

ontdek Geluuskoffer



GELUKSKOFFER

SOCIAAL EMOTIONEEL LEREN
GROEP 1 T/M 8

Inhoudsopgave

Dit is Geluuskoffer.....	4
De 7 thema's.....	5
De Gelukkige School.....	11
Trainingen	12
Burgerschap wettelijke eisen	14
Subsidie	14
Materialen	16
Proeflessen	20





DIT IS GELUKSKOFFER

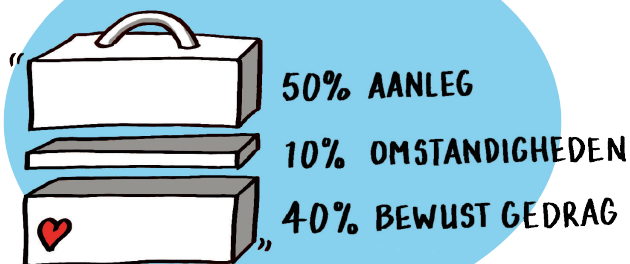
Gelukskoffer is een lespakket voor sociaal-emotioneel leren, inclusief burgerschap, voor het basisonderwijs. De lessen zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten uit de positieve psychologie en persoonlijk leiderschap. Ze zijn vrolijk, eenvoudig inzetbaar en helemaal van deze tijd.

Het lespakket richt zich op fundamentele levensvaardigheden die bijdragen aan de ontwikkeling van een persoonlijke identiteit en de sociale vaardigheden. Kinderen leren eigen verantwoorde keuzes te maken en krijgen meer begrip voor elkaar. De lessen vergroten hun zelfvertrouwen en er ontstaat meer plezier, rust en veiligheid in de klas.

Wetenschappelijk onderzoek onderbouwt het belang van structurele aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkeling. Dit leidt niet alleen tot betere leerprestaties en minder stress, maar verbetert ook het welbevinden van zowel leerling als leerkracht. De lessen in persoonlijke ontwikkeling geven kinderen sociaal-maatschappelijk competenties voor de rest van hun leven.

Gelukskoffer bevat praktische interventies die thematisch en situationeel inzetbaar zijn. Dit betekent dat de lessen flexibel ingezet kunnen worden op basis van de actuele situatie, wat de impact op het leerproces vergroot en jou als leerkracht de regie geeft. Je krijgt vrijheid om les te geven op een manier die je zelf kiest. De kinderen krijgen een eigen werkboek en genieten van opdrachten met hedendaagse filmpjes, muziek, het kijken door

WAT BEPAALT JE GELUKSGEVOEL ?



een roze en zwarte bril, energizers, gedichten en verhalen. De theorie wordt spelenderwijs uitgelegd. De kinderen leren dat ze invloed hebben op hun eigen geluk en van hun omgeving.

Elke dag werkt Malmberg aan het zo goed mogelijk ondersteunen van leerkrachten en docenten, zodat zij leerlingen optimaal kunnen inspireren en begeleiden naar een succesvolle toekomst. Wil een leerling zich volledig kunnen ontwikkelen, dan is ook het sociaal-emotionele welbevinden noodzakelijk. Scholen kampen momenteel met zowel leer- als zogenaamde 'leefachterstanden' bij leerlingen. Met Gelukskoffer breidt Malmberg het onderwijsaanbod verder uit, zodat leerlingen in alle opzichten het beste uit zichzelf kunnen halen: zowel op het gebied van kennis als in persoonlijke ontwikkeling.

gratis proeflessen

Wil je direct starten met het uitproberen van gratis proeflessen? Blader naar pagina 20 en scan de QR-code.

- Doorlopende leerlijn voor groep 1 t/m 8
- Praktisch en flexibel inzetbaar
- Gericht op het vergroten van zelfvertrouwen, persoonlijk leiderschap en eigenaarschap
- Ontwikkelt sociale vaardigheden
- Focus op burgerschap





DE 7 THEMA'S

Gelukskoffer is gebaseerd op 7 thema's vanuit de positieve psychologie: Wat is geluk, Positief denken, Dankbaarheid, Talenten, Zelfvertrouwen, Toekomst-dromen en Doorgeven van Geluk. De thema's zijn opgebouwd in een logische volgorde en kunnen ingezet worden als de situatie daar om vraagt. Dit biedt jou als leerkracht veel ruimte en vertrouwen en zorgt voor een goede balans tussen structuur en vrijheid in het lesgeven.

INLEIDING

Gelukkige kinderen ervaren meer plezier en energie. Ze hebben een groter gevoel van eigenwaarde, zijn kans- in plaats van angstgedreven en kunnen meer verdragen van andere kinderen. Ze zijn minder vatbaar voor negatieve invloeden in hun leven. Kinderen die lekker in hun vel zitten, leren beter en geven makkelijker hun eigen geluk door aan anderen.

In de volgende hoofdstukken worden de 7 thema's toegelicht.

WAT IS GELUK

DOEL: Wat weet het kind al over geluk? Wat verstaan we wel en wat juist niet onder geluk? Kun je leren om gelukkig te zijn, en wat maakt het kind gelukkig? Vervolgens ontdekt het kind hoe hij of zij meer geluk uit zichzelf kan halen door middel van zogenaamde geluksverhogers.

Kun je leren om gelukkig te zijn?

We praten vaak over hoe het voelt om gelukkig zijn. Geluksprofessor Ruut Veenhoven zegt: "Geluk is je goed voelen over je leven als geheel, ook wel levensvoldoening genoemd." Wat je gelukkig maakt, is voor iedereen anders.

Kinderen denken vaak dat ze gelukkig worden van meer (zak)geld, wanneer ze die mooie nieuwe schoenen kunnen kopen of als ze een grotere kamer krijgen, maar in werkelijkheid wennen we snel aan zulke omstandigheden. Duurzaam (lange termijn) geluk komt vaak niet uit deze externe factoren.

Bij dit thema gaat het kind onderzoeken waar het gelukkig van wordt en hoe hij of zij invloed heeft op het eigen duurzame geluk. Gelukkig zijn wil iedereen, en leren om gelukkig te zijn waarschijnlijk ook. Uit onderzoek blijkt dat je omgeving slechts

een klein deel van je geluk bepaalt. Het grootste deel wordt beïnvloed door aanleg en bewust gedrag. Bewust gedrag is te trainen en vergt tijd, prioriteit en aandacht. We vergelijken het wel eens met sporten: eigenlijk is Geluuskoffer voor de geest wat bewegen/sporten is voor het lichaam.

POSITIEF DENKEN

DOEL: Het kind ontdekt dat je gedachten grote invloed hebben op hoe je je voelt. Iemand die positief denkt en optimistisch is, voelt zich vaak gelukkiger. Het kind leert dat er een verband bestaat tussen wat je denkt, hoe je je voelt en wat je doet.

