







EXPEDITIE GELUK

Wees Jezelf Woestijn

In de zandbergen ben je vaak alleen, met niemand om je heen, en dan moet je stevig in je schoenen staan om helemaal op jezelf te durven vertrouwen. De Wees Jezelf Woestijn is de plek waar we werken aan onszelf, want daar begint het natuurlijk allemaal bij. Om jezelf te kunnen zijn, moet je op ontdekkingstocht naar wie je bent. Dat gaat gepaard met ups en downs, net zoals de zandbergen in de Sahara! In deze zone worden jij en je expeditieleden uitgedaagd om helemaal één te worden met jezelf!

Opdrachten

Elke opdracht duurt ongeveer 20 minuten (incl. uitleg). Volg de sterretjes om te weten welke opdracht hoort bij jouw expeditieroute * = mogelijk vanaf de 1ste graad, ** = vanaf de 2de graad, *** = vanaf de 3de graad. Maar hé, niemand die zegt dat je niet van het pad mag wijken. Vind je een andere opdracht leuk? Dan kan je die ook gewoon meepikken! En vergeet ook zeker niet de bonusopdrachten, die zijn er voor elke graad.

Naam	Korte uitleg	Moeilijkheidsgraad	Materiaal	Aard opdracht	Competentie geluksdriehoek
Toverstokje	Maak een simsalabim-toverstokje en tover jullie grootste wensen tevoorschijn. Ontdek wat jouw klasgenoten zichzelf toewensen in het leven of waar ze van dromen. En dan maar hopen dat al die wensen snel mogen uitkomen!	*	Een (tover)stokje	Reflectief	We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt 
Powersong	Maak een powersong met de hele klas op basis van ieders persoonlijke superkracht. Versterk jullie nummer met jullie beste dansmoves!	**	Pen en papier	Creatief	We geloven in onszelf 
Vliegtuigdoelen	Tijd om de klas op stellen te zetten door papieren vliegtuigjes rond te gooien! Ho, wacht, schrijf eerst jouw persoonlijke doelen op, voor je het de wijde wereld instuurt. En dan nu... gooien maar! Landt er eentje op je bank? Schrijf er motiverende woorden of tips op voor je klasgenoten!	***	Pen en papier	Reflectief	We gaan voor onze doelen 
Improvisatie-Workshop	Doe mee met de improvisatieworkshop en leer vertrouwen op je eigen kunnen! Durf jij het aan?	Bonus*	Groeitaalslinger www.gezondleven.be/files/Gezondeschool/Mentaal-welbevinden/Groeitaal-slinger-2.pdf	Beleven	We geloven in onszelf 



EXPEDITIE GELUK

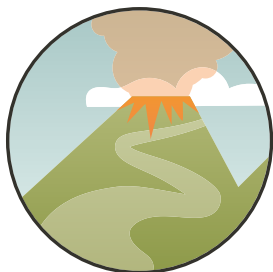
Goed Gevoel Strand

Zalig toch, zo'n stranddagje. Daar krijg je pas écht een vakantiegevoel van! Op het Goed Gevoel Strand leren we technieken aan om ons goed in ons vel te voelen... en wat dat nu precies betekent. Het blokje 'je goed voelen' in de geluksdriehoek omvat namelijk meer dan alleen blij en vrolijk zijn. Het gaat ook over het toelaten, aanvaarden en omgaan met negatieve gevoelens, want die zijn er ook. Die zware gedachten voeren we met de schepen mee op de zee.

Opdrachten

Elke opdracht duurt ongeveer 20 minuten (incl. uitleg). Volg de sterretjes om te weten welke opdracht hoort bij jouw expeditieroute * = mogelijk vanaf de 1ste graad, ** = vanaf de 2de graad, *** = vanaf de 3de graad. Maar hé, niemand die zegt dat je niet van het pad mag wijken. Vind je een andere opdracht leuk? Dan kan je die ook gewoon meepikken! En vergeet ook zeker niet de bonusopdrachten, die zijn er voor elke graad.

