

www.i-wave.be



i-wave



i-wave



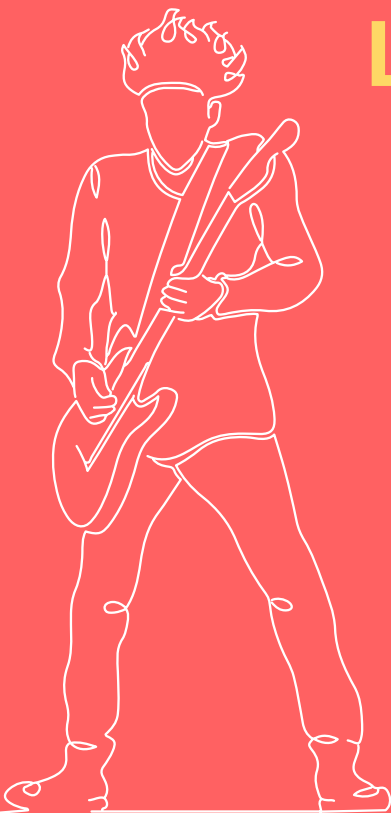
i-wave



iWAVE

INSPIRATION FOR EVERYONE

LEERLINGENBUNDEL

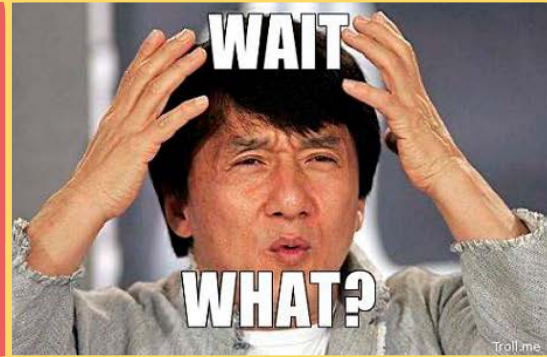


Naam: _____

Klas: _____

I-WAVE WAT?

HEB JIJ OOK ZO'N GEZICHT BIJ HET HOREN VAN 'I-WAVE'? WE LEGGEN HET JE UIT!



We willen allemaal graag **gelukkig** worden, dat staat vast. Maar soms wordt dat geluk wel eens op de proef gesteld.

Neem nu bijvoorbeeld tijdens deze coronacrisis. Je plannen om gelukkig te worden, blijven misschien wat in de lucht hangen. Je zou er wel aan willen werken, maar het lukt je niet helemaal.

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk.

Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft jouw geluk meebepalen. Daar kan je zelf weinig aan doen. Maar tijdens dit project leren we hoe je bepaalde zaken wel kan beïnvloeden. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020)

Met het **I-WAVE project** willen we jullie een **inspiratiegolf** aanbieden om jezelf gelukkiger te voelen.

Zorg dragen voor jezelf en elkaar meenemen in een leven met meer evenwicht waar **verstillen**, **verbinden** en **vernieuwen** op elkaar inspelen, staat centraal.

Het I-WAVE project kan je helpen groeien om samen van onze **samenleving** (de mensen om je heen) een **warmere** en **zorgzamere plek** te maken.



oh my god



Voor we beginnen met het project uit de doeken te doen, staan we eerst even stil bij:

- Wat is geluk voor mij?
- Wat zorgt ervoor dat ik mij gelukkig voel?
- Wat zijn **valkuilen*** waardoor ik me niet altijd gelukkig voel?

WAT IS GELUK VOOR MIJ?



FRAGMENT:
GELUKSRITUEEL IN JAPAN

Opdracht 1

Haaaaaa Haaaaa Haaaaa.

Zo begint de Japanse priester een geluksritueel* in Osaka. Al snel volgt een hele menigte.

Wat is de bedoeling van het geluksritueel?

Zou jij meedoen met dit ritueel mochten we dit ook in België doen?

Opdracht 2

De vlinder is in Japan het teken van geluk.

Teken een vlinder en schrijf daarrond dingen/situaties die jou gelukkig maken.

A large, empty rectangular box with a red border, intended for drawing a butterfly and writing down things that make the person happy.

