



Gelukskunde

Lessen in geluk

415.3
SCHO

MALMBERG

FONTYS HOGESCHOLEN



86 0000 0435517 5

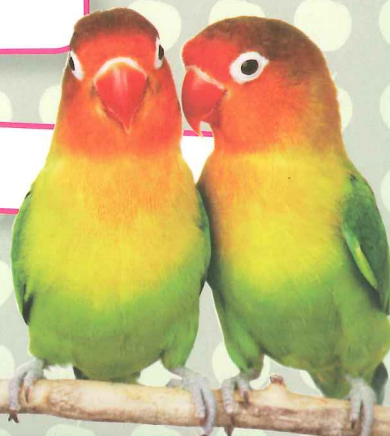


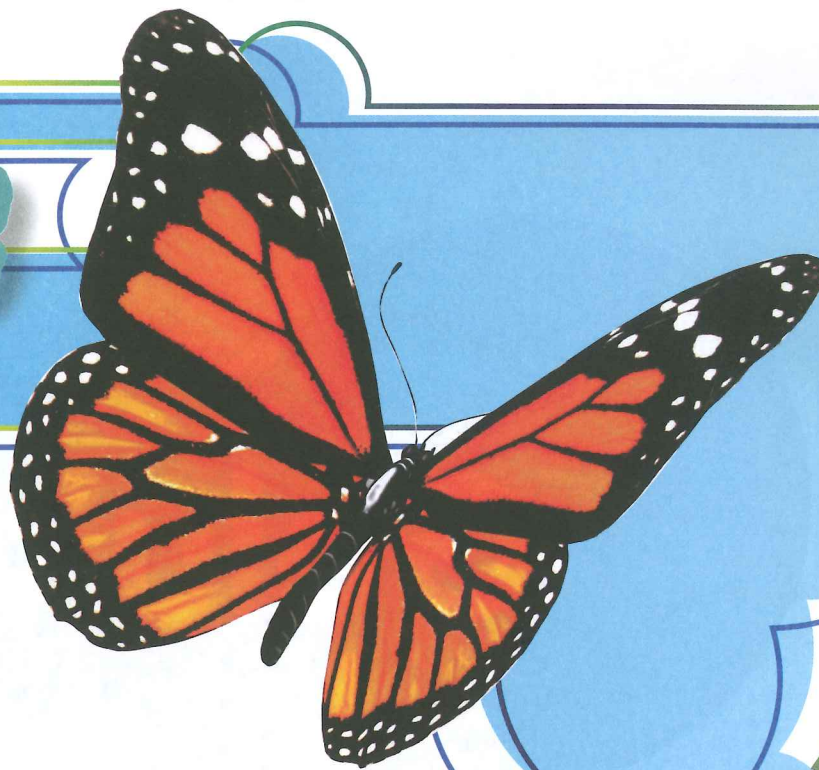
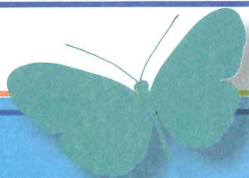
Naam:

Klas:

Datum:

Ik word gelukkig van:





Voorwoord

3

Les 1 Wat is geluk?

4

- 1.1 Wat is geluk?
- 1.2 Wat maakt nu eigenlijk gelukkig?

4

5

Les 5 Je relaties met anderen

20

- 5.1 Samen is fijner
- 5.2 Een ander helpen

20

22

Les 2 Zelfvertrouwen

8

- 2.1 De relatie met jezelf
- 2.2 Je uiterlijk
- 2.3 Waardeer jezelf!
- 2.4 Voor de volgende keer

8

8

10

10

Les 6 Werk, school en hobby

25

- 6.1 Flow
- 6.2 Lekker onderuit
- 6.3 Het gevoel van muziek

25

26

27

Les 3 Jouw X-factor

12

- 3.1 Op de foto!

12

Les 7 Spiritualiteit en geloof

29

- 7.1 Geloven maakt happy
- 7.2 Anderen in hun waarde laten

29

31

Les 4 Stressbestendigheid

15

- 4.1 Druk, druk, druk
- 4.2 Positief of negatief?
- 4.3 Moeten!
- 4.4 Tips voor minder stress en meer geluk

15

15

17

18

Les 8 Afsluiting en eindopdracht

34



Voorwoord

Gelukskunde. Wat is dat nu weer? Wie heeft dat verzonnen? Als je aan school denkt, denk je aan vakken als Nederlands, Engels, geschiedenis, aardrijkskunde, wiskunde. Ja, ook nog aan gymnastiek, muziek, tekenen of handenarbeid. Maar gelukskunde? Dat je het maar een vreemd vak vindt, is heel begrijpelijk. Toch bieden we het aan.

De minister van Onderwijs heeft tegen alle scholen in Nederland gezegd: sommige vakken zijn verplicht, maar sommige vakken kun je als school zelf kiezen. Gelukskunde is zo'n keuze. We vinden het een belangrijk vak, omdat het je helpt op een prettige, leuke en vooral gelukkige manier door het leven te gaan.

Door met andere leerlingen en de docent na te denken over wat geluk is en hoe je gelukkig(er) kunt worden, is de kans groter dat je kunt zeggen: 'Het is me gelukt me (nog) prettiger te voelen.' En als je lekker in je vel zit, presteer je vanzelf beter op en buiten school. Zo gek is dat vak gelukskunde dus helemaal niet.

Wij wensen je veel plezier en geluk bij deze lessen!

De auteurs



Les 1

Wat is geluk?



1.1 Wat is geluk?

Geluk kent veel verschillende vormen. Geluk zit in jou en mij. We voelen het als we hartstikke verliefd zijn, gewaardeerd worden, mensen blij kunnen maken. Geluk zit 'm in kleine dingen: een aanraking, onderaan een parachute bungelen, op jouw favoriete plek naar de muziek op je iPod luisteren. Een geluksgevoel kan ook een emotie zijn die langer duurt en je een gevoel van tevredenheid geeft.

Omdat geluk zoveel verschillende vormen kent, gebruiken we veel verschillende woorden om het geluksgevoel te omschrijven. We zeggen: ik ben blij, vrolijk, heel tevreden, in extase. Of: wat een kick, plezier of genot! Chillen, man! Hoe je het ook noemt, al deze vormen van geluk hebben één ding gemeenschappelijk, namelijk een goed gevoel. Niets voelt zo fijn als je gelukkig voelen.

Wat is geluk en hoe word je gelukkig?

Enkele antwoorden die andere mensen op deze vraag hebben gegeven:

Als ik aan geluk denk, denk ik allereerst aan verliefdheid.
Geluk is vooral een gevoel.

Je bent gelukkig als je helemaal tevreden bent.

De kern van geluk: degene willen zijn die je bent.

Je wordt sneller gelukkig als je niet te veel wensen hebt, vrienden hebt, iets voor andere mensen kunt betekenen en ... ophoudt je steeds met anderen te vergelijken.

Geluk is niet nadenken over wat je in de toekomst allemaal wilt, maar genieten van wat er nú is.

Je bent gelukkig als je veel geld hebt en alles kunt kopen wat je wilt.

Geluk is de mate waarin je tevreden bent over het leven als geheel.



Opdrachten in de klas

● **Opdracht 1** Lees de uitspraken in het kader goed door en maak er een top 7 van. Achter de uitspraak die jou het meest aanspreekt, zet je een 1. Achter de uitspraak die je daarna de beste vindt een 2 enzovoort. Achter de uitspraak die jou het minst aanspreekt, staat dus een 7.

● **Opdracht 2** Vergelijk jouw top 7 met die van een klasgenoot. Praat met elkaar over de verschillen. Als je vindt dat de ander gelijk heeft, pas je de volgorde van je top 7 aan. Vind je je eigen argumenten sterker, dan hoeft dat natuurlijk niet! Iedereen ervaart geluk weer anders.

● **Opdracht 3**

- 1
- 2
- 3

a Schrijf hiernaast drie woorden op die volgens jou beslist iets met geluk te maken hebben.
Daarna gaan we de woorden van een aantal leerlingen verzamelen. Daar maken we op het bord een woordveld van.

b Neem dat woordveld hieronder over, maar zorg ervoor dat jouw woorden eruit springen!

Woordveld:

1.2 Wat maakt nu eigenlijk gelukkig?

De geluksthermostaat

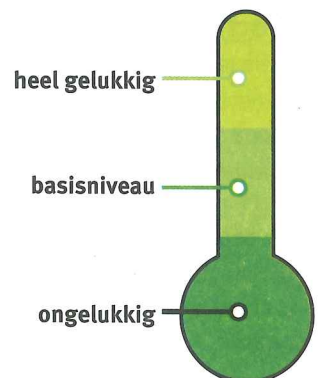
Stel je het volgende eens voor.

- Je wint morgen de hoofdprijs in de staatsloterij. Yes! Nu kun je alles kopen wat je wilt. Wat zul jij gelukkig zijn.
- Je krijgt een ongeluk en belandt in een rolstoel. Wat afschuwelijk! Nu word je nooit meer gelukkig.

Maar ... is dat eigenlijk wel zo?

Uit onderzoek blijkt dat de hoofdprijswinnaar inderdaad een tijdje heel gelukkig kan zijn en dat iemand die een ernstig ongeluk meemaakt, een tijd ongelukkig is. Maar dat duurt nooit heel lang. Gebeurtenissen zoals je diploma halen, verliefd zijn, een kindje krijgen of een ongeluk krijgen, hebben maar tijdelijk een effect op je geluksgevoel. De meeste gebeurtenissen verliezen binnen drie maanden tot een jaar hun invloed op je dagelijkse geluksgevoel. Je keert dan terug naar je oude 'basisniveau'.

Bron: Ben ik dat, Mark Mieras



Om het niveau van geluk te omschrijven waar mensen steeds naar terugkeren, is de term 'geluksthermostaat' bedacht. De stand van je geluksthermostaat is voor een deel aangeboren.



Genen

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 50% van je geluksgevoel door je genen wordt bepaald. Het zit dus al in je als je wordt geboren. Vergelijk het met een verwarming: in het ene huis staat de thermostaat altijd op 21 graden, in het andere op 18 graden. Zo verschillen ook mensen van nature in hoe gelukkig ze zich voelen. Heb je geluk, dan staat jouw geluksthermostaat vanaf je geboorte al hoog. Is dat niet zo, dan is dat geen ramp. Je geluksgevoel wordt door meer bepaald dan alleen maar je genen.

Omstandigheden

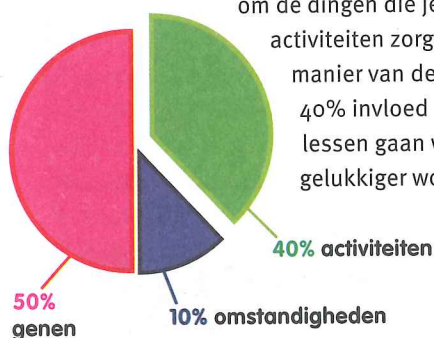
Ongeveer 10% van je geluksgevoel wordt bepaald door de omstandigheden waarin je verkeert. Denk aan het land of het gezin waarin je opgroeit. Ook hier kun je weinig aan doen.

De activiteiten die je onderneemt

Je genen en omstandigheden, daar kun je dus helemaal niks of heel weinig aan doen. Maar gelukkig rest er nog 40% van je geluksgevoel waar je wél iets aan kunt doen. Dat zijn de activiteiten die jij onderneemt om gelukkiger te worden. Daarbij gaat het niet alleen om de dingen die je *doet*, maar ook

om de dingen die je *denkt*. Interessante en uitdagende activiteiten zorgen voor geluk, net zoals een positieve manier van denken.

