

GELUK VOOR KRAAI

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK



DIENVERHAAL

TIPS VOOR GELUK

VERZINNEN



Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

LESIDEE

De activiteit vertelt de fabel van Kraai die jaloers is op het geluk van Pauw. Dit verhaal nodigt de kinderen uit om na te denken over de drie bouwblokken van geluk en de oranje bol. **Ze geven tips aan Kraai om gelukkig te zijn, ook al gaat dat soms moeilijk.**

DOELEN

De leerlingen ...

- ▶ kunnen **met eigen woorden** weergeven dat er verschillende elementen invloed hebben op het geluksgevoel (jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn).
- ▶ voelen aan dat **perfect geluk niet bestaat**.
- ▶ beseffen dat werken aan geluk belangrijk is en dat ze iets kunnen doen om hun **eigen geluk in handen** te nemen.

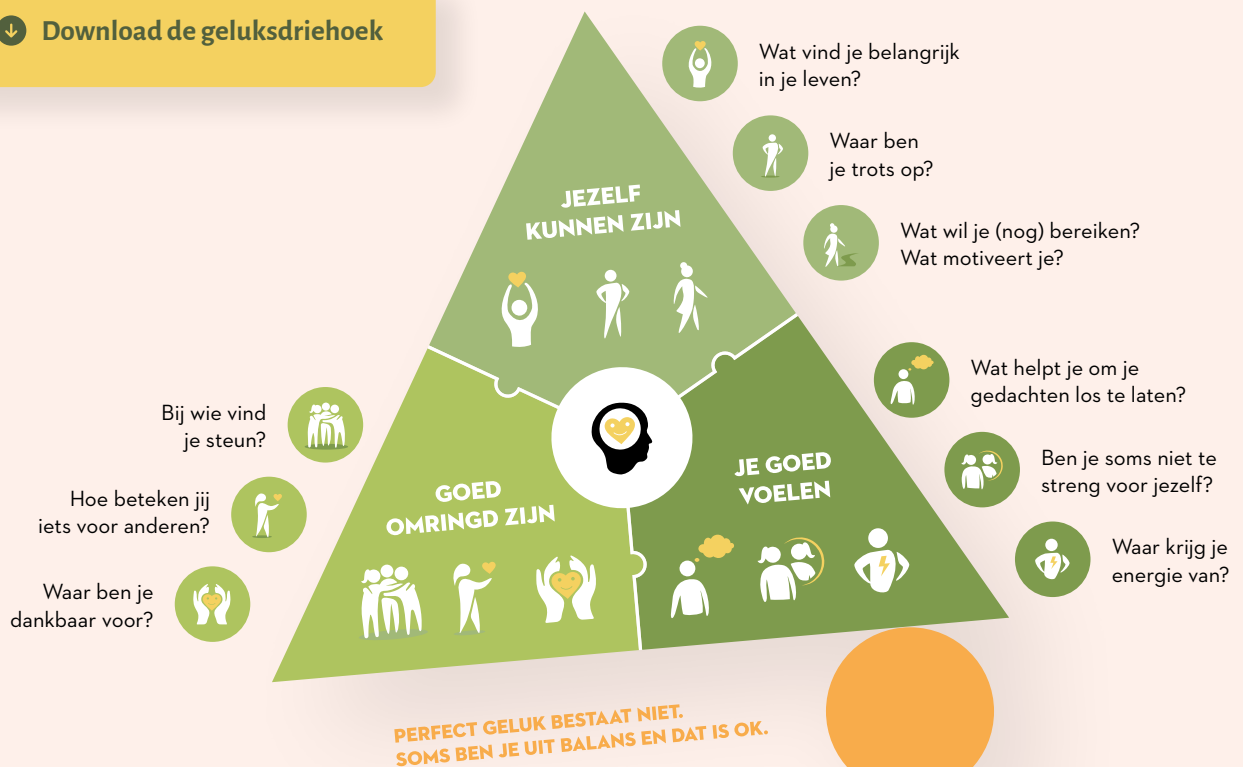
In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website van Gezond Leven vzw](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken zijn: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn. De oranje bol staat voor het omgaan met moeilijke momenten.

Bij de **doelgroep 5-7 en 8-10 jaar** ligt de klemtoon op de drie bouwblokken en de oranje bol.

Bij de **doelgroep 11-12 jaar** komen ook de onderliggende competenties aan bod.