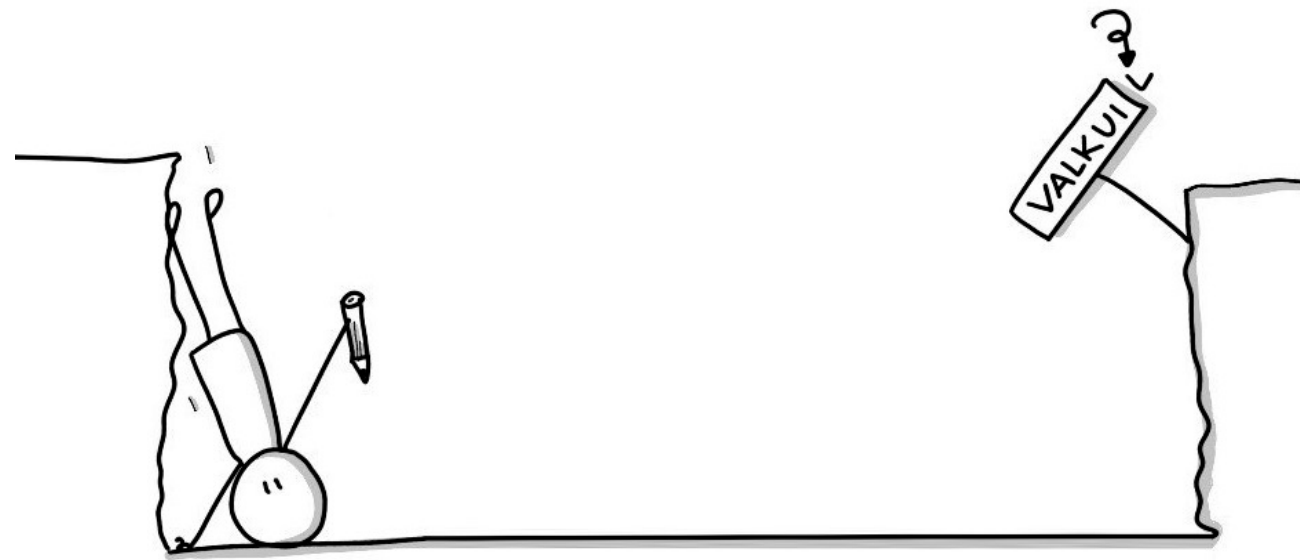


Je moet en kan je **niet altijd gelukkig** voelen. Er zullen altijd dingen zijn die je uit balans* brengen. Het is **oké** om soms even niet oké te zijn.

Het is soms moeilijk om dit te beseffen in een wereld waar iedereen de leukste momenten met elkaar deelt. Maar ook die personen hebben het soms wel eens moeilijk.

Opdracht 3

Noteer in de valkuil* dingen/situaties die jouw geluk soms in de weg staan. Door welke zaken voel jij je niet altijd gelukkig? Je kan misschien wel inspiratie* halen uit de huidige coronacrisis.



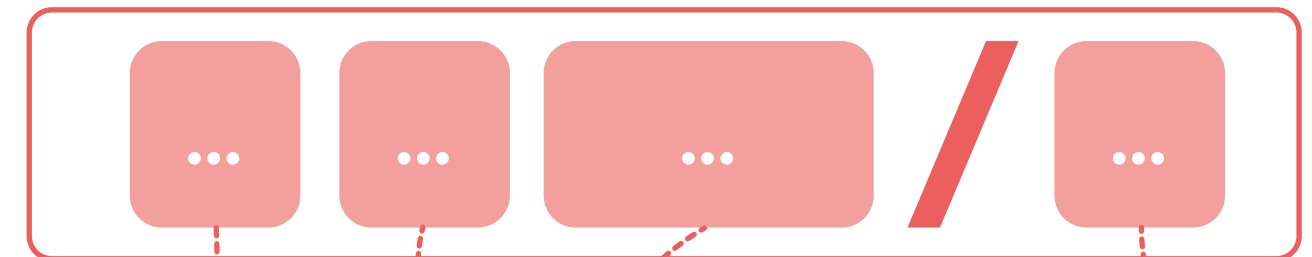
Hoe probeer je om te gaan met die valkuilen*?