Positief denken

Optimisme hangt sterk samen met geluk (Martin Seligman, *Authentic Happiness* (2002)). Het leven van de zonnige kant bekijken, weten dat achter de wolken de zon schijnt, je richten op het goede in plaats van op wat er misgaat – het zijn allemaal vormen van optimisme. Positief denken over ons leven en de gebeurtenissen daarin heeft een positief effect op ons gevoel van eigenwaarde, en dat heeft weer grote invloed op ons geluksgevoel.

Denk je gelukkig

De manier waarop je denkt, bepaalt voor een groot deel hoe je je voelt. Positieve of fijne gedachten leveren vaak een prettig gevoel op.

LET OP: Bij positief denken gaat het niet om wegpoetsen van ‘negatieve’ zaken of emoties. Er is ook in de lessen aandacht voor verdriet, boosheid en angst. De kinderen leren verschillende manieren hoe ze op een situatie kunnen reageren: met welke bril kijk je naar de werkelijkheid? Het kind leert dat het deze keuze heeft, en door te oefenen zal het begrijpen hoe het deze keuze kan maken en toepassen.



DANKBAARHEID

DOEL: We staan stil bij wat dankbaarheid is, waarom het belangrijk is en hoe je het kunt uiten. Ook leert het kind welk effect het uiten van dankbaarheid heeft op het eigen geluksgevoel en op dat van anderen.

Wat is dankbaarheid?

Veel mensen zien dankbaarheid als iets wat je eigenlijk alleen toont wanneer je een cadeautje krijgt, of wanneer iemand iets voor je doet. Maar het is veel meer dan dat! Het is verbazing, waardering, iets van de zonnige kant bekijken, iemand in je leven bedanken. Dankbaarheid betekent ook de dingen niet vanzelfsprekend vinden en je ‘zegeningen tellen’.

Dankbaarheid is vooral een goed medicijn tegen negatieve emoties. Het kan je humeur direct verbeteren en zo je dag positief beïnvloeden.



TALENTEN

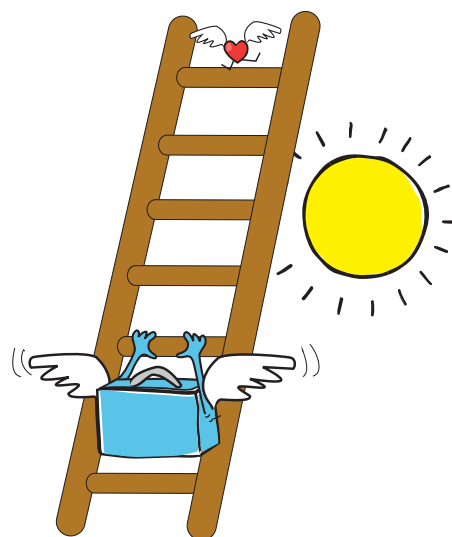
DOEL: We besteden aandacht aan wat 'talent' betekent. Het kind ontdekt zijn of haar eigen talenten zijn en leert hoe het deze talenten kan inzetten. Daarnaast leert het kind ook waarom het herkennen van je eigen talenten en passie zo belangrijk is.

Wat is talent?

Volgens het woordenboek betekent talent een 'gave' of 'bekwaamheid'. Je grootste talenten zijn de dingen die je van nature geen moeite kosten. Vaak zijn ze lastig te herkennen, vooral omdat je je eigen talent vaak als 'gewoon' ervaart. Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen talent hebben en een talent zijn. Als je een talent bent, blink je ergens in uit. Maar je hoeft geen talent te zijn om talent te hebben. Iedereen heeft namelijk iets waar hij of zij goed in is.

Passie als motor van geluk

Alleen weten wat je talenten zijn, is niet genoeg – je moet er ook iets mee dóen. Daarom heb je nog iets nodig: passie. Passie is de motor van geluk. Het is niet hetzelfde als talent of als interesse. Een passie is iets wat je kunt blijven doen, zonder dat het je energie kost.



Een passie geeft positieve energie, motivatie, kracht en maakt dat ze zich gelukkig voelen. Wat iemand leuk vindt (passie) en wat hij of zij goed kan (talent) heeft veel met elkaar te maken. Als je iets leuk vindt, doe je het veel. Daardoor word je er beter in en krijgt je talent de kans zich te ontploien.

Regisseur van je eigen leven

Als kinderen hun eigen 'ik' beter leren kennen, ontdekken ze wat ze echt willen, krijgen ze meer energie en worden ze vrolijker. Dat geeft zelfvertrouwen en kracht. Moedig ze aan hun hart en gevoel te volgen en geef ze mee: jij staat zelf aan het roer en je hebt altijd een EIGEN keuze.



ZELFVERTROUWEN

DOEL: We bekijken de relatie tussen zelfwaardering en zelfvertrouwen, en het kind leert dat ieder mens uniek is. Een goede zelfwaardering heeft een positieve invloed op je geluksgevoel en daarmee op je zelfvertrouwen. Kinderen die zichzelf waarderen, hebben vertrouwen in hun eigen kunnen en laten zich minder snel beïnvloeden door hun omgeving. Ze kunnen beter omgaan met tegenslagen en geloven in hun eigen capaciteiten.

Wat is zelfwaardering?

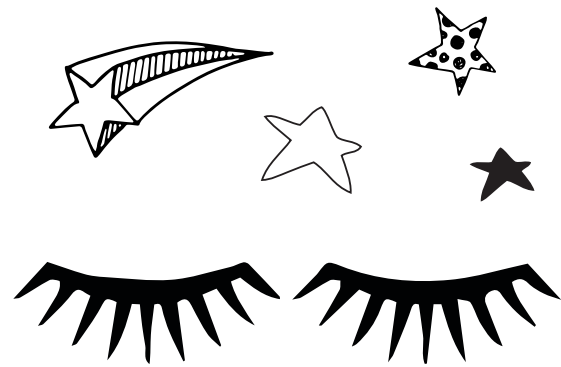
Zelfwaardering betekent weten wie je bent, waar je goed in bent en wat jou uniek maakt. Het is weten wat je kunt en daar vertrouwen in hebben.

Hoe is zelfwaardering positief te beïnvloeden?

Je kunt de zelfwaardering bij het kind bevorderen door het te stimuleren met complimenten en positieve feedback.

Hoe ontstaat zelfwaardering?

