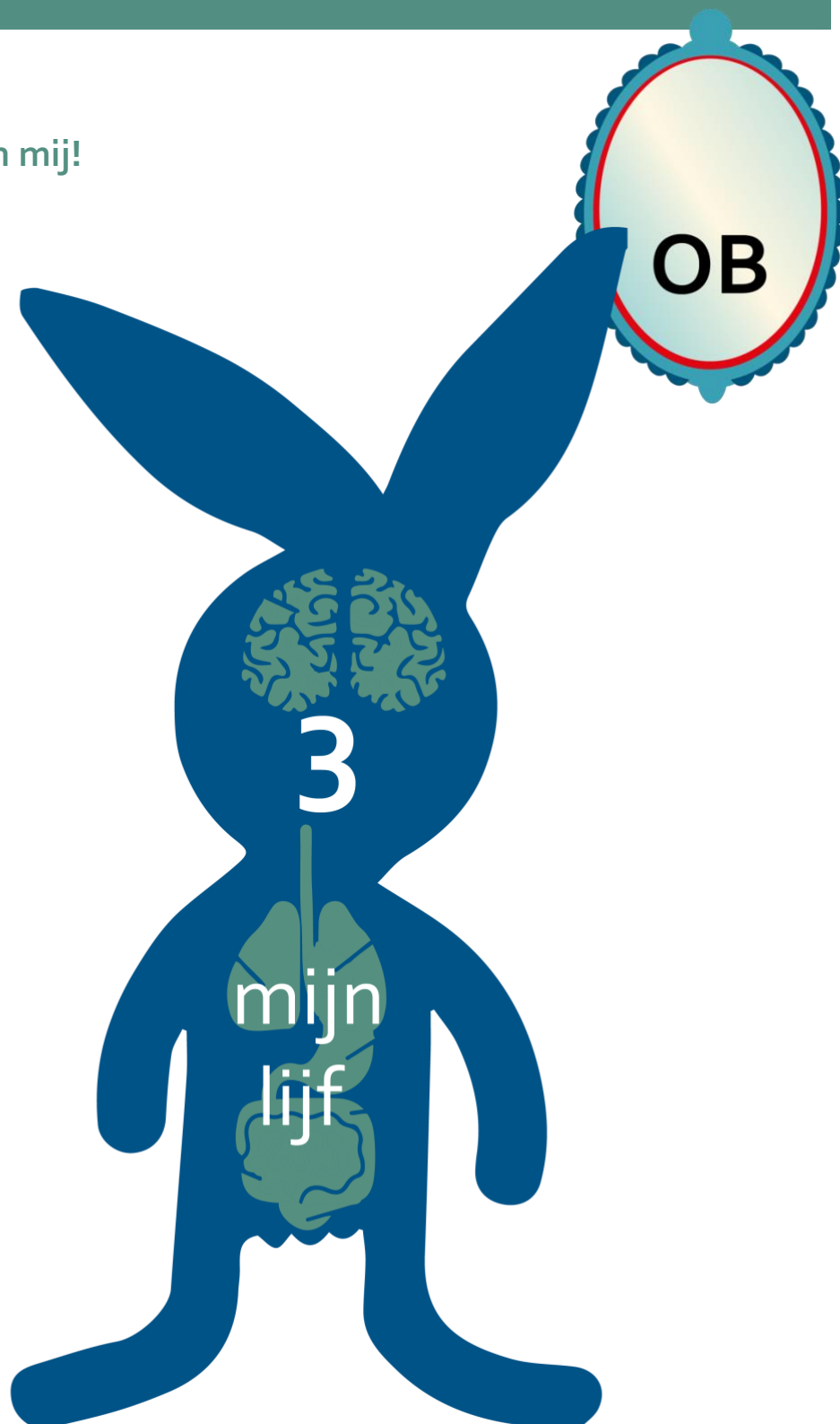


Thema 3

## MIJN LIJF: lessen

Motto:

Mijn lijf is van mij!



### 3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN

#### **Groep 1. Zet me in elkaar!**

##### *Doel*

De leerling wijst bij zichzelf de verschillende lichaamsdelen aan als hier naar gevraagd wordt, inclusief de geslachtsdelen.

##### *Materiaal*

Digibord: De plaat *Kijk-mij-nou*.

Printen: De plaat *Lijf-onderdelen* voor alle leerlingen printen op **A3** en de lichaamsdelen losknippen.

