

# HAPPY SNACKS

## OVERZICHT

In dit overzicht vind je alle Happy Snacks werkvormen in een handige en compacte tabel. De werkvormen zijn ingedeeld volgens de vier bouwblokken en de onderliggende competenties van de geluksdriehoek.

**Wist je dat... je met de Happy Snacks ook werkt aan leerplandoelen? Bekijk [hier](#) de link met jouw leerplan.**

Per Happy Snack krijg je beknopte info over de doelgroep, de aard, de duur, de inhoud en mogelijke aandachtspunten. Deze indicaties kunnen je helpen om een keuze te maken. Er is ook ruimte voor je eigen nota's en bedenkingen.

Wil je een langere tijd aan de slag met Happy Snacks? Check dan zeker ook de [ideeën en kant-en-klare materialen](#) om van Happy Snacks een routine te maken.



### Hoe dit overzicht gebruiken?

KOLOM 1: WERKVORM	KOLOM 2: DOELGROEP	KOLOM 3: AARD	KOLOM 4: DUUR	KOLOM 5: KORTE OMSCHRIJVING
Klik op de naam van de Happy Snack en je komt op de pagina met alle kant-en-klare informatie over de werkvorm. Daar vind je alle stappen en praktische info om aan de slag te gaan in de klas.	<p>lager onderwijs</p> <p>secundair onderwijs</p> <p>beide</p> <p>Deze doelgroep is een indicatie. Misschien is jouw groep eerder sterk of nog speels? Dan kan je uiteraard ook oefeningen voor een andere leeftijdsgroep gebruiken.</p>	<p>creatief</p> <p>beleven</p> <p>reflectie</p> <p>Sommige werkvormen combineren verschillende elementen. Probeer in te schatten wat haalbaar is, wat jouw leerlingen graag doen, wat hen motiveert of wat misschien nog te moeilijk is.</p> <p>Bij oefeningen waar reflectie aan bod komt, gebeurt dit vaak via gesprekken in grote of kleinere groepjes. Zijn jouw leerlingen geen praters, dan lukt creëren of beleven misschien wel. En omgekeerd zal een taalvaardige groep misschien liever praten en filosoferen.</p>	Deze tijdsaanduiding is een indicatie die handig is bij het plannen en uitvoeren van een Happy Snack. Uiteraard kan dit afwijken.	Via enkele woorden maken we je duidelijk wat het onderwerp van de werkvorm is. In combinatie met de titel van de werkvorm geeft dit een eerste beeld van de inhoud. Als dit jouw interesse wekt, kan je meer info vinden op de uitgeschreven infofiches op de website, zie kolom 1.

**KOLOM 6: SOCIALE VEILIGHEID**

Happy Snacks hebben als doel de klassfeer te versterken en leerlingen handvatten aan te reiken in het ontwikkelen van socio-emotionele vaardigheden die het 'mentaal welbevinden' versterken.

Om te werken aan deze doelen is het belangrijk om voldoende aandacht te hebben voor de sociale veiligheid in de groep en voor de mogelijke kwetsbaarheid van elke individuele leerling. Is er voldoende vertrouwen en veiligheid? Is er respect en empathie? Kunnen leerlingen zichzelf zijn? Is er sprake van conflicten, pestgedrag, uitsluiting? Het doel en de valkuilen liggen soms dicht bij elkaar.

Wanneer er onvoldoende veiligheid is, kan het voor sommige leerlingen moeilijk zijn om persoonlijke ervaringen te delen, om een eigen mening te formuleren, om initiatief te nemen, om samen te werken, om zichzelf te tonen voor de grote groep, enz.



Met dit icoon geven we aan dat **sociale veiligheid** een must of een basisvereiste is voor het welslagen van de Happy Snack. Bekijk dit icoon dus als een aandachtspunt. Schat in of jouw leerlingen klaar zijn voor deze werkvorm.

Zie je dit icoon, maar wil je de werkvorm toch uitproberen in jouw klas? Dan kan je extra aandacht besteden aan sociale veiligheid door op maat te ondersteunen, door pasrecht te geven, door niet of juist wel in kleine groepjes te werken...