40% invloed heb jij dus op jouw geluk. In deze lessen gaan we werken aan die 40%. Wil je gelukkiger worden, dan moet je actief worden!



Opdrachten in de klas

● **Opdracht 4** Discussieer over de volgende vragen. Je docent geeft aan met wie je dat gaat doen.

a Kun je ook te gelukkig zijn? Met andere woorden, zitten er nadelen aan geluk?

b Denk je dat er mensen zijn die niet gelukkig *willen* worden? Hoe zit dat?

c Wat is er aan de hand met iemand die depressief is, als je kijkt naar het taartdiagram?

Huiswerk

● **Opdracht 5** Wetenschappers hebben onderzocht hoe mensen zich gedragen die zeggen dat ze bijzonder gelukkig zijn. Dit zijn de kenmerken van deze mensen.

- ☐ 1 Ze besteden veel tijd aan hun familie en vrienden en genieten van hun aanwezigheid.
- ☐ 2 Ze zijn dankbaar voor alles wat ze hebben en laten dat ook blijken.
- ☐ 3 Ze helpen graag anderen.
- ☐ 4 Ze zijn optimistisch over hun toekomst.
- ☐ 5 Ze voelen zich zelfverzekerd.
- ☐ 6 Ze genieten van de fijne dingen in het leven en ze leven in het nu. Ze tobben niet vaak over nare dingen uit het verleden, want daar kunnen ze toch niets meer aan doen.
- ☐ 7 Ze bewegen veel en leven gezond.
- ☐ 8 Ze weten wat ze in hun leven willen bereiken (doelen) en werken daar ook steeds aan.
- ☐ 9 Ze raken niet snel in paniek, weten ook met tegenslagen om te gaan en schieten niet steeds in de stress.
- ☐ 10 Ze leven met passie: ze durven ergens helemaal voor te gaan, iets met hart en ziel te doen.

Bron: Lifebook, Brainstudio Maastricht

a Zet voor elk kenmerk een kruisje als dat ook voor jou geldt.
Wat is jouw score: hoeveel kenmerken heb jij aangekruist?

☐

Kenmerken waar je aan wilt werken:

.....

.....

.....

.....

.....

b Aan welke kenmerken wil jij de komende tijd extra werken om je (nog) gelukkiger te voelen? Schrijf je antwoord in het kader hiernaast.

● **Opdracht 6** Als je nog jong bent, weet je vaak nog niet zo goed wat je wilt. Toch is het, om je gelukkig te voelen, wel belangrijk om kleine of grote doelen te hebben. Dat kunnen doelen zijn die je op korte termijn wilt behalen (bijvoorbeeld Photoshop leren) of doelen op lange termijn (dokter worden). Lijstjes kunnen je helpen om erachter te komen wat je wilt doen, nu of later. Vul de volgende lijstjes aan.

Doen	Zijn	Hebben	Geven
Photoshoppen leren	Gezond	Eigen kamer	Een bedrag aan de Dierenbescherming
Een eigen website maken	Nieuwsgierig	Geluk	Een cursus hiphop aan klasgenoten
.....			
.....			
.....			

Mijn talenten zijn:	Ik ben dankbaar voor:	Ik wil heel graag:
.....		
.....		
.....		
.....		

● **Opdracht 7** Geluk is een gevoel; het laat zich niet altijd even goed vangen in woorden. Maak een tekening, een schilderij of een collage van foto's of plaatjes waarin je weergeeft hoe jouw geluksgevoel eruitziet.

Deze opdracht hoeft niet af te zijn voor de volgende les, maar wel voor de laatste les gelukskunde. Dat betekent dat je even de tijd hebt om aan je creatie te werken.

Nabespreken huiswerk

Voor we doorgaan met de nieuwe les, bespreken we eerst een deel van het huiswerk van de vorige keer. Alle leerlingen hebben thuis een lijstje gemaakt van dingen waar ze dankbaar voor kunnen zijn. Je docent verzamelt de antwoorden en zet deze op het bord. We maken de lijst lekker lang. Schieten je nieuwe dingen te binnen om dankbaar voor te zijn, noem die dan. Ze komen ook op de lijst. Het kan zijn dat de docent nog meer delen van het huiswerk bespreekt.

Als je elke avond bedenkt waar je die dag dankbaar voor kunt zijn, word je veel blijer met je leven. Wist je dat?

Les 2

Zelfvertrouwen

Deze les bestaat uit twee onderdelen: les 2 en 3. Je zult straks wel begrijpen waarom!

2.1 De relatie met jezelf

Een van de belangrijkste manieren om je geluk te verhogen is een goede relatie met jezelf onderhouden. Je zit de hele dag met jezelf opgescheept, dus kun je maar beter aardig zijn voor jezelf. Veel mensen zijn dat helaas niet. Ze vinden zichzelf dom, saai of onaantrekkelijk en praten de hele dag negatief tegen zichzelf: ik heb een dikke kont, ik kan ook niks, ze vinden me toch niet leuk, enzovoort. Daar word je natuurlijk niet vrolijker van.

Je wordt wél gelukkig als je kunt zeggen dat je trots bent op jezelf en dat je jezelf hebt geaccepteerd zoals je bent, ook al ben je niet perfect. Perfect is niemand! Kun je jezelf accepteren, dan wordt je leven een stuk leuker. Je voelt je niet langer onzeker over jezelf en je voelt je minder verlegen.

2.2 Je uiterlijk

Als je naar de televisie kijkt, op internet surft of in een tijdschrift bladert, zie je vaak allerlei mooie mensen. Slanke vrouwen en gespierde mannen met een 'sixpack'. Veel mensen vergelijken zich met die mooie mensen en denken dat ze er óók zo uit moeten zien. Maar dat is helemaal niet waar. Want de mensen die je op televisie of in tijdschriften ziet, zijn uitzonderingen. Bijna niemand ziet er echt zo uit. Ook hebben ze vaak veel make-up op en zijn hun foto's vaak gefotoshopt. 'Echte' mensen zien er heel anders uit: lang niet zo perfect.

Verlegenheid is heel normaal

Een gebrek aan zelfvertrouwen vertaalt zich vaak in verlegenheid. Kijk je naar reclames en tv-series, dan lijkt het alsof er niemand verlegen is. Op tv heeft iedereen een vlotte babbel en een heleboel vrienden. In vergelijking daarmee kun je jezelf al snel als verlegen bestempelen.

Maar die mediabeelden liegen. Wel verlegen zijn is namelijk veel normaler dan niet verlegen zijn. Zo blijkt uit onderzoek onder volwassenen dat:

- 40% van de mensen zichzelf behoorlijk verlegen vindt;
- 15% van de mensen zichzelf soms verlegen vindt;
- 40% van de mensen in het verleden verlegen is geweest, maar nu niet meer;
- 5% van de mensen nooit verlegen is (geweest).



Wat er niet klopt aan de foto's

- De vrouw heeft een heel slanke taille en grote borsten. Die combinatie komt in het 'echt' (bijna) niet voor. Waarom? Omdat je voor een slanke taille weinig lichaamsvet moet hebben en voor grote borsten juist veel. Kortom, dat kan dus niet.
- Om zo gespierd te zijn en zo'n sixpack te hebben als de man, moeten de meeste mannen heel veel trainen. Het komt je niet 'aanwaaien'. De man ziet er wel goed uit, maar je moet niet vragen hoeveel moeite hem dat heeft gekost. Hij zal weinig mogen snoepen en elke dag urenlang moeten fitnesssen. Heb jij daar zin in? Of heb je ook nog andere dingen te doen dan de hele dag in de sportschool hangen?

Tip

In het dagelijkse leven word je overspoeld met informatie over het succes en de positieve eigenschappen van anderen. Vergelijk je jezelf daar te veel mee, dan word je jaloers en ontevreden. Betrap je jezelf erop dat je je met anderen vergelijkt, zeg dan 'stop' tegen jezelf en ga iets anders doen. Kun je het echt niet laten, let dan op wat anderen minder hebben of slechter kunnen dan jij en bedenk wat een bofkont je daarom bent!

Vergelijk je jezelf te veel met mediabeelden van mooie mensen, dan word je daar heel ongelukkig van. Zoals ik er nu uitzie, is niet goed genoeg, denk je dan. Dat is beslist niet zo. Je kunt er op je eigen manier heel leuk en mooi uitzien. Bovendien voelen mensen die zich niet vergelijken met al die mooie mensen in de media, zich een stuk gelukkiger over hun lijf en over zichzelf. Dat is wetenschappelijk bewezen.

Opdrachten in de klas

● **Opdracht 1** Hiernaast zie je twee plaatjes van mooie mensen zoals je die tegenkomt op televisie of in tijdschriften. Kijk kritisch naar deze foto's: wat klopt er niet aan? Wat is raar of onnatuurlijk aan deze foto's? Discussieer hierover. Je docent geeft aan met wie je dat gaat doen.

● **Opdracht 2** Veel belangrijker dan hoe je lichaam er precies uitziet, is wat je *uitstraalt*. Je zult ongetwijfeld weleens naar *Idols* hebben gekeken. Dan ken je misschien wel juryvoorzitter Henk-Jan Smits. Zijn beroep is het scouten van nieuwe talenten. Daarbij let hij vooral op de X-factor.

Beantwoord de volgende vragen over de X-factor. De docent geeft aan of dat klassikaal, in een groepje, in tweetallen of individueel gebeurt.

a Oudere mensen hoor je weleens zeggen: 'Echte schoonheid zit van binnen.' Klopt dat of is dat flauwekul? Verklaar je antwoord.

.....

b Welke BN'er heeft een hoge X-factor? Waarom?

.....

c Welke docent heeft een hoge X-factor? Waarom?

.....

d Noem een aantal eigenschappen van mensen met een hoge X-factor.

.....

e Welke van die eigenschappen heb jij ook?

.....

f Welke van die eigenschappen zou jij graag willen hebben? Wat zou je moeten doen om die eigenschappen te krijgen?

.....

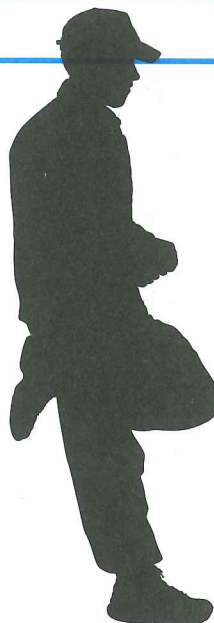
.....

2.3 Waardeer jezelf!

Een goed gevoel hebben over hoe je eruit ziet, is maar één onderdeel van zelfvertrouwen. Ook een positief gevoel over andere eigenschappen is belangrijk. Het gevoel dat je als kind over jezelf hebt, wordt gevormd door de reacties van anderen om je heen. Wetenschappers noemen dit het spiegeleffect: je ziet en waardeert jezelf zoals anderen je zien en waarderen.

Groei je op in een liefhebbende omgeving, dan zuig je, als een spons, de positieve reacties van anderen in je op. Je gaat positief over jezelf denken en leert van jezelf te houden. Maar heb je bijvoorbeeld heel kritische ouders of word je gepest op school, dan kun je een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Elke keer als je iets niet perfect doet, geeft een innerlijk stemmetje je een veeg uit de pan. Het zegt dat je dom, lelijk of stom bent of iets anders negatiefs.

Loop je jezelf de hele dag zo af te kraken, dan word je daar natuurlijk niet gelukkig van. Maar ... je kunt die negatieve gedachten afleren en positiever over jezelf gaan denken. Daarover gaan we het nu hebben.



Opdrachten in de klas



● **Opdracht 3** Schrijf in het kader **hieronder** tien positieve stellingen over jezelf. Bijvoorbeeld: 'Ik kan goed gitaar spelen' of 'Ik ben lief voor dieren'. Zorg ervoor dat je deze lijst vandaag afmaakt, nu in de klas of later op de dag.

