

WERKEN AAN GELUK

THUISOPDRACHTEN LEVENSBESCHOUWING

1ste graad

Hoi vriendjes,

Weet je niet wat te doen of wil je werken aan je geluk?

Dan heb ik een lijstje gemaakt met enkele leuke opdrachten.

Kies zelf wanneer je ze wil doen.

Wil je me een tekening laten zien of ons laten weten hoe het geweest is, dan kan je me altijd een foto of boodschap sturen op mijn mailadres.

Vergeet niet steeds je naam en je klas te vermelden.

Veel plezier!

kevin.de.smet@bsdevogelzang.be

GELUK: OPDRACHTEN 1

Naar het spel “De geluksvogels”

1. Wanneer ben je boos? Hoe laat je dat zien? En hoe word je weer blij?

Teken jezelf 2 keer: 1 keer boos en 1 keer blij. Wat is er anders aan beide tekeningen?

2. Een compliment vertelt mensen waarom je graag bij hen bent, wat je fijn vindt aan hen. Geef iemand een compliment.

3. Buitenlucht kan je goed doen. Welke activiteit die je normaal binnen zou doen, kan je vandaag ook eens buiten doen?

4. Zet je favoriete liedje op (of zing het zelf) en dans!

5. Mensen die iets voor anderen doen, zijn gelukkiger. Maak een tekening, brief of kaartje voor iemand in je buurt die alleen is. Stuur het op of steek het in de bus. Tip: heb je niemand in je buurt, dan zijn de mensen van (plaatselijk WZC) vast heel blij met wat je gemaakt hebt (adres WZC).

GELUK: OPDRACHTEN 2

Naar het spel “De geluksvogels”

1. Angst gaat voorbij. Vertel waarover je vroeger bang was maar nu niet meer. Hoe heb je die angst overwonnen? Wat heb je daarvan geleerd?
2. Ook beweging is gezond. Loop 10 rondjes rond de keukentafel. Wees wel voorzichtig dat je niemand omver loopt.
3. Je voeten dragen je overal naartoe, elke dag opnieuw. Verwen ze daarom vandaag. Geef jezelf een voetbadje, een massage of maak zelf een blotevoetenpad met materialen die fijn aanvoelen.
4. Mensen die nieuwsgierig zijn en nieuwe dingen proberen zijn gelukkiger. Luister vandaag eens naar de lievelingsmuziek van je (groot)ouders. Wat vind je ervan?
5. Dromen maken je gelukkig. Vertel waar jij naar uitkijkt vandaag, morgen, volgende week of volgende maand. Welke leuke dingen staan jou nog te wachten?

GELUK: OPDRACHTEN 3

Naar het spel “De geluksvogels”

1. Wanneer heb je voor het laatst nog eens gezongen? Alleen of samen met andere mensen? Zing vandaag een liedje.
2. Wat vond je grappig vandaag? Vertel het aan iemand en lach dan 1 minuut lang heel hard.
3. Mooie dingen moet je willen zien. Maak foto's of tekeningen van minstens 3 dingen die je echt mooi vindt in of rond je huis.
4. Beeld 3 dieren uit. Laat je ouders, broer of zus raden welk dier het is.
5. Je mag trots zijn op wie je bent! Noem 2 dingen die jij kunt en anderen misschien nog niet (zo goed) kunnen. Kan je ze ook tonen?