Kinderen worden niet geboren met gedachten over zichzelf. Wanneer ze nog jong zijn, baseren ze hun zelfbeeld op basis van concrete ervaringen en dat wat anderen tegen hen zeggen. Later gaan zij zichzelf beoordelen door zich met anderen te vergelijken. Wanneer ze de adolescentie naderen, ontwikkelen ze een beter cognitief vermogen om naar zichzelf te kijken, hun mogelijkheden te evalueren en te reflecteren op hoe anderen hen zien. De groei in reflectievermogen is niet strikt leeftijdsgebonden, maar verschilt per kind. Het ene kind is op 10-jarige leeftijd al goed in staat tot zelfreflectie, terwijl dat voor een ander kind op die leeftijd nog een brug te ver is. Daarom is het vanaf jonge leeftijd belangrijk dat de omgeving het kind zowel positieve als realistische feedback geeft. Naarmate het kind ouder wordt, wordt de feedback van vrienden steeds belangrijker.



TOEKOMSTDROMEN

DOEL: Het is belangrijk te durven dromen, zowel groot als klein. Dromen onthullen vaak onze ongekende mogelijkheden. Bij het nastreven van dromen komen veel thema's uit de vorige lessen terug: het belang van positief denken, zelfwaardering, het met passie doen waar je goed in bent en dankbaarheid voor wat je al hebt bereikt. Het kind leert hoe deze thema's samenkomen bij het realiseren van dromen en ontdekt hoe ze bijdragen aan duurzaam geluk.

Welke dromen hebben kinderen?

Iedereen heeft een droom, iets wat hij of zij graag wil bereiken. Dromen komen in allerlei soorten en maten. Soms duurt het even voordat iemand zijn of haar droom ontdekt. Dat geeft niet, zolang je maar blijft zoeken! Dromen zijn namelijk heel waardevol: ze zetten mensen in beweging.

Positief denken en zelfvertrouwen

Om dromen waar te maken, moet een kind in zichzelf geloven en leren om trots te zijn op zichzelf. Kinderen leren dat ze zich niet moeten laten beïnvloeden door het negatieve stemmetje dat zegt: 'Dat kun je toch niet!' Door stil te staan bij de dingen die ze al bereikt hebben, krijgen ze het vertrouwen om door te gaan.

LET OP: Kinderen dromen vaak over bijvoorbeeld profvoetballer worden. Volwassenen hebben de neiging om dan te wijzen op de moeilijkheden, dat je dan nu al dagelijks moet trainen, et cetera. Het is echter belangrijker om door te vragen en te



bespreken: waarom heeft het kind deze specifieke droom? Voor kinderen kan het gaan om verschillende elementen waar profvoetballer symbool voor staat, zoals veel vrienden, reizen, van een hobby je beroep maken, een mooi gezin... In plaats van te oordelen over het beeld van de droom, is het belangrijk om samen te onderzoeken wat de droom voor het kind betekent.

Het waarmaken van dromen draagt bij aan een gevoel van eigenwaarde. Positief denken is hierbij belangrijk. Negatief denken richt zich vooral op wat niet mogelijk is en niet op wat wél kan. Met een roze bril op ontstaan er opeens veel meer mogelijkheden om dromen uit te laten komen.

Met wat passie en enthousiasme kom je al heel ver! Daarom stimuleren we kinderen om actief met hun dromen bezig te zijn en hierover te praten met mensen die ze vertrouwen. We moedigen hen aan om risico te durven nemen, groot te durven dromen en hun dromen zo tastbaar mogelijk te maken voor zichzelf, ongeacht hoe ver of moeilijk ze soms ook lijken.



GELUK DOORGEVEN

DOEL: Kinderen ervaren de kracht van geven en ontdekken hoe het henzelf, hun directe omgeving en de wereld gelukkiger kan maken. Ze leren dat geluk niet alleen van henzelf is, maar dat ze vanuit hun eigen geluk een bijdrage kunnen leveren aan het geluk van een ander. Wat doet het met jezelf als je anderen een beetje gelukkiger kunt maken?

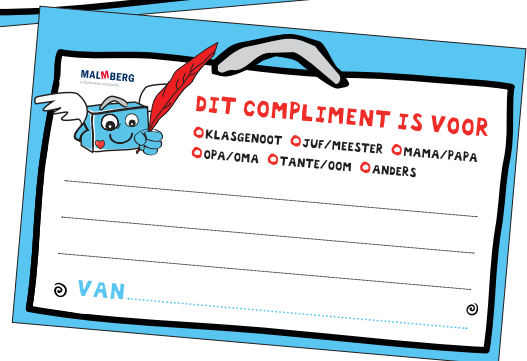
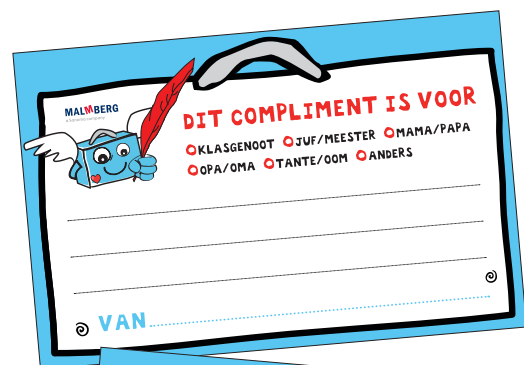
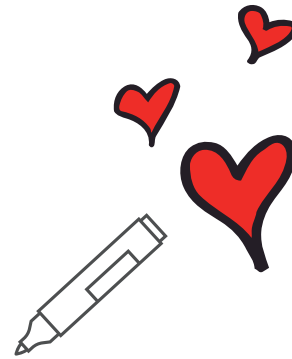
Geven maakt gelukkiger dan krijgen

Weet je wat leuk is van geluk weggeven? Hoeveel je er ook van weggeeft, het raakt nooit op! Sterker nog: hoe meer je weggeeft, des te meer je ervoor terugkrijgt. Door te geven, laat je anderen voelen

dat je om ze geeft. Geven doe je niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf.

Geven is niet duur!

Bij 'geven' draait het niet alleen om het geven van spullen. Een van de meest waardevolle dingen die je kunt bieden, is helemaal gratis: je volle aandacht. Luister goed naar wat de ander zegt en zie hoe iemand hiervan opknapt. Geef een knuffel, een glimlach of verras iemand door onverwacht langs te gaan. Geef een compliment of bied hulp aan. Geven hoeft niet duur te zijn om betekenisvol te zijn.





De Gelukkige School



ERKENNING

**MIJN BIJDRAGE
MAAKT HET VERSCHIL**

**ZINVOL EN
GEVARIËERD**

WERK



**"WERK PRIVE"
IN BALANS**



**BETER IN
TEAMVERBAND**

TEAM

- Meer werkgeluk en minder verzuim, aandacht voor werkdruk;
- Meer veiligheid in het team, met meer rust en plezier;
- Positieve uitstraling van de school;
- Aantrekkelijk bij het werven van nieuwe leerkrachten.