● **Opdracht 4** Lees je lijst met stellingen de komende week voor jezelf hardop voor: elke ochtend als je uit bed komt en elke avond als je naar bed gaat.

2.4 Voor de volgende keer

Je voelt je beter als je je kleedt zoals je graag zou willen. Maar niet iedereen doet dat. Sommige kinderen zijn bijvoorbeeld bang om op te vallen of uitgelachen te worden. Of ze dragen bepaalde kleding, sieraden of een nep-tattoo niet, omdat ze anders problemen krijgen met hun ouders. Daardoor stralen ze niet helemaal de persoon uit die ze willen zijn. Bij geluuskunde krijg je de kans om er één keer precies zo uit te zien, als je het liefste zou willen. X-factor 10 voor iedereen! En omdat iedereen er dan gedurfd uitziet, hoef je ook niet bang te zijn dat je wordt gepest.

De docent neemt de volgende keer een fototoestel mee. Daarmee word jij in je favoriete outfit op de foto gezet. Eerst in je eentje en daarna als klas samen. Ook de docent doet mee aan deze opdracht.

Positieve stellingen over mezelf

- 1 Ik
- 2 Ik
- 3 Ik
- 4 Ik
- 5 Ik
- 6 Ik
- 7 Ik
- 8 Ik
- 9 Ik
- 10 Ik

Huiswerk

● **Opdracht 5** Verzamel de leukste kleding, sieraden en andere lichaamsversieringen die passen bij de kreet: 'Dit ben ik, dit is mijn X-factor 10!' Aan het begin van de volgende les krijg je tijd om je om te kleden en voor een hoge X-factor te zorgen. Je hoeft dus niet in je X-factor kleren naar school, als je dat niet wilt.

● **Opdracht 6** Beantwoord de onderstaande vragen op de dag vóór de volgende les gelukskunde.

a Wat vond je ervan om een week lang de positieve stellingen over jezelf op te lezen? Kruis het cijfer aan dat het best jouw mening weergeeft. Een 1 betekent dat je het er niet mee eens bent, een 5 dat je het er wel mee eens bent. De andere cijfers liggen daartussenin.



niet mee eens

mee eens

1 2 3 4 5

Ik vond het raar.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vond het leuk.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vond het eng.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vond het zinvol.	☐	☐	☐	☐	☐
Het gaf me een beter gevoel over mezelf.	☐	☐	☐	☐	☐
Het maakte me gelukkig.	☐	☐	☐	☐	☐

b Praat je altijd al positief tegen jezelf of was dit iets nieuws voor je?

.....

.....

● **Opdracht 7** Werk verder aan de tekening, het schilderij of de collage van jouw geluksgevoel.

● **Opdracht 8** Lees les 3 alvast door, zodat je weet wat er de volgende keer gaat gebeuren.

Nabespreken huiswerk

De afgelopen week heb je elke dag tien positieve stellingen over jezelf hardop voorgelezen. Discussieer daar met elkaar over: wat vond je ervan? Denk je dat dit echt helpt om je beter te voelen over jezelf?

Uit onderzoek blijkt dat deze methode, als je die minimaal drie weken volhoudt, je meer zelfvertrouwen geeft en je minder verlegen maakt. Hoe zit dat eigenlijk, dat verband tussen zelfvertrouwen en verlegenheid? Waarom ben je minder verlegen als je meer zelfvertrouwen hebt?

Les 3

Jouw X-factor

In deze les gaan we iets heel leuks doen. We gaan namelijk de foto maken van jou met je super X-factor!

3.1 Op de foto!

We gaan de foto's maken waarover we het in de vorige les hadden. Je gaat op de foto zoals je er graag uit zou zien. X-factor 10! Je bent je eigen 'idol' en dat geldt ook voor alle klasgenoten en ... de docent! Voordat we aan dat 'avontuur' beginnen, maken we enkele afspraken.

- Ieder heeft recht op zijn eigen favoriete uitstraling, X-factor.
- Respecteer de mening en smaak van een ander. Maak dus geen flauwe opmerkingen.
- Complimentjes uitdelen mag altijd. Van een schouderklopje is nog nooit iemand geblesseerd geraakt.
- Help elkaar als dat nodig is.
- Ruim de rommel in de 'kleedlokalen' keurig op.
- **Geniet er vooral van!**

De meiden gaan straks naar een ander gereserveerd lokaal dan de jongens. Daar mag je je gaan omkleden voor je 'metamorfose' (zo heet dat als je van uiterlijk verandert). Je hebt een kwartier om je om te kleden, te verzorgen en op te maken. Je blijft in het kleedlokaal. Je docent komt je na een kwartier halen. Daarna ga je met zijn allen naar buiten, naar een plek die een mooie achtergrond vormt voor de foto's. Je docent vertelt je waar dat precies is.



Je krijgt even de tijd om te bedenken hoe je op die plek op de foto wilt. Daarna maakt de docent van elke leerling apart een foto. Ga niet vervelend doen, maar wacht rustig tot je aan de beurt bent. Ook voor jou neemt je docent alle tijd die nodig is om een perfecte X-factor 10-foto te maken!

De docent geeft een seintje als iedereen op de foto is geweest. Dan wordt er een X-factor 10-groepsfoto gemaakt. Daarna ga je samen rustig terug naar de kleedlokalen. Je mag zelf weten wat je aanhoudt: je 'gewone' kleren of je X-factor-kleren. Na vijf minuten komt de docent je weer halen en ga je met zijn allen terug naar het leslokaal.

In de volgende les krijg je de foto van jezelf en de groepsfoto van je docent.



Opdrachten in de klas

- **Opdracht 1** Op de foto gaan in een bijzondere outfit terwijl mensen staan te kijken, kan best een beetje eng zijn. Toch kom je het leukst op de foto als je ontspannen bent. Laat je dus niet gek maken. Hoe? Door een ontspanningsoefening te doen.



Doe de volgende oefening,
ook als je niet zenuwachtig bent voor de foto. Je leert dan wat je kunt doen in situaties waarin je wél gespannen bent.

Voel hoe je met beide voeten op de grond staat en wees je bewust van het contact tussen je voeten en de grond. Adem dan rustig in en uit. Adem in door je neus en uit door je mond. Voel hoe je borst en buik meebewegen.

Als je dit een paar keer achter elkaar doet, dan word je vanzelf rustiger.

Huiswerk

● Opdracht 2

a Hoe spannend vond je het om in je X-factor-uitdossing op de foto te gaan? Omcirkel het cijfer.

helemaal niet spannend
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
heel spannend

b Waarom vond je het wel/niet spannend?

.....
.....

c Vond je het op een leuke manier spannend of op een vervelende manier? Probeer dit **hiernaast** eens in procenten uit te drukken.

d Wat heb je ervan geleerd over jezelf en/of anderen?

.....
.....

e Waarom kom je niet elke dag zo naar school?

.....
.....

● Opdracht 3

a Ga deze week door met het – tweemaal daags – hardop voorlezen van de positieve stellingen.

b Leg deze stellingen ook aan twee andere mensen voor: een vriend(in), familielid of iemand anders. Weten zij nog andere positieve dingen over jou? Zo ja, schrijf die dan op de lijst hiernaast.

● Opdracht 4 Schrijf op een briefje: 'Ik ben de moeite waard!'

Plak dit op een plek waar je vaak komt, bijvoorbeeld op je bureau of naast je bed.

● Opdracht 5 Werk verder aan de tekening, het schilderij of de collage van jouw geluksgevoel.

Ik ben
de moeite
waard!

Leuke manier spannend:

.....%

Vervelende manier
spannend:

.....%

Positieve stellingen over mezelf

- 1 Ik
- 2 Ik
- 3 Ik
- 4 Ik
- 5 Ik
- 6 Ik
- 7 Ik
- 8 Ik
- 9 Ik
- 10 Ik

Les 4

Stress- bestendigheid

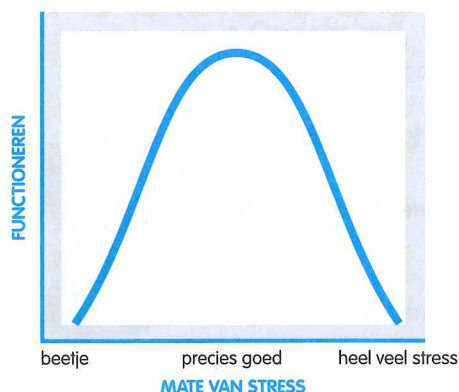
Nabespreken huiswerk

Schrijf op een blaadje het cijfer dat je hebt gegeven bij huiswerkopdracht 2a (hoe spannend je het vond om op de foto te gaan). Je hoeft je naam er niet op te zetten. Iedereen geeft zijn blaadje door naar voren. Een leerling die vooraan zit, leest de cijfers van alle briefjes voor. De docent schrijft de cijfers op het bord en rekent het gemiddelde uit. Dit is de hoeveelheid spanning die gemiddeld werd ervaren.

Discussieer hierover. Wat kun je uit het gemiddelde cijfer concluderen?

- Vind je dat veel of weinig spanning?
- Wat zegt het volgens jou als iemand een 0 heeft ingevuld of juist een 10?
- Wanneer wordt volgens jou een positief gevoel van opwinding een negatief gevoel van stress?
- Voor degenen die het spannend vonden: hielp de ontspanningsoefening?

Je docent kan ervoor kiezen om nog andere huiswerkopdrachten te bespreken. Ook worden de foto's uitgedeeld.



4.1 Druk, druk, druk

‘We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan ...’ Deze regel komt uit een oud liedje dat nog steeds regelmatig op de radio te horen is. Dat liedje was en is een soort protest, omdat iedereen het zo enorm druk heeft. We vliegen van de ene naar de andere activiteit. Druk, druk en nog eens druk. Volwassen mensen hebben er veel last van, steeds meer kinderen ook.

4.2 Positief of negatief?

Toch is stress niet per se verkeerd. Een bepaalde mate van stress activeert je lijf en houdt je geest scherp. Het zorgt ervoor dat je niet wegdommelt tijdens een les, snel kunt reageren op onverwachte vragen en dat je je goed voorbereidt op bijvoorbeeld een schoolonderzoek of examen. Een beetje stress kan zelfs spannend aanvoelen, je voelt je op een positieve manier opgewonden. Als je bijvoorbeeld verliefd bent op iemand en diegene loopt net langs. Of als je naar een horrorfilm kijkt of een rondje in de achtbaan maakt.

Stress wordt vervelend als het té wordt. Te veel stress en spanning zorgen ervoor dat je bang wordt, tegen dingen op gaat zien, niet meer rustig kunt nadenken of alles tegelijk wilt doen. Nog meer stress werkt zelfs verlamdend. Ben je supergestrest, dan kun je een black-out krijgen. Op een examen ben je de leerstof compleet vergeten of tijdens een PowerPoint-presentatie sta je met je mond vol tanden.

Conclusie: of stress een positief of negatief effect heeft, hangt af van de hoeveelheid stress. Te veel is niet goed omdat het angst oproept, te weinig is niet goed omdat je dan niet alert genoeg bent. Daartussenin is het goed. Wat de optimale hoeveelheid stress is, hangt af van de situatie en van de persoon. De ene situatie is enger dan de andere en de ene persoon is meer een stresskip dan de andere. Zoals de ene sporter geniet van een vol stadion en uitblinkt in topwedstrijden, terwijl de andere sporter altijd faalt als er echt iets op het spel staat.

In deze les gaan we het hebben over omgaan met stress. Want te veel stress kan je geluk behoorlijk verpesten. Het is daarom belangrijk om op de juiste manier om te gaan met stress. We hebben er al een beginnetje mee gemaakt tijdens het maken van de foto, met de ontspanningsoefening. Er zijn nog veel meer manieren waarop je met vervelende gebeurtenissen, problemen en stress kunt (leren) omgaan.



