

Vormings onderwijs

Hallo jongens en meiden,

Vandaag gaan we verder met het thema geluk. Deze keer kun je lezen over geluksstofjes, luisteren naar het verhaal van 'De toverboom' en kun je gelukskoekjes bakken. Kies maar uit en veel plezier!

Juf Nicolien en juf Gerjanne

Geluksstofjes

Hoe werkt geluk in je lichaam?

- **Dopamine:** dit stofje komt vrij als je een doel behaalt. Je wilt iets graag leren en je oefent er hard voor. Als het dan eindelijk lukt, geeft dit een heel tevreden en trots gevoel!
Waarvoor heb jij hard moeten werken voordat het lukte?



- **Endorfine:** bewegen is gezond, dat weten we allemaal. Maar wist je ook dat je er gelukkig van wordt? Door te sporten of te dansen komt er een stofje vrij in je lichaam waar je je heel blij van gaat voelen. Probeer het maar eens!



- **Serotonine:** dit stofje heeft te maken met je emoties. Het komt vrij als je lacht, of als je geniet van de zon. Van lachen wordt je dus vanzelf blij, en als je blij bent lach je meer. Lach jezelf gelukkig!



- **Oxytocine:** dit stofje wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het geeft een fijn gevoel als je iemand knuffelt die je lief vindt of als je een huisdier aait. Daarom kunnen huisdieren zoveel troost geven als je verdrietig bent. Het stofje komt ook vrij als je een baby vasthoudt of als je een massage krijgt van iemand.



De toverboom

Als je onderstaande link aanklikt kun je luisteren naar het verhaal van de toverboom, voorgelezen door juf Bernadette

<https://www.youtube.com/watch?v=wBWB5Av53hQ&feature=youtu.be>



Je kunt je ogen sluiten tijdens het luisteren en je kunt ze ook open houden als je dat fijner vindt.

Ik vind alles wat ik nodig heb in mijn eigen binnenste...

Sommige kinderen zien allerlei dingen voor zich als ze luisteren. Anderen niet. Het is allebei goed. Misschien wil je wat tekenen nu je geluisterd hebt. Pak dan papier en tekenspullen en ga lekker aan de gang. Misschien paste deze opdracht niet bij je en heb je hem niet gedaan. Ook **helemaal** goed.

Liefde

Vergeving

Vrede

Blijdschap

Geluk

Kracht

Recept voor gelukskoekjes

Op zondag 3 januari kregen de kandidaten in *Heel Holland bakt* de opdracht om gelukskoekjes te bakken. Als je op onderstaande link klikt kun je het recept vinden en zelf aan de slag. Eerst thuis overleggen en pas op voor de hete oven!

<https://heelhollandbakt.omroepmax.nl/recepten/details/gelukskoekjes/>

In gelukskoekjes zitten papiertjes met een bijzondere boodschap. **We hebben al een paar voorbeelden voor je opgeschreven maar bedenk zelf ook leuke, bijzondere of grappige zinnen.**

Wat voor boodschap stop jij in je gelukskoekjes?

Als je het nooit probeert
Zul je het nooit weten

Grote dingen beginnen vaak klein

Je bent vrij om gelukkig te zijn

..... (zelf bedenken)