De Gelukkige School is een schoolbrede aanpak voor kinderen, ouders, leerkracht én directie. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een integrale aanpak, die alle betrokkenen omvat, het beste werkt. Voor scholen die 'Gelukkige School' willen worden, bieden wij maatwerktrajecten. De bouwstenen waaruit een school kan kiezen zijn:

- Lespakket Geluuskoffer
- Training van werkdruk naar werkgeluk voor team
- Lezing voor ouders



EFFECTEN GELUKKIGE SCHOOL

LEERLING

- Stevige basis voor het leven;
- Meer zelfvertrouwen;
- Verantwoordelijkheid voor zichzelf en anderen;
- Een gevoel van veiligheid, het klassenklimaat verbetert.

OUDER

- Inspiratie vanuit het sociaal-emotionele beleid voor thuis, gevoel van meer betrokkenheid bij de school;
- Aantrekkelijk voor ouders bij het maken van een schoolkeuze.

TRAININGEN

Ben jij geïnteresseerd in het inzetten van de Positieve Psychologie en Gelukswetenschap om kinderen meer mentale tools voor het leven mee te geven? Of zoek je manieren om je eigen werkgeluk of dat binnen je team te vergroten? Vind je het belangrijk om ouders positief te betrekken bij sociaal-emotioneel leren? Wij verzorgen live- en online trainingen die gericht zijn op het vergroten van het welbevinden en de sociale veiligheid van kinderen, leerkrachten en ouders.



LIVE TRAININGEN

- **Geluksleerkracht – individueel**
Aan de slag met lessen in persoonlijke ontwikkeling binnen je groep.
De les van je leven!
- **Schoolbrede implementatie Geluyskoffer – team**
Aan de slag met lessen in persoonlijke ontwikkeling binnen de gehele school.
- **Van Werkdruk naar Werkgeluk – team**
Persoonlijk leiderschap en eigen invloed op werkgeluk.
- **Ouderavond – ouders**
Lezing over de kracht van sturen op geluk bij kinderen.

ONLINE TRAININGEN

- **Geluksleerkracht – individueel**
Aan de slag met lessen in persoonlijke ontwikkeling binnen je groep.
- **Geluksleerkracht voor licht tot matig verstandelijk beperkten – individueel**
Aan de slag met lessen in persoonlijke ontwikkeling binnen je groep.
- **Van Werkdruk naar Werkgeluk – individueel**
Persoonlijk leiderschap en eigen invloed op werkgeluk.





BURGERSCHAP

WETTELIJKE EISEN

De wet schrijft voor dat het burgerschapsonderwijs moet bijdragen aan:

- Kennis over en respect voor de basiswaarden van de democratische rechtsstaat;
- Het ontwikkelen van sociale en maatschappelijke competenties.

Gelukskoffer sluit aan bij het ontwikkelen van de sociale en maatschappelijke competenties.

Kerdoelen primair onderwijs die in verband gebracht kunnen worden met aspecten van burgerschap



Richtinggevend voor de onderwijspraktijk zijn de huidige kerndoelen po. De huidige kerndoelen worden geactualiseerd en daarbij worden ook nieuwe kerndoelen voor burgerschap ontwikkeld. Tot die tijd kunnen scholen de huidige kerndoelen gebruiken als wettelijke inhoudelijke basis voor burgerschapsdoelen.

Voor het primair onderwijs zijn de kerndoelen die de meeste raakvlakken hebben met burgerschap te vinden in het leergebied Oriëntatie op jezelf en de wereld (OJW).

Kerdoelen po die direct betrekking hebben op het samenleven in en deelnemen aan de Nederlandse democratische en pluriforme samenleving.

Toelichting: er zijn kerndoelen van het domein Oriëntatie op jezelf en de wereld (OJW) die expliciet verbonden kunnen worden aan burgerschap.

OJW 37

De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen. Binnen Geluuskoffer zijn Autonomie, Verantwoordelijkheidsbesef, Onderlinge Verdraagzaamheid, Gelijkwaardigheid, Respect voor verschillen, Identiteitsontwikkeling belangrijk onderdelen. Met de Universiteit van Leiden is aangetoond dat de kinderen na de lessen minder bang, minder boos en minder verdrietig zijn en dat de onderlinge verdraagzaamheid significant was verbeterd. Sociale competenties zijn de basis om maatschappelijke competenties zo optimaal mogelijk te kunnen ontwikkelen.



OJW 34

De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische toestand van zichzelf en anderen.

Sociale Veiligheid is een belangrijk onderdeel van Burgerschap. Het klimaat op school moet veilig zijn en iedereen moet zich geaccepteerd voelen. Kinderen leren verantwoorde keuzes te maken voor zichzelf, de ander en de wereld om hen heen. Ze leren kritisch voor zichzelf te denken en daarbij ruimte te geven aan anderen, waardoor het samenwerken verbetert. Ze leren dat je op heel veel verschillende manieren naar de ander en naar situaties kan kijken en dat ze daar invloed op hebben hoe ze zich verhouden tot de ander.



Van dit kerndoel hoort de zorg voor anderen tot het domein van burgerschap. Het gaat bij burgerschap om vaardigheden zoals samenwerking, conflicthantering, oordeelsvorming en het versterken van empathische vermogens.



OJW 35

De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.

Als kinderen jong leren over persoonlijk leiderschap, eigen verantwoordelijkheid heeft dat positieve invloed op het schoolklimaat. Kinderen leren om te reflecteren, leren wat hun eigen aandeel is in een situatie. Kinderen werken aan veerkrachttools om zich staande te houden in de maatschappij.

Voor burgerschap gaat het vooral om het aspect 'je redzaam leren gedragen in sociaal opzicht'.

Bron: Handreiking burgerschap funderend onderwijs (2021).
Amersfoort: SLO.



SUBSIDIES

Gezonde School subsidie

Het RIVM heeft Geluuskoffer erkend als goed beschreven methode en als erkende Gezonde School-activiteit. Alle Gezonde School-activiteiten zijn van goede kwaliteit en goed uitvoerbaar in de

praktijk. Met een Gezonde School-activiteit werk je met Geluuskoffer aan het welbevinden van de kinderen en aan de veiligheid binnen de groep.

Om aan de slag te gaan met de Lessen in Geluk van Geluuskoffer is er subsidie mogelijk vanuit het Ondersteuningsaanbod.

Het programma Gezonde School is een samenwerking tussen de PO-Raad, VO-Raad en MBO-Raad, het RIVM, GGD en GHOR. De ministeries van VWS, OCW, SZW en LNV maken het programma Gezonde School financieel mogelijk.

Jeugd Educatie Fonds subsidie

Geluuskoffer is partner van het Jeugd Educatie Fonds. Het Jeugd Educatie Fonds richt zich op kinderen die opgroeien vanuit een achterstand. Gecertificeerde scholen hebben de mogelijkheid om subsidie aan te vragen voor trainingen en materialen van Geluuskoffer.