🗣️ Onder onderwijsprofessionals spreken we van *mentaal welbevinden*, bij leerlingen over *geluk*.

↓ Download de geluksdriehoek



STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
INTRO				
	<ul style="list-style-type: none">▶ Het verhaal rond het thema geluk aankondigen.	Bijlage 1: afbeelding van een kraai	10 min.	→
KERN				
LESSTAP 1	<ul style="list-style-type: none">▶ Het verhaal vertellen van kraai in twee delen met telkens een korte bespreking.	Bijlage 2: verhaal van Kraai	15 min.	→
LESSTAP 2	<ul style="list-style-type: none">▶ Bespreken van de bouwblokken van geluk en opbouwen van de geluksdriehoek.	Bijlage 3: de lege geluksdriehoek en vier onderdelen	10 min.	→
LESSTAP 3	<ul style="list-style-type: none">▶ Tips bedenken voor kraai vanuit alle bouwblokken van de geluksdriehoek.	Materiaal: teken- en schrijfmateriaal	25 min.	→
SLOT				
	<ul style="list-style-type: none">▶ Terugblikken op de les en op de geluksdriehoek.	Bijlage 4: animatie geluksdriehoek	10 min.	→

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

INTRO

Ga met de leerlingen in de kring zitten en geef aan dat je een verhaal zal vertellen over Kraai. Toon een afbeelding van een kraai (zie [bijlage 1](#)). De titel van het verhaal is 'De kraai en de pauw'. **Bespreek met de leerlingen wat ze spontaan onder geluk verstaan:**

- ▷ Wat is gelukkig zijn?
- ▷ Wat is ongelukkig zijn?
- ▷ Kan iedereen gelukkig zijn?



Vraag steeds om **concrete voorbeelden** te geven bij hun bewering. Leg aan de leerlingen uit dat er al heel wat kennis is over geluk en dat jullie dit samen via het verhaal zullen ontdekken.

KERN

LESSTAP 1 – HET VERHAAL VAN KRAAI

EERSTE DEEL VAN HET VERHAAL

Maak het rustig en **vertel het eerste deel** van het verhaal (zie [bijlage 2](#) - deel 1).

- ▷ Vraag aan een leerling om kort even te vertellen **waarover het verhaal ging**.
Kraai is jaloers op de kleur van Zwaan en denkt dat Zwaan gelukkiger is.

Hou een kort gesprek over jaloers zijn.

- ▷ Welke gedachte komt bij de kraai op? Waarom is hij jaloers? Hij vindt zich niet perfect? Wat vind je daarvan?
Kraai is jaloers op de witte kleur van Zwaan, hij denkt dat Zwaan gelukkiger is omdat hij wit is. Kraai koppelt gelukkig zijn aan de kleur van zijn veren.
- ▷ Ben je zelf soms jaloers op iemand? Waarom dan? Wat voelde je dan?

Hou dit gesprekje kort. **Laat vallen dat je jaloers kan zijn op iemand omwille van diverse redenen.** Ook omdat je denkt dat iemand gelukkiger is.

TWEEDE DEEL VAN HET VERHAAL

Vertel nu deel 2 van het verhaal (zie [bijlage 2](#) - deel 2).

- ▷ Vraag nadien aan de leerlingen wat er na de ontmoeting met Zwaan gebeurt.
Kraai gaat naar Pauw omdat Zwaan denkt dat die nog gelukkiger is omdat hij meer kleuren heeft.
- ▷ Vraag opnieuw aan iemand om het einde van het verhaal samen te vatten.
Kraai is jaloers op Pauw omdat die denkt dat mooie kleuren gelukkig maakt, maar Pauw is ook jaloers op het geluk van Kraai omdat die vrij is.

Ze zijn beiden jaloers op elkaar. Pauw op Kraai en Kraai op Pauw. Wat zou je tegen Kraai zeggen?
Laat de leerlingen spontaan reageren.



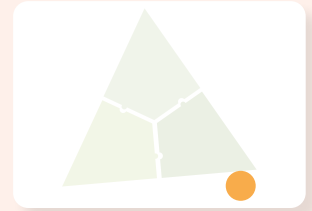
LESSTAP 2 – GELUK IN EEN DRIEHOEK

Voer met de leerlingen een onderwijsleergesprek en hang de lege geluksdriehoek aan het bord (zie [bijlage 3](#)).