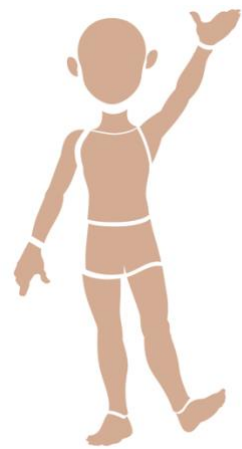
Enveloppen: Maak voor alle leerlingen een enveloppe met de onderdelen van het lijf.

Lijm.

##### *Werkwijze*

Toon *Kijk-mij-nou* op het digibord. Laat de kinderen benoemen en bij zichzelf aanwijzen wat ze zien. Benoem ook de geslachtsdelen.

Deel de envelopjes uit en laat de kinderen het poppetje in elkaar zetten en opplakken op een wit vel. De kinderen kunnen tekenend extra onderdelen toevoegen.



#### **Groep 2. Hoofd, schouder, knie en teen**

##### *Doel*

De leerling benoemt verschillende lichaamsdelen en kent de lichamelijke verschillen tussen meisjes en jongens.

##### *Materiaal*

Digibord: De plaat *Kijk mij nou*.

Digibord: Zet het filmpje *Hoofd, schouders, knie en teen* klaar(klik op de afbeelding).

##### *Werkwijze*

Wie wijst op het digibord het hoofd van het jongetje aan? Wie wijst een been aan van het meisje? En waar zit de schouder van het meisje? De knie van de jongen? De teen?

Laat de kinderen nu hoofd, schouder, knie en teen bij zichzelf aanwijzen en bij het kind dat naast ze zit. Doe hetzelfde met oren, ogen en neus.

Oefen samen met het liedje 'Hoofd, schouders, knie en teen'.



## Groep 2. Kijk mij nou!

### *Doel*

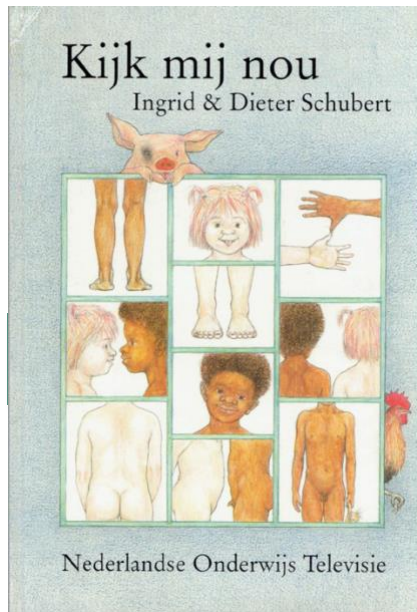
De leerling kent de lichamelijke verschillen tussen meisjes en jongens.

### *Materiaal*

Digibord: *Prentenboek -Kijk-mij-nou!, deel 1.*

### *Werkwijze*

Lees het verhaal voor en geef veel ruimte om te reageren op de platen. Wat zien de kinderen? Doen zij dat ook wel eens?



## Groep 3. Mijn lijf doet...

### *Doel*

De leerling herkent en benoemt functies van verschillende lichaamsdelen.

### *Materiaal*

Digibord: De plaat *Lijf-onderdelen.*

### *Werkwijze*

De leerlingen mogen om de beurt op het digibord een stukje van het lichaam aanwijzen en dan voordoen wat je met dat stukje van je lichaam kunt doen. De andere leerlingen doen het na en mogen meer dingen verzinnen.

Met je voet kun je stampen, met je been kun je zwaaien, met je hoofd kun je knikken enzovoort.



## 3.2. MIJN LIJF VAN BINNEN

### Groep 1. Mijn lijf zegt...

#### *Doel*

De leerling herkent processen die zich in het eigen lijf afspelen (kloppend hart, lege maag, volle buik, kippenvel).

#### *Materiaal*

Digibord: *PeTOS-thermometer-OB*.

Printen: voor alle leerlingen de *PeTOS-thermometer OB*

Ballonnen

#### *Werkwijze*

Laat de kinderen springen of rennen zodat ze buiten adem raken. Vraag ze als ze weer zitten om hun hand op hun hart te leggen. Wat voelen ze? Je hart klopt altijd, maar meestal merk je dat niet. Je merkt het wel als je je inspant of als je bang bent. Wat voelen de kinderen soms nog meer in hun lijf (knikkende knieën, hoofdpijn, spierpijn)? Een rommelende maag als ze honger hebben? Een bolle buik als ze veel gegeten hebben (vul de ballon met lucht of water)?