MATERIAAL METHODE

LEERLING



Gelukkigoffermateriaal voor leerlingen bestaande uit werkboeken, beschilderbare koffer en Geluksdiploma.

LEERKRACHT



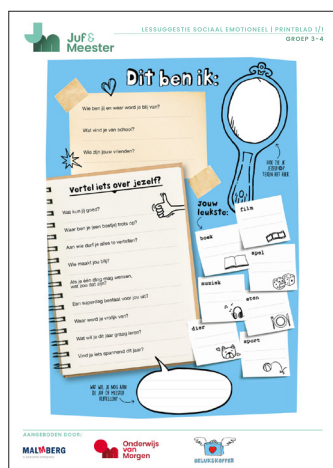
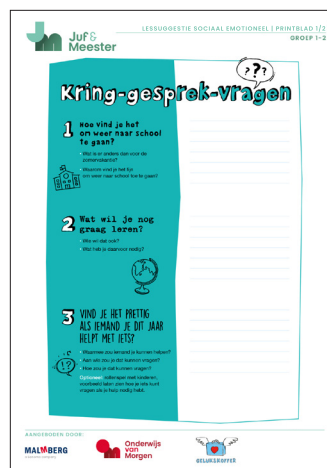
Gelukkigoffermateriaal voor leerkracht bestaande uit brillen, bal, Geluks spel, handleiding en koffer.



MATERIAAL GROEPSVORMING

Gouden weken

Het schooljaar is weer begonnen! De gouden weken gaan van start. Een positieve veilige en vertrouwde basis is daarbij van groot belang. Daarom hebben we een set van twee les-suggesties ontwikkeld voor iedere groep waarin de leerlingen zichzelf, elkaar en jou beter leren kennen.

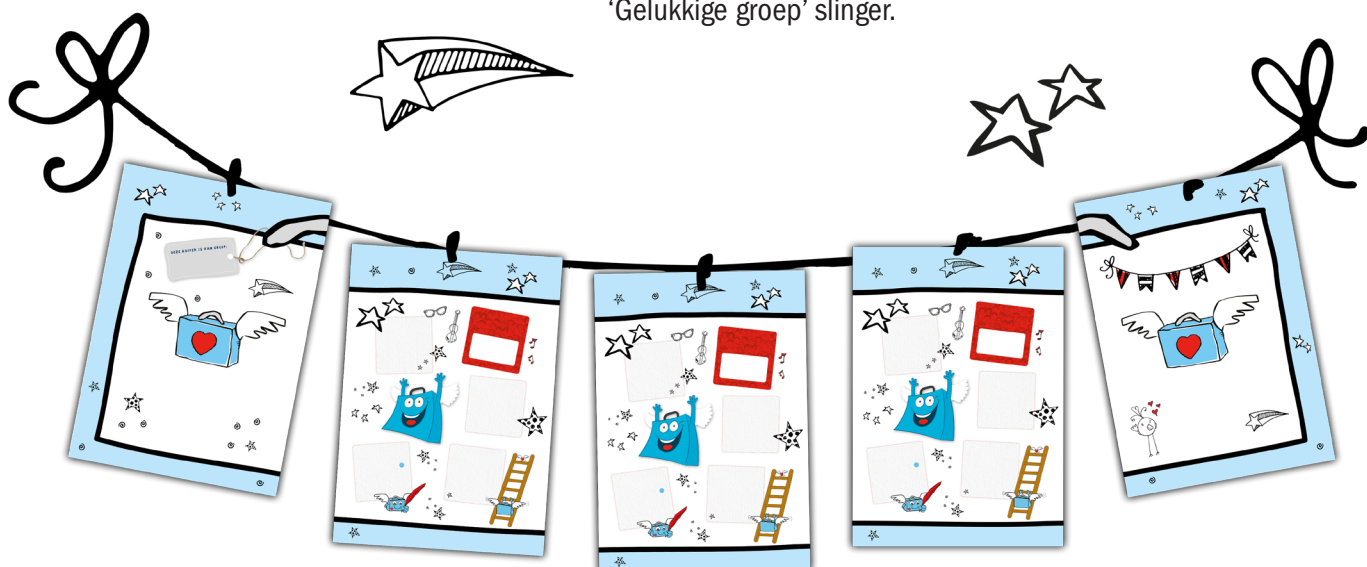


SCAN DE QR-CODE

Deze QR-code biedt toegang tot de materialen van de groepsvorming.

Zilveren weken

Het begin van het nieuwe kalenderjaar is altijd een tijd van reflectie, groei en vernieuwing. Wil je de dynamiek in de groep op een positieve manier stimuleren? Ga dan samen aan de slag met jouw kinderen en maak jullie unieke 'Gelukkige groep' slinger.



Gelukspot

Gelukkigskoffer gunt iedere leerkracht en leerling rust en plezier in het schooljaar. Met deze kaartjes zet je in op de verbinding in je klas en genieten jullie samen van een geluuksmoment. Voel je vrij om de kaartjes op ieder moment van de dag in te zetten.



Reflecteren & vooruitblik

Sta stil bij alle bereikte doelen van afgelopen schooljaar. Met behulp van deze invulkaartjes kijken jouw leerlingen individueel, samen met een klasgenoot en klassikaal terug op het schooljaar. Ook blikken jullie vooruit op het aankomende jaar. Een fijne manier om te reflecteren en doelen inzichtelijk te maken.

DIGIBORDSOFTWARE

Hier vind je de lessen van Geluukkoffer. Ontdek ook het aanvullende lesmateriaal in de digibordsoftware.

We bieden educatieve spellen, knutselactiviteiten, interventies, printbare werkbladen, inspirerende video's, lessen voor de groepsvorming en PowerPoints om je lessen visueel aan te vullen.

GRATIS PROEF LICENTIE

Met de gratis proeflicentie krijg je 2 maanden toegang tot de digibordsoftware. Scan de QR-code en vraag de proeflicentie aan.



Partners

De materialen van Geluukkoffer bestel je via de partners van Malmberg: Heutink, Reinders en de Rolf groep. Zij kunnen je helpen bij je bestelling en leveren direct uit voorraad. De softwarelicenties bestel je ook via je educatieve dienstverlener.



AANVULLEND MATERIAAL



Voorleesboek met interactieve vragen voor kinderen van 4 t/m 7 jaar, A4.



Ansichtkaarten
7 kaarten om door te geven, op te sturen, A6.



Veerkrachtboekje blauw voor kinderen van 6-10 jaar, veerkrachtboekje rood voor kinderen van 10-13 jaar, A5.