Bouw de geluksdriehoek op door de bouwblok uit te leggen en aan de leerlingen voorbeelden te vragen uit hun eigen leven. Maak telkens de betreffende bouwblok vast met een magneet op de lege driehoek.

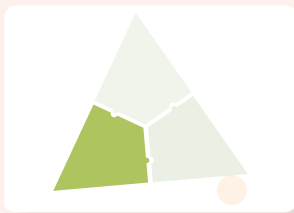
ORANJE BOL ONDERAAN DE DRIEHOEK

Start met de open vraag: 'Wat is geluk nu eigenlijk en hoe kun je gelukkig zijn?' Dat vragen mensen zich al lang af. Gelukkig zijn is niet eenvoudig. Je kan ook niet altijd gelukkig zijn: er is een overstroming, je oma is ziek, de poes is al dagenlang weg ... Dit zijn allemaal situaties waar je zelf niets aan kan doen en die het lastig maken om gelukkig te zijn.



Vraag aan de leerlingen of ze nog situaties kennen waarin het moeilijk is om gelukkig te zijn. Laat ze nog voorbeelden geven. **Perfect gelukkig zijn kan nu eenmaal niet, en dat is oké.**

Hang de oranje bol onder de geluksdriehoek. Leg uit dat dit wil zeggen dat je niet altijd gelukkig kan zijn, soms is er iets aan de hand. Aan sommige dingen kun je weinig veranderen. Maar we kunnen heel wat doen om ons gelukkig te voelen, ondanks moeilijkheden.



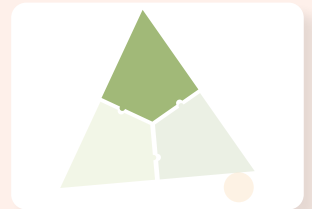
DE BOUWBLOK GOED OMRINGD ZIJN

Pak het bouwblok van **goed omringd zijn** en plak die op de driehoek. Als je samen bent met anderen, kan je gelukkig zijn. Spelen met je vrienden, gezellig praten, op bezoek gaan bij iemand, iets doen voor iemand anders, samen je verjaardag vieren, ...

Laat de leerlingen voorbeelden geven hoe je samen met anderen gelukkig kan zijn.

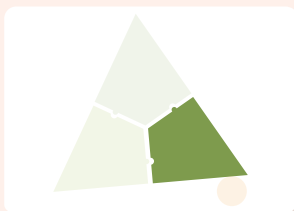
DE BOUWBLOK JEZELF KUNNEN ZIJN

Pak het bouwblok **jezelf kunnen zijn** en plak die in de punt van de driehoek. Als je gelooft in jezelf, weet wat je goed kan, dan is het gemakkelijker om je gelukkig te voelen. Sommige kinderen kunnen goed skaten en zijn daar fier op, nog anderen kunnen goed luisteren of kunnen goed zorgen voor anderen ...



Vraag aan de leerlingen om kort te vertellen waar ze zelf fier op zijn.

Geef ook een eigen voorbeeld van iets wat je goed kunt en waar je fier op bent.



DE BOUWBLOK JE GOED VOELEN

Plak tenslotte de kaart **je goed voelen** in het laatste punt van de driehoek. Soms voel je je goed, op andere momenten voel je je niet zo goed. Dan moet je lief zijn voor jezelf, jezelf verzorgen en dingen doen die je leuk vindt. Daarvan krijg je weer energie.

Vraag opnieuw aan de kinderen wat ze zelf doen om zichzelf eens te vertroetelen? Geef ook een eigen voorbeeld van wat je doet om terug energie te krijgen.

Herhaal nog kort even de drie bouwblokken.

LESSTAP 3 – TIPS AAN KRAAI

Nadat je de geluksdriehoek hebt uitgelegd, vraag je de leerlingen om **tips te geven aan Kraai om aan zijn geluk te werken**. Hij kan niets veranderen aan zijn zwarte kleur, dat is er nu eenmaal.

Laat de kinderen nadenken door vragen te stellen die aansluiten bij de geluksdriehoek.

Hoe kan Kraai ervoor zorgen ...

- ▷ dat hij zichzelf kan zijn?
- ▷ dat hij zich goed kan voelen?
- ▷ dat hij zich omringd voelt?

Laat de kinderen hun ideeën op een blad papier opschrijven en/of tekenen.

Jezelf kunnen zijn

- ▷ Wat kan Kraai goed?
- ▷ Wat wil Kraai graag?
- ▷ Wat vindt Kraai goed aan zichzelf?

