

Lucky you!

In de vijfdelige serie #AppjeFit gaan de leerlingen, samen met hun leerkracht, aan de slag met belangrijke thema's rondom hun welbevinden, burgerschap en gezondheid. Ze leren welke apps hen kunnen ondersteunen om hun gezondheid en welbevinden te verbeteren. Het pakket bestaat uit vijf lessen die afzonderlijk gegeven kunnen worden, je kunt de volgorde dus zelf bepalen. In elke les staat er één thema en minimaal één app centraal die de leerlingen helpen inzicht te krijgen in hun welbevinden en gezondheid. In deze les staat het thema **geluk** centraal. Ze leren wat de term **geluk** betekent, welke **gelukshormonen** er zijn en ze te herkennen. Als laatste maken de leerlingen eigen producten die ze kunnen inzetten bij een ongelukkig gevoel met behulp van online media! Hiermee leren de leerlingen dat media positief ingezet kunnen worden om persoonlijke groei te ontwikkelen, hun levensgeluk te stimuleren of hun gezondheid te verbeteren. De les heeft zowel doe- als praatopdrachten en is daardoor afwisselend en interactief. Totale duur: 1 uur.

LESOPBOUW

- Introductie: De leerlingen ontdekken wat de term **geluk** betekent. (10 min.)
- Verdieping: De leerlingen leren belangrijke achtergrondinformatie over **geluk** en bespreken een ethische stelling. (15 min.)
- Doen: De leerlingen maken een moodboard waarmee ze hun eigen **geluk** kunnen stimuleren. (25 min.)
- Afronding: De leerlingen presenteren hun moodboards en kijken terug op de les. (10 min.)

VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van tevoren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding.
- Digibord met internetverbinding: klik door de slides voor op het digibord.

- Download de app [Piccolage](#).
- Regel per tweetal of per leerling een device.
- Bekijk de video's in deze les (optioneel).

BURGERSCHAP

In deze les staat de pijler 'identiteit' centraal waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van de houding 'Zich medeverantwoordelijk voelen voor het recht op eigen ontplooiing en die van anderen' en 'Een serieuze en respectvolle dialoog met anderen aangaan' (leerdoel 6 en 7 leerplankader SLO burgerschapsonderwijs en menseneducatie). Voor alle leerlingen is het belangrijk dat zij leren welke waarden en normen belangrijk voor ze zijn, maar ook dat ze goed in staat zijn om zichzelf te kunnen ontwikkelen. Met deze kennis kunnen ze hun eigen identiteit verder ontwikkelen tot die van een volwaardig burger in de maatschappij.

Het onderdeel Burgerschap in de Digi-doener is gebaseerd op het Vakportaal burgerschap van SLO. SLO onderscheidt drie domeinen van burgerschapsonderwijs: democratie, participatie en identiteit. Vanuit dit perspectief werken we aan burgerschap in de Digi-doeners, meer informatie vind je [hier](#).

ETHIEK

In deze les staat het volgende ethische stelling centraal: **Geluk is een keuze!** We leven in een wereld met een overvloed aan keuzes. Uit onderzoek blijkt echter dat 95% van de dingen die in ons leven gebeuren, geen keuze is. Is geluk wel of geen keuze? Is gelukkig zijn niet afhankelijk van de plek waar je geboren wordt en de aanwezigheid van de juiste (geluks)factoren om ons heen? Kun je ook gelukkig worden als deze factoren ontbreken? Misschien wel niet...

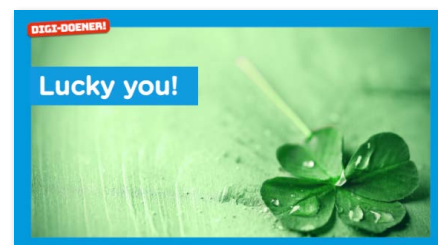


DOEL VAN DE LES

Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerndoel vak	21st century skills
1 Digitaal burgerschap DG5.1 De digitale burger.	1 Mediawijsheid De leerling herkent de impact van media op de eigen persoon en omgeving en kan dit onder woorden brengen.	1 Oriëntatie op jezelf en de wereld De leerling leert zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van hemzelf en anderen.	1 Kritisch denken
2 Digitaal burgerschap DG5.2 Digitale identiteit.	2 Mediawijsheid De leerling beseft dat een mediaboodschap van invloed kan zijn op je persoonlijke mening.	2 Oriëntatie op jezelf en de wereld De leerling leert zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.	2 Sociale & culturele vaardigheden

INTRODUCTIE

Openingslide



Slide 1, Luisteren

Vertel: We gaan in deze les aan de slag met het onderwerp geluk. Je kunt je onder andere gelukkig voelen en geluk hebben. Hoe gelukkiger je je vaak voelt, hoe beter het met je welbevinden en gezondheid gaat. In deze les gaan we samen ervaren wat geluk is, gaan we vormen van geluk herkennen en kijken wat je zelf kunt doen om gelukkig te blijven of worden. Ook kijken we naar vormen van geluk in andere landen en ervaren jullie hoe gelukkig jullie zelf zijn. In de les gaan we het ook hebben over of geluk een keuze is.