HOE KAN JE I-WAVEN?



**KRAAK
DE GELUKSCODE!**

Als we onze samenleving tot een warme plek willen maken, zullen we samen actie moeten ondernemen. We nodigen je uit om onze gelukscode te kraken. In deze code zitten vier uitdagingen verstopt.



1

Uitdaging 1

Kom tot rust.
Verstil minuten per dag.

2

Uitdaging 2

Doe elke dag goede daad
voor een ander of voor de planeet.

3

Uitdaging 3

Hou deze levensstijl voor
..... dagen vol.

4

Uitdaging 4

Onderneem op het einde van dit
project kleine sociale actie.

UITDAGING 1: Verstillen – '5'



FRAGMENT:
HOU JIJ VAN RUST EN STILTE?

Opdracht 4

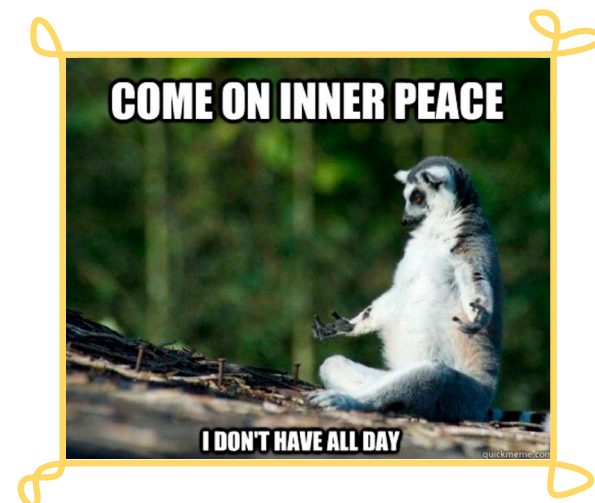
Heb jij soms ook nood aan rust? Zo ja, waarom?

Op welke manier probeer je om tot rust te komen?

Lukt het jou altijd om tot rust te komen? Zo neen, waarom niet?

Voor de eerste uitdaging is het de bedoeling dat je elke dag probeert om **5 minuten** te **verstillen**. Je zoekt een manier (nadenken, inspiratie* opdoen, verwonderen, mediteren...) die bij jou past en je maakt daar dagelijks tijd voor.

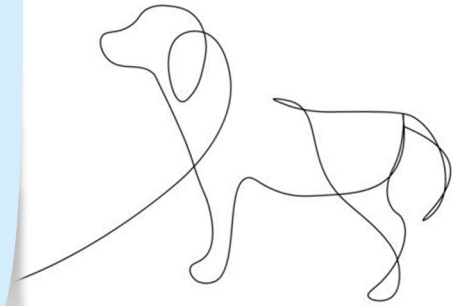
Op de volgende pagina vind je enkele **voorbeelden** die misschien aansluiten bij één van **jouw talenten**. Je kan er dagelijks eentje uitkiezen om tot rust te komen. Wees jezelf ervan bewust dat dit slechts voorbeelden zijn. Misschien bedenkt jij zelf wel andere manieren die beter bij jou passen.



Sociaal talent – “My Happy Family”

GA MET JE MAMA EN/OF PAPA SAMENZITTEN, GUN JE SMARTPHONE EVEN RUST EN VERTEL HOE JOU DAG WAS. DOE DAT BIJVOORBEELD MET EEN HEERLIJK GLAASJE CHOCOMELK.

HEB JE EEN HUIDDIER? SPEEL ER VIJF MINUTEN MEE, GA ERMEE WANDELEN EN VERTEL HEM/HAAR OVER JOUW DAG.



Chill talent – “My Happy Place”

SLUIT JE OGEN VOOR VIJF MINUTEN EN CONCENTREER JE OP JE ADEMHALING OF NEEM EEN GELUKSWOORD (VREDE, VERTROUWEN...) DAT JE VRIENDELIJK IN JEZELF HERHAALT.