Naam	Korte uitleg	Moeilijkheidsgraad	Materiaal	Aard opdracht	Competentie geluksdriehoek
Lachyoga	Doe een hi-la-rische lachsessie met de hele klas. Want lachen, da's gezond én de boog moet niet altijd gespannen staan! Wie krijgt als eerste de slappe lach?	✱	/	Beleven	We tanken energie
De geluksbol	Gooi een bol wol rond door de klas. Belandt de geluksbol bij jou? Vertel je klasgenoten meer over hoe je je vandaag voelt. Wat geeft je energie en wie maakt je gelukkig?	✱✱	Bol wol	Reflectief	We tanken energie
Liefdesbrief aan jezelf	Jezelf graag zien, is het begin van alles! Schrijf dus een liefdesbrief naar jezelf, gevuld met jouw mooiste eigenschappen en favoriete herinneringen. Vul hem met mooie tekeningen of versier hem met je lievelingskleuren. Steek de brief in een enveloppe en plak hem dicht zodat niemand stiekem kan gaan piepen. Bewaar jouw liefdesbrief in je kamer en open hem op een moment dat je er even nood aan hebt.	✱✱✱	Pen, kleurpotloden, stiften, papier en enveloppen.	Creatief	We zijn lief voor onszelf
Meditatie-Workshop	Ben jij nog niet helemaal zen? Doe mee aan de meditatieworkshop en leer als een echte zen-master moeilijke gedachten en gevoelens los te laten.	Bonus*	/	Beleven	We kunnen loslaten







EXPEDITIE GELUK

Samen Sterk Vulkaan

In de Samen Sterk Vulkaan kom je met de klas voor hete vuren te staan. Door deze zone kom je enkel als je bewijst dat jullie als de beste kunnen samenwerken. Om de expeditie tot een goed einde te brengen, kan je niet anders dan rekenen op je expeditieleden. Samen komen jullie hier vast en zeker sterker uit!

Opdrachten

Elke opdracht duurt ongeveer 20 minuten (incl. uitleg). Volg de sterretjes om te weten welke opdracht hoort bij jouw expeditieroute * = mogelijk vanaf de 1ste graad, ** = vanaf de 2de graad, *** = vanaf de 3de graad. Maar hé, niemand die zegt dat je niet van het pad mag wijken. Vind je een andere opdracht leuk? Dan kan je die ook gewoon meepikken! En vergeet ook zeker niet de bonusopdrachten, die zijn er voor elke graad.

Naam	Korte uitleg	Moeilijkheidsgraad	Materiaal	Aard opdracht	Competentie geluksdriehoek
Vergevings-handshake	Maak samen met de klas een eigen vergevingshandshake. Deze gepersonaliseerde handshake kunnen jullie gebruiken bij een kleine ruzie of als je jouw klasgenoot iets wil vergeven!	*	/	Creatief	We kijken positief naar elkaar 
Positief roddelen	Roddelen is een echte no-go, tenzij het gaat om positief roddelen. Vertel luidop wat je bewondert aan je klasgenoten. Gooien maar met die complimentjes!	**	Pen en papier	Reflectief	We vinden steun in elkaar 
Jerusalema-challenge	Je kent hem misschien wel, de Jerusalema-challenge. Maar kan je hem ook vlekkeloos uitvoeren met de hele klas? Leer elkaar de danspasjes aan en dans ze op het juiste ritme. En ja, ook de leerkracht doet mee!	***	Muziekbox	Creatief	We vinden steun in elkaar 
RAK-attack	Doe samen met de hele klas enkele Random Acts of Kindness (RAK's) voor anderen, want goed doen, dat voelt goed! Hoeveel RAK's kunnen jullie binnen de 15 minuten doen?	Bonus*	Afhankelijk van gekozen RAK's (wordt later nog meegedeeld)	Beleven	We betekenen iets voor anderen 







EXPEDITIE GELUK

Het Oranje Rivierendal

In het Oranje Rivierendal leren de expeditieleden omgaan met moeilijke momenten en tonen ze aan wanneer ze in dagelijkse situaties in de 'oranje zone' treden. Aan de hand van doe-opdrachten leren ze hier open over communiceren en ontdekken ze hoe ze met moeilijke gevoelens om kunnen gaan.

