

PLEZIER

Heeft iemand een lievelingsnummer?  
Dans met de klas op dit nummer,  
sta stil als de muziek stopt.  
Je bent af als je beweegt.



RUST

## Welke leerling wil iets voorlezen?

Lees dit gedichtje voor op het schoolplein:



“Ik zie ik zie wat jij niet ziet en wat jij ziet zie ik niet.  
Door dezelfde bril kunnen wij dingen anders zien.  
Niets is wat het lijkt, het is maar hoe je er naar kijkt.  
Zie af en toe ook de andere kant, dan is ons doel bereikt.”

**Er kan een mooi gesprek ontstaan dat de manier waarop we naar onszelf, de ander en de wereld kijken, voor iedereen anders is. Dat is oke en dat maakt onze groep zo bijzonder.**

RUST



Schrijf een gedichtje  
of een mooi briefje  
aan jezelf.



PLEZIER



Zet het digibord aan,  
zet je favoriete  
nummer op en dans  
met de klas.

The image features a vibrant red background filled with a dense pattern of diverse cartoon faces, representing various ethnicities and ages. A large, semi-transparent white letter 'N' is centered over the pattern. In the top center, the word 'PLEZIER' is written in a white, hand-drawn font within a white rectangular box.

PLEZIER

Ren met de klas  
een rondje  
om de school.

The image features a central graphic of a sun with rays, a clock face, and a shadow. The sun is yellow with black rays. The clock face is white with black tick marks. A grey shadow of the clock face is cast to the left. The background is white with yellow rays emanating from the sun. The entire graphic is enclosed in a red dotted border.

PLEZIER

Ga allemaal staan en noem  
iets waar je

**TROTS**

op bent.

PLEZIER



Schrijf op  
een briefje  
waar je  
jouw juf  
of meester  
dankbaar  
voor bent.

RUST

Ga in de kleermakerszit  
zitten en bedenk  
welke persoon je  
**DANKBAAR** bent.





PLEZIER



**DE COMPLIMENTENKRING:**  
ga naar buiten, neem een bal  
mee, maak een kring, gooi de bal  
naar iemand toe en geef diegene  
een compliment.

PLEZIER



**Wat maakte jou  
vandaag blij?  
Schrijf dit op.**

RUST

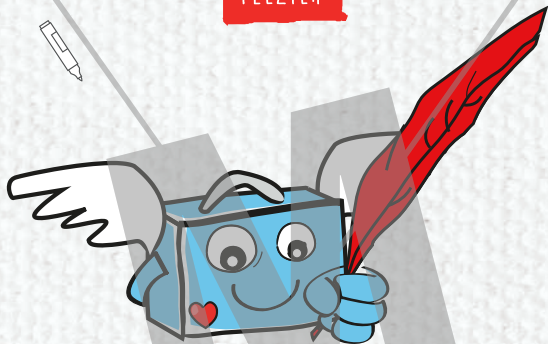


Teken jezelf en geef met kleur aan hoe je je voelt en waar je deze emotie voelt in je lichaam.

- **ROOD** staat voor boosheid,
- **BLAUW** voor een verdrietig gevoel,
- **GEEL** voor een gelukkig gevoel en
- **GROEN** zorgt voor een vrolijk gevoel.

Wie wil er wat over vertellen?

PLEZIER



Schrijf op een briefje  
wat je leuk vindt aan  
jouw groep.

PLEZIER



Teken je  
toekomst-  
droom.



PLEZIER

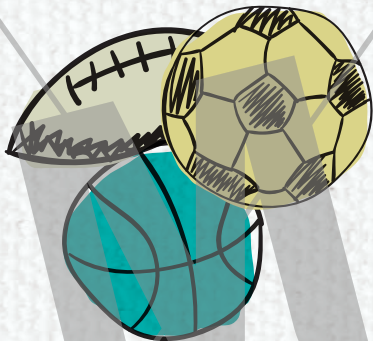


GELUK



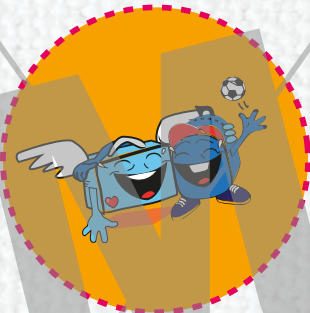
Maak een woordspun op het  
bord van het woord 'Geluk'  
en iedere leerling schrijft op  
wat hen gelukkig maakt.  
Maak hier een foto van.