Slide 2, Praten met de klas

Vertel: Uit onderzoek naar het welzijn en geluk van kinderen blijkt dat Nederlandse kinderen op relaties met leeftijdsgenoten en de persoonlijke ervaring van geluk hoog scoren. In deze les gaan jullie aan de slag met belangrijke vaardigheden om je staande (lees: gelukkig) te kunnen houden in de huidige maatschappij. Ook leren jullie het belang van je verantwoordelijk voelen voor het recht op eigen groei en die van anderen, maar ook om op een serieuze en respectvolle manier de dialoog aan te gaan. Hoe zou het komen dat Nederlandse kinderen hoog scoren op het onderwerp geluk en zichzelf gelukkig voelen? Zou dit kunnen komen doordat ze hier veel kansen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling hebben? Of (bijna) altijd in dialoog mogen gaan? Zou dit hieraan kunnen bijdragen? (Laat een aantal leerling hun mening geven.)



VERDIEPING

Slide 3, Praten en denken

Bekijk samen met de leerlingen de video. Vertel: In deze video vinden mensen op een bijzondere wijze een grote schat, een zeer zeldzame strip en zelfs hun biologische moeder terug. Stuk voor stuk allemaal voorbeelden waarin de vinder dus geluk mag ervaren. Maar is dit ook het geluk waar we het vandaag over gaan hebben? Welke (andere) vormen van geluk kennen jullie? Wat betekent geluk voor jullie?

Laat een aantal leerlingen hun visie op geluk toelichten. Valt er al een gemene deler in te ontdekken?



Slide 4, Luisteren

Vertel: Geluk is moeilijk te omschrijven. Het is niet als een voetbal vast te pakken, of water uit een kraan te drinken. Dat zijn allebei hele concrete dingen. Wanneer je dan ook aan iemand vraagt wat geluk voor hem is, dan krijg je veel verschillende antwoorden. Voor sommigen kan een reep chocolade eten al als geluk voelen, maar voor een ander kan een goede gezondheid als geluk voelen. Een omschrijving geven van geluk is dan ook niet zo eenvoudig. In deze les gaat het niet over geluk hebben als toevalligheid, zoals het winnen van een loterij. Dit overkomt je meestal zonder dat je er wat voor doet en heb je niet in de hand. Geluk is niet niet ongelukkig zijn. Je bent tevreden over je huidige leefomstandigheden. Je voelt je gelukkig en niet ontevreden. Je ervaart daarbij allerlei positieve emoties: je voelt je vrolijk, ontspannen en vredig. Natuurlijk kunnen deze positieve emoties los van elkaar bestaan. Geluk ervaar je in je hoofd, je hart en je lichaam. Het kan je overvallen, uit het niets. Het is een fijne en kostbare emotie die wisselend aanwezig kan zijn. Ook relaties, zingeving en succes ervaren zijn allemaal factoren die in belangrijke mate bijdragen aan gelukkig zijn. Juist het zorgen voor een goede balans tussen de verschillende onderdelen draagt bij aan je geluk. Dit betekent overigens niet dat er geen plek is voor negatieve emoties. Ook die mogen er zijn, alleen moet je er niet in blijven hangen. Samengevat kun je geluk dus omschrijven als het tevreden zijn met je huidige levensomstandigheden en het daarbij ervaren van positieve emoties zoals vreugde, vredigheid, ontspannenheid en vrolijkheid. Wat maakt jullie nu gelukkig in het dagelijks leven? Wat hebben jullie hiervoor nodig?



Slide 5, Luisteren

Vertel: Hormonen in je lichaam regelen veel verschillende processen. Sommige hormonen zorgen ervoor dat je je verdrietig, angstig of boos kunt voelen. Andere hormonen zorgen ervoor dat je je blij, gelukkig en zelfs euforisch (extreem gelukkig) kunt voelen. Dit zijn onze gelukshormonen. De twee belangrijkste hiervan zijn dopamine en endorfine. Het mooie hiervan is dat je de aanmaak ervan zelf kunt beïnvloeden. Wat doen de verschillende hormonen?



Bekijk [de eerste video](#) samen met de leerlingen.

Endorfine is belangrijk voor ons lichaam, doordat het pijnstillende eigenschappen heeft. Door endorfine kun je bijvoorbeeld een marathon lopen en hielden jagers in de oertijd de jacht veel langer vol. Endorfine ervaar je bij verschillende activiteiten, zoals sporten en lachen, en tijdens seks en eten. Een belangrijk hormoon dus!

