

# 5

groep  
5-6

groep  
7-8



# Ruilbeurs voor gelukmakers

**Domein** positieve betekenis

**Benodigheden** blanco kaartjes en pennen.

Iedereen heeft weleens een beetje moed te weinig of een beetje energie te veel. Op dat soort momenten zou je willen dat je je voorraad kon aanvullen of je overschot kon delen. Op de ruilbeurs voor gelukmakers kan dat.

Geef de leerlingen twee kaartjes. Op elk kaartje schrijven ze een gevoel dat of een eigenschap die ze in overvloed hebben en willen delen met een ander. Alle kaartjes worden verspreid over de tafels in het lokaal.

De leerlingen lopen rond en bekijken welke gevoelens of eigenschappen ze zelf kunnen gebruiken. Dat kaartje mogen ze pakken.

Bespreek deze activiteit na in de kring. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen.

- Waarom heb je dit kaartje gekozen?
- Hoe kan het je helpen?
- In welke situatie zou je dit kaartje in willen zetten?

**Tip** Nodig leerlingen uit om buiten deze activiteit ook eigenschappen te delen die ze in overvloed hebben.

# 5

MINUTEN  
GELUK

# 5

# MINUTEN GELUK

# 7

groep  
1-2

groep  
3-4



## Toverstokje

**Domein** positieve daden

**Benodigheden** een toverstokje.

Iedereen heeft een wens of een verlangen. In deze activiteit gaat het over het doel achter deze wens of dit verlangen: wat wil je echt?

Ga met de leerlingen in een kring zitten. Introduceer het toverstokje, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Met dit toverstokje mag je drie wensen doen!'

Geef het toverstokje om en om aan verschillende leerlingen. Stel daarbij vragen over de wensen van de leerlingen, bijvoorbeeld: waarom is dit jouw wens? Of: wat kun je doen om deze wens in vervulling te laten gaan? Hebben andere leerlingen een wens die hierop lijkt?

Geef een vervolg aan deze activiteit door het toverstokje een vaste plek te geven in de groep of in het lokaal. Vraag de leerlingen regelmatig hoe het gaat met hun wensen. Welke stappen hebben ze gezet? Wat is er met de wens gebeurd na deze stappen?

**Tip** Laat groep 3-4 de overstap maken van wensen naar doelen. Laat de leerlingen zelf concreet maken wat er nodig is om de wens in vervulling te laten gaan.

# 5

MINUTENGELUK

# 5

# MINUTEN GELUK

# Geluksmeter

**Domein** positieve emoties

**Benodigheden** een stuk langwerpig karton, wasknijpers en stiften.

groep  
1-2

Iedereen ervaart verschillende stemmingen en gevoelens op een dag. Zo kun je opstaan met een ongelukkig gevoel en kan dat gaandeweg veranderen in een blij gevoel, bijvoorbeeld doordat je iets fijns meemaakt. Leerlingen komen elke dag met een bepaalde stemming het lokaal in.

groep  
3-4

Maak met de leerlingen een geluksmeter van een langwerpig stuk karton. Verdeel de strook in vlakken en schrijf in elk vlak een stemming. Begin bovenaan met 'gelukkig' en werk naar beneden: via 'blij', 'rustig', 'onrustig' en 'boos' naar 'ongelukkig'.

groep  
5-6

Laat de leerlingen hun naam op een wasknijper schrijven en de wasknijper versieren. Als ze 's ochtends binnenkomen, mogen ze eerst hun wasknijper op de geluksmeter hangen om hun stemming aan te geven.

groep  
7-8

## Tips

- Geef leerlingen toestemming om de wasknijper gedurende de dag te verplaatsen, als hun stemming verandert.
- Maak zelf ook een wasknijper en deel je emoties met je leerlingen.



**Variatie** Laat leerlingen zelf de stemmingen bedenken voor de geluksmeter.

# 5

# MINUTEN GELUK