Soms is het beter om nog even te wachten tot jouw klasgroep er klaar voor is. Misschien is er vandaag nog onvoldoende sociale veiligheid voor een bepaalde Happy Snack, maar lukt dit binnen enige tijd wel. In het begin van het schooljaar leg je de sociale lat best nog niet te hoog, zie ook de **informatie** op Geluk in de Klas rond groepsdynamiek.

**KOLOM 7: LEES- EN SCHRIJFVAARDIGHEID**

Bij sommige oefeningen wordt verwacht dat de leerlingen lees- en/of schrijfvaardig zijn in het Nederlands. Dit wordt aangeduid met dit icoon.

Is jouw groep nog niet taalvaardig genoeg, dan kies je best voor een andere Happy Snack of kan je proberen om bepaalde deelopdrachten aan te passen.

Misschien kan je een oefening vereenvoudigen door voor te lezen, door schrijven te vervangen door tekenen of door werkblaadjes te vereenvoudigen.




























Reflectiewerkvormen, zie kolom 3, gebeuren ook vaak mondeling. Ook daar is een zekere taalvaardigheid nodig. Dit werd niet met dit icoon aangeduid, omdat we ervan uitgaan dat een gesprek steeds op het niveau van de leerlingen (op hun niveau en met hun woordenschat) zal worden gevoerd.









































**KOLOM 8: NOTA'S**

Dit overzicht biedt ook ruimte om je eigen keuzes en aandachtspunten te noteren. Zo kan je je eigen indrukken en ervaringen meenemen naar de toekomst of kan je ze delen met collega's.

Enkele nuttige vragen: was de Happy Snack een succes of niet? Paste de werkvorm bij je groep? Zou je iets aanpassen? Zou je de werkvorm opnieuw gebruiken? Heb je eigen variaties aangebracht? Klopte de tijdsinschatting?

## Overzicht Happy Snacks

WERKVORM	DOELGROEP	AARD	DUUR	KORTE OMSCHRIJVING	SOCIALE VEILIGHEID	LEES- EN SCHRIJF-VAARDIGHEID	NOTA'S
<b>JEZELF KUNNEN ZIJN</b>							
<b>We ontdekken wat iedereen belangrijk vindt</b>							
<u>GELUKS-COLLAGE</u>			+ 30 min	Met beelden tonen wat je gelukkig maakt			
<u>POSITIESPEL OVER WAARDEN</u>			15-30 min	Aangeven welke waarden belangrijk zijn			
<u>TOVERSTOKJE</u>			-15 min	Nadenken over persoonlijke wensen			
<u>LEUK JE TE (LEREN) KENNEN</u>			15-30 min	Elkaar beter leren kennen via een interview			
<u>BUCKETLIST</u>			+ 30 min	Samen een activiteit organiseren			
<u>WAARDENWIEL</u>			15-30 min	Reflecteren over de eigen waarden			
<u>PICTURE YOUR LIFE</u>			15-30 min	Via eigen foto's tonen wat belangrijk is			
<b>We geloven in onszelf</b>							
<u>GROEITAALSLINGER</u>			15-30 min	Elkaar motiveren om te groeien en te leren			
<u>HAPPERTJE GROEIKRACHT</u>			-15 min	Al spelend stilstaan bij groeikracht			
<u>MUSEUM VOL TROTS &amp; TALENT</u>			+ 30 min	Sterktes en talenten uitbeelden			






<u>STERKE PUNTEN JOGGEN</u>			-15 min	Benoemen van de eigen sterktes			
<u>HAPPY CODE</u>			15-30 min	De eigen sterktes ontdekken via vragenlijsten			
<u>SUPERMAN/WOMAN</u>		 	+ 30 min	Talenten tonen via creatieve foto's			
<u>KWALITEITEN-KWARTET</u>			+ 30 min	Kwaliteiten benoemen bij elkaar			
<u>FIXIE OF GROWIE?</u>			15-30 min	Stilstaan bij de groei-mindset			
<b>We gaan voor onze doelen</b>							
<u>IDEALE SITUATIE-TEKENING</u>			15-30 min	Dromen tekenen in kleine stapjes			
<u>HINDERNISSEN-PARCOURS</u>		 	+ 30 min	Hindernissen overwinnen op weg naar een doel			
<u>PLANTENMETAFOOR</u>			15-30 min	Hulp aanvaarden om te groeien			
<u>VLEIGTUIG DOELEN</u>	 	 	15-30 min	Doelen stellen en elkaar tips geven			
<u>ANTI-OPGEEF-LETTERWOORD</u>			15-30 min	Elkaar aanmoedigen			
<u>WOOP WOOP NAAR JE DOEL</u>			15-30 min	Haalbare doelen leren stellen			
<u>MIND- EN ROADMAP-PING</u>			15-30 min	Doelen opdelen in kleine stappen			
