Opdrachten

Elke opdracht duurt ongeveer 20 minuten (incl. uitleg). Volg de sterretjes om te weten welke opdracht hoort bij jouw expeditieroute *= mogelijk vanaf de 1ste graad, **= vanaf de 2de graad, ***= vanaf de 3de graad. Maar hé, niemand die zegt dat je niet van het pad mag wijken. Vind je een andere opdracht leuk? Dan kan je die ook gewoon meepikken! En vergeet ook zeker niet de bonusopdrachten, die zijn er voor elke graad.

Naam	Korte uitleg	Moeilijkheidsgraad	Materiaal	Aard opdracht	Competentie geluksdriehoek
Mission to fail	Ken je ze nog, de 1-minuut-challenges? We hebben er eentje voor jullie! Balanceer jullie potlood of stylo rechtop op het puntje, gedurende 1 minuut. Lukt het niet? Proficiat! Je hebt zonet geleerd dat falen echt oke is en zelfs best leerrijk kan zijn. Spreek erover met je klasgenoten: wanneer leerden zij iets uit hun fouten?	*	Potlood of stylo	Reflectief	We durven mislukken 
Shake it off	Schud letterlijk én figuurlijk alle zorgen van je lijf op een shake it off-lied naar keuze (Tip: Taylor Swift kan er wat van!). Dat doet deugd hé?! Welke andere tips hebben jullie nog om de negatieve gevoelens en gedachten van je af te schudden?	**	Muziekbox en post-its	Beleven	We pakken ook het moeilijke aan 
De bril van...	Hoe zou jouw held(in) reageren in moeilijke situaties? Zet voor heel even de bril op van iemand anders en kijk door de ogen van jouw held(in) naar enkele hindernissen. Hoe pakt zij die aan? Misschien zie je wel meer mogelijkheden dan je zelf zou bedenken!	***	Fleurige bril	Reflectief	We zijn vindingrijk 
De kracht van muziek	Luister aandachtig naar verschillende nummers. Welke emoties roepen die bij je op? Word je er blij, boos of net verdrietig of verliefd van? Wel, dat is de kracht van muziek! Muziek kan heel wat emoties oproepen, maar het kan je ook ontspannen. Ondervind het met deze ademhalingsoefening (op muziek natuurlijk!).	Bonus*	Muziekbox	Beleven	We pakken ook het moeilijke aan 



EXPEDITIE GELUK

Schatteneiland

Geluksmunten verzameld en geslaagd in de expeditie? Dat wordt beloond met een show van je favoriete Ketnet- artiesten! Hopelijk hebben jullie tijdens de expeditie meer bijgeleerd over je klas én jezelf. Want een goede klasomgeving is er eentje waar je steun kan vinden, waar je plezier kan maken én waar je overwinningen kan vieren!

Schatteneiland is één groot feesteland met in het midden een discobal en een grote dansvloer. Maak daarom, net zoals op schatteneiland, jouw klas helemaal feestklaar!

Party Tips

1

- **Demp de lichten, sluit de gordijnen en voorzie sfeerverlichting** (Tip: het is nooit te vroeg om de kerstverlichting boven te halen 😊)

2

- **Schuif alle banken aan de kant**

3

- **Versier het klaslokaal feestelijk met slingers, ballonnen, ...** (Tip: laat je leerlingen helpen bij het versieren van het klaslokaal).

4

- **Voorzie een klein (en gezond) hapje en drankje om van te smullen.**

5

- ...

Line-up

Benieuwd wie er optreedt op schatteneiland?

Check regelmatig de website (www.expeditiegeluk.be) & volg ons op de socials ([Facebookgroep Gezonde School](https://www.facebook.com/groups/1518259421621806))*.

*<https://www.facebook.com/groups/1518259421621806>