ZOEK EEN RUSTIGE PLEK BUITEN EN GENIET VIJF MINUTEN VAN DE NATUUR.

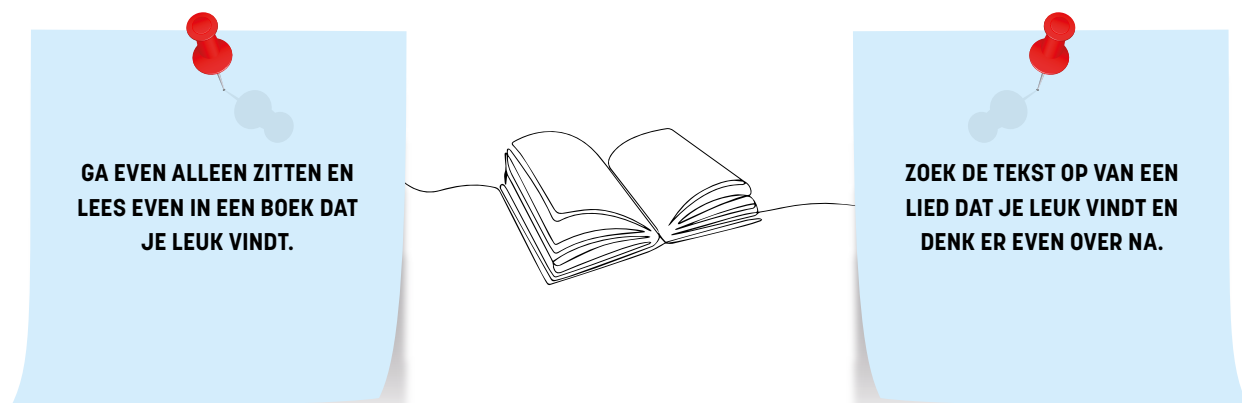
Schrijf talent – “My Happy Diary”

BEGIN EEN DAGBOEK EN NOTEER EVEN HOE HET MET JE GAAT.

SCHRIJF EEN GEDICHTJE OVER VANDAAG.

NOTEER DAGELIJKS EEN LEUKE GEBEURTENIS OP EEN POST-IT EN MAAK HIERVAN EEN POSITIEF MOODBOARD.

Lees talent – “My Happy Book”

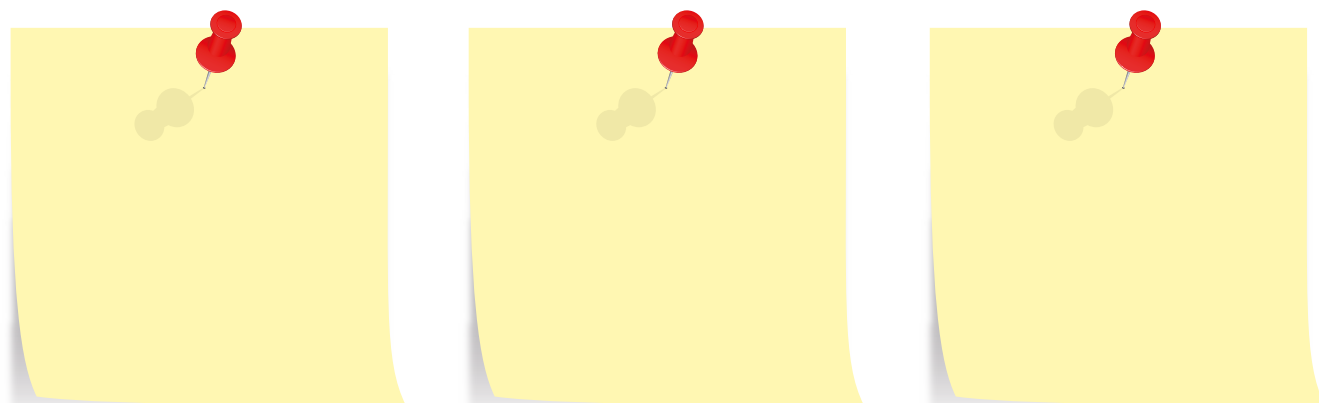


Artistiek talent – “My Happy Art”

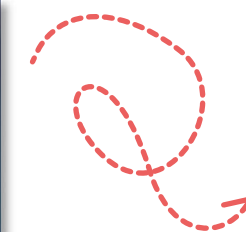


My talent – “My Happy Talent”

Noteer hieronder op de post-its nog drie andere manieren die voor jou haalbaar zijn om te verstillen.