## GOED OMRINGD ZIJN

### We vinden steun bij elkaar

<u>COMPLIMENTENBOOM</u>			-15 min	Elkaar complimenten geven			
<u>POSITIEF RODDELEN</u>			-15 min	Waardering voor elkaar uitspreken			
<u>TA DA-LIJSTJE</u>		 	+ 30 min	Aangeven waarover de groep trots is			
<u>VERBINDENDE RITUELEN</u>		 	15-30 min	Rituelen bedenken rond verbondenheid in de klas			
<u>OVER DE STREEP</u>			15-30 min	Meningen, ervaringen en gevoelens delen			
<u>COMPLIMENTEN-HARMONICA</u>			15-30 min	Complimenten geven en ontvangen			
<u>BEELDEN SPREKEN</u>			+ 30 min	Nadenken over over verbondenheid in de klas			
<u>MUSIC MAESTRO</u>			-15 min	Verbondenheid ervaren via muziek			

### We betekenen iets voor anderen

<u>ALSJEBLIEFTJES</u>			+ 30 min	Acties bedenken om anderen gelukkig te maken			
<u>DE WARMSTE KLAS</u>		 	+ 30 min	Acties bedenken om zich in te zetten voor de omgeving			








<u>GEHEIME RAK'KERS</u>			15-30 min	Zich belangeloos inzetten voor elkaar			
<u>BEDANKT BUDDY</u>			+ 30 min	Ontdekken wat een buddy kan betekenen			
<u>WAT IS EEN WARME WILLIAM?</u>			15-30 min	De waarde van een luisterend oor ontdekken			
<u>HET GOEDE DOEL</u>			+ 30 min	Zich inzetten voor een goed doel			
<b>We kijken positief naar elkaar</b>							
<u>DANKBAARHEIDSPOTJE</u>			15-30 min	Zichtbaar maken waarvoor je dankbaar bent			
<u>TROOSTWOORDEN IN EEN DOOSJE</u>			+ 30 min	Stilstaan bij wat troost kan bieden			
<u>VERGEVINGSHAND-SHAKE</u>			-15 min	Leren goedmaken en vergeven			
<u>VAN DE ANDERE KANT</u>			15-30 min	Inleven in de andere			
<u>DANKBAARHEIDSBRIEF</u>			15-30 min	Dankbaarheid verwoorden			
<u>HE, HET IS OKE</u>			15-30 min	Begrip hebben voor wie het moeilijk heeft			
<u>SORRY VOOR ALLES</u>			-15 min	Manieren bedenken om sorry te zeggen			







































## JE GOED VOELEN

### We kunnen loslaten

<u>BODYSKAN</u>			-15 min	Focussen op je lichaam om te ontspannen			
<u>HET GELUID VAN EMOTIES</u>		 	15-30 min	Emoties herkennen en benoemen			
<u>LOSLAATMANTRA's</u>			15-30 min	Gedachten loslaten via mantra's			
<u>RELAX IN DE KLAS</u>		 	-15 min	Tot rust komen met mindfulness			
<u>VERDWALEN IN VERHALEN</u>			+ 30 min	Moeilijke gedachten leren loslaten			
<u>'THAT'S MEDITATION!'-PODCAST</u>			-15 min	Kennismaken met meditatie			
<u>MUSIC &amp; ME</u>		 	15-30 min	Emoties herkennen en benoemen			
<u>MINDFUL FOTOGRAFEREN</u>		 	15-30 min	Loslaten door op iets anders te focussen			

### We zijn lief voor onszelf


<u>HET GLAS HALFVOL</u>			-15 min	Focussen op het positieve			
<u>LIEF VOOR JEZELF</u>			15-30 min	Lief leren zijn voor jezelf			
<u>ROTS &amp; WATER OEFENINGEN</u>			-15 min	Stevig in je schoenen leren staan			