Opdrachten in de klas

● **Opdracht 1** Als het Nederlands elftal een wanprestatie levert tegen een minder bekend voetballand, dan hoor je na afloop heel wat Oranjesupporters zeggen: 'Daar word je toch niet vrolijk van!'

a Neem in gedachten een andere situatie waarvan je onlangs nog dacht: 'Hier word ik dus echt niet vrolijk van!'

b Wat heb je gedaan om van dat gevoel af te komen? Lukte dat?

.....

.....

Een goede manier om met vervelende gebeurtenissen om te gaan – zoals een slecht cijfer of een feestje dat niet doorgaat – is door er op een positievere manier tegenaan te kijken. Dat kan door jezelf de volgende vragen te stellen.

- Zitten er ook voordelen aan deze tegenvaller/dit probleem?
- Wat kan ik ervan leren?

c Welke voordelen zaten er aan de situatie die jij onder a had bedacht?

.....

.....

d Wat kon of kun je ervan leren?

.....

.....

e Kijk nog eens terug op die situatie: hoe kijk je er nu tegenaan?

.....

.....

Moeten

- 1 Ik moet
- 2 Ik moet
- 3 Ik moet

● Opdracht 2

Hoe vaak denk je niet: 'Ik moet nog ...' Wat moet jij van jezelf?

a Vul in het kader hiernaast drie dingen in die jij van jezelf moet.

b Voer met je klas een gesprek over jullie antwoorden.

4.3 Moeten!

Het woord 'moeten' zorgt voor heel wat stress in het leven van mensen. 'Moeten' zorgt voor dwang die je vaak niet wilt. 'Moeten'-gedachten kunnen je onder druk zetten om dingen te doen die niet bij je passen of die je liever niet wilt. Je denkt bijvoorbeeld dat je populair moet zijn of dat je hoge cijfers moet halen.

Zet je jezelf op die manier onder druk, dan kun je last krijgen van faalangst of verlegenheid. Je gaat als een berg tegen dingen opkijken. Op weg naar meer geluk is het goed om 'moeten' vaker te vervangen door 'kunnen', 'mogen' of 'willen'. Die woorden laten je de vrijheid om keuzes te maken. En als je fijne, goede keuzes voor jezelf kunt maken, waar je ook nog eens andere mensen geen overlast of pijn mee bezorgt, dan word je vanzelf gelukkiger.

Denk je in termen van 'willen' in plaats van 'moeten', dan geeft dat niet alleen keuzevrijheid, maar neem je ook zelf de verantwoordelijkheid voor wat je doet. Heb je bijvoorbeeld 'Ik moet huiswerk maken' opgeschreven? Dan maak je huiswerk, omdat anderen hebben gezegd dat je dat moet doen. Vaak heb je door die dwang geen zin in huiswerk. Maar als je dat verandert in 'Als ik echt wil, kan ik mijn huiswerk maken', dan is het jouw keuze. En dan ben jij verantwoordelijk voor die keuze en kun je 'huiswerk maken' van je 'moeten-lijst' schrappen. Je maakt geen huiswerk meer omdat het moet van je ouders of docenten, maar omdat je het zelf wilt. Je wilt namelijk je diploma halen en later een leuk beroep uitoefenen. En als je een keer besluit geen huiswerk te maken, sta je zelf in voor de eventuele gevolgen.

Denk je in termen van 'kunnen' in plaats van 'moeten', dan ontdek je ook in hoeverre je gedachten realistisch zijn. Heb je bijvoorbeeld opgeschreven dat je door iedereen aardig gevonden moet worden? Als je dan 'moeten' door 'kunnen' vervangt, zie je meteen dat deze gedachte nergens op slaat. Je kunt niet door iedereen leuk gevonden worden. Er is altijd wel iemand die jou niet aardig vindt of die niet op dezelfde golflengte zit als jij. Eis je dat toch van jezelf, dan word je daar doodongelukkig van. Je denkt onterecht dat je tekortschiet.

Opdrachten in de klas

● **Opdracht 3** Vervang 'Ik moet ...' in de zinnen van opdracht 2a door 'Als ik echt wil, kan ik ...' en lees de zinnen dan nog eens langzaam voor jezelf door.

● **Opdracht 4** Door het werkwoord 'moeten' ontstaan er veel problemen in deze wereld.

a Bedenk met de klas voorbeelden van grote problemen die door 'moeten' zijn ontstaan.

b Bedenk met de klas voorbeelden van kleine, alledaagse problemen uit jullie eigen leven die door 'moeten' zijn ontstaan.

4.4 Tips voor minder stress en meer geluk

Wil je gelukkiger worden, dan is het belangrijk te leren omgaan met problemen. Wat de beste manier is, hangt ervan af of een probleem wel of niet beïnvloedbaar is. Sommige (grote) problemen kun je nu eenmaal niet oplossen. Denk aan een aardbeving, slecht weer of ziekte van een familielid. Andere problemen kun je wel beïnvloeden. De volgende tips kunnen je helpen.

Tips voor problemen die (voor een deel) oplosbaar zijn

Tip 1: blijf rustig

Is er een probleem, dan schieten veel mensen in de stress. Ze worden paniekerig, emotioneel of gaan piekeren. Dat helpt helemaal niet. Sterker nog, je praat jezelf alleen maar meer de stress in. Doe liever een ontspanningsoefening en ga voor jezelf na hoe acuut het probleem is. Loopt het echt zo'n vaart? Als je er een nachtje over slaapt, lijkt een probleem vaak al heel wat minder groot. Is dat niet zo, praat er dan over met anderen. Zij kunnen je helpen om het probleem op te lossen of wat minder groot te maken. Soms verdwijnen problemen zelfs helemaal vanzelf. Soms moet je actie ondernemen.

Tip 2: maak een plan

Heb je een probleem, bijvoorbeeld een laag cijfer of overgewicht, maak dan een plan om dat op te lossen. Zet alle mogelijke oplossingen op een rij en ga na welke voor- en nadelen die hebben. Kies dan de oplossing die de meeste voordelen heeft. Deel de oplossing vervolgens op in stapjes en maak een planning. Ben je bijvoorbeeld te zwaar, probeer dan niet in één keer 10 kilo af te vallen, maar vier keer 2,5 kilo. Dat maakt het halen van je doel veel makkelijker.

Tip 3: praat problemen uit

Gebruik nooit e-mail of msn/sms om een serieus probleem op te lossen. Dergelijke berichten brengen het risico met zich mee dat de ontvanger jouw woorden anders uitlegt dan jij had bedoeld. Hoe dat komt? In een gesprek zie je aan de ander wat hij/zij bedoelt. Door het ontbreken van die lichaamstaal bij e-mail en msn/sms krijgt de ontvanger die belangrijke informatie niet. Voer daarom liever een goed gesprek onder vier ogen als je een probleem wilt uitpraten.

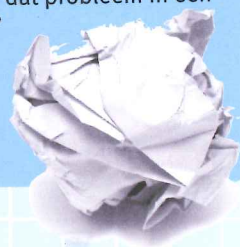
Tips voor problemen die niet (goed) oplosbaar zijn

Tip 1: schrijf het van je af

Veel mensen proberen een pijnlijk probleem uit het verleden weg te stoppen, te vermijden. Onderdruk je negatieve gevoelens te veel, dan blijven ze je achtervolgen. Je komt er nooit vanaf. Je kunt er daarom maar beter bij stilstaan en er iets mee doen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat schrijven over moeilijke gebeurtenissen uit het verleden helpt. Schrijf op wat je hebt meegemaakt, wat je gevoelens daarbij waren. Dat kan in de vorm van een verhaal, maar ook in de vorm van een gedicht. Bij andere mensen helpt het om er een tekening over te maken.

Tip 2: gooi stress weg

Soms kom je overdag problemen tegen die je echt bezighouden, maar waar je eigenlijk niets mee kunt. Een goede methode is dan doen alsof je dat probleem in een papiertje stopt. Vouw dat 'papiertje' heel goed dicht en werp het over je schouders weg. Gooi het niet vóór je op de grond, want dan zou je het weleens weer kunnen oprapen!



Tip 3: doe iets leuks

Ga sporten, lees een leuk boek, zing keihard je favoriete song mee of maak plezier met je vrienden. Voel je je beter, dan kun je ook beter met het probleem omgaan.

Tip 4: zoek steun

Juist als een probleem je emotioneel raakt, doe je er goed aan om er met anderen over te praten. Praten zorgt ervoor dat de stresshormonen in je lichaam afnemen en dat de stress een uitlaatklep heeft.



Heb je weleens van slow gehoord? Je zult misschien denken aan het Engelse woord voor langzaam. 'Slow' is ook iets anders. Het is een middel tegen stress. Het staat voor soms langzaam op deze wereld.

Mensen die slow leven, zijn niet sloom of lui. Ook slow-mensen hebben soms haast, omdat ze een karwei moeten klaren. Als een slow-iemand op tijd voor de laatste trein moet zijn, denkt hij niet: ik slenter eens rustig naar dat perron toe. En een slow-leerling denkt niet: ik loop eens extra sloom naar het lokaal, want dan weet hij dat hij een probleem heeft.

Wat doen de echte, overtuigde slow-mensen dan wel?

- Als ze door een drukke stad lopen met allemaal mensen die van de ene naar de andere winkel rennen, dan laten ze zich niet opjagen. Ze houden hun eigen looptempo aan.
- Slow-mensen durven hun mobieltje weleens uit te zetten, omdat ze weten dat veel sms'jes eigenlijk niet zo belangrijk zijn.
- Slow-mensen proberen tevreden te zijn met wat ze al hebben en willen niet steeds meer.
- Slow-mensen doen een kwartiertje per dag helemaal niets. Geen tv, geen radio, geen boek, geen krant en geen andere mensen. Gewoon niets. Hoogstens vanuit het raam staren naar een mooie vogel of bloem. Daar word je lekker ontspannen van. Ze hebben zo elke dag minstens een kwartiertje vakantie!
- Slow-mensen doen in alle drukte soms een ademhalingsoefening.
- Slow-mensen zijn vaak maar met één ding tegelijk bezig en genieten daarvan. Eten ze een boterham, dan proeven ze die echt en kijken ze ondertussen niet naar de tv.

● Opdracht 5

a Probeer de komende week drie momenten heel bewust 'slow' te beleven. Terwijl anderen druk, haastig of gestrest bezig zijn – en jij normaliter ook – blijf jij nu slow. Je mag ook een moment beschrijven waarin je in je eentje slow was.

b Vul jouw slow-momenten in de kaders hieronder in.

Mijn slow-momenten

Wat was de situatie?

Wat deden anderen?

Wat deed ik?

Welke gevolgen had mijn gedrag?

Wat voelde en dacht ik?

Wat was de situatie?

Wat deden anderen?

Wat deed ik?

Welke gevolgen had mijn gedrag?

Wat voelde en dacht ik?

Wat was de situatie?

Wat deden anderen?

Wat deed ik?

Welke gevolgen had mijn gedrag?

Wat voelde en dacht ik?

● Opdracht 6

a Probeer thuis een discussie te voeren over slow. Vraag bijvoorbeeld of je ouders weleens aan slow doen. Als ze niet weten wat het is, leg dat dan uit of verwijs ze naar de websites die je docent heeft genoemd (zoals www.slowlife.nl).

b Schrijf de reacties op.

● Opdracht 7 Werk verder aan de tekening, het schilderij of de collage van jouw geluksgevoel.