Geef de kinderen de geprinte thermometer. *Hoe warm/koud hebben ze het?*



### Groep 2. Ziek

#### *Doel*

De leerling kent de dingen die je lijf ingaan (lucht via je neus, drinken en eten via je mond) en de dingen die naar buiten gaan (windjes, boertjes, poep, plas, snot, spuug).

#### *Materiaal*

Digibord: *Prentenboek-Kijk-mij-nou!, deel 2*.

#### *Werkwijze*

Bekijk samen het prentenboek. Lees voor, vertel.

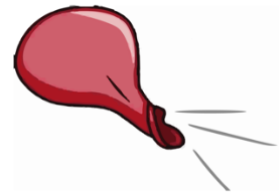
Geef veel ruimte om te reageren. Wat gebeurt er in de klas? Wat doet het meisje? Hoe voelt zij zich? Wie heeft er ook wel eens overgegeven?



## Groep 2. Erin en eruit

### *Doel*

De leerling kent de dingen die je lijf ingaan (lucht via je neus, drinken en eten via je mond) en de dingen die naar buiten gaan (windjes, boertjes, poep, plas, snot, spuug).



### *Materiaal*

Digibord: Plaat *Leeglopende ballon*.

Ballonnen

Papieren zakdoekjes

### *Werkwijze*

Blaas een ballon op en laat deze langzaam leeglopen met een piep. Wat komt er uit de ballon? Vraag de kinderen hun hand vlak voor hun mond te houden en te blazen. Wat komt er uit hun mond? Wat gebeurt er als ze hun hand voor hun oor houden? En voor hun neus? Wat zit er in de zakdoek als de kinderen hun neus snuiten? Komt er ook wel eens lucht ergens anders vandaan, dus niet uit de mond of neus?

In de ballon ging lucht naar binnen. Wat gaat er naar binnen bij de kinderen? Laat de kinderen diep ademhalen. Laat ze een slokje water drinken.

Hoe komt dat drinken er weer uit (zweet, plas)? En eten, hoe komt dat er weer uit?

## Groep 2. Poepen

### *Doel*

De leerling kent de dingen die je lijf ingaan (lucht via je neus, drinken en eten via je mond) en de dingen die naar buiten gaan (windjes, boertjes, poep, plas, snot, spuug).

### *Materiaal*

Digibord: zet het schooltv-filmpje van Aap, poot, pies klaar (klik op de afbeelding).

### *Werkwijze*

Bekijk het filmpje en zet het zo af en toe stop zodat kinderen kunnen reageren op wat ze zien. Wat is er met Aisia? Hebben zij ook wel eens moeite met poepen? Wat gaat er naar binnen bij Aisia?



### Groep 3. Een beetje heel erg

#### *Doel*

De leerling kan met behulp van de PeTOS-thermometer gradaties aangeven van het warm/koud hebben, pijn hebben, zich lekker/niet lekker voelen, moe/uitgerust zijn.

#### *Materiaal*

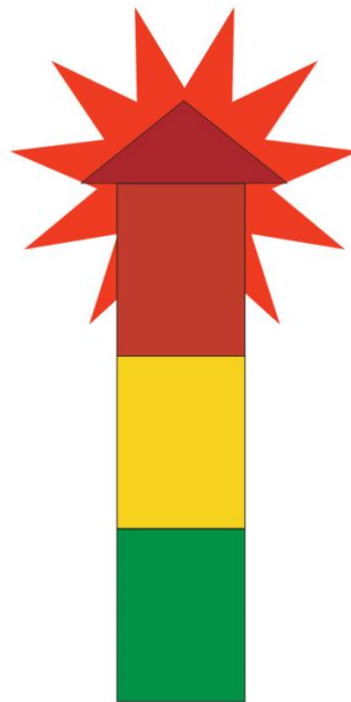
Digibord: de *PeTOS-thermometer-OB*

Print de *PeTOS-thermometer* voor alle leerlingen en toon deze op het digibord.

Een wasknijper voor iedere leerling.

#### *Werkwijze*

Vraag aan de leerlingen of ze het warm hebben of koud. Vraag ze vervolgens om met behulp van de wasknijper aan te geven of de temperatuur precies goed voelt (groen), een beetje koud/warm (geel) of heel erg koud/warm (rood). Doe hetzelfde met nog twee voorbeelden over hoe de kinderen in hun vel zitten. Vraag dan de leerlingen om zelf met voorbeelden te komen.