Verhalenboek voor kinderen van 6-10 jaar en van 10-13 jaar, A4.



Krachtkaartjes
Beschrijfbare kaartjes A7, 5 met print, 5 om zelf iets te tekenen, schrijven.



Knutselboek met 9 inspirerende knutsels compleet uitgewerkt om met het thema Geluk aan de slag te gaan. Voor 7 jaar en ouder.



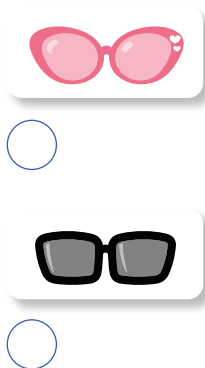
Blijkoffer
Interactief boek voor licht tot matig verstandelijk beperkten om spelenderwijs meer te ontdekken over geluk.

PROEFLESSEN

Scan de QR-code om de introductievideo's te bekijken en download de gratis proeflessen (2 per leerjaar). Print de bladen uit en zet de lessen in om samen met de kinderen aan de slag te gaan met thema's zoals geluk en verbinding. De lessen zijn kleine voorbeelden uit de thema's van Geluuskoffer. Probeer de lessen uit en ervaar hoe Geluuskoffer bijdraagt aan een fijne en verbonden sfeer in de klas!

SCAN DE QR-CODE

Deze QR-code biedt toegang tot de proeflessen van alle groepen.



GROEP 1/2

GELUKSWINKEL PROEFLES GROEP 1/2

GELUKSWINKEL

Grote opening
De ouders worden uitgenodigd voor de 'grote opening van de Geluuskoffer'. De taak van de kinderen is om creatief te zijn en hun fantasie te gebruiken bij het voorbereiden van de winkel. Kinderen worden experts/verhulde assistenten die hun klanten (de ouders) kunnen adviseren.

De grote opening van de Geluuskoffer, gecombineerd met drankjes, snacks en muziek, kan ook een idee zijn voor een ander evenement, zoals een schoolfeest.

Tijd	Inleiding en brainstorm: 25 minuten (hela groep) Voorbereiding van het evenement: 60 minuten (in groepjes werken). Evenement met ouders: de tijdsduur hangt af van de vorm
Doel	De Geluuskoffer laat kinderen de kennis die ze hebben opgedaan in de 7 lessen over geluk samenvatten en herhalen. Deze activiteit creëert de mogelijkheid om de kennis op een leuke, creatieve en speelse manier te gebruiken. Door deze activiteit laten we de kinderen herhalen en beter begrijpen wat ze hebben geleerd. Kinderen krijgen ook meer zelfvertrouwen als zij hun kennis met hun ouders kunnen delen.
Opdracht	De activiteit bestaat uit 3 delen: introductie en brainstorm, voorbereiding van het evenement in groepjes, evenement met de ouders.

1. Introductie en brainstormen - hele groep
Tijdens een kringgesprek vertelt u de kinderen dat ze een Geluuskoffer gaan openen. U stimuleert de fantasie van kinderen en helpt hen te brainstormen om uit te vinden hoe de Geluuskoffer eruit moet zien. Vragen die kunnen helpen bij het ontwikkelen van een creatief idee:

- Wat kun je in de Geluuskoffer kopen?
- Hoe ziet de Geluuskoffer eruit?
- Hoe betaal je?
- Hoe kunnen we reclame maken voor de Geluuskoffer?

2. Voorbereiding van het evenement in
Verdeel de kinderen in 7 groepjes. Elke groep verantwoordelijk voor één onderdeel. U zorgt ervoor dat elke groep expert wordt in hun onderwerp en creatieve producten voor de voorbereiding. Iedere groep maakt een eigen reclamebord (Wat is geluk?, Positief denken, Dankbaarheid, etc.) en één groep bereidt reclamebord voor: GELUKSWINKEL.

U maakt Geluuskofferkaartjes voor de kinderen (zie voorbeeld op de volgende pagina en op geluuskoffer.nl).

PROEFLES GROEP 1/2

Hoe voelt Lukkief zich?
Kruis aan.

MALMBERG

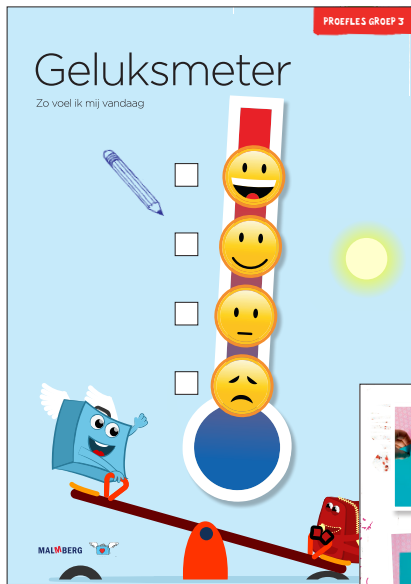
Geluuskwinkel

De kinderen gaan een eigen Geluuskwinkel openen. Je stimuleert de fantasie van kinderen en helpt ze om uit te vinden hoe de winkel eruit gaat zien. Vragen die daarbij kunnen helpen: Wat kun je in de Geluuskwinkel kopen? Hoe ziet de Geluuskwinkel eruit? Hoe betaal je? Hoe kunnen we reclame maken voor de Geluuskwinkel? De kinderen kunnen worden ingedeeld in groepjes, waarbij elke groep iets maakt/bedenkt voor in de winkel. Ze kunnen ook iets van thuis meenemen, of bijvoorbeeld een reclamebord voor de winkel maken. In de echte lessen is deze oefening een afsluiting waarvoor de ouders kunnen worden uitgenodigd en waar de kinderen vertellen wat ze allemaal geleerd hebben. Maar het is ook leuk om te kijken wat de kinderen nu al kunnen maken, om ze na te laten denken over wat ze onder Geluk verstaan en wat je dan in de winkel kan gaan verkopen.

Thema Positief Denken

Hoe voelt Lukkief zich? De kinderen kunnen in de vakjes een kruisje zetten of het inkleuren. Bespreek de antwoorden en laat de kinderen erover vertellen. Laat de kinderen de zwarte bril opzetten (boos/verdrietig of bang). Hoe kijk je dan? Hoe beweeg je dan? Hoe praat je dan? Doe vervolgens hetzelfde met de roze bril (blij/vrolijk of gelukkig).





GROEP 3

Geluksmeter

De leerlingen geven op de Geluksmeter aan hoe zij zich vandaag voelen door het vakje bij de betreffende smiley in te kleuren of aan te kruisen. Ga hierover met ze in gesprek. Als de leerlingen regelmatig de Geluksmeter invullen, gaan ze bedenken waar ze gelukkig van worden en herkennen ze dat het erg kan variëren, per dag en per minuut. Leuk om zelf ook mee te doen. Je kan dit in de groep doen maar ook 1-op-1 of in kleine groepjes.

