

## Les 1      **Wat is geluk?**

- Geef de leerlingen eerst de ruimte om door het boek te bladeren.
- Start daarna met een onderwijsleergesprek over geluuskunde. Wat roept die naam en dit boek bij de leerlingen op? Belangrijk didactisch vertrekpunt: beantwoord vragen steeds opnieuw met een nieuwe vraag en formuleer niet als docent zelf een oplossing.
- Formuleer samen met de klas vijf afspraken die voor elke les geluuskunde gelden en focus daarbij vooral op het creëren van veiligheid. Voorbeelden van zulke afspraken:
  - Bij geluuskunde respecteren we dat iedereen zichzelf mag zijn.
  - Wat tijdens de les wordt verteld, blijft onder ons.
  - Er is steeds maar één persoon aan het woord, ook als we in groepen werken.
  - Zeg het als je een opdracht te persoonlijk vindt of over een bepaald onderwerp liever niet wilt praten.
  - Stuur een mail of sms als je tijdens het huiswerk met belangrijke vragen zit.
  - Maak de afgesproken huiswerkopdrachten, want dat is belangrijk voor een goed verloop van de volgende les.
- Leg ook vast wat er gebeurt als iemand zich niet aan die klassikale afspraken houdt.

### 1.1 *Wat is geluk?*

- Maak een keuze: lees zelf de inleidende tekst voor of vraag of een leerling dat wil doen.
- Tip: neem eerst de drie opdrachten samen met de leerlingen door en geef aan hoeveel tijd hiervoor beschikbaar is. Deze opdrachten zijn niet afhankelijk van een bepaalde opstelling van de leerlingensets.

### 1.2 *Wat maakt nu eigenlijk gelukkig?*

- Het boek *Ben ik dat?* van Mark Mieras gaat over wat hersenonderzoek over onszelf vertelt. Hoe werken hersenen? Hoe scheppen ze de wereld die we dagelijks ervaren? Waar zitten al die sensaties, gedachten, driften en verlangens en waar schuilt het bewustzijn? Hoe is het te ontdekken dat je niet de baas bent in je eigen hoofd? Het afgeleide citaat staat in paragraaf 35 'Maak mij gelukkig'. Een absolute aanrader!
- Opdracht 4: maak een keuze of de discussie klassikaal, in groepen of in tweetallen plaatsvindt
- Opdracht 5, 6 en 7 zijn huiswerkopdrachten. Neem ze door met de leerlingen, want ze hebben een persoonlijk karakter. Daar moeten leerlingen even aan wennen.
- Opdracht 6: onder de knop 'Gelukslijstjes' op deze site staan lege voorbeelden van zulke lijstjes met extra onderwerpen. Zulke lijstjes helpen de leerlingen uitstekend bij het in kaart brengen van hun doelen. Belangrijk: bij het eerste lijstje Doen – Zijn – Hebben – Geven is er geen horizontaal verband tussen de kolommen!

Voorbeelden van ingevulde lijstjes:

<b>Doen</b>	<b>Zijn</b>	<b>Hebben</b>	<b>Geven</b>
Photoshoppen leren	Gezond	Eigen kamer	5 euro aan de dierenbescherming
Een eigen website maken	Nieuwsgierig	Geluk	Een cursus hiphop aan klasgenoten
Snowboarden	Aardig tegen mijn broertje	De nieuwe PSP van PlayStation	Een vriendschapsring aan Tom
Blind typen	Verliefd	Het uit-shirt van Ajax	Mijn oud mobieltje aan de schoolactie voor Afrika
Naar de disco gaan	Goed in wiskunde	Goede vrienden	Een leuk cadeau aan mijn beste vriendin (jarig!!)
De problemen met vader uitpraten	Wat enthousiaster	Wat meer rust in huis	Goede zin
Minder chocolade eten	Tevreden met wat ik heb	Een plekje voor mij alleen	Wéér een proefwerkblaadje aan Marijke
Live bij een wedstrijd van Oranje zijn	Een echte vriendin	De nieuwe Nokia	Mijn favo game aan mijn beste vriend (lenen)
Leren zeilen	Cool	Gezondheid	Een goede spreekbeurt met Powerpoint bij Nederlands
Toch een boek lezen	Beroemd	Het winnende lot	Een hand na een ruzie
Vaker naar de film gaan	Sportief	Iets wat wel helpt bij het afvallen	Aan een goed doel

<b>Mijn talenten zijn:</b>	<b>Ik ben dankbaar voor:</b>	<b>Ik wil heel graag:</b>
Ben goed in wiskunde	Mijn nieuwe kamer nu mijn zus uit huis is	Niet blijven zitten
Kan heel lief zijn	Mijn gezondheid	Verkering
Scoren!	De vele Hyves-vrienden	Kampioen worden met C1
Geen stresskip	Mijn nieuwe mobieltje	Afvallen
Ik kan Jan Smit heel goed nadoen	De verkering met ... (zeg ik lekker niet)	Gezond blijven
Dat ik meestal mijn zin krijg	Mijn ouders	Veel lachen
Vraag dat maar aan mijn vriend!	De tips van de vertrouwenspersoon	Wat vaker niet te laat komen
Ik weet meteen of je iemand kunt vertrouwen	Het laat op mogen blijven	Toneelspeler worden
Hardlopen	Dat de computer het thuis weer doet	Heeeeel rijk worden
Te veel om op te noemen	FIFA 09 (game)	Gelukkig zijn
Drummen, muziek, voetballen en surfen ('s zomers)	Dat ik over een maand een nieuwe fiets krijg	Naar het atheneum
Zeggen wat ik van iets vind	Dat we op wintersport gaan	Stoppen met wiet

- Een belangrijke bron voor deze paragraaf is het *Lifebook*, het Life Management System van Brainstudio Maastricht. Dit luxueus boekwerk stelt je in staat de mooie momenten in het leven te bewaren en vast te leggen en geeft heel wat tips over hoe je serieuze ambities en levensdoelen kunt formuleren en vastleggen. De lessen geluuskunde op het Eijkhagencollege vormden een inspiratiebron voor auteur Jan-Willem van den Brandhof ([www.brainware.nl](http://www.brainware.nl)).
- Opdracht 7: deze opdracht is een van de eindopdrachten. Recent wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld door professor Jelle Jolles van het Centrum Brein & Leren van de Universiteit Maastricht ([www.hersenenleren.nl](http://www.hersenenleren.nl)), heeft aangetoond dat het voor onderbouwleerlingen heel moeilijk is om op lange termijn te plannen. Daarom herinneren we de leerlingen tijdens de komende lessen regelmatig aan deze opdracht. Tip: laat de leerlingen ook alvast de andere eindopdrachten in les 8 lezen.