Je goed voelen

- ▷ Hoe kan Kraai zich goed in zijn vel voelen?
- ▷ Wat vindt Kraai fijn om te doen?
- ▷ Hoe kan Kraai lief zijn voor zichzelf?

Goed omringd zijn

- ▷ Wat kan kraai betekenen voor anderen?
- ▷ Met wie kan Kraai samen zijn en dingen beleven?
- ▷ Waar is Kraai dankbaar voor?



SLOT

AFSLUITING VERHAAL

Laat de leerlingen hun ideeën verwoorden met behulp van hun tekst of tekening. Koppel dit telkens aan een van de bouwblokken van geluk. Je kan de ideeën/tips van de leerlingen ook op de geluksdriehoek prikken. Eindig het verhaal dat Kraai erg blij was met de verschillende tips. Improviseer concrete voorbeelden op basis van de tips van de leerlingen *bv. hij zocht andere kraaien om samen mee te vliegen, hij was trots dat hij mooie salto's kan maken in de lucht...*

Kraai voelde zichzelf een geluksvogel.

VASTZETTING

Bekijk met de leerlingen de animatie ([bijlage 4](#)).



Vat even samen 'om aan geluk te werken spelen een aantal dingen een rol: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn. Perfect gelukkig zijn bestaat niet, maar je kan er wel aan werken. Het is ook niet erg als dit even niet lukt'.

Hang de geluksdriehoek na de les **op een zichtbare plaats** zodat je er later nog kan naar verwijzen.

BESPREKING

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze activiteit ervaren hebben.

- ▷ Wat vonden ze moeilijk tijdens het verzinnen van de tips? Wat verliep vlot?
- ▷ Wat weten ze nu meer over geluk? Wat kan dit betekenen voor hun dagelijks leven?
- ▷ ...

MEER LESSEN OVER GELUK



MEER WERKEN AAN GELUK IN DE KLAS

De geluksdriehoek is een didactisch model om inzichten over geluk te communiceren. Nu je de geluksdriehoek hebt geïntroduceerd, **kan je verder inzetten op de verschillende competenties met de Happy Snacks**.

De Happy Snacks is een doos met 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Via de driehoeksmeting kun je vastleggen waaraan je precies wil werken. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een methodiek. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met alle materiaal om die methodiek in de klas in te zetten. Op die manier breng je niet alleen geluk in kaart maar **versterk je actief het welbevinden van de leerlingen** en breng je de inzichten uit de geluksdriehoek tot leven.

[Lees meer over de Happy Snacks](#)

[Laat je inspireren door de routines](#)



Vlaanderen
is zorg



VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

BIJLAGES

PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
Bijlage 1	10	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 2	11	A4	Enkelzijdig	1X
Bijlage 3	12 - 15	A3	Enkelzijdig	1X
Bijlage 4	Animatie	Projecteer (zie slot)		



DE KRAAI EN DE PAUW

[DEEL 1]

Op een plek ver hier vandaan woonde een kraai. Hij was tevreden met zijn leven en genoot ervan overal te kunnen rondvliegen. Tot hij op een dag een mooie zwaan zag zwemmen. “Die zwaan is zo wit,” dacht hij, “en ik ben zo zwart. Die zwaan moet wel de gelukkigste vogel op aarde zijn.”

Hij zette zich neer op een tak naast de vijver en vertelde het aan de zwaan. Deze luisterde aandachtig en zei toen: “Lange tijd dacht ik inderdaad dat ik de gelukkigste vogel was, totdat ik op een dag een pauw zag zitten. Die pauw had ontzettend veel kleuren. Hij is daarom ongetwijfeld de meest gelukkige vogel ter wereld.”

