

1

Focushouding 1

Benodigheden stoel, tafel

groep
3-4

groep
5-6

groep
7-8

Laat de kinderen zelf hun armen, buik, onderrug en benen warm wrijven. Elk lichaamsdeel twintig seconden. Laat ze hierna in de 'focushouding' gaan zitten: stoel naar achteren schuiven, onderarmen op elkaar op tafel, het hoofd rust op de onderarmen, de rug is lang gestrekt, voeten stevig in de grond gedruwd en de mond gesloten. Leg uit wat focussen betekent: iets van dichtbij bekijken, de aandacht richten, concentreren. De kinderen beantwoorden de volgende vragen in stilte: Wat doe jij om in deze focushouding te blijven zitten? Wat heb je hiervoor nodig? Hoe lang kan de hele groep samen gefocust, stil geconcentreerd zitten?

Tip Leg de kinderen een vervolgpdracht uit terwijl ze in deze 'focushouding' zitten. Laat vervolgens één kind de opdracht voordoen of verbaal herhalen. In plaats van de term 'focushouding', kun je ook kiezen voor: start-, concentratie-, of basishouding.



3

Lijf vol gevoelens

Benodigheden stoel, tafel

groep
1-2

groep
3-4

groep
5-6

groep
7-8

Geef de kinderen de opdracht om dertig tellen de ogen te sluiten en daarna dertig keer met de ogen te knippen. De kinderen vormen met hun handen een verrekijker. Terwijl ze daar doorheen kijken, focussen ze op kleuren. Iedereen gaat in de 'focushouding' zitten (zie kaart 1 en 2) en beantwoordt de volgende vragen in stilte:

Waar in jouw lijf is de plek waar je gevoelens zijn? Hoe ziet het eruit? Druk of rustig? Hebben jouw gevoelens kleuren? Welke? Is er een bepaalde sfeer? Lukt het om op de gevoelens gefocust te blijven? Kun je nu met je aandacht in het lokaal zijn (of bij de vervolgoopdracht die ik nu uitleg)?

Tip Herhaal bij groep 1-3 vooraf de kleuren. Laat de kinderen vervolgens een gevoelsschilderij maken. Laat niet-visueel ingestelde kinderen alleen op stil zijn focussen.



Handverkenner

Benodigheden stoel, tafel, potlood

groep
1-2

groep
3-4

groep
5-6

Laat ieder kind een potlood pakken en met de onderkant de kootjes en lijntjes van de eigen handen natekenen. Herhaal dit met het schrijfgedeelte van het potlood met voorzichtig zachte druk. Laat de kinderen aansluitend zonder potlood in de 'focushouding' gaan zitten (zie kaart 1 en 2). Kan iedereen de nagetekende lijntjes nog voelen? Geef de opdracht om de eigen handen tegen elkaar te leggen.

Voelen de lijnen in de rechter- en linkerhand hetzelfde aan? Zijn de handen even groot? Even warm? Is er verschil tussen links en rechts?

Tip Laat de kinderen elkaars handlijnen natekenen of de temperatuur en omvang van elkaars handen vergelijken.



33

Potloodatletiek

Benodigheden stoel, potlood

groep
6

groep
7-8

Laat ieder kind een potlood pakken en deze tussen twee handen heen en weer wrijven, zonder dat het op de grond valt. Wie kan dit één minuut lang? Ieder kind gooit het potlood tussen de eigen rechter- en linkerhand heen en weer, zonder dat het op de grond valt. Hoe klein of groot moet de afstand tussen de eigen handen zijn, zodat het lukt? Dat is de 'ik-alleen' vraag. Vorm tweetallen die tegenover elkaar gaan staan en beantwoord de 'wij-samen' vraag: Lukt het de tweetallen, één minuut lang, één potlood over te gooien zonder dat dit valt? Focus samen op de geschikte afstand en tempo. Wat is ervoor nodig om deze opdracht samen voor elkaar te krijgen?

Tip Geef duidelijk het begin en einde van de minuut aan.



2

groep
5-6

groep
7-8



Geheimen over jezelf

Domein positieve emoties

Benodigheden een doos die afgesloten kan worden, pen en papier.

Ieder mens heeft geheimen. Kleine geheimen, onschuldige gedachten en dingen waar je je misschien een beetje voor schaamt. Het doel van deze activiteit is: ervaren wat het delen van een geheim met jou en met anderen doet.

Geef zelf een voorbeeld van een van je geheimen. Leg uit wat je hier moeilijk aan vindt of vreemd. Nodig leerlingen uit om een geheim over zichzelf op anonieme wijze te delen: door het op een briefje te schrijven, eventueel met een tekening erbij, en opgevouwen in een doos te stoppen.

Bekijk met enige regelmaat een anoniem geheim en ga erover in gesprek. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen. Wie herkent dit geheim? Wat is er moedig aan het delen van dit geheim? Wat zou je tegen de eigenaar van dit geheim willen zeggen? Waarom denk je dat dit een geheim is?

Tip Wees alert op de veiligheid tijdens deze activiteit.

5

MINUTENGELUK

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

MINUTEN
GELUK

Inchecken

Domein positieve emoties

Benodigheden geen

groep
1-2

Elke dag start een schooldag anders. De ene keer kom je blij binnen, de andere keer moe of verdrietig. Het doel van deze activiteit is: stilstaan bij je manier van binnenkomen en leren dat je je stemming kunt beïnvloeden.

groep
3-4

Heet de leerlingen welkom op het moment dat ze allemaal binnen zijn. Geef aan dat je stil wilt staan bij dit moment, aan de hand van drie vragen.

groep
5-6

- ‘Hoe voel je je op dit moment?’
- ‘Wat zijn je verwachtingen van de dag?’
- ‘Hoe wil je naar huis aan het einde van de dag?’

groep
7-8

Geef eerst zelf antwoord op de vragen. Laat leerlingen vervolgens de vragen in tweetallen of kleine groepen beantwoorden en eventueel de antwoorden vastleggen.

Vraag aan het einde van de dag wat er gebeurd is met het gevoel gedurende de dag. Wat heeft dit gevoel beïnvloed en hoe gaat de leerling nu naar huis? Heeft de leerling nog iets nodig?



14

Doelenmuur

Domein positieve daden

Benodigheden groot bord, papier, pennen en kleurpotloden.

groep
1-2

Het stellen van doelen heeft een positieve invloed op het geluk van leerlingen. Dit kunnen doelen zijn voor de korte of de lange termijn.

groep
3-4

Geef iedere leerling een briefje met een vraag over een kortetermijndoel, bijvoorbeeld: 'Wat wil je vandaag bereiken?' Of: 'Waar ga je vandaag extra op letten?'

groep
5-6

Leg uit dat dit van alles kan zijn, bijvoorbeeld beter opletten tijdens de uitleg of iemand uit de klas beter leren kennen.

groep
7-8

Zorg dat de leerlingen een positief doel formuleren. Laat hen nadenken over hoe ze dit doel willen bereiken en op welke manier ze hulp van anderen nodig hebben. Hang de doelen aan de muur en geef leerlingen de ruimte om elkaars doelen te lezen.

Bespreek aan het einde van de dag de doelen met de leerlingen.

Variatie Maak een doelenmuur voor een week, een maand of voor de duur van een project.



5

MINUTENGELUK