



NATUURLIJK GELUKKIG

Groep 7 en 8



Dit lespakket is ontwikkeld in opdracht van Wetenschapsknooppunt Wageningen University. Deze publicatie mag geprint worden voor niet-commerciële doeleinden.

Auteurs:

Marjolein Elings, onderzoeker Wageningen University & Research

Laura van de Groep, onderzoeker Wageningen University & Research

Jedidja Been, pabostudent Christelijke Hogeschool Ede

Marjolein Kraal, leerkracht Gondelier/Davinci Amersfoort

Annelies Angenberg, leerkracht De Maatjes Scherpenzeel

Olga van Beek, leerkracht De Lettertuin Ede

©Wetenschapsknooppunt Wageningen University, 2020

Contactgegevens:

Wageningen University & Research

Wetenschapsknooppunt Wageningen University

Postbus 9101

6700 HB Wageningen

Telefoon: 0317 48 2390

Email: wetenschapsknooppunt@wur.nl

Website: www.wur.nl/wkwu

Het lesmateriaal is ontwikkeld door Wetenschapsknooppunt Wageningen University en daarvoor geldt een licentie op basis van Creative Commons Naamsvermelding-Niet-commercieel-Gelijk delen 3.0.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/nl>

Het lesmateriaal mag dus op basis van niet-commerciële doeleinden gedeeld en bewerkt worden.

Indien u aan de slag gaat met het bewerken van het materiaal dient een verwijzing /naamsvermelding naar onze instelling vermeld te worden:

- de licentiehouders, zoals vermeld in colofon lespakket;
- de titel van de module, zoals vermeld in colofon lespakket;
- de instellingen die de module ontwikkeld hebben, zoals vermeld in colofon pakket.

Het lespakket is met zorg samengesteld en getest. De auteurs en Wageningen University & Research aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor onjuistheden en/of onvolledigheden in het lespakket. Ook aanvaarden de auteurs en Wageningen University & Research geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade, voortkomend uit (het gebruik van) het lespakket.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	4
DE LESSEN	5
Les 1: Ervaren	5
Doel van de les.....	5
Inhoud van de les.....	5
Benodigheden	5
Vorbereiding.....	5
Lesplan.....	5
Les 2: Experiment opzetten	7
Doel van de les.....	7
Inhoud van de les.....	7
Vorbereiding.....	7
Lesplan.....	7
Les 3: Experiment uitvoeren	8
Doel van de les.....	8
Inhoud van de les.....	8
Vorbereiding.....	8
Lesplan.....	8
Les 4: Resultaten vastleggen.....	9
Doel van de les.....	9
Inhoud van de les.....	9
Benodigheden	9
Vorbereiding.....	9
Lesplan.....	9
BIJLAGEN.....	10
Bijlage 1: Kerndoelen en leerlijnen	10
Bijlage 2: Achtergrondinformatie	11
Bijlage 3: Verhaal: Het najagen van geluk.....	13

INLEIDING

Geluk is een breed begrip, dat voor iedereen een andere betekenis heeft.

Het is mogelijk om te leren om op gelukkige en positieve manier in het leven te staan. In het hedendaags basisonderwijs is het belangrijk dat er ruimte en tijd wordt gemaakt om leerlingen bewust te maken van de factoren die bijdragen aan het eigen geluk en het geluk van de ander. Deze lessenserie richt zich vooral op persoonlijk geluk in relatie tot natuur.

Heel veel succes en plezier met het uitvoeren van de lessen!

DE LESSEN

Les 1: Ervaren

Je kunt deze les combineren met les 2: Experiment opzetten.

Doel van de les

Aan het einde van de les:

- Kunnen de leerlingen verklaren wat het begrip geluk voor hen betekent.
- Kunnen de leerlingen door middel van de verschillende zintuigen ervaren wat de natuur met je doet.
- Kunnen de leerlingen door middel van tekst of mondeling aangeven waar zij in relatie met de natuur gelukkig van worden.