Les 5

Je relaties met anderen

Nabespreken huiswerk

Voor we doorgaan met de nieuwe les, bespreken we eerst een deel van het huiswerk van de vorige keer.

- Welke slow-momenten heb jij beleefd?
- Wat vond je daarvan?
- Welke gevolgen had dat?
- Wil je vaker aan slow doen?

'Slow' maakt gelukkig, omdat je meer aandacht hebt voor wat je doet en voor wat er om je heen gebeurt. Ga maar eens na: drink je slow een flesje cola, dan proef je dat veel beter dan wanneer je het gedachteloos en snel naar binnen giet. En geef je iemand slow een knuffel, dan voelt dat veel fijner dan wanneer je dat op de automatische piloot doet of eventjes snel tussendoor. Kortom, slow zorgt ervoor dat je veel beter kunt genieten van het moment.

Maar slow doet méér voor je. Wetenschappers hebben aangetoond dat met aandacht leven – slow dus – ervoor zorgt dat angsten, stress en depressies verminderen. Ben je in het 'hier en nu', dan is er geen gisteren en geen morgen. Alles is goed zoals het is. Om de vruchten te plukken van slow is het niet nodig dat je de hele dag 'slow' loopt te zijn. Het is al voldoende als je een aantal 'slowmomenten' in een dag inbouwt, waarop je heel bewust bezig bent met wat je nú aan het doen bent. Om een bruggetje te maken met deze les (over relaties): uit onderzoek blijkt zelfs dat partners die geregeld voor slow kiezen een betere relatie hebben!

5.1 Samen is fijner

Uit onderzoek blijkt dat de belangrijkste geluksmaker (en ongeluksmaker) je relaties met anderen zijn. Lopen ze goed – heb je bijvoorbeeld leuke vrienden, een gezellig gezin of ben je verliefd – dan voel je je gelukkig. Lopen je relaties niet zo goed – heb je ruzie, word je gepest of voel je je onbegrepen door je ouders – dan voel je je ongelukkig.

Uit onderzoek blijkt dat je niet alleen gelukkiger, maar ook gezonder bent, als je relaties goed lopen. Je leeft er zelfs langer door. En wie wil dat niet? In deze les gaan we het hebben over de verschillende manieren waarop je relaties met anderen je gelukkig kunnen maken en hoe jij daar zelf een bijdrage aan kunt leveren.

Opdrachten in de klas

De belangrijkste mensen in mijn leven

1 omdat hij/zij

2 omdat hij/zij

3 omdat hij/zij

● Opdracht 1

a Wie zijn, in positieve zin, de drie belangrijkste mensen in je leven en hoe dragen ze bij aan jouw geluk? Noem voor elke persoon in ieder geval twee redenen. Schrijf je antwoord in het kader **hiernaast**.

De docent schrijft nu alle redenen op het bord die jullie hebben genoemd.

b Welke redenen worden het vaakst genoemd?

● Opdracht 2 Lees de tekst in het kader **hieronder**.

Tim heeft een opa, 'opa Pijp'; zo noemt hij hem al vanaf zijn tweede. Samen knutselen ze uren in de kelder van opa. Opa heeft hem bovendien leren fietsen, stond – toen hij peuter was – elke dag bij de poort van de speelplaats. En in Center Parcs spelen ze altijd samen midgetgolf. Opa is niet alleen een maatje, maar ook Tims voorbeeld: hij wil net zo handig zijn met karweitjes als opa, net zo rustig als er iets misgaat en ook altijd klaarstaan met een oplossing. Tim houdt van opa en bewondert hem.

Opa is een rolmodel voor Tim. Dat wil zeggen, Tim identificeert zich met opa en leert een heleboel van hem. Zoals opa, zo wil hij ook zijn. Rolmodellen hoeven niet per se familieleden te zijn. Het kunnen vrienden zijn, een leraar of lerares op school of een bekend iemand (een beroemde zanger of sporter). Het is iemand waar je tegenop kijkt en die je bewondert. Zo zou jij ook willen zijn.

Mensen kunnen positieve en negatieve rolmodellen hebben. Een positief rolmodel is iemand die je inspireert om het goede te doen. Door naar diegene te kijken leer je hoe dingen moeten en ontwikkel je jezelf. Rolmodellen kunnen ook negatief zijn. Je kunt als rolmodel bijvoorbeeld iemand hebben die heel 'cool' overkomt, maar zich slecht gedraagt. Hij bluft bijvoorbeeld heel veel of maakt dingen stuk.

a Heb jij ook een rolmodel? Is dat een positief of een negatief rolmodel en waarom?

b Welke eigenschappen bewonder je in je rolmodel? Welke heb jij ook?

c Wat kun je leren van dat rolmodel? Waar kan hij of zij je bij helpen? En waar kan dit rolmodel je niet bij helpen?

d Hoe zou jij je voelen als dit rolmodel er niet (meer) zou zijn? Hoe erg zou dat zijn? Wat zou je dan missen? Bij wie zou je steun zoeken? Wat zou je doen?



● **Opdracht 3** Lees de tekst en beantwoord de vragen. Je docent geeft aan of je in tweetallen, in groepjes of alleen antwoord gaat geven.

Op een dag komt Tim met een briefje bij de docent. Op dat briefje staat:

De docent leest het briefje. Hij geeft aan dat Tim het proefwerk van die dag niet hoeft mee te maken, maar dat hij het wel een keer moet inhalen. Terwijl zijn klasgenoten het proefwerk maken, moet Tim vechten tegen zijn tranen. Hij denkt alleen maar aan 'opa Pijp'.

Na de les vraagt de docent of Tim even wil blijven. Dan vraagt hij hoe Tim zich voelt en geeft hij hem het advies vandaag nog met zijn mentor te praten, ook al heeft hij geen les van hem. Dan komen opeens dikke tranen ...

Beste docent,

*Tim heeft gisteren zijn
huiswerk niet kunnen maken,
want zijn opa is overleden.
We hopen op uw begrip.*

*Mevrouw Peters,
moeder van Tim*

a Wat vind je van de reactie van de docent? Had de docent meteen iets moeten zeggen of heeft hij gelijk dat hij wacht tot het einde van de les? Waarom vind je dat?

.....

.....

.....

.....

b De docent adviseert Tim om naar zijn mentor te gaan. Bij wie zou Tim nog meer steun kunnen zoeken? Welke steun kun je in zo'n geval als klas bieden?

.....

.....

.....

c Tim probeerde eerst niet te huilen. Vind je dat verstandig? Waarom wel/niet?

.....

.....

5.2 Een ander helpen

Relaties maken je niet alleen gelukkig omdat anderen je plezier, liefde of gezelligheid brengen, maar ook omdat ze het mogelijk maken om zelf iets te geven. Daarover gaan we het nu hebben.

Stel je het volgende voor. Je komt aanfietsen bij een kanaal en je ziet een groepje mensen staan. Ze staan te kijken naar iemand die in het water gevallen is. Die persoon kan niet zwemmen. De toekijkers springen echter niet in het water om de drenkeling te redden. Een van hen heeft net 112 gebeld, maar verder onderneemt niemand actie.

- Wat zou jij doen in die situatie?
- Hoe vaak denk je dat zo iets voorkomt?
- Wat vind jij ervan dat al die toekijkers niets ondernemen?

Wetenschappers hebben aangetoond dat, hoe meer mensen bij een dergelijk ongeluk staan te kijken, hoe minder de toeschouwers geneigd zijn actie te ondernemen. Dit wordt ook wel het 'bystander-effect' (het toeschouwerseffect) genoemd. Hoe meer mensen staan te kijken, hoe minder zij elk de verantwoordelijkheid voelen om te helpen. De verantwoordelijkheid wordt namelijk door steeds meer mensen gedeeld.

Het bystander-effect helpt om veel landelijke en mondiale problemen te begrijpen. Waarom bijvoorbeeld doen we zo weinig tegen de zeevervuiling? We weten allemaal dat het slecht is en toch gaan we ermee door. Hetzelfde geldt voor kinderarbeid (zie kader). Bijna iedereen vindt het vreselijk, maar waarom doet niemand er dan wat aan? Dat komt doordat de verantwoordelijkheid van die problemen over een hele grote groep mensen wordt verdeeld, waardoor niemand die verantwoordelijkheid meer persoonlijk voelt.

Nu je weet dat dit bystander-effect bestaat, kun je er iets tegen doen. Je kunt besluiten dat jij *wel* actie wilt ondernemen en dat jij *wel* wilt helpen. Onderneem je actie, dan wordt door jou de wereld een stukje beter. Door het doen van goede daden word je bovendien zelf gelukkiger: iets doen voor een ander of de aarde geeft een goed gevoel over jezelf.

Laat de kinderen niet stikken ...

Andere kinderen helpen betekent dat je andere kinderen gelukkiger maakt. Daar word je ook zelf gelukkiger van. Dat hoeven niet alleen klasgenoten te zijn. Een voorbeeld. Er zitten gemiddeld 657 naadjes in een handgestikte voetbal waarmee jij misschien vaak speelt. Tot voor kort gebeurde dat stikwerk voornamelijk door hele jonge kinderen in Pakistan. Daar worden drie van de vier voetballen ter wereld in elkaar genaaid. Een bal in elkaar stikken kost ongeveer twee uur en daar krijgen de stikkers veertig ... eurocent voor. Tijdens het WK 1998 werd er fel geprotesteerd tegen de omstandigheden waaronder die jonge kinderen die ballen moesten stikken. Dat heeft voor een deel geholpen. Nu zijn er in Pakistan kleine ateliers waar de stikkers ouder zijn. Ze krijgen bovendien een fatsoenlijk loon, gratis gezondheidszorg en gratis onderwijs. De ballen uit deze ateliers hebben een speciale naam: Fairtrade. De merken Derbystar en Talon hebben zulke ballen. Als je heel bewust zo'n voetbal koopt, als je toch al van plan was een voetbal te kopen, dan maak je elders op de wereld iemand gelukkig.

Opdrachten in de klas

● Opdracht 4

a Overleg in een groepje van vier hoe je op een realistische manier kinderen uit arme landen zou kunnen helpen. Hoe kun je ervoor zorgen dat meer mensen zich persoonlijk betrokken voelen en niet in de valkuil van het bystander-effect vallen?

Uit respect voor de andere groepjes overleg je op fluisterniveau. Ook geldt de groepsregel: er is maar één persoon aan het woord.

Je docent schrijft alle mogelijke oplossingen op het bord.

b Besluit wat jullie als klas samen kunnen doen om deze kinderen te helpen en doe dat. Verdeel de taken als dat nodig is.

Huiswerk

- **Opdracht 5** Voer jouw bijdrage aan opdracht 4 uit.
- **Opdracht 6** Lees hiernaast de tekst 'Complimenten'.

a Schrijf in het kader **hieronder** voor twee personen een compliment op. Maak die complimenten in de loop van deze week. Geeft iemand je een compliment terug, word dan niet verlegen, maar zeg simpelweg: 'Dank je wel, dat vind ik leuk om te horen.'

Mijn complimenten

Naam 1:

Compliment:

Naam 2:

Compliment:

b Vul (na het geven van de complimenten) het schema **onderaan de pagina** in.

● **Opdracht 7** In de volgende les gaan we het onder meer hebben over de invloed van muziek op je geluksgevoel. Zoek daarom thuis naar een muzieknummer waarbij je je gelukkig voelt. Zorg ervoor dat dat nummer komende week op een usb-stick (van jou of een klasgenoot) komt te staan en neem de stick de volgende les mee. Een clip branden die voor dezelfde gevoelens zorgt, mag ook.

● **Opdracht 8** Werk verder aan de tekening, het schilderij of de collage van jouw geluksgevoel.