### 3.3. MIJN HOOFD EN HERSENEN

#### **Groep 1. Gezichten kijken**

##### *Doel*

De leerling kent de delen van het gezicht en kan deze aanwijzen bij zichzelf en de ander.

##### *Materiaal*

Digibord: *Wereldkinderen*

Grote spiegel.

Printen: *Gezichtsdelens-los* voor alle leerlingen.

De delen van het gezicht staan ook als losse bestanden en als werkblad in de *map gezichtsdelens*.

##### *Werkwijze*

Twee kinderen gaan met hun gezicht samen voor de spiegel staan. Om de beurt mogen ze iets noemen wat ze zien. Ik zie ... een mond. Van wie is die mond (van mij/van de andere leerling)? De mond is open/dicht. Zijn de monden hetzelfde? Zijn ze anders? Leg de afbeelding van de mond apart.

Een volgend tweetal doet hetzelfde, maar de mond mag niet meer worden genoemd. Leg de gezichtsdelens die de kinderen noemen steeds apart.

Als alle onderdelen zijn genoemd mogen de kinderen de onderdelen op hun eigen blad uitdrukken of uitknippen en in een zelf getekend gezicht plakken.



#### **Groep 2. Ik zie, ik zie wat jij niet ziet**

##### *Doel*

De leerling kent de functie van de ogen.

##### *Materiaal*

Digibord: zet het schooltv-filmpje *Het oog* klaar (klik op de afbeelding).

Knutselmateriaal voor het maken van een bril: rietjes, pijpenstokers, karton enzovoort.



##### *Werkwijze*

Bekijk samen het filmpje. Wat zie je als je je ogen een beetje dichtknijpt? Wat gebeurt er als je je ogen heel wijd opensperst? Kun je goed zien als je één oog met een hand afdekt? Zijn er kinderen met een bril in de klas? Kunnen zij iets vertellen over het oogonderzoek?

Laat de kinderen als afsluiting een bril maken.

### Groep 3. Het ene oor in....

#### *Doel*

De leerling kan iets vertellen (of laten zien) over de functie van ogen, oren, mond en neus.

#### *Materiaal*

Hoorspel, interactieve luistertraining. Gratis te downloaden in Boeken (op de iPad).



Digibord: plaat uit *Hoorspel*.

#### *Werkwijze*

Kies één van de platen uit Hoorspel. Zorg de kinderen de plaat niet kunnen zien. Tik op een voorwerp of persoon en laat de kinderen raden wat ze horen.

Toon dan de plaat op het digibord en loop de geluiden nog eens langs.



### Groep 3. M'n neus!

#### *Doel*

De leerling kan iets vertellen (of laten zien) over de functie van ogen, oren, mond en neus.

#### *Materiaal*

Bakje met een deksel met daarin een sterk ruikend voedingsmiddel. Kies een geur die door (een aantal) kinderen zal worden herkend. Prik vlak voor de les een paar gaten in de deksel. Lepeltje

#### *Werkwijze*

Laat het bakje rondgaan. De kinderen mogen raden wat er in het bakje zit. Pas als het bakje de hele kring is rond geweest mogen ze zeggen, wat zij denken dat er in het bakje zit.

Als er wat antwoorden gegeven zijn, vraag je: hebben jullie gezien, wat er in het bakje zat? Hebben jullie het gehoord? Hoe weten jullie dan wat er in het bakje zat? Praat met de kinderen over neuzen en over ruiken.

Wat ruikt lekker, wat ruikt vies?

Als iets lekker ruikt, smaakt het dan ook lekker? Proeven doe je met je mond. Willen de kinderen proeven wat er in het bakje zit?



### 3.4. IK GROEI!

#### **Groep 1. Toen en nu**

##### *Doel*

De leerling kan met behulp van een (eigen) baby-foto aanwijzen wat er is veranderd sinds haar/zijn geboorte.

##### *Materiaal*

Digibord: *Dit ben ik*.

Baby-foto's van de kinderen aan een waslijn.

##### *Werkwijze*

Kringopstelling. Laat de kinderen om de beurt naast je komen staan. Haal voor elk kind de eigen babyfoto van de waslijn en laat die zien (gebruik een passende babyfoto als de ouders geen foto hebben meegegeven) en houdt de foto naast het kind. Zorg dat het kind in de spiegel kan zien hoe dat er uitziet. Vraag eerst het kind zelf en dan de andere kinderen welke overeenkomsten en verschillen ze zien.