Inhoud van de les

Deze les gaat om de confrontatie met het onderwerp geluk. De les begint met een kort verhaal over het thema geluk en natuur. Vervolgens gaan de leerlingen naar buiten en lopen ze het blotevoetenpad. De leerlingen maken achteraf een mindmap over het thema geluk. De leerlingen leren om het gevoel 'geluk' te koppelen aan iets uit de natuur waar zij dit bij ervaren.

Benodigdheden

Voor het verhaal: Het najagen van geluk. Dit verhaal is te vinden in bijlage 3.

Voor het blotevoetenpad:

- Verschillende ondergronden die je in de natuur of in de tuin vindt: bosgrond, kiezel, houtskool, zand, boomschors, droge aarde, water, modder, bladeren, klei, eikels, dennennaalden, takken, sparren, (nat, droog, hoog, laag) gras, houtsnippers enz.
- Tien teiltjes
- Vier handdoeken, teiltjes met water en zeep.

Vorbereiding

Zet tien teiltjes op een rij met een tussenafstand van ongeveer 50 centimeter, zodat er ruimte is voor een tussenstap. Vul de teiltjes met verschillende natuurlijke materialen (zie benodigdheden). Zorg ervoor dat je voldoende varieert in de soorten ondergrond van de teiltjes die achter elkaar komen. Wissel af zacht af met hard, nat met droog. Zet ook teiltjes met water, zeep en handdoek(en) klaar zodat de leerlingen aan het einde van het pad hun voeten kunnen wassen.

Tussendoor de materialen vervangen als het materiaal zich teveel met elkaar gemengd heeft. Als het mogelijk is kan het blotevoetenpad ook op de grond aangelegd worden, dit brengt echter wel meer opruimwerk met zich mee. Daarnaast worden vier teiltjes en handdoeken neergezet, waar de leerlingen hun voeten in kunnen schoonmaken.

Tip: Wanneer mogelijk kan er ook een bezoek worden gebracht aan een bestaand blotevoetenpad. Kijk bijvoorbeeld op de volgende website voor een overzicht: <https://www.dewandeldate.nl/tips/top-10-bloetevoetenpaden-nederland-en-belgie>

Lesplan

Introductie (15 minuten)

De leerkracht leest het verhaal 'Het najagen van geluk' (zie bijlage 3) voor. Naar aanleiding van het verhaal wordt een gesprek gevoerd.

Eventuele vragen:

- Wat vond de materialistische man van de jonge visser?
- Waarom ving de jonge visser niet meer vissen?
- Wanneer voelde de materialistische man zich gelukkig? Was hij dan ook echt gelukkig?
- Wanneer voelde de jonge visser zich gelukkig?
- Wanneer voel jij je gelukkig?
- Ben jij liever als de materialistische man of als de jongeman?

Kern (30 minuten)

De leerlingen doen hun schoenen en sokken uit en wandelen om de beurt door de verschillende teiltjes. Het tastzintuig wordt hiermee gestimuleerd. Eventueel kunnen de leerlingen ook met een blinddoek over het pad lopen. Door een van de zintuigen (zien) uit te schaken kunnen de leerlingen zich beter concentreren op de andere zintuigen. Laat de leerlingen aan het einde van het pad hun voeten wassen in de teil.

Afsluiting (10 minuten)

De leerlingen gaan weer naar de klas en gaan in groepjes zitten. Ze maken een mindmap rondom geluk en de ervaringen die ze in de natuur hebben opgedaan. In het midden komt dus te staan 'geluk en natuur'.

Tips voor hoofdtakken:

- Seizoenen (zomer, winter, herfst, lente)
- Zintuigen (voelen, proeven, ruiken, zien, horen)
- Natuurgebieden (strand, bos, park, meer enz.)

Les 2: Experiment opzetten

Je kunt deze les combineren met les 1: Ervaren.

Doel van de les

- Aan het eind van de les kunnen de leerlingen onderzoeksvragen opstellen.
- Aan het eind van de les kunnen de leerlingen een hypothese opstellen over hun onderzoeksvragen.