Complimenten

Wetenschappers hebben ontdekt dat een negatieve opmerking er vijf keer zo sterk inhakt als een positieve. Om één negatieve opmerking te compenseren moet je dus vijf positieve maken! Positieve opmerkingen zijn heel belangrijk om iemand gelukkig te maken. Ook jijzelf wordt gelukkig als je een positieve opmerking maakt naar iemand: het voelt goed om iets leuks tegen iemand te zeggen. Helaas is een negatieve opmerking zo gemaakt ('Doe niet zo stom!', 'Dat is weer typisch iets voor jou.' 'Ga weg!' enzovoort), terwijl een positieve opmerking maken vaak veel moeilijker is.

Daarom gaan we oefenen in het geven van complimenten. Neem in gedachten twee gezinsleden, vrienden of bekenden. Bedenk wat je positief aan hen vindt en bedenk waar je hen mee wilt complimenteren. Om een goed compliment te geven, moet je je houden aan de volgende drie regels:

Wees oprecht

Geef alleen genuine complimenten. Mensen hebben het door als je een compliment geeft dat je niet meent.

Zeg ook waarom je iets waardeert

Zeg bijvoorbeeld: 'Ik vind het knap dat je zulke hoge cijfers haalt bij wiskunde. Wiskunde is een heel moeilijk vak.' Of: 'Ik vind dat je heel goed met mensen om kunt gaan. Daar voel ik me heel goed bij.'

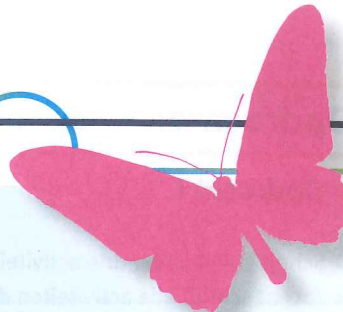
Begin met de voornaam van de ander

Door iemands voornaam te noemen wordt het compliment heel persoonlijk. Je laat zien dat het speciaal voor die persoon is bedoeld. Bijvoorbeeld: 'Marijke, ik vind dat je heel goed met mensen om kunt gaan. Daar voel ik me heel goed bij.'

Aan wie gaf je het compliment?	Hoe reageerde die persoon op het compliment? Wat zei of deed hij/zij?	Wat vond je ervan om een compliment te geven? Wat voelde je toen? Wat dacht je over jezelf?	Wat heb je ervan geleerd? Wat zou je de volgende keer anders doen?

Les 6

Werk, school en hobby



Nabespreken huiswerk

Voor we doorgaan met de nieuwe les, bespreken we eerst een deel van het huiswerk van de vorige keer.

- Hoe ging het geven van complimenten je af?
- Voelde het raar of gewoon om een compliment te geven?
- Vond je het moeilijk of makkelijk? Hoe reageerde de ander erop? Wat denk je dat het met de ander deed?
- Kreeg je een complimentje terug? Hoe reageerde je daar toen op?
- Wat denk je dat het geven van complimenten doet voor het contact met andere mensen?
- Denk je dat er mensen zijn die heel slecht zijn in het geven of ontvangen van complimenten? Waar ligt dat aan, denk je?
- Denk je dat het mondeling geven van een compliment hetzelfde effect heeft als het sturen van een lief smsje, briefje of mailtje?

Voorwaarden voor flow

Flow ontstaat niet **altijd** als je ergens mee bezig bent. Dit zijn voorwaarden voor flow.

- Je activiteit moet een duidelijk doel hebben. Iedere keer dat je met je tennisracket uithaalt, heb je voor ogen waar de bal heen moet gaan. Als je zingt, weet je iedere keer dat je je mond opent, welke noot je wilt voortbrengen. Maak je een som, dan weet je dat je die moet oplossen.
- De activiteit moet niet te gemakkelijk zijn, maar ook niet te moeilijk. Denk maar eens aan een wiskundesom. Is een som te makkelijk, dan is er weinig aan. Het is geen uitdaging voor je. Is de som te moeilijk, dan breekt het zweet je uit. Je raakt gestrest en maakt je zorgen. ('Ik kan dit niet!')
- Je moet je goed kunnen concentreren.
- Je moet een activiteit hebben waar je voor wilt gaan.
- Je moet feedback krijgen op je activiteit. Dat wil zeggen, je moet weten of je het goed of slecht doet (bijvoorbeeld door een cijfer voor je huiswerk, een puntenscore bij een computerspelletje of een tijd voor het hardlopen). Dat motiveert om het zo goed mogelijk te willen doen en jezelf te verbeteren.

6.1 Flow

Je gaat naar school, omdat je leerplichtig bent of je diploma wilt halen. Je ouders werken omdat er brood op de plank moet komen. Hobby's en sport doe je daarentegen omdat je het leuk vindt. Toch? Maar zo simpel ligt het niet. Ook school en werk kunnen je veel geluk brengen. Dat zit zo. Ben je actief bezig met een uitdaging of vaardigheid waarop je je moet concentreren, dan kan er zogenaamde 'flow' optreden.

Flow is een bewustzijnstoestand die optreedt als je zó opgaat in je activiteit dat je alles vergeet. Bijvoorbeeld als je helemaal opgaat in een computerspelletje, een wiskundesom of een rondje hardlopen. Je vergeet de tijd, je vergeet dat je honger hebt of naar de wc moet en je maakt je nergens zorgen over.

Flow geeft weliswaar plezier, maar vaak niet op het moment zelf. Flow is namelijk geen ontspannen toestand, je werkt juist op volle toeren. Soms is het zelfs pittig afzien. Het schrijven van een opstel, het maken van een schilderij, joggen of het spelen van een muziekstuk, het kan allemaal de nodige zweetdruppels kosten. Als je in flow bent, denk je dan ook niet: 'Wauw, wat ga ik lekker!' Je staat er op het moment zelf niet bij stil. Pas achteraf denk je: 'Ik heb lekker gewerkt, de tijd is omgevlogen!'

Mensen omschrijven hun flow-ervaring als 'alles valt op zijn plek' en een 'gevoel van overwinning'. Bovendien zet je tijdens flow vaak een superprestatie neer, omdat je het onderste uit de kan haalt en heel geconcentreerd bezig bent. Heb je een hele goede prestatie neergezet, dan geeft dat een kick en voel je je nog beter.

Opdrachten in de klas

● Opdracht 1

a Schrijf in het kader drie activiteiten waarbij jij flow ervaart.
Je docent schrijft alle activiteiten die jullie hebben genoemd op het bord.

Ik ervaar flow bij:

- 1
- 2
- 3

b Welke activiteiten zijn het vaakst genoemd?

● **Opdracht 2** Wat is volgens jou het verband tussen 'slow' (zie les 4) en flow? Helpt slow bij flow of juist niet en waarom?

6.2 Lekker onderuit

Actieve hobby's – sporten, gamen enzovoort – maken niet alleen gelukkig omdat ze je in een toestand van flow kunnen brengen of een kick kunnen geven. Ze kunnen je ook het gevoel geven dat je iets goed kunt. Dat geeft een goed gevoel over jezelf en versterkt je zelfvertrouwen. Sporten verbetert bovendien je stemming, omdat je hersenen dan meer geluksstoffen (endorfinen) aanmaken.

Naast actieve hobby's kun je ook passieve hobby's hebben, waarbij je weinig doet, zoals tv-kijken en muziek luisteren. Die maken mede gelukkig omdat ze je helpen ontspannen en de stresshormonen in je lichaam verminderen. Maar kijk uit! Ook al kan televisiekijken heel ontspannend werken, het kan ook nadelen hebben. Sommige tv-programma's kunnen je een heel slecht gevoel geven over jezelf (zie bijvoorbeeld les 2).

Opdrachten in de klas

● Opdracht 3

a Hoeveel uur kijk jij televisie op een gemiddelde doordeweekse dag? uur

b Vind je dat veel of weinig? Waarom?

c Noem drie tv-programma's die jij graag ziet. Hoe maken deze programma's je gelukkig?



Tv-programma	Ernaar kijken maakt me gelukkig, omdat:
.....	
.....	
.....	



d Bedenk drie redenen waarom tv-kijken iemand ongelukkig kan maken.

.....

.....

.....

Muziek doet wonderen!

Naast ontspannen verlicht muziek ook pijn, een reden waarom muziek in sommige ziekenhuizen in Duitsland wordt ingezet bij operaties. Patiënten krijgen tijdens de operatie een koptelefoon op en luisteren naar muziek die ze ontspannend of vrolijk vinden. Dit resulteert in een gunstiger bloeddruk en hartslag en in minder stresshormonen in het bloed. Daardoor hebben patiënten een veel lagere dosis narcosemiddelen nodig, soms wel tot 50% minder dan normaal.

Uit onderzoek blijkt ook dat te vroeg geboren baby's sneller vooruitgaan als ze in hun couveuse slaapliedjes te horen krijgen. De baby's ontwikkelen zich beter, huilen minder, komen meer aan en mogen eerder naar huis dan baby's die geen muziek te horen krijgen.

6.3 Het gevoel van muziek

We hadden het vorige keer al aangekondigd: tijdens deze les gaan we het ook over muziek hebben.

Muziek heeft een sterke invloed op je gevoelsleven. Vind je het moeilijk om bijvoorbeeld je gevoelens te uiten, dan kan muziek daarbij helpen, of je nu zelf muziek maakt of ernaar luistert. Lekker een potje janken bij muziek kan flink opluchten. Als je op muziek danst, kun je helemaal uit je dak gaan. Muziek kan je aan iets fijns doen denken, aan het meisje of de jongen op wie je verliefd bent of aan je vakantie.

Daarnaast kan muziek een sterk ontspannende werking hebben. Je hartslag past zich namelijk aan aan het tempo van de muziek. Is het tempo laag, dan word je dus kalmer. Niet alleen op het moment dat je naar de muziek luistert, maar soms wel tot een uur daarna. Snelle muziek jaagt je hartslag juist omhoog en pept je op.

Opdrachten in de klas

- **Opdracht 4** Praat in de klas over de muziek die jullie als huiswerk hebben uitgezocht.
- **Opdracht 5** Lees de tekst.

Muziek kan je helpen te ontspannen. Je gaat zo meteen op rustgevende muziek een ontspanningsoefening leren, die je heel goed kunt doen als je in de stress schiet. Bijvoorbeeld als een docent de opgavenblaadjes van een moeilijk proefwerk uitdeelt. Op zo'n spannend moment kun je proberen te ontspannen door de oefening te doen. Niemand hoeft er iets van te merken.

- 1 Ga zo recht mogelijk op je stoel zitten.
- 2 Zet je voeten naast elkaar. Leg je handen op je bovenbenen.
- 3 Adem rustig in via de neus. Laat de lucht tot in je buik komen.
- 4 Houd je adem even vast en blaas daarna zachtjes door de mond uit: je lichaam 'krimpt'.
- 5 Herhaal dat een aantal keren. Laat alle spieren los die je niet nodig hebt om deze houding te handhaven.

a Doe de oefening hierboven drie minuten heel serieus, terwijl je op de achtergrond rustgevende muziek hoort. Je mag, als je dat wilt, je ogen sluiten. Leid in elk geval geen medeleerlingen af. Je docent geeft het startsignaal.

b Wat vond je van deze oefening? Hielp de muziek om je te ontspannen of werd je er juist door afgeleid?

.....

.....

.....





- **Opdracht 6** Noteer deze week drie momenten waarvan je achteraf dacht: toen was ik in flow. Noteer wanneer dat was, hoe laat en wat je aan het doen was.

Plek	Tijd	Activiteit

- **Opdracht 7** Bij opdracht 1 heb je drie activiteiten opgeschreven waarbij jij weleens flow ervaart. Wat heb jij nodig om bij die activiteiten flow te ervaren? En hoe zou je dat kunnen verbeteren?