Geef een hand

Leg A4-papier, stroken papier, plakertjes, potloden, scharen en lijm klaar. kinderen gaan een kaart maken van hun eigen hand en die versieren. De hand gaan ze aan iemand geven die ze willen bedanken. Laat de kinderen hun hand overtrekken op het dubbelgevouwen papier. Knip de hand uit en knip wat hartjes. Maak een muizentrappetje van twee stroken papier. Plak er een hartje bovenop. Als je de kaart dan opent, springt het hartje naar boven. Laat de kinderen iets op de hand schrijven of tekenen. Leuk om de kaart door de kinderen te laten geven aan iemand en in de volgende les te bespreken hoe het was.

GROEP 4

Van donderwolk naar roze wolk

Onder de donderwolk staan sombere zinnen. Laat de leerlingen er blije zinnen van maken die ze vervolgens onder de roze wolk mogen schrijven. Leerlingen gaan de zinnen zo omdenken van negatief naar positief. Op deze manier leren kinderen dat ze op diverse manieren naar situaties kunnen kijken en dat ze daar een keuze in hebben.

Ik kan goed/ik wil beter worden in

Leg potloden, stiften, scharen, lijm en tijdschriften klaar en laat de leerlingen schrijven/tekenen/plakken over waar ze goed in zijn. Goed om dit met elkaar te delen, kan in de groep, 1-op-1 of in kleine groepjes. Als de kinderen eerst hebben nagedacht over wat ze goed kunnen is de tweede oefening bedoeld om ze na te laten denken over wat ze nog graag willen leren, waar ze beter in willen worden. In de derde oefening schrijven de kinderen eerst hun eigen naam, waarna ze het A4-papier doorgeven aan een klasgenoot. De klasgenoot schrijft/tekent/plakt nu iets waarvan hij/zij vindt dat de betreffende leerling dat goed kan.



PROEFLES GROEP 5

WAT LEER JE HIERUIT?

OEFFENING

Kleur van kranten
 Pak een rode en een groene stiften en een krant

Zet een rondje met de groene stiften om alle positieve koppen in de krant

Zet een rondje met een rode stiften om alle negatieve koppen in de krant

Aantal positieve Koppen _____
 Aantal negatieve Koppen _____

OEFFENING

JOURNALIST
Natuurlijk, mogen het er meer zijn!

Vandaag ben jij journalist van de klas. De hele dag maak jij een verhaal over wat er gebeurt in de klas

1 _____
 2 _____
 3 _____
 4 _____
 5 _____

Wat zijn voor jou vandaag de 5 koppen van de krant over jouw klas?

MALMBERG

PROEFLES GROEP 5

OEFFENING

Mijn toekomstdroom..

Teken, knip, plak, schrijf, kleur hier jouw toekomstdroom

MALMBERG

GROEP 5

Journalist voor één dag

Leg een stapel kranten en groene en rode stiften klaar. Laat de kinderen met een rode stiften alle negatieve koppen omcirkelen. Daarna tellen ze de positieve koppen en vullen dit in op de te downloaden les. Na deze oefening worden de kinderen zelf de journalist. Ze maken een denkbeeldig verhaal over wat er in de klas gebeurt vandaag. De vijf koppen van hun verhaal schrijven ze op het A4-papier. Leuk om aan elkaar voor te lezen en ook hierbij weer te kijken naar de negatieve en de positieve koppen.

Toekomstdromen

Zet rustige muziek op. Laat de kinderen hun droom visualiseren. Deel een aantal dromen klassikaal of in kleine groepjes. Op het tweede A4 gaan de kinderen een brief aan zichzelf in de toekomst schrijven. Laat ze de brief dateren over een jaar. Je kan de brieven echt laten opsturen naar hun eigen huisadres of ze kopiëren en daarna aan hen teruggeven. Leuk om er nog op terug te komen voordat ze naar de nieuwe klas gaan, of er al iets is uitgekomen wat ze in de brief hebben geschreven.

GROEP 6

Roze en zwarte gedachte

In deze Geluksles kiest ieder kind eerst een negatieve en een positieve gedachte die hij/zij weleens heeft en noteert deze. Als er geen bekende gedachte tussen zit, dan kan het kind zelf de negatieve en positieve gedachte bedenken. Laat de kinderen vervolgens per gedachte opschrijven hoe ze zich daarbij voelen en wat ze dan doen. Tot slot delen de kinderen in tweetallen om de beurt wat ze zojuist allemaal hebben opgeschreven over hun gedachten en evalueren ze hoe het was om dit te delen.

Gelukdoorgeefdag

In deze Geluksles bereiden de kinderen zich eerst voor op de Gelukdoorgeefdag. Ze verzamelen ideeën met elkaar en denken na over de tijdsinvestering, datum, doelgroep en wat leuke manieren zijn om deze dag te organiseren. Vervolgens maken ze een actieplan waarin ze nadenken over praktische zaken en de taakverdeling. Geniet tot slot met elkaar van het uitvoeren van de Gelukdoorgeefdag en evalueer met de kinderen hoe het was om zo'n dag te organiseren.

PROEFLES GROEP 6

IDEËN

Ideeën voor de gelukdoorgeefdag

VOORBEREIDING

Voorbereiding voor de GELUKSDAG

- Welke dag doen we het en hoeveel tijd hebben we?

- Bedenk ideeën om geluk door te geven. Aan wie kunnen we geluk geven?

Op welke momenten kunnen we geluk doorgeven?

→ Dit gaan we doen _____

NEGATIEVE GEDACHTEN

Niemand begrijpt mij	Ik mag mijn mening niet geven	Het valt mij toch nooit	Anderen laten mij in de steek	Ik mag gevoelens tonen
Ik krijg nooit wat ik wil	Ik kan nu eenmaal niet veranderen	Ik durf geen risico's te lopen	Ik mag geen fouten maken	Ik ben moeite waard
Ik word niet serieus genomen	Niemand helpt mij	Wat zullen anderen van mij denken	Ik vertrouw anderen niet	Ik kan niet kiezen
Heel ik dat maar anders gedaan	Dat is altijd zo stom van mij	Ik maak steeds dezelfde fouten		

Zelf invullen

POSITIEVE GEDACHTEN

Ik kan altijd opnieuw beginnen	Ik zie het goede in mezelf	Ik dank het ook al veel ik moeilijk verleggen	Ik ben goed in alles wat ik doe	Ik zeg wat ik voel
Ik mag fouten maken	Ik ben precies goed zoals ik ben	Ik voel me veilig	Ik kan het, ik weet dat ik het kan	Ik vind mijn eigen mening belangrijk
Ik mag anders zijn	Ik mag een andere mening hebben	Ik ben tevreden	Ik ben trots op mezelf	Ik mag hulp vragen
Ik reageer zoals ik wil	Ik heb respect voor anderen	Mijn gevoel zegt wat goed is		

Zelf invullen

MALMBERG



PROEFLES GROEP 7

COMPLIMENTEN dagboek

DEEL DEZE WEEK ELKE DAG COMPLIMENTEN UIT. EN LUISTER OOK NAAR DE COMPLIMENTEN DIE JE ONTVANGT.