Inhoud van de les

Deze les gaat om het bedenken van onderzoeksvragen. Vervolgens gaan de leerlingen in groepjes onderzoeksvragen bedenken, waarmee ze een experiment gaan opzetten om te ervaren wat de natuur met hen doet en hoe ze daar geluk door ervaren. Aan de hand van de onderzoekend leren app TOOL werken ze hun onderzoek uit. Ze stellen onder andere een hypothese op over de onderzoeksvragen die ze bedacht hebben. Als er nog tijd over is kunnen ze al aan de slag met de voorbereidingen.

Vorbereiding

Bekijk alvast de webapp TOOL van Wetenschapsknooppunt Wageningen University:

<https://www.wur.nl/nl/Onderwijs-Opleidingen/Wetenschapsknooppunt/Ons-aanbod/App-TOOL.htm>

Pak de mindmaps uit les 1: Ervaren er bij.

Lesplan

Introductie (10 minuten)

Ga opnieuw na wat de leerlingen hebben ervaren bij de verschillende ondergronden bij het blotevoetenpad in de vorige les. De leerkracht vraagt welke gevoelens de ondergronden bij hen oproepen.

Kern (15 minuten)

Onderzoeksvragen bedenken

De leerlingen bekijken in hun groepje de mindmaps van de vorige les. De takken die ze uitgewerkt hebben is wat zij al weten en waar zij aan denken over het onderwerp 'geluk en natuur'. Nu gaan ze iets onderzoeken wat zij nog niet weten. Laat de leerlingen op een A-4'tje met hun groepje allemaal ideeën op papier zetten. Daarna kiezen ze het beste idee uit.

Tips voor onderzoeksvragen:

- In welke buitenomgeving (druk schoolplein, rustig hoekje, onder een boom enz.) voel ik me het meest gelukkig?
- Worden oude mensen van andere dingen gelukkig dan jonge mensen?
- In wat voor zand lopen de mensen het liefst? (fijn zand, nat zand, aarde enz.)

Doorloop de overige stappen van TOOL.

Afsluiting (15 minuten)

De leerlingen presenteren aan de groep wat ze gaan onderzoeken. De groepen kunnen 'tips' en 'tops' geven aan elkaar.

Les 3: Experiment uitvoeren

Doel van de les

- Aan het eind van de les kunnen de leerlingen aan de hand van TOOL een onderzoek rondom geluk uitvoeren.
- Aan het eind van de les kunnen de leerlingen de resultaten van hun onderzoek registreren.
- Aan het eind van de les kunnen de leerlingen een conclusie trekken die antwoord geeft op hun hoofdvraag en eventuele deelvragen.

Inhoud van de les

In deze les gaan de leerlingen hun onderzoek uitvoeren. Wanneer het nodig is kunnen ouders ingeschakeld worden voor het uitvoeren van de onderzoeken. Bijvoorbeeld als de leerlingen de wijk in gaan of als ze nog niet gewend zijn om zelf een experiment uit te voeren.

Vorbereiding

Dit verschilt per groepje. Zorg dat de spullen aanwezig zijn die de leerlingen nodig hebben voor het uitvoeren van hun experiment.

Lesplan

Introductie (10 minuten)

De leerkracht vertelt dat ze deze les hun experiment gaan uitvoeren. Na het experiment kunnen ze hun resultaten in een geluksboom (of gelukstak) hangen. Hij/zij vertelt dat ze voor het maken van de geluksboom natuurproducten nodig hebben. Tijdens het onderzoek kunnen de leerlingen hun resultaten vastleggen en, wanneer nodig, zoeken ze natuurmaterialen voor het maken van een geluksboom.

De leerlingen zorgen dat ze alle materialen hebben die ze nodig hebben voor het onderzoek. Iedere leerling weet welke taak hij/zij in het onderzoek heeft en zorgt dat hij deze taak goed vervult.

Kern (60 minuten)

De leerlingen gaan naar de plek waar zij het onderzoek uit willen voeren (eventueel met ouder). Ze voeren het onderzoek uit en leggen hun resultaten vast.