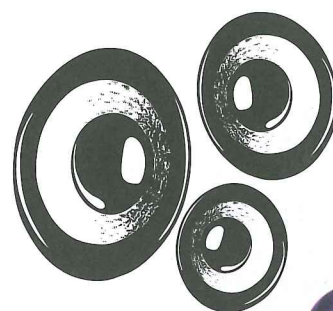
Activiteit	Voorwaarde	Kan ik verbeteren door
Puzzelen	Stilte	Oordoppen indoen

- **Opdracht 8** Welke muziknummers of -genres zouden je kunnen helpen bij de volgende zaken? Je mag ook 'geen muziek' invullen.

Situatie	Muzieknummer/-genre
Slapen	
Leren	
Hard fietsen	
Lol maken	
Vrolijker worden	
Boosheid uiten	

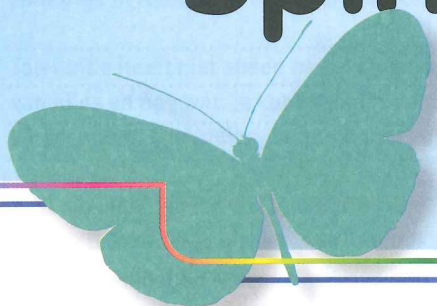
- **Opdracht 9** Komende week zullen zich ongetwijfeld een aantal stresssituaties voordoen. Als je zo'n situatie ziet aankomen, doe dan de ademhalingsoefening uit opdracht 5, ook al heb je de muziek er niet bij. Doe de oefening ook eens als je een moeilijk proefwerk krijgt, op het moment dat de docent de opgaven uitdeelt. Volgende week vraagt de docent welk effect dat had.

- **Opdracht 10** Werk verder aan de tekening, het schilderij of de collage van jouw geluksgevoel.



Les 7

Spiritualiteit en geloof



Nabespreken huiswerk

Voor we doorgaan met de nieuwe les, bespreken we eerst een deel van het huiswerk van de vorige keer.

- Op welke momenten heb je afgelopen week flow ervaren?
- Welke manieren heb je bedacht om beter in flow te raken?
- Welke muzieksoorten heb je bedacht die je kunnen helpen om blijer te worden of je gevoelens te uiten?



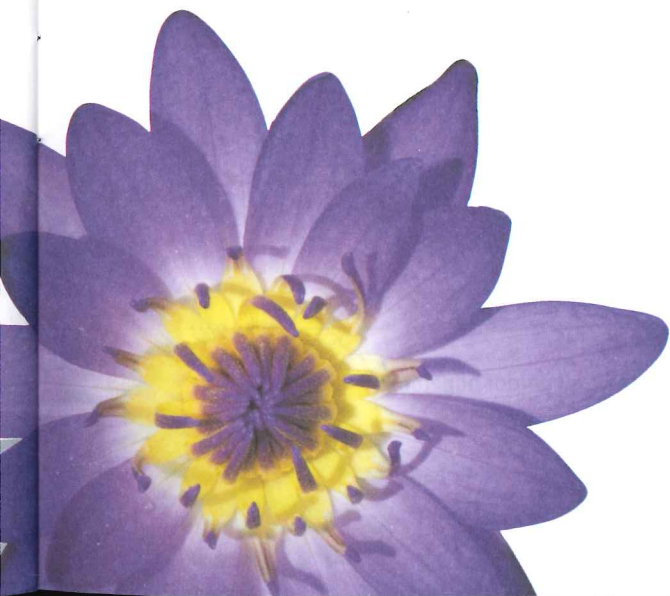
7.1 Geloven maakt happy

Wereldwijd geloven miljarden mensen in een god, die ze Allah, Boedha, God of een andere naam geven. Ook veel mensen die niet specifiek in een god geloven, geloven dat er 'iets' is. Ze noemen het kosmos en noemen hun geloof spiritualiteit. Maar weinig mensen geloven dat er helemaal niks is; deze mensen worden ook wel atheïsten genoemd.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die in iets geloven gemiddeld gelukkiger zijn dan mensen die niet geloven. We bespreken twee redenen daarvoor.

1 Door je geloof heb je een groter sociaal netwerk, tenminste als je naar de kerk of moskee gaat. Daar maak je namelijk gemakkelijk vrienden. Bovendien maakt het gelukkig omdat gebedsdiensten voor positieve emoties zorgen: je voelt je vreugdevol, energiek, verlicht of vredig. Ook de band met God (of hoe je de hogere macht dan ook noemt) maakt gelukkig. Het is alsof je er een goede vriend of vaderfiguur bij hebt.

2 Het geloof maakt gelukkig door zijn ideeën. Het idee dat er een god is die voor je zorgt, geeft een gevoel van veiligheid. Geloof in een leven na de dood neemt angst voor de toekomst weg en stemt optimistisch. Geloof geeft bovendien zin aan je leven, je leeft niet voor niks, er is een hoger 'plan'. Naarmate mensen ouder worden, worden ze steeds geloviger. Zo geloof 99,99% van de huidige 90-plussers in een leven na de dood.





Bijgeloof

Britse onderzoekers vroegen eens 4000 mensen of ze vonden dat ze vaak geluk hadden of juist vaak pech. Ook vroegen ze hoe bijgelovig mensen waren. Wat bleek? Geluksvogels deden vaker bijgelovige dingen om geluk af te dwingen, zoals de vingers kruisen, op hout afkloppen of een geluksamulet dragen. Pechvogels hielden er daarentegen vaker 'negatieve' bijgelovige ideeën op na. Ze dachten bijvoorbeeld dat het ongeluk brengt als je een spiegel laat vallen, onder een ladder doorloopt of een zwarte kat ziet.

Brengen bijgelovige ideeën daadwerkelijk geluk of pech? Nee. De bijgelovige ideeën van geluksvogels geven deze mensen wel een beter gevoel: ze krijgen het idee dat ze meer invloed kunnen uitoefenen op hun eigen geluk, hebben meer oog voor positieve kanten van gebeurtenissen en zijn optimistischer. Het negatieve bijgeloof van pechvogels zorgt er daarentegen voor dat ze zich slecht voelen. Bij voorbaat verwachten ze al ellende – bijvoorbeeld bij het zien van een zwarte kat – waardoor ze positieve kanten van gebeurtenissen over het hoofd kunnen zien. Psychologen noemen dit verschijnsel een zelfvervullende voorspelling: wat je denkt of verwacht komt uit, omdat je je ernaar gaat gedragen.

Opdracht 1

a Zet zoveel mogelijk religies en geloven op een rijtje.

b Kun je drie overeenkomsten bedenken tussen deze religies? Wat hebben ze allemaal gemeenschappelijk?

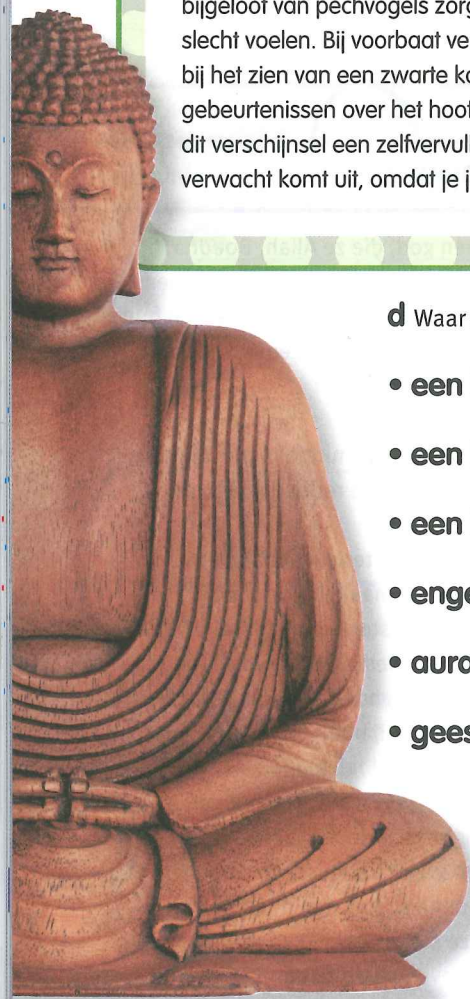
c Kan het geloof ook ongelukkig maken of problemen veroorzaken? Zo ja, hoe dan?

d Waar geloof jij in? Motiveer eventueel kort je antwoord.

- een leven na de dood ja / weet niet / nee
- een hogere macht ja / weet niet / nee
- een hel en een hemel ja / weet niet / nee
- engelen ja / weet niet / nee
- aura's ja / weet niet / nee
- geesten ja / weet niet / nee

e In welke dingen geloof jij (nog meer)?

f Lees hierboven de tekst 'Bijgeloof'. Wanneer wordt geloof bijgeloof? Discussieer in de klas over deze vraag.



7.2 Anderen in hun waarde laten

Er worden oorlogen gevoerd over religies en terroristmedaden gepleegd. Alleen maar omdat mensen willen laten zien dat *hun* geloof het enige juiste is. Dat is heel intolerant. Iedereen heeft recht op zijn eigen mening. Zo willen we in Nederland met elkaar omgaan. 'Tolerant zijn' noemen we dat.

Tolerantie heeft niet alleen betrekking op het geloof, het heeft te maken met van alles en nog wat. Je kunt bijvoorbeeld tolerant of intolerant zijn naar klasgenoten, criminelen, buitenlanders of kinderen die er anders uitzien.

Veel mensen denken dat tolerantie goed is. Soms is dat ook zo, maar soms ook niet. Tolereer je bijvoorbeeld zinloos geweld of pesterijen, dan heeft dat grote nadelen. Tolerantie lijkt dan op onverschilligheid en leidt niet tot een betere samenleving.



Opdrachten in de klas

● Opdracht 2

a Bedenk twee situaties (anders dan in de tekst hierboven) waarin het niet goed is om tolerant te zijn.

.....

.....

.....

b Waar ligt de grens? Wanneer is het niet goed meer om tolerant te zijn?

.....

.....

.....

c Vind je dat we in Nederland te intolerant of juist te tolerant zijn tegenover andersdenkenden? Waarom vind je dat?

.....

.....

.....

d Discussieer in de klas over jullie antwoorden op deze vragen.



● **Opdracht 3** Hieronder staat een tolerantietest. Je kunt ermee bepalen hoe tolerant jij in het algemeen bent.

a Geef bij elke stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent door een cijfer aan te kruisen. Een 1 betekent dat je het niet eens bent met de stelling, een 5 dat je het er wel mee eens bent. De andere cijfers liggen daartussenin.

niet mee eens
1 2 3 4 5
mee eens

Ik vind dat iedereen recht heeft op zijn eigen mening.

Ik vind dat iedereen mag doen waar hij zin in heeft.

Je moet iedereen accepteren zoals hij is.

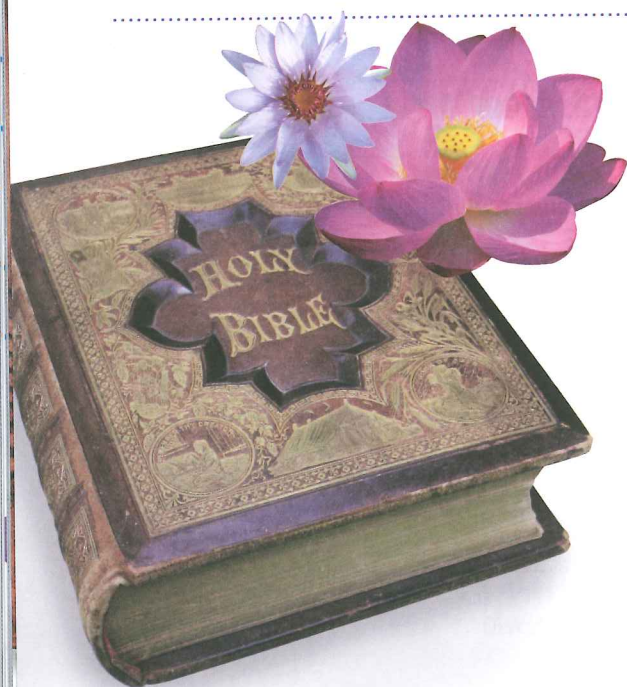
Ik vind dat je mensen altijd een nieuwe kans moet geven, ongeacht wat ze in het verleden hebben gedaan.