<u>WAT ZEGT JE GEVOEL</u>			15-30 min	Bewust aandacht hebben voor je gevoelens			
<u>MILDE VRIENDEN</u>			15-30 min	Lief leren zijn voor jezelf			
<u>BRIEF AAN JEZELF</u>		 	+ 30 min	Nadenken over de toekomst			
<u>SPIEGELTJE, SPIEGELTJE</u>		 	+ 30 min	Stilstaan bij het zelf-beeld			
<u>ZO IS'T GENOEG</u>		 	15-30 min	Grenzen bepalen en aangeven			
<b>We tanken energie</b>							
<u>101 VERWEN-MOMENTEN</u>			15-30 min	Kleine verwen-momentjes ontdekken			
<u>ENERGIEKE BINGO</u>			15-30 min	Stilstaan bij wat energie kan geven			
<u>ENERGIEMONSTERS</u>			15-30 min	Energiegevers creatief in beeld brengen			
<u>VERHALEN KOESTEREN</u>	 	 	-15 min	Stilstaan bij leuke herinneringen die energie geven			
<u>ME-TIME</u>			15-30 min	Manieren zoeken om te ontspannen			
<u>ENERGIEBALANS</u>			15-30 min	Reflecteren over energiegevers en -nemers			
<u>ENERGIEPINS</u>			+ 30 min	Op zoek gaan naar wat energie geeft			















































## ORANJE BOL: OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN, STRESS & TEGENSLAG

### We pakken ook het moeilijke aan

<u>GEVOELSMANNETJES</u>			15-30 min	Gevoelens herkennen en benoemen			
<u>JE STRESS DE BAAS</u>			-15 min	Stress verlagen via buikademhaling			
<u>RAD VOL MOGELIJKHEDEN</u>			15-30 min	Leren omgaan met lastige situaties			
<u>SHAKE IT OFF</u>			15-30 min	Zorgen letterlijk van je afschudden			
<u>EVEN STUURLOOS</u>			15-30 min	Nadenken over wat wel of niet goed gaat			
<u>'DONKERE GEDACHTEN' - KAARTSPEL</u>			+ 30 min	In groep praten over wat moeilijk gaat			
<u>FLIPKAARTEN VOOR PIEKERAARS</u>			15-30 min	Negatieve gedachten omzetten naar helpende gedachten			
<u>COMMANDOTEAM</u>			15-30 min	Leren omgaan met stress			

### We durven te mislukken

<u>EXPERIMENTEREN MET FOUTEN</u>			15-30 min	Bewust fouten maken om te relativieren			
<u>MIJN SUPERKLUNS</u>			15-30 min	Filosoferen over klunzen			
<u>VAUTEN MAAKEN MACH BINGO</u>			-15 min	Op een ludieke manier stilstaan bij fouten maken			

ZICHTBARE GROEI			15-30 min	Stilstaan bij persoonlijke groei			
WAT ALS ... FOUTEN MAKEN STOER WAS?			15-30 min	Via humor stilstaan bij fouten maken			
INSPIRERENDE QUOTES			Max 15 min	Nadenken over fouten maken			
FLATER IMPROVISATIE THEATER		 	15-30 min	Ervaren dat fouten maken oké is			
FAALVERHAAL MET HAPPY ENDING			15-30 min	Ontdekken hoe falen tot nieuwe kansen kan leiden			
<b>We zijn vindingrijk</b>							
CREATIEF ALTERNATIEF		 	-15 min	Leren omdenken via alternatieven			
POSITIEF PETJE			-15 min	Zoeken naar de positieve kant van een situatie			
BERG & DAL	 		15-30 min	Vergelijken van beperkingen versus mogelijkheden			
6 HOEDEN, 1 HOOFD	 		+ 30 min	Flexibel omgaan met problemen			
FLEXIBELE RAAMTEKENING		 	Max 15 min	Vindingrijk omgaan met veranderingen			
OMDENKVERHALEN			15-30 min	Creatieve oplossingen zoeken			

## Colofon

HAPPY SNACKS - overzicht

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven  
i.s.m. Oetang - Learning designers en financiële steun van de Vlaamse Overheid.

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

[www.oetang.be](http://www.oetang.be)

### VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

© 2024 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