Afsluiting (15 minuten)

De leerlingen komen weer terug in de klas en zorgen ervoor dat ze hun resultaten op een goede manier opgeborgen worden, zodat ze er de volgende les weer mee verder kunnen.

De leerlingen gaan in hun groepje bij elkaar zitten en leggen hun conclusie schriftelijk vast.

Les 4: Resultaten vastleggen

Doel van de les

- Aan het einde van de les hebben de leerlingen de resultaten van hun onderzoek op een creatieve manier verwerkt en in de geluksboom (gelukstak) opgehangen.
- Aan het einde van de les hebben de leerlingen verteld wat hen als klas gelukkig maakt en hebben ze bedacht hoe ze hier samen handen en voeten aan gaan geven.

Inhoud van de les

In deze les gaan de leerlingen de resultaten verwerken. Dit kunnen ze bijvoorbeeld doen door het maken van een geluksboom. Ieder groepje gaat eerst zelfstandig aan de slag met wat zij in de geluksboom willen hangen. Daarna maken ze met zijn allen de boom (tak) en hangen ze in de boom wat ze hebben gemaakt.

Benodigheden

Verwerking:

- Vellen wit papier (diverse maten), gekleurd papier, sitspapier, vliegerpapier, eventueel cadeaupapier
- Kleurpotloden, stiften, wasco, verf, ecoline
- Oude kranten
- 6 computers

Geluksboom:

- Natuurmaterialen voor het maken van de geluksboom.

Vorbereiding

Leg de materialen, waarmee de leerlingen aan het werk gaan, klaar op de tafels. Verdeel de leerlingen in de groepen waarin ze aan het werk gaan.

Lesplan

Introductie (10 minuten)

De groepjes hebben aan de hand van hun onderzoek iets meegenomen uit de natuur, afhankelijk van het desbetreffende seizoen. In een kringgesprek vertellen zij aan elkaar wat zij hebben meegenomen en hoe ze dit kunnen inzetten bij het maken van de geluksboom. De leerlingen bedenken gezamenlijk hoe de geluksboom er uit komt te zien.

Kern (30 minuten)

De leerlingen verwerken op een creatieve manier de resultaten van hun onderzoek. Ze bedenken hoe hun geluksboom eruit gaat zien, en welke materialen ze hiervoor nodig hebben.

Wanneer het plan compleet is, maken ze hun geluksboom.

Afsluiting (15 minuten)

De leerlingen komen terug in de kring. Samen bespreken ze wat ze van het thema vonden. Ook bespreken ze wat hen gezamenlijk als klas gelukkig maakt.

BIJLAGEN

Bijlage 1: Kerndoelen en leerlijnen

Dit lespakket voldoet aan de volgende kerndoelen en leerlijnen:

Kerdoel 2: De leerlingen leren zich naar vorm en inhoud uit te drukken bij het geven en vragen van informatie, het uitbrengen van verslag, het geven van uitleg, het instrueren en bij het discussiëren.

Kerdoel 9: De leerlingen krijgen plezier in het lezen en schrijven van voor hen bestemde verhalen, gedichten en informatieve teksten.

Kerdoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen

Kerdoel 54: De leerlingen leren beelden, taal, spel en beweging te gebruiken, om gevoelens en ervaringen uit te drukken en om te communiceren.

De onderwerpen zijn lang niet altijd context gebonden; het gaat vaak om abstracte onderwerpen; de afstand tussen spreker en onderwerp breidt zich verder uit.

Informatief en betogend presenteren waar onderbouwende waardering gegeven wordt.

- Werken systematisch, eerlijk en volhardend
- Delen informatie met elkaar
- Brengen waardering op voor regelmaat en wetmatigheden in (niet-) levende natuur
- Formuleren van gefundeerde oordelen
- Staan open voor meningen van anderen

Bron: Graft & Kemmers, 2007

Bijlage 2: Achtergrondinformatie

Iedereen wil gelukkig worden of geeft aan dat al te zijn. Sommigen van ons zijn ook actief ernaar op zoek. Maar wat is geluk precies? Zelfs de mensen die er naar op zoek zijn weten het vaak niet helemaal te benoemen. Toch is het waarschijnlijk makkelijker vinden als je weet waar je naar zoekt.