## Groep 2. Meten en wegen

### *Doel*

De leerling kan benoemen of laten zien dat hij/zij groeit in lengte en gewicht.

### *Materiaal*

Digibord en eenmaal printen op **A3**: *Baby*.

Vier pakken zout

Meetlint

Weegschaal

Strook behang- of pakpapier



### *Werkwijze*

Laat de foto van de baby op het digibord zien.

Wie heeft er wel eens een baby gezien? Hoe groot is een baby? Meet de lengte die kinderen tussen hun handen aangeven en teken de verschillende lengtes op een stuk behangpapier.

Leg nu de uitgeprinte baby op het behangpapier. Hoe lang is de baby? Maar.... waar zijn de benen van de baby? Horen die er ook nog bij?

Plak het behangpapier met de juiste lengte van de baby verticaal aan de muur. Zo groot is een baby bij de geboorte (ongeveer 50 cm). Zo groot jullie zelf toen jullie geboren werden. Laat de kinderen voor de muur met het behangpapier gaan staan en zet bij elk kind een lengtestreepje en schrijf de naam erbij.

Doe hetzelfde met het gewicht. Laat kinderen raden naar het gewicht met behulp van de pakken zout. Een pak zout weegt ongeveer een kilo.

Vertel dat de ene baby zwaarder is dan de andere, maar dat ze meestal niet meer dan 4 pakken zout wegen.

Weeg dan de kinderen en zet bij hun lengte hoeveel pakken zout ze wegen.

### Groep 3. Baby in de buik

#### *Doel*

De leerling herkent de verschillende levensfasen (baby, kind, volwassene).

#### *Materiaal*

Digibord: Zet een van de schooltv-filmpjes over zwangerschap klaar (klik op een van de afbeelding). Het bovenste filmpje duurt 14 minuten, het onderste duurt 1 minuut.



#### *Werkwijze*

Bekijk een van de filmpjes en zet het lange filmpje regelmatig stil, zodat de kinderen kunnen reageren. Snappen de kinderen dat ze zelf zo ook in de buik van hun moeder hebben gezeten? Zijn er kinderen bij van wie de moeder zwanger is? Kinderen die net een broertje of zusje hebben gekregen? Laat kinderen vertellen en beantwoord vragen.



Maak een babyhoek in de klas. Liggen er in de poppenhoek spulletjes die thuishoren in de babyhoek? Kunnen de kinderen spulletjes meenemen van huis? Er kunnen tekeningen worden opgehangen of knutselwerkjes over baby's.

### Groep 3. Oei, ik groei

#### *Doel*

De leerling herkent de verschillende levensfasen (baby, kind, volwassene).

#### *Materiaal*

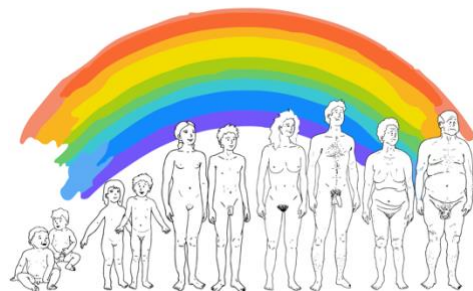
Digibord: *Groei-praat-plaat*.

#### *Werkwijze*

Toon de groei-praatplaat op het digibord. Wat zien de kinderen?

Maak samen met de kinderen een verhaal over groeien, van baby (heel klein), tot kind (groot in vergelijking tot de baby), tot grote zus/broer/leerling uit groep 8 (groot!), tot mama en papa (nog groter) en oma en opa (hé, weer wat kleiner!).

Waar staan de kinderen zelf onder de regenboog?



### 3.5. MIJN BLOOTJE

#### **Groep 1. Je blootje aan**

*Doel*

De leerling kent situaties waarin hij/zij het fijn vindt om bloot te zijn.

*Materiaal*

Digibord: *Kleine Thomas*.



*Werkwijze*

Lees het verhaal van Kleine Thomas voor. Geef de kinderen voldoende tijd en ruimte om te reageren. Wanneer hebben zij hun blootje aan? Zouden ze bloot in de klas willen zitten?

#### **Groep 2. In bad**

*Doel*

De leerling kan aangeven met wie hij/zij wel of juist niet bloot wil zijn.