UITDAGING 2: Kleine goedheid – ‘1’



FRAGMENT:
THE JOY OF GIVING (SHORTFILM)

Opdracht 5

Welke boodschap zou de maker van deze short film willen meegeven?

Ben je onlangs verrast geweest door iemand die iets voor jou deed?

Heb je onlangs zelf iets positiefs gedaan voor iemand?

Wat was jouw gevoel hierbij?

Uitdaging nummer twee!

Probeer dagelijks een **goede daad** te doen. Het gaat om een kleine actie die toch het verschil maakt. Op die manier draag je bij aan een stukje goedheid in jouw omgeving.

Op de volgende pagina vind je hierover meer informatie.

SPREAD THE LOVE!



YOU-time

DIT IS EEN DAAD VAN GOEDHEID NAAR MENSEN DIE HEEL DICHT BIJ JE STAAN.

DENK AAN JE MAMA, PAPA, BROER OF ZUS, VRIENDEN, IEMAND UIT DE STRAAT, FAMILIE... JE PROBEERT DEZE PERSOON BEWUST GRAAG TE ZIEN DOOR NET IETS LANGER TE LUISTEREN, DANKBAARHEID UIT TE STRALEN OF DOOR DEZE PERSOON TE VERRASSEN.

US-time

DIT IS EEN DAAD VAN GOEDHEID NAAR MENSEN TOE DIE JE HELEMAAL NIET (GOED) KENT.

JIJ ZET DE EERSTE STAP AAN EEN BUSHOKJE EN START EEN GESPREK, JE BEDANKT DE BUSCHAFFEUR VOOR DE RIT OF JE HELPT IEMAND DE STRAAT OVERSTEKEN.

PLANET-time

DIT IS EEN DAAD VAN GOEDHEID VOOR ONZE PLANEET.

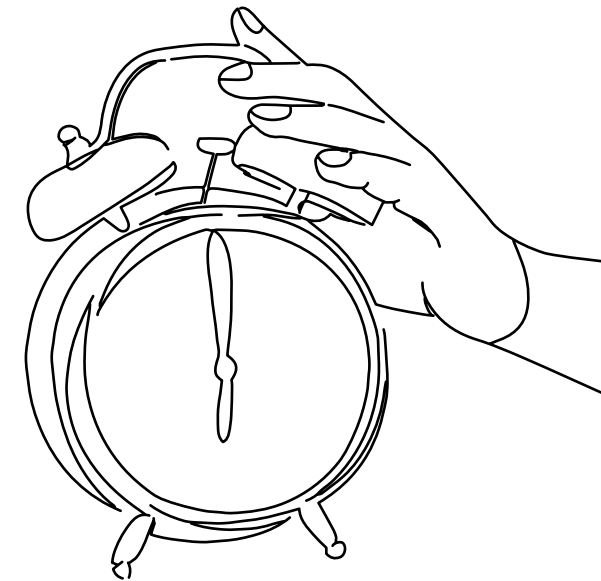
JE KAN ZWERFVUIL OPRAPEN, EEN DRINKBUS GEBUIKEN OF TOCH NAAR SCHOOL FIETSEN IN PLAATS VAN JE TE LATEN VOEREN.

Mijn mogelijke kleine goedheden

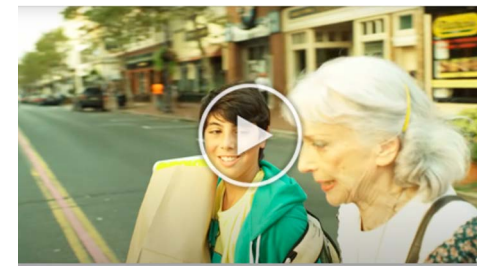
Noteer hieronder op de post-its, drie kleine goedheden die jij zou kunnen uitvoeren.