Bekijk [de tweede video](#) samen met de leerlingen.

Dopamine is het hormoon dat ons in staat stelt genot en blijdschap te kunnen ervaren. Het hormoon komt dan ook vrij bij fijne ervaringen. Dopamine verdwijnt alleen weer heel snel en het liefst wil je dan ook snel weer een nieuwe boost hebben. Je kunt dus heel snel aan deze ervaringen verslaafd raken, omdat je er meer van wilt ervaren. Dat hoeft niet altijd negatief te zijn, want je kunt het ook gebruiken om jezelf te verbeteren in bijvoorbeeld een sport of een andere hobby.

Slide 6, Praten en denken

Bekijk de video over depressie samen met de leerlingen en bespreek het kort met de klas. Vraag: Wat heeft deze video met geluk te maken? In de video wordt gezongen over gevoelens die het tegenovergestelde zijn van de gelukkige gevoelens waar we het eerder over hadden. Ook kinderen kunnen deze negatieve gevoelens ervaren. Wanneer deze heel heftig zijn, kunnen we spreken van een depressie. Volgens onderzoek ervaart 1,8% van de leerlingen tussen 6 en 12 jaar depressieve gevoelens. Depressieve gevoelens kun je herkennen aan een neerslachtige stemming en een duidelijk verlies aan interesse in (bijna) alle activiteiten, maar ook eetproblemen, slaapproblemen, weinig energie en schuldgevoelens kunnen wijzen op depressieve gevoelens. Door deze problemen verliezen mensen het vermogen om geluk en tevredenheid te ervaren. Wat zouden jullie kunnen doen als jullie deze negatieve gevoelens zelf ervaren of herkennen bij andere leerlingen? Welke adviezen zouden jullie geven? Mogelijke antwoorden:

- Ga sporten, daardoor wordt de aanmaak van gelukshormonen gestimuleerd.
- Praat er met andere leerlingen, je leerkracht of je ouders over.
- Ga dingen doen die je leuk vindt, daardoor vergeet je de minder leuke dingen.
- Rust goed uit.
- Neem een vriendje of vriendinnetje in vertrouwen.



Slide 7, Luisteren

Bekijk de video samen met de leerlingen. Vertel: Het is dus belangrijk om zoveel mogelijk positieve gevoelens te ervaren en hier kun je zelf een aandeel in hebben. Maar hoe doe je dat? Op deze slide zie je een top vijf van activiteiten die positieve gevoelens bevorderen volgens psychologen.



Slide 8, Praten en denken

 Bekijk de video samen met de leerlingen. Vertel: In deze reclame van Training Farm wordt verteld dat 95% van de dingen die in ons leven gebeuren, geen keuze is. Terwijl we wel leven in een wereld met een overvloed aan keuzes. Zo zouden we dus ook een keuze hebben over hoe gelukkig we ons kunnen voelen. Maar is dit zo? Zijn we niet erg afhankelijk van de plek waar we geboren worden en de aanwezigheid van de juiste (geluks)factoren om ons heen? Kun je ook gelukkig worden als deze factoren ontbreken? Is geluk dan wel een keuze? Misschien wel niet...



Bespreek met de leerlingen de stelling: **Geluk is een keuze!**

DOEN

Slide 9, Doen

Vertel: Jullie zijn heel goed in staat om jezelf gelukkig te maken en hier gaan jullie nu mee oefenen! Verantwoordelijkheid nemen voor eigen (geluks)gevoelens en die van anderen zijn belangrijke vaardigheden. Met de opdracht “HappyCollage” gaan jullie met de app [Piccolage](#) jullie eigen gelukscollage maken.



Leg de opdracht uit. De leerlingen gaan met de app [Piccolage](#) aan de slag om alledaagse geluksdingen te verzamelen in een collage. Hierdoor worden zij zich bewust van welke zaken hen gelukkig maken, en leren deze te waarderen. Door dit te doen, trainen ze als het ware hun geluksspier. Hoe meer geluksdingen ze verzamelen, des te gelukkiger ze worden. Deel de devices uit en laat de leerlingen in tweetallen de app openen en verkennen. Leg uit dat ze nu een collage gaan maken van dingen die hen gelukkig maken. De collage mag gevuld worden met inspirerende teksten en foto's waar ze gelukkig van worden. Wanneer de collage klaar is, mag het geprint worden.

AFRONDING

Slide 10, Praten met de klas

Laat de leerlingen de happy collages (kort) presenteren en/of verzamel ze op een geluksmuur. Bekijk met elkaar de collages en bespreek van welke collages van de andere leerlingen hun geluksspier ook actief wordt!