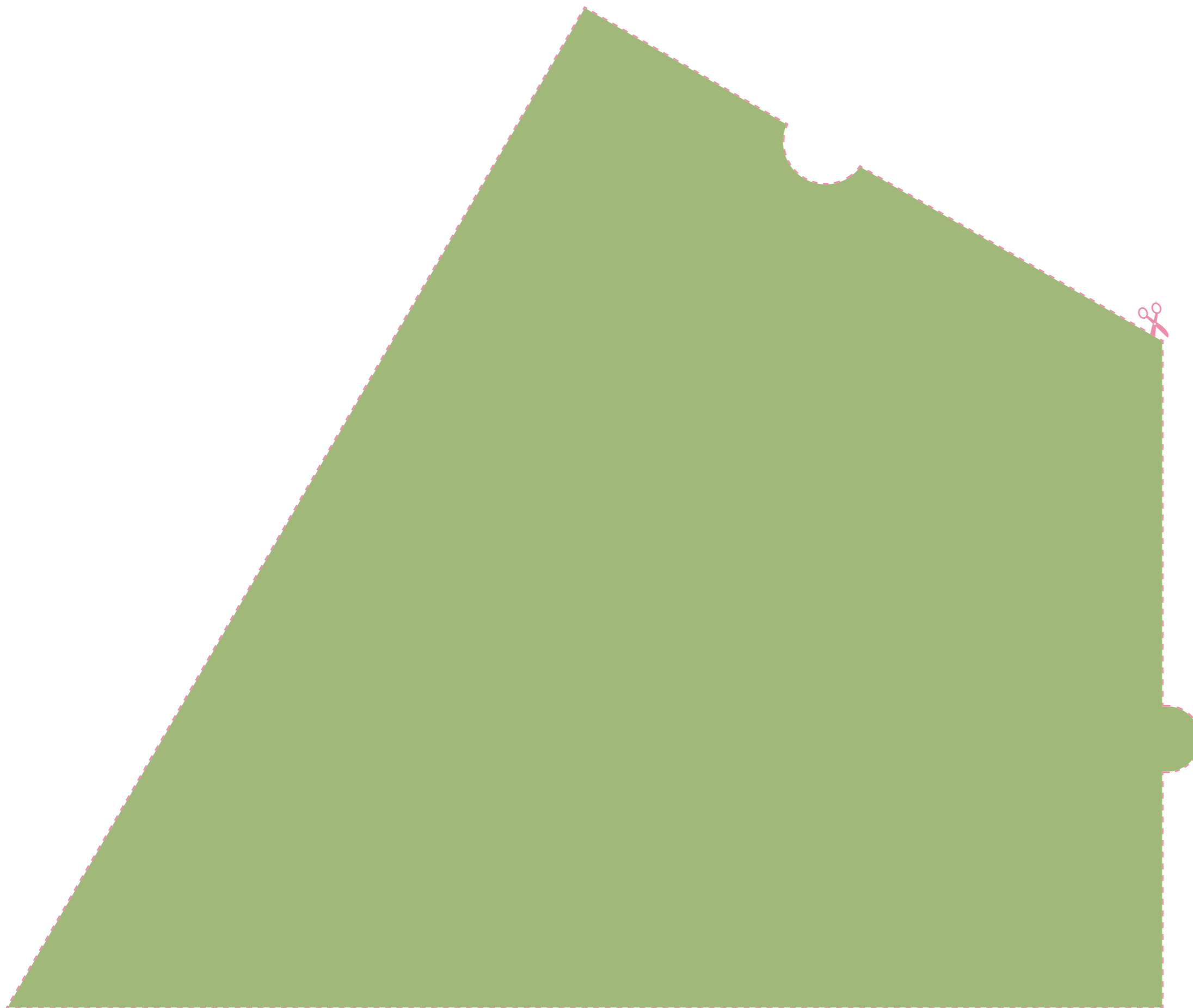
[DEEL 2]

En de kraai vloog verder, op zoek naar een pauw. Hij vond er een in de dierentuin. Honderden mensen stonden om zijn kooi, in volle bewondering keken zij naar zijn mooie veren. Toen alle bezoekers naar huis waren vloog de kraai naar de pauw toe. “Dag pauw,” zei hij. “Jij bent zo mooi, elke dag staan er honderden mensen om je heen die je bewonderen. Als ze mij zien word ik meteen weggejaagd. Ik denk dat jij de gelukkigste vogel op aarde bent.”

De pauw keek naar de kraai en antwoordde: “Ik dacht inderdaad heel lang dat ik de mooiste en gelukkigste vogel op aarde was. Maar omdat ik zo mooi ben, hebben ze mij opgesloten in een kooi. Inmiddels ken ik alle vogels in de dierentuin vrij goed maar wat ik zie is dat de kraai de enige vogel is die hier niet in een kooi wordt gezet. Ik wilde dat ik een kraai was, want dan zou ik nu overal naar toe kunnen vliegen, en eindelijk gelukkig zijn...”