PLEZIER



**Pak een bal, ga in een kring  
staan en gooi de bal naar iemand  
terwijl je diegene bedankt voor  
iets wat een klasgenoot gedaan  
heeft of goed kan.**

PLEZIER



**Doe 10 jumping jacks.**

Ga weer zitten en adem diep door je  
neus in en door je mond weer uit.  
Doe dit zo lang het goed voelt.



RUST



Ga op de grond liggen,  
sluit je ogen en denk  
aan een plek  
waar je nu zou  
willen zijn.

RUST

**Sluit je ogen.**

Adem 4 seconde in door de  
neus, hou 2 seconden vast en  
adem 6 seconde uit.

Herhaal dit zolang het  
goed voelt.

RUST

POSITIEF  
denken

Ga allemaal in de kleermakerszit zitten. Stretch je rug door je handen in de lucht te steken en denk aan iets positiefs.

## RUST

Sluit je ogen. Stel je voor: je bent op een onbewoond eiland. Bedenk hoe dat eiland eruit ziet. Gaat er iemand mee? Wat neem je mee in jouw Gelukskoffer? Doe je ogen weer open. Wie wil er wat over vertellen?



PLEZIER



**Speel met de klas het spel:  
Ik ga op vakantie en ik neem mee  
in mijn geluiskoffer....**

**De eerste leerling noemt een voorwerp,  
de tweede leerling herhaalt het eerste  
en het eigen voorwerp, etc.**

RUST

dankbaar

Maak een **MINDMAP** met waar  
je dankbaar voor bent.

RUST



## ADEM PAUZE:

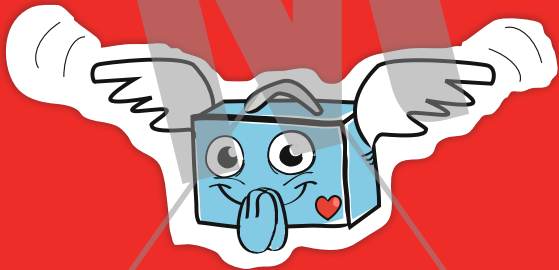
Leg je handen op je buik en adem diep door je neus in en door je mond weer uit.

Herhaal dit zolang het goed voelt.

PLEZIER

# Bedank jezelf.

Waar ben jij jezelf  
dankbaar voor?  
Bespreek dit met elkaar.





RUST



**Teken een blij, bang, boos en  
verdrietig poppetje.  
Omcirkel het poppetje hoe  
je je nu voelt.**

**Geef leerlingen de ruimte om  
dit wel of niet te delen.**

RUST

Ga naar een fijne plek.  
Wie wil een gedicht je voorlezen?

“Zonder oordeel over goed en slecht, ben je goed en mooi zoals je bent. Zonder oordeel over goed en slecht is de ander mooi zoals hij is. Zonder oordeel over goed en slecht, is iedereen mooi zoals ze zijn.”

Er kan een mooi gesprek ontstaan over het onderwerp ‘oordelen’.

RUST



Teken een  
geluksmeter.

Sluit je ogen en  
geef een cijfer  
aan hoe je je  
op dit moment  
voelt.



RUST



**Wat moet blijven zoals  
het is? Maak groepjes  
en bespreek dit met  
elkaar.**

The image features a vibrant red background filled with a dense pattern of diverse cartoon faces, each with unique features like glasses, hairstyles, and expressions. A large, semi-transparent white number '1' is centered on the page. In the top right corner, the word 'PLEZIER' is written in a white, hand-drawn font. The main text, 'Doe de wave met de hele klas!', is written in a bold, white, sans-serif font across the middle of the image.

PLEZIER

**Doe de wave  
met de hele  
klas!**

RUST



Schrijf een gedichtje  
of een mooi briefje  
aan iemand anders.



Handwriting practice for the letter 'N'. The letter is shown in a large, grey, semi-transparent font, positioned between two diagonal grey lines that form an 'X' shape. The background is white with horizontal blue dotted lines for tracing.



GELUKSKOFFER





## Gelukspot

Gelukskoffer gunt iedere leerkracht en leerling rust en plezier in het schooljaar.

Als leerkracht ben je een belangrijke schakel en iedere dag doen jullie er toe in het leven van kinderen. Dat waarderen wij enorm! Tegelijkertijd wordt er veel van jullie gevraagd. 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.

**TIP!**  
Maak zelf met je klas een mooie fysieke gelukspot voor in de klas!

**MALMBERG**

a Sanoma company



GELUKSKOFFER





De rode kaartjes hebben het thema plezier en de blauwe kaartjes staan voor rust. Veel plezier!

Enthousiast over deze Gelukspot? Bekijk dan ook eens het sociaal-emotionele lessenpakket Geluuskoffer via