DAG = MAANDAG = MAANDAG = MAANDAG = MAANDAG

Complimenten die ik heb gegeven: _____

Complimenten die ik heb gekregen: _____

MAANDAG = DINSDAG = DINSDAG = DINSDAG = DINSDAG

Complimenten die ik heb gegeven: _____

Complimenten die ik heb gekregen: _____

WOENSDAG = WOENSDAG = WOENSDAG = WOENSDAG = WOENSDAG

Complimenten die ik heb gegeven: _____

Complimenten die ik heb gekregen: _____

MALMBERG

GROEP 7

Complimentendagboek

De kinderen delen deze week elke dag complimenten uit en leren van de complimenten die ze zelf ontvangen. Door de complimenten op te schrijven heeft het nog meer effect. Leuk om steeds te variëren van wie de kinderen de complimenten ontvangen en aan wie ze ze geven.

Gelukschallenge

Leerlingen sluiten de lessen af met een 10-daagse Gelukschallenge. Na iedere challenge stat je de dag met een update: wat is er gedaan, hoe waren de reacties? Het hoeft niet tien dagen achter elkaar, je kan er ook voor kiezen om een bepaalde dag per week te doen – alles is goed. Na iedere update wordt de nieuwe challenge van de dag ingeluid. In de digibordsoftware zitten filmpjes ter ondersteuning voor de kinderen, maar zonder de filmpjes kunnen ze ook aan de slag.

PROEFLES GROEP 7

GELUKS-CHALLENGE

Beef 10 dagen geluk door (elke dag een beetje meer!)

DAG 1
Doe iets liefs voor een dier. Laat de hond van je broer uit, goed de grondvis van je broer eten of maak een vetbol voor de vogels in je tuin.

DAG 2
Stuur 2 mensen een bedankbriefje. Omdat ze altijd aardig voor je zijn of omdat ze je ergens mee geholpen hebben. Er zijn genoeg redenen om anderen te bedanken.

DAG 3
Geef aan 3 mensen iets weg. Dat kan iets zijn wat je zelf niet meer gebruikt, maar ook iets wat je vindt. Een mooie schelp of bloem.

DAG 4
Doe 4 oefeningen 4 mensen en vraag hoe het met ze gaat. Bedenk wie je al een tijdje niet gesproken hebt en hoe leuk zij vinden om van je te horen. Je te zien.

MALMBERG

GROEP 8

Hoe steek jij in elkaar (test)

Kinderen gaan een quiz doen. Er is geen juist of onjuist antwoord, alle antwoorden zijn goed. De quiz zegt iets over leren en over verschillende manieren van leren. De leerstijl bepaalt wat voor iemand de meest effectieve manier is om informatie tot zich te nemen. Iedereen heeft daarin een eigen voorkeursstijl. Delen met elkaar geeft altijd mooie inzichten in de klas. Leuk om mee te doen als leerkracht met jouw eigen ervaringen en om te delen wat je zelf soms moeilijk vindt als het gaat om leren.

Kernwaarden

Deze oefening doen kinderen voor zichzelf. In de lijst met de waarden kleurt de leerling de vakjes in van wat voor hem/haar belangrijk is. Dit mogen veel dingen zijn. Vervolgens kiest de leerling uit de lijst maximaal 5 kernwaarden die voor hem/haar het belangrijkste zijn en noteren ze waarom. Goed om met elkaar te delen, in groepjes of klassikaal.

PROEFLES GROEP 8

HOE STEEK JIJ IN ELKAAR?

Spring jij meteen op als je een opvallende brildog of ga je eerst op onderzoek uit? In elk geval heb je een voorkeur voor een manier om te leren. Dit is een test die je helpt om te ontdekken hoe jij het beste leert.

1 JE HAAT EEN SPREKERUIT HONDEN OVER HAAR. HOE GA JE VAN STRAF?

2 WIL JE VERBAAND VOOR JE EEN SMAAT-PINNIEN. HOE ONTDEK JE HOE DIE WERKT?

3 YES! JE HEBT DIE LEMME DOL IN DE THUISWISSEL. WILKA JE HEBT BESLIST. HOE GA JE DIE INSTUDIE?

4 JE BUNNENDE VERBAAT U KIERS. HOE BEGRIJPT U HET LES. HOE BEGRIJPT U HET WERK?

Hijmes. Ant is begin voor in heel liefs.

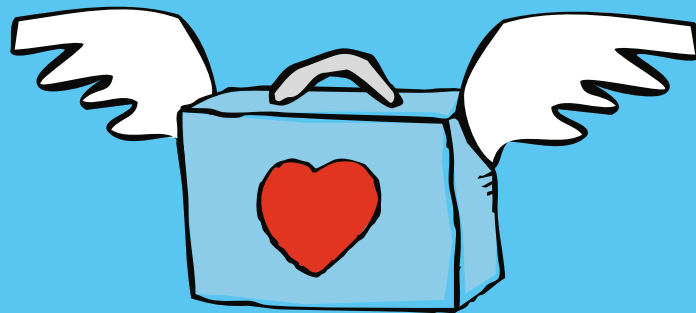
MALMBERG

MIJN KERNWAARDEN

Welke kernwaarden zijn belangrijk in jouw leven? Kleur de vakjes in. Zelf waarden toevoegen, mag ook!

Aandacht	Humor	Samenwerken
Avontuur	Inlevingsvermogen	Samenzijn
Bescherming	Inspiratie	Schenken
Betrokkenheid	Inzet	Schoonheid
Betrouwbaarheid	Kennis	Simpelheid
Communicatie	Kwaliteit	Trouw
Competitie	Leiderschap	Uitdaging
Creativiteit	Liefde	Veiligheid
Dankbaarheid	ontdekken	Vernieuwing
Doorzettingsvermogen	ontmoeten	Vertrouwen
Buidelijkheid	ontspanning	vrede
Eerlijkheid	ontwikkeling	Vreugde
Geloof	openheid	Vriendschap
Geluk	optimisme	Waardering
Groei	originaliteit	Waarheid
	Plezier	Zekerheid
	Respect	Zelfstandigheid
	Rijkdom	Zelfvertrouwen
	Rust	

MALMBERG



malmberg.nl/gelukskoffer
geluyskoffer@malmberg.nl