je huis zou veel over jou kunnen vertellen als het zou kunnen spreken? Maak er een foto of tekening van.
2. Blinddoek jezelf en leg samen met iemand anders een veilige route af in je huis terwijl je gewone dingen doet, zoals je tanden poetsen in de badkamer, de planten watergeven in de keuken, je kleren opvouwen in je kamer, ... Hoe ging het? Wat heb je onderweg gehoord, gevoeld, gedacht?
3. Als je jezelf naar een andere plek zou kunnen flitsen, waar zou je dan naartoe willen? Wat trekt je zo aan in die plek? Bedenk minstens 3 gelijkenissen tussen die plek en de plek waar je nu bent.
4. Schrijf de namen van 3 vrienden of familieleden op een kaartje. Teken of schrijf minstens 3 eigenschappen die je in hen bewondert (iets waar ze heel erg goed in zijn). Geef hen het kaartje, stuur het op of stuur hen een foto ervan.

Mensen die blij zijn met wie ze zijn, zijn gelukkiger.

5. Verzin een slogan die bij jou past. Schrijf of teken de slogan op een vel papier en hang dat aan de deur van je kamer. Bv. Met Nele, ga je je nooit vervelen! Met Stijn, is het altijd fijn!



GELUK: OPDRACHTEN 1

Naar het spel "De geluksvogels"

Mensen die iets voor anderen doen zijn gelukkiger.

1. Welke mensen zijn in jouw leven belangrijk? Verzin een fijne manier om hen dit (nog eens) te vertellen of te laten zien, weten.
2. Maak een tekening, brief of kaartje voor iemand in je buurt die alleen is. Stuur het op met de post of mail het. 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 winkelbediende, verzorgende,... mee!

Moedige en veerkrachtige mensen zijn gelukkiger.

3. Wat vond je deze week moeilijk. Hoe heb je dat aangepakt?
4. Wie leert uit zijn fouten, vergroot zijn veerkracht (je wordt er sterker van). Welke (grote) fout heb jij ooit gemaakt? Schrijf 3 dingen op die je daaruit geleerd hebt.
5. Schrijf 2 dingen op die je energie en kracht geven en 2 dingen die veel energie kosten. Wat kun je doen om nog meer kracht te halen uit de eerste 2 en minder energie te verliezen met de andere 2?

Mensen die hun gevoelens kunnen uiten en een positieve houding aannemen, zijn gelukkiger.

6. Geluk hoeft niet groot te zijn. Het zit ook in kleine dingen. Noteer de 3 gelukkigste, mooiste, positiefste momenten van deze dag.
7. Vermijd vandaag het iets voorstelt en jouw maar..." buig dat dan om positief te kijken, ideeën beste manier te vinden



woord "maar". Als iemand je antwoord begint met "ja, naar "ja en...". Dat helpt om nog sterker te maken en de om ze uit te voeren.

GELUK: OPDRACHTEN 2

Naar het spel "De geluksvogels"

Mensen die nieuwsgierig zijn, graag leren en nieuwe dingen proberen zijn gelukkiger.

1. Maak een droomlijst van dingen die je nog wilt uitproberen. Vraag ook ideeën aan de mensen om je heen. Bv. films die je wilt zien, boeken die je wilt lezen, muziek die je wilt horen, een taal die je wilt leren, ...
2. Leer 5 woorden of zinnestukjes in een taal die je nog niet kent.
3. Wie uit je omgeving zou je wel beter willen leren kennen? Noteer 5 vragen die je die persoon wilt stellen. Kan je ze ook echt stellen? Doe dit dan.

Mensen die blij zijn met wie ze zijn, zijn gelukkiger.

4. Noem minstens 4 goede eigenschappen van jezelf. Schrijf je naam op een blad. Schrijf daarrond je goede eigenschappen. Hang het blad op op een plaats waar je het vaak zal zien.
5. Vraag aan minstens 2 mensen om jou in 5 woorden te omschrijven. Wat vind je over wat zij over jou zeggen?
6. Welke complimenten heb je ooit gekregen, vond je heel fijn en koester je? Schrijf of teken ze op aparte briefjes. Bewaar ze in een doosje of envelop. Voel je je slecht of onzeker? Lees de briefjes.

Gelukkige mensen durven te dromen en maken stap voor stap hun dromen waar.

7. Als je morgen ineens wakker zou worden met een nieuwe kwaliteit of vaardigheid (iets wat je goed kunt), wat zou je dan willen?



GELUK: OPDRACHTEN 3

Naar het spel "De geluksvogels"

Mensen die hun omgeving goed observeren en waarderen zijn gelukkiger.

1. Noem minstens 3 eigenschappen die je gemeenschappelijk hebt met je ouders.
2. Noem minstens 10 dingen die je echt mooi vindt aan deze wereld.
3. Maak het 3 minuten heel stil. Wat heb je gehoord, gezien, gevoeld?

Mensen met een open houding en oog voor het grotere geheel zijn gelukkiger.

4. Denk aan een moment waarop je iemand iets goeds zag doen voor iemand anders. Wat zag je? Hoe voelde jij je? Maak er een tekening, gedicht,... over.
5. Wanneer deed je voor het laatst iets voor de eerste keer? Noteer wat je precies deed en hoe je je voelde.
6. Naar welke momenten in het verleden of in de toekomst zou je graag een tijdreis maken? Wat trekt je daarin aan? Noem minstens 3 verschillen en 3 gelijkenissen tussen dat moment en vandaag.
7. Voor welke dingen in je leven ben je dankbaar? Teken er een paar.