Ik vind dat je mensen altijd moet vergeven voor hun fouten.

b Bereken de uitslag. Dit doe je door alle cijfers die je hebt omcirkeld bij elkaar op te tellen.

- Heb je 20 punten of meer, dan ben je heel tolerant.
- Heb je tussen 11 en 19 punten, dan ben je redelijk tolerant.
- Heb je 10 punten of minder, dan ben je niet zo tolerant.

c Wat vind je van de testscore? Kun je je daarin vinden?



● **Opdracht 4** Werk in een groepje van twee tot vier leerlingen.

a Vergelijk jullie scores uit de vorige opdracht. Zijn ze erg verschillend? Discussieer samen over de stellingen in de test en de cijfers die je daarbij hebt omcirkeld. Waarom ben je het (on)eens met een stelling?

b We gaan even terug naar het thema 'geloof en spiritualiteit'. Bedenk samen drie factoren die bepalen hoe tolerant mensen zijn tegenover andersgelovigen. Waarom zijn bijvoorbeeld extremisten zo intolerant tegenover andersgelovigen?

.....

.....

.....

.....

.....



Huiswerk

C Hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat mensen toleranter worden tegenover andersgelovigen? Wat zouden de volgende organisaties en mensen kunnen doen? Bedenk samen bij elke organisatie of persoon minstens twee maatregelen.

- **De overheid**

.....

.....

.....

.....

- **Scholen**

.....

.....

.....

.....

- **Geloofsgemeenschappen**

.....

.....

.....

.....

- **Scholieren**

.....

.....

.....

.....

- **Jij**

.....

.....

.....

.....



- **Opdracht 5**

- a** Praat thuis over het geloof aan de hand van de volgende vragen. Als je nog meer vragen wilt stellen, dan mag dat.
- In hoeverre geloven jullie in een hogere macht?
 - Zijn alle gezinsleden het daarover eens of verschillen de meningen?
 - Wat doen jullie als gezin samen rond het thema 'geloof'? En wat doet elk gezinslid apart?
 - Hoe tolerant zijn de gezinsleden tegenover mensen met een ander geloof?

b Schrijf over dit gesprek een verslag van een half A4'tje. Lever dit de volgende les in bij je docent.

- **Opdracht 6** Haal van internet, uit de krant of uit een tijdschrift een situatie die echt gebeurd is en waarin sprake was van problemen die voortkwamen uit intolerantie. Bedenk twee maatregelen die deze situatie of dit probleem hadden kunnen voorkomen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Opdracht 7** Werk verder aan de tekening, het schilderij of de collage van jouw geluksgevoel. Maak je werk komende week af en neem het mee naar school.

Nabespreken huiswerk

Voor we doorgaan met deze laatste les, bespreken we eerst een deel van het huiswerk van de vorige keer.

- Welke situatie had je uitgekozen waarbij intolerantie tot problemen leidde?
- Welke maatregelen had je bedacht die deze situatie hadden kunnen voorkomen?

De docent schrijft alle maatregelen op het bord.

Les 8

Afsluiting en eindopdracht

Alle leerlingen hebben hun werkstuk meegenomen, waarmee ze laten zien hoe geluk er voor hen uitziet. Leg de werkstukken op een grote tafel, zodat iedereen van elkaar kan zien wat de ander heeft gemaakt.

De eindopdracht

Ter afronding van de lessen geluuskunde maakt elke leerling een eindopdracht. Die bestaat uit *één grote en twee kleinere opdrachten*. Het zal je niet verbazen dat ze allemaal over geluk gaan. Je bepaalt zelf welke opdrachten je gaat maken.

Voor de eindopdracht geldt een *deadline*: dat is de laatste datum waarop de opdracht klaar moet zijn (eerder inleveren mag dus ook). Je docent geeft die datum door. Noteer die in je agenda. Benut de rest van deze les om alvast te beginnen met de eindopdracht.

Als je de opdrachten goed maakt, krijg je bij je rapport een officieel certificaat, een soort diploma. Maak je de opdracht niet voldoende, dan krijg je geen certificaat. Wel krijg je een extra opdracht op een dag dat andere leerlingen niet naar school hoeven.



De grote opdracht

Voer één van de volgende eindopdrachten uit.

1 Maak op internet een weblog aan

Deze opdracht doe je individueel. Je maakt thuis of in de mediatheek van school een weblog aan. Waarschijnlijk weet je al wat dat is: een site in dagboekstijl. Wie zo'n weblog maakt, wordt weblogger of blogger genoemd.

Tips

- Op internet vind je talloze tips over hoe je een gratis weblog kunt maken. Een voorbeeld is te vinden op www.mijnhomepage.nl, maar er zijn er veel meer.
- Wat je in een weblog schrijft, kan in principe iedereen lezen. Ook kan iedereen erop reageren. Dus denk goed na voordat je iets schrijft!
- Kijk eerst eens naar andere weblogs.

Er zijn ontelbare soorten weblogs, maar meestal wordt een onderscheid gemaakt tussen persoonlijke weblogs en weblogs die helemaal gaan over één bepaald thema. Dat mag je in dit geval zelf bepalen.

- Je kunt schrijven over hoe jij gelukkig denkt te worden (persoonlijk).
- Je kunt een meer algemene weblog schrijven over het thema 'geluk' (een themaweblog).

Het is de bedoeling dat je minimaal drie dagen je eigen weblog schrijft (als je het leuk vindt, mag het ook langer). Elk stukje bevat minimaal 200 woorden als je voor drie dagen kiest. Bij een langere periode mogen het minder woorden per keer zijn. In totaal bestaat je weblog minimaal uit 600 woorden.

Je geeft aan mensen in je omgeving door hoe ze je weblog kunnen lezen en vraagt hun kort op de inhoud te reageren. Verder geef je aan je docent door hoe hij jouw weblog kan vinden. Hij beoordeelt de weblog.

2 Ontwerp een (gratis!) website 'zo word ik gelukkig'

Een website ontwerpen mag je individueel doen, maar ook in een groepje van twee tot vier leerlingen. Kies dan wel personen van wie je weet dat ze op hetzelfde tijdstip aanwezig kunnen zijn om zo'n site te bouwen. Je docent geeft aan of en waar je op school aan de site kunt werken.

Tip

Belangrijk! Sommige sites worden als gratis aangeboden, maar als je goed leest, ga je er na een aantal dagen (meestal een maand) toch voor betalen, als je je niet tijdig afmeldt. Kijk of dat voor jouw aanbieder ook geldt. Laat het desnoods door anderen controleren. Schrijf vervolgens met dikke letters in je agenda wanneer je je moet afmelden. Wacht niet tot de laatste dag!

Voor het maken van een website gelden de volgende regels.

- Op de homepage leg je uit waarom deze site in de lucht is.
- Op de volgende pagina leg je uit hoe jij denkt gelukkig te worden. Gebruik daarvoor minimaal 400 woorden (als je de site alleen maakt) of 800 woorden (voor een groep). Je mag die hoeveelheid woorden ook verdelen over meer pagina's.
- Neem links op naar websites die iets te maken hebben met geluk of met de onderwerpen die in de lessen geluuskunde besproken zijn.
- Gebruik een aantal aardige tools, bijvoorbeeld een gratis gastenboek. Vraag aan vrienden of familie om in dat gastenboek te schrijven hoe ze de site vinden.

Als de site klaar is, geef je aan de docent het adres door. Je mag je werk ook op een cd of dvd branden en die aan de docent geven. Je docent zal de site beoordelen.

Twoe kleine opdrachten

Maak een keuze uit de volgende kleine opdrachten. Je hoeft er maar *twee* te maken; meer mag ook. Het resultaat lever je, keurig verzorgd, op papier in. Je mag uiteraard hiervoor de computer gebruiken. Tekeningen en foto's en een leuke vormgeving zijn uitstekend, maar het gaat vooral om de inhoud.



1 Schrijf een ademhalingsoefening op die je heel goed kunt gebruiken om je te ontspannen (anders dan de oefeningen uit de lessen).



2 Schrijf drie andere tips op om je te ontspannen.



3 Schrijf drie tips op voor mensen die ongelukkig zijn, omdat ze met een behoorlijk probleem zitten.



4 Beschrijf een plek waar je je heel gelukkig kunt voelen.



5 Schrijf drie tips op voor mensen die weinig energie hebben.



6 Schrijf drie tips op voor mensen die vaak ruzie met anderen hebben.



7 Schrijf de drie mooiste momenten van je leven op.



8 Schrijf de drie beste eigenschappen van jezelf op.



9 Schrijf een dankbrief aan iemand die jou op een bepaalde manier heel erg heeft geholpen.



10 Maak een gedicht over geluk.



MALMBERG

ISBN 978 90 345 5997 5

Artikelnummer 511392

Eerste druk, derde oplage.

© Malmberg 's-Hertogenbosch, 2009

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471, en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Gelukskunde. Wat is dat nu weer? Wie heeft dat verzonnen? Als je aan school denkt, denk je aan vakken als Nederlands, Engels, geschiedenis of wiskunde. Het is daarom niet gek dat je gelukskunde wat vreemd vindt. Toch maak je er nu kennis mee. Het helpt je namelijk op een prettige, leuke en vooral ook gelukkige manier door het leven te gaan.

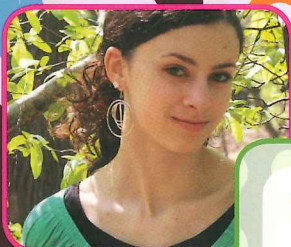
Door met andere leerlingen en de docent na te denken over wat geluk is, is de kans groot dat je kunt zeggen: 'Het is me gelukt dat ik me (nog) prettiger voel.' En als je lekker in je vel zit, presteer je ook beter op en buiten school. Zo gek is dat gelukskunde dus helemaal niet.

Gelukskunde is bedacht door docenten en leerlingen van het Eijhagencollege, een school in Landgraaf. De leerlingen waren zo enthousiast over gelukskunde dat ze een actie hielden voor nog meer lessen in geluk!



'Door gelukskunde durf ik meer mezelf te zijn. Dat geeft me zelfvertrouwen. En op de momenten dat ik me wat minder voel, weet ik nu hoe ik dat goede gevoel kan terughalen.' (Bo, 14 jaar, 2 vwo)

'We bespreken bij gelukskunde ook onze problemen met elkaar. Daardoor heb ik de andere kinderen zo goed leren kennen, dat ik ze echt vertrouw. Door deze lessen heb ik zelfs nieuwe vrienden gekregen.' (Roelof, 14 jaar, 2 vwo)



'Ik schiet nogal eens in de stress. Bij gelukskunde heb ik ook geleerd hoe je je moet ontspannen. Dat helpt echt.' (Yassin, 13 jaar, 2 vmbo)



'Door gelukskunde sta ik heel wat positiever in mijn leven. Ik weet nu ook dat ik problemen niet via msn of sms moet uitpraten, want daar worden ze alleen maar groter van.' (José, 13 jaar, 1 havo/vwo)

Voor meer informatie
www.gelukskunde-malmberg.nl

ISBN 978 90 345 5997 5



9 789034 559975

511392

MALMBERG