UITDAGING 3: Van voornemen naar gewoonte – '30'

Als je uitdaging 1 en 2 **dertig dagen volhoudt**, worden deze twee voornemens de eerste aanzet naar nieuwe positieve gewoontes.



UITDAGING 4: Een kleine sociale actie – '1'



FRAGMENT:
KINDNESS BOOMERANG

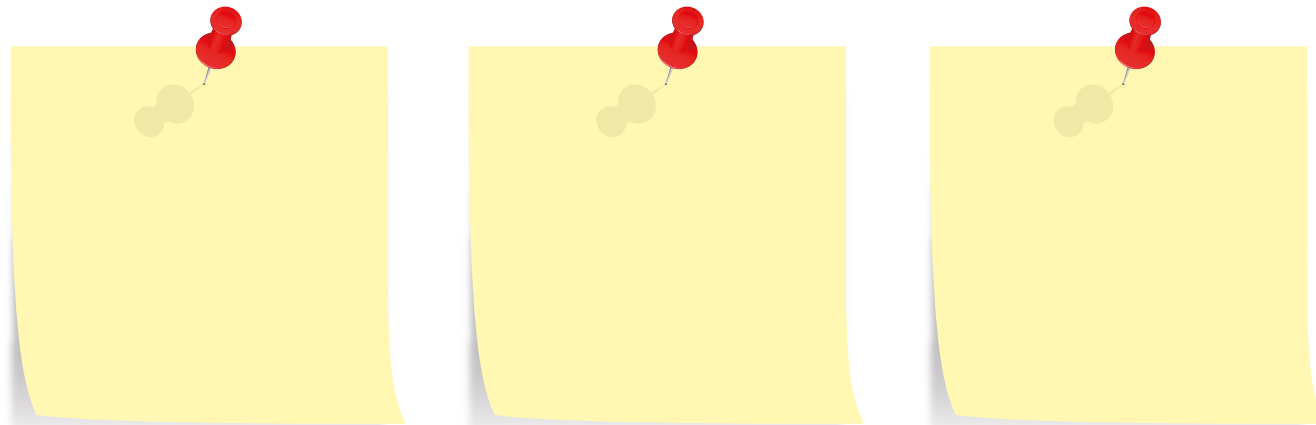
Opdracht 6

Welke boodschap zou de maker van deze short film willen meegeven?

Wat was voor jou het mooiste gebaar in dit fragment?

Om ons I-WAVE project helemaal af te werken wacht ons nog een belangrijke vierde uitdaging. 'Verstillen' en 'iets goeds doen', is ondertussen een beetje jouw gewoonte geworden. Je zal merken dat daardoor je zelfvertrouwen een stukje gegroeid is en dat je met verschillende mensen brugjes hebt gebouwd. Durf je dan samen met andere I-WAVERS op zoek te gaan naar een **kleine sociale actie** die echt jouw omgeving warmer en duurzamer maakt?

Noteer hieronder op de post-its, drie sociale acties die jij zou kunnen uitvoeren.



Hulpkaart – '5130'

De **hulpkaart** is een hulpmiddel om elke dag jouw vorderingen bij te houden (zie p.14). Je vindt er ook een reeks boeiende tips rond 'verstilling' en 'kleine goedheid' die je kan uitproberen.

Heb je tijdens de dag vijf minuten of meer gevonden om te **verstillen** of heb je **goede daad volbracht**, dan noteer je met een kernwoord wat je gedaan hebt. Laat ook even weten hoe je je voelt op dit moment door één van de smileys in te kleuren.

Ben je een dag vergeten I-WAVEN? Geen paniek! In dat geval kan je een joker inzetten. Je kan dan in het gepast hokje een "J" schrijven. Wel opletten, je kan slechts één joker inzetten per week voor verstillen en één joker inzetten voor kleine goedheid.



Wist je dat...

- ... vorig jaar meer dan 5.000 jongeren hebben meegedaan met de tweede editie van I-WAVE?
- ... er ondertussen ook een I-WAVE versie is voor kids en een versie voor in jouw buurt/familie?
- ... iedereen die wil (jong of oud) kan I-WAVEN? Je kan zelfs via www.i-wave.be een leuk bullet journal als hulpmiddel gratis downloaden.

Doe mee met I-WAVE en plant zo ons nieuw I-WAVE bos aan!

I-WAVE engageert zich om **voor elke tiende I-WAVER een boom te planten** in ons nieuw I-WAVE bos dat zal worden aangelegd in de omgeving van de Moertvaartvallei in Eksaarde. Dus als jij je lanceert om 30 dagen lang te I-WAVEN heb je jouw steentje bijgedragen om een nieuw bos mogelijk te maken.

JIJ WINT, JOUW OMGEVING WINT EN DAN NOG EENS DE NATUUR OOK.

We steunen de **vzw Durme**.

Zij beheren een natuurgebied dat overeenkomt met zo'n 1.000 voetbalvelden.



HULPKAART I-WAVE

1

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

2

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

3

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

4

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

5

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

6

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

7

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

8

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

9

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

10

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

11

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

12

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

13

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

14

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

15

datum

ik voel me:

verstillen:

kleine goedheid:

JE BENT AL HALFWEG! YOU CAN DO THIS!

16

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

17

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

18

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

19

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

20

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

21

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

22

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

23

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

24

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

25

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

26

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

27

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

28

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

29

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

30

datum

ik voel me: 😊 😐 😞

_____ / _____

verstillen: _____

kleine goedheid: _____

TIPS OM TE *Verstillen*



Ga je tuin of de natuur in. Bekijk 5 minuten lang al het moois wat de natuur te bieden heeft.

Neem een foto van iets wat je aandacht heeft getrokken.

Schrijf een gedichtje over vandaag.

Neem een gemakkelijke houding aan. Focus gedurende enkele minuten op je zintuigen: Wat hoor je, ruik je, voel je, zie je op deze plek?

Ga in de natuur wandelen, lopen of fietsen en denk na over je dag.

Sluit je ogen voor 5 minuten en concentreer je op je ademhaling.

Inademen: Je buik bolt op. Uitademen: Je buik wordt plat.

Heb jij een huisdier? Leg je smartphone even aan de kant en schenk hem jouw volle aandacht. Speel en knuffel er 5 minuten mee.

Ga met je mama/papa samen zitten. Leg je smartphone even ver weg en vertel hoe jouw dag was. Vraag ook hoe hun dag is geweest.

Sluit je dag af en overweeg eens volgende vraagjes:

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?
Waarvoor wil ik sorry zeggen?
Wat wil ik graag morgen anders doen?

Noteer in je dagboek even hoe het met je gaat. Noteer ook een leuke gebeurtenis van de afgelopen week.

Ga eens langs het graf van iemand die je verloren bent en vertel over je dag of over jullie leuke herinneringen samen.

Ga in de natuur wandelen en let intussen op wat je tegenkomt. Kijk goed rond zonder te oordelen.

Zoek op het internet het volgende filmpje op via de QR-code. Sluit je ogen en laat je leiden door de stem die je hoort.



Kleur een mandala in.

Begin een dagboek en versier het. Maak het tot jouw dagboek.

Vraag aan een huisgenoot om elkaar elk 5 minuten te masseren.

Zoek de tekst van een lied dat je mooi/ inspirerend vindt en denk er 5 minuten over na.

Zet je favoriet liedje op. Wat voel je terwijl je luistert? Waaraan denk je terwijl je luistert?

Ga naar buiten en zoek een boom. Observeer de boom heel traag van onder naar boven. Ga terug naar binnen en teken hem zoals je hem in gedachten hebt.

Maak het stil en herhaal het volgende zinnetje vriendelijk in jezelf voor vijf minuten:

Ik ben de moeite waard.

Maak een collage of een moodboard van de gevoelens die je vandaag ervaren hebt.

Ga op zoek naar een inspirerende zin en schrijf het creatief op een kaartje. Herlees vervolgens de zin enkele keren gedurende de dag.