*Materiaal*

Digibord: zet het filmpje klaar van de tweeling in bad (klik op de afbeelding).



*Werkwijze*

Bekijk samen het filmpje van de tweeling in bad.  
Gaan jullie ook in bad, of onder de douche?  
Hoe word e schoon als je geen bad of douche hebt?  
Ben je bloot als je in bad gaat? In de douche?  
En in het zwembad?  
Ga je samen met iemand in bad? Met wie?  
Zijn er mensen met wie je niet samen in bad wil gaan? Waarom?  
Zie je wel een iemand in haar of zijn blootje?  
Wie zien jou in je blootje? Hoe voelt dat?  
Speel je in je blootje aan het strand, of in de tuin?

### **Groep 3. Bli-bla-bloot**

#### *Doel*

De leerling kent de lichaamsdelen die je ziet als je bloot bent (billen, penis, vagina, navel, tepel, borst, buik).

#### *Materiaal*

Digibord: *Kijk-mij-nou-plaat*.

#### *Werkwijze*

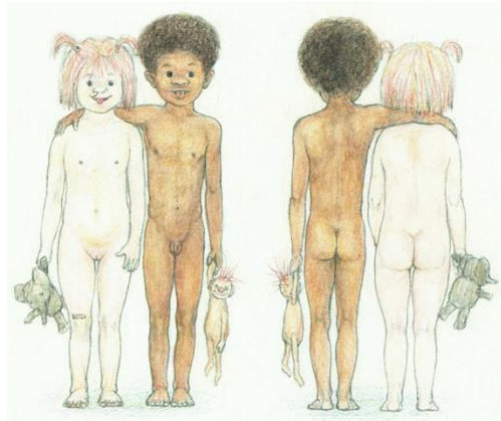
Wat zien de kinderen op de plaat? (jongen, meisje, voor- en achterkant).

Welke woorden horen bij de lichaamsdelen die ze zien? (tepels, oksel, navel, vagina, penis, billen, buik, borst).

Kunnen ze deze lichaamsdelen bij zichzelf aanwijzen? Waar zit jouw....?

Welke woorden gebruiken de kinderen thuis voor penis en vagina?

*(Schrijf de woorden die kinderen thuis gebruiken op. Het kan helpen als een kind jou later iets probeert te vertellen!)*



### **Groep 3. Dit is mijn lijf**

#### *Doel*

De leerling kent de lichaamsdelen die je ziet als je bloot bent (billen, penis, vagina, navel, tepel, borst, buik).

#### *Materiaal*

Rol behangpapier of groot bruin pakpapier

Verf

#### *Werkwijze*

De kinderen werken in tweetallen. Om de beurt trekken de kinderen elkaars omtrek op een stuk behangpapier.

De omtrekken worden vervolgens met verf gekleurd ingekleurd zoals de kinderen eruitzien als ze bloot zijn. Waar zit de navel? De tepels? De vagina, de penis?

Loop als iedereen klaar is langs de omtrekken. Welke dingen zijn hetzelfde? Wat is anders?

### 3.6. MIJN GRENZEN

#### **Groep 1. Wat voel ik?**

##### *Doel*

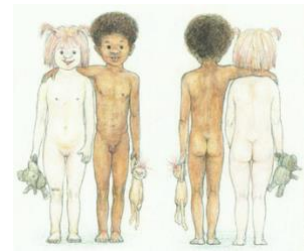
De leerling (her)kent het verschil tussen plezierige en onplezierige aanrakingen.

##### *Materiaal*

Een voeldoos of -koffer met verschillende materialen. Denk aan: lapje stof, verkneukeld papiertje, schuursponsje, borstel, watten, een steen, legoblokje, rubberen poetshandschoen, ruwe tuinhandschoen, washandje, veer.

Kleine stickertjes.

Printen voor alle kinderen: *Kijk-mij-nou*.



##### *Werkwijze*

De kinderen nemen één voor één een voorwerp aan en je geeft de opdracht met het voorwerp verschillende lichaamsdelen bij zichzelf te strelen: de bovenarm, de onderkant van de onderarm, de voet, de wang, de hals, de buik, de rug, ... Zorg voor afwisseling tussen gevoelige en minder gevoelige plaatsen.

Hoe voelt dat? Koud of warm, hard of zacht, ruw of glad, prikt het of kriebelt het? Welk plekje voel je