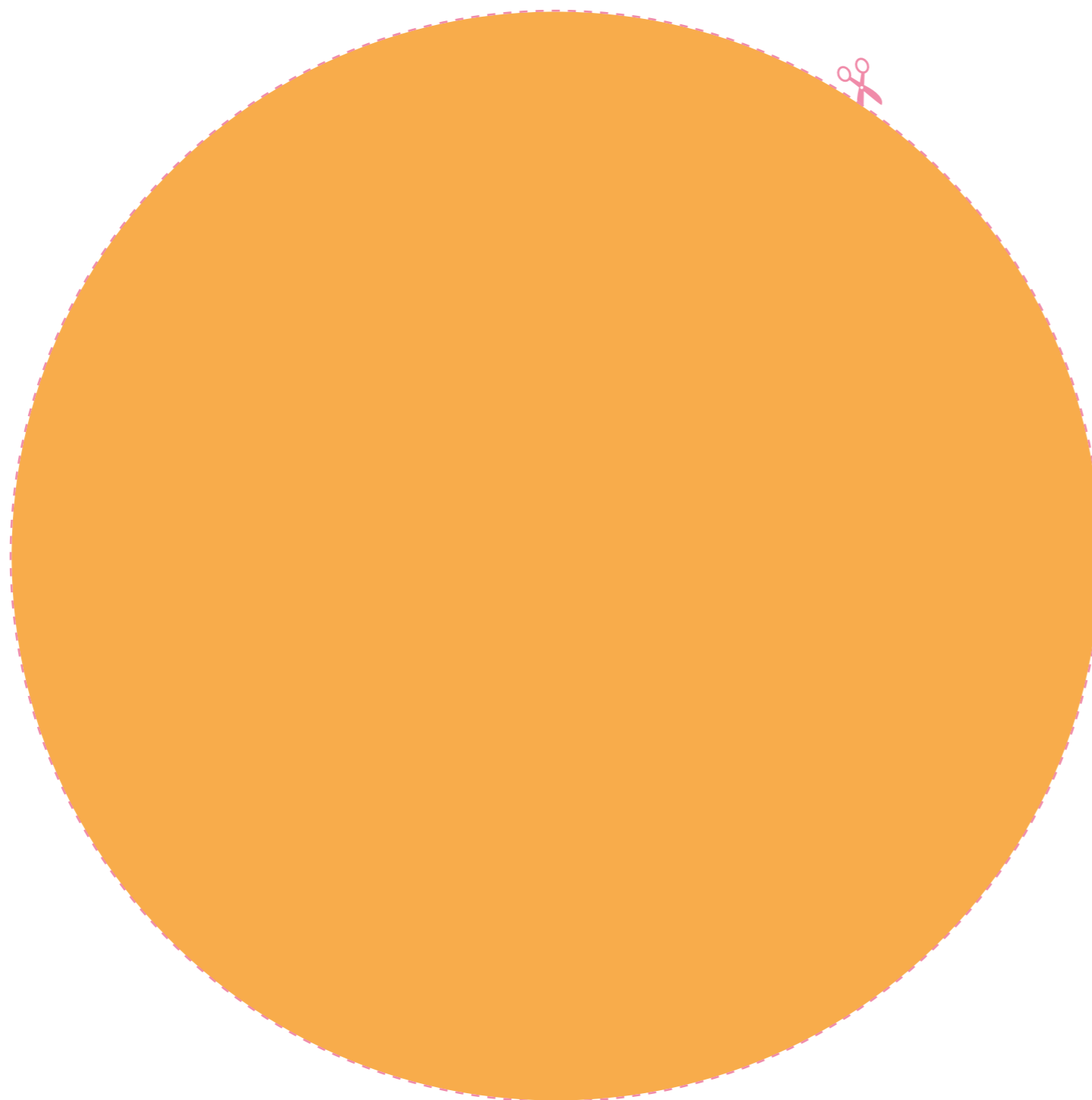
Naar: De kraai en de pauw — Een verhaal over het vinden van geluk, Paradijsvogelsmagazine.





**JEZELF
KUNNEN ZIJN**





**HOE GAAN WE OM MET
MOEILIJKE MOMENTEN?**

COLOFON

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – LESSEN OVER DE GELUKSDRIEHOEK

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven
i.s.m. Oetang - Learning designers en financiële steun van de Vlaamse Overheid.

www.gezondleven.be

www.oetang.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2021 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.