Ga even alleen zitten en lees 5 minuten in een boek dat je leuk vindt.

Maak een tekening over iets wat jou vandaag is bijgebleven.

Hou een kussengevecht of kriebelgevecht met een huisgenoot.

TIPS VOOR *Kleine Goede Daden*

Groet de mensen die je vandaag tegenkomt met een warme glimlach en/of een goedendag

Drop een positief berichtje in de rugzak of jas van iemand.

Zeg tegen iemand hoe belangrijk die persoon voor jou is.

Moedig iemand aan om iets positiefs te doen voor een ander.

Stuur een berichtje, mailtje... naar iemand waarbij je altijd terecht kan en druk je dankbaarheid daarvoor uit.

Houd de deur voor iemand open en glimlach naar hem/haar.

Zeg tegen iemand dat je hem of haar graag ziet.

Geef een extra dankjewel aan wie voor jou kookt, de kassierster, iemand die voor je zorgt...

Ruim je kleerkast op en geef je niet meer gebruikte kledij weg aan een goed doel.

Nodig iemand uit om samen een wandeling te maken.

Zet vandaag op jouw sociale media 'goed nieuws'.

Breng een kaartje, bloemen, taartje naar iemand die bijna nooit bezoek krijgt.



Raap zwerfvuil op en breng het waar het thuis hoort.

Schrijf een kaartje naar iemand in een zorginstelling.

Help je mama of papa eens met het huishouden zonder dat het wordt gevraagd.

Begin een gesprekje met iemand die je niet kent.

Geef iemand een welgemeend compliment.

Bel een vriend(in) op. Gewoon om te vragen hoe het gaat.

Stuur een lief berichtje naar iemand waarvan jij denkt dat hij/zij het soms moeilijk heeft.

Nodig iemand uit om een gezelschapsspel met je te spelen.

Ga eens met de fiets of te voet naar je bestemming, wanneer je normaal de auto zou gebruiken.

Verras eens iemand met een klein cadeautje.

Help een persoon die je eigenlijk niet (goed) kent.

Vraag door wanneer je praat met iemand. Zo toon je dat je oprecht geïnteresseerd bent

Wil je nog iets kwijt?

**Vind je I-WAVEN tof...
dan kan je doorgaan met I-WAVEN.**

Graag drie suggesties:

- o We bezorgen je wekelijks een **inspiratiemail** met een tip om te verstillen en een tip voor een daad van kleine goedheid.
- o Je kan I-WAVE ook lanceren in je straat, buurt, je gezin of je vereniging. Daarvoor hebben we een leuke **gratis poster** ontwikkeld.
- o Je wil nog eens 30 dagen I-WAVEN? Dan hebben we voor jou een **gratis bullet journal** met heel wat tips en leuke weetjes.

Graag deelnemen?

Scan de QR-code en laat ons weten welke suggestie(s) je kiest.



HET I-WAVE TEAM STAAT VOOR JE KLAAR!

Deze leerlingenbundel is uitgewerkt door het I-WAVE vrijwilligersteam:

Gregory Van Hoorde (concept en uitwerking),

Els Meuleman en **Kim Balcaen**: leerkrachten met ervaring in de eerste graad secundair onderwijs.

Els neemt de rol op van **schoolambassadrice**

Je kan bij haar terecht met al je vragen over dit project: els@i-wave.be.

Walter Van Wouwe bedacht het I-WAVE concept en is samen met **Maarten Piessens** verantwoordelijk voor de projectcoördinatie.

I-WAVE is een inspiratieproject dat wordt gesteund door **de Clemenspoort**.

Het hoort thuis binnen de open visie van de Clemenspoort die nieuwe initiatieven ondersteunt die 'inspiratie en inzet' op een brede manier willen promoten in de samenleving.

Meer info:

www.clemenspoort.be

VOLG JE DROMEN, ZE WETEN DE WEG.



www.i-wave.be



els@i-wave.be



i-wave



i-wave



i-wave

iWAVE
INSPIRATION FOR EVERYONE

CLEMENS
VIEREN VERBINDEN VERNIEUWEN
POORT