Het woordenboek geeft de volgende definities:

- Geluk: gunstige loop van omstandigheden; voorspoed
- Gelukkig: voorspoedig, genietende, tevreden

Als ontwikkelaar van het lesmateriaal heb ik de definitie van gelukkig er ook bij gezet, omdat dat meer aangeeft waar we hier naar op zoek zijn, namelijk gelukkig zijn en niet zozeer een keer mazzel hebben. Sommigen zullen beargumenteren dat tevreden nog niet gelukkig is omdat er meer positieve gevoelens bij moeten komen. In dat geval past het woord 'genietende' er beter bij. Ik denk echter dat tevreden zijn de basis is van gelukkig zijn en dat deze benaming daarom wél klopt.

Overigens lijkt mij dat voorspoed(ig) in deze definities vanuit de beleving van de persoon in kwestie zelf is. Je omgeving kan van alles vinden van jouw situatie, maar uiteindelijk bepaalt wat jij er zelf van vindt of je er gelukkig mee bent of niet. Gelukkig zijn is dus heel persoonlijk. Plaats twee verschillende personen in dezelfde positie, vraag ze hoe gelukkig ze zijn en je zult waarschijnlijk twee verschillende antwoorden krijgen.

Wetenschappers

Tot zover wat het woordenboek erover zegt. Wat zeggen onderzoekers er van?

Ruut Veenhoven, bijzonder hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, zegt hierover: "Geluk is de subjectieve waardering van het eigen leven als geheel, met andere woorden 'levensvoldoening'".

Wat mij betreft is dit een erg goede definitie. Het woord 'subjectieve' laat ook zien wat ik hierboven al schreef, namelijk dat geluk een erg persoonlijke beleving is.

Dr. Michael W. Fordyce, die in de Verenigde Staten wordt gezien als pionier van geluksonderzoek, noemt geluk niet meer dan een emotie. Een positieve emotie die een gevoel geeft van welzijn en tevredenheid. Hij concludeert zelfs dat gelukkig zijn de basisstimulus is om te leven.

Wetenschappers maken meestal een onderscheid tussen plezier en geluk, waarbij plezier een (kort) moment aangeeft en geluk een blijvende of langdurige toestand.

Is het meetbaar?

Bij veel studies naar geluk wordt er aan een groep mensen gevraagd aan te geven hoe gelukkig ze zijn door middel van het geven van een cijfer, bijvoorbeeld van 1 tot 10: Hoe hoger het getal is, des te gelukkiger men is. Dit kan over een langere periode gedaan worden en zelfs op meerdere momenten per dag worden bepaald. Het blijkt dat dit een vrij goede indicatie levert van hoe gelukkig die groep mensen is.

Maar dit is niet letterlijk meten, het voelt wat te subjectief. Dat hoeft in dit geval niet een groot probleem te zijn, maar sommige onderzoekers willen verder gaan en bekijken hoe geluk anders gemeten kan worden. Bijvoorbeeld met de hulp van neurologie, waarbij hersenactiviteit wordt

gemeten, al staat dit onderzoek nog in de kinderschoenen. Tot nu toe hebben onderzoekers, waaronder Kent Berridge (onderzoeker aan de universiteit van Michigan, Verenigde Staten), gebieden in de hersenen gevonden waar waarschijnlijk geluksbeleving ervaren wordt. Het onderzoek is tot nu toe vooral gericht op bevrediging en verlangen, maar zal in de nabije toekomst wellicht specifiekere geluk kunnen meten.

Tot slot

Geluk of gelukkig zijn blijkt per persoon verschillend te zijn, maar het is wat die persoon ervaart als tevredenheid, voldoening en (langdurige) positieve emoties in het algemeen.

Ondanks dat nog niet helemaal te meten is of iemand gelukkig is, kunnen gelukszoekers (wat we eigenlijk allemaal zijn) toch hun zoektocht voortzetten. Je voelt namelijk meestal zelf of je gelukkig bent of niet. Of je bent het zonder dat je je er echt van bewust bent. En daar is ook helemaal niks mis mee.

Bronnen en meer informatie

R. Veenhoven, Als geld niet gelukkig maakt, waarom werken we dan nog zo hard? (geraadpleegd op 20 juli 2020, <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2000s/2007j-fulln.pdf> (pdf))

M.W. Fordyce, Human Happiness - Its Nature and Its Attainment, hoofdstuk 3, What is happiness? M. L. Kringsbach, Searching the brain for happiness (Life Building, z.d.)

Bijlage 3: Verhaal: Het najagen van geluk

Er doet zich een verhaal de ronde van een plaats ergens aan het einde van de wereld die eindelijk 'ontdekt' is door materialistische mensen. Sommige mensen zijn altijd driftig op zoek naar onderzoeksonderwerpen; van de verspreiding van AIDS in Afrika tot de voortplantingsgewoontes van de Siberische kraanvogels. Alleen al het vermoeden van een interessant onderwerp en ze zullen vol ijver hun zuurverdiende geld aan onderzoek geven.

Toen een materialistische man hoorde van de legendarische 'luiheid' van een stam in een verre uithoek van de wereld, vloog hij er onmiddellijk naar toe. Zijn doel was om hun karaktertrekken te bestuderen en hij was in gedachten al bezig hun lethargie te verhelpen, zodat ook zij niet "achter zouden blijven" in hun ontwikkeling.

Na een aantal taxiritten en bustochten over onverharde wegen, kwam de man rond het middaguur bij een klein dorp aan. De meeste mannen waren op de velden en de vrouwen waren te verlegen om uit hun huizen te komen om met de vreemdeling te praten. Samen met zijn tolk vond de materialistische man een jongeman, die onder een boom aan de kant van een grote vijver lag te slapen en te genieten van de koele wind.

"Wat doe je?" vroeg de materialistische man, die opgewonden was om een echt voorbeeld van die legendarische luiheid al zo snel te ontdekken, alhoewel hij van binnen zich ergerde dat een jongeman zijn kostbare tijd aan het verdoen was.

"Kan je dat zelf niet zien? Ik doeze," antwoordde de jongeman, geërgerd dat zijn siësta werd verstoord.

"Jawel, maar wat doe je voor de kost?" vroeg de man via de tolk. "Ik vang vissen," zei de jongeman, wijzend naar de vijver.

"Hoeveel vissen heb je vandaag gevangen?"

"Twee hele grote," antwoordde hij trots glimlachend. "Wat heb je ermee gedaan?"

"Ik heb ze verkocht op de markt."

"Waarom ben je nu dan niet aan het vissen. Je kan er nog makkelijk twee meer vangen." De jonge visser keek verbijsterd. "Waarom?" vroeg hij.

"Die kan je ook verkopen en zo meer geld verdienen." "Waarom?" vroeg de jongeman opnieuw.

"Nou, om wat visgerei te kopen." "Waarom?"

"Om meer vissen te vangen, natuurlijk."

"Waarom?"

"Waarom? Nou, om meer geld te verdienen, dwaas!" "Waarom?"

"Zodat je je een fiets kan veroorloven, een telefoon, een TV - zelfs een echt huis." "Waarom?"

"Om gelukkig te worden natuurlijk!" riep de geïrriteerde materialistische man uit.

"Ik ben al gelukkig zoals ik nu ben," antwoordde de jongeman rustig, nam zijn fluit en blies een deuntje. "Waarom zou ik al die moeite nemen voor iets dat ik al in overvloed heb?"

De materialistische man keerde gelouterd en met nieuwe inzichten terug naar huis. Maar het is twijfelachtig of er in zijn eigen land wel mensen zijn die geïnteresseerd zijn in de resultaten van zijn onderzoek - het land dat zweert bij het onvervreemdbare recht van zijn burgers om 'het geluk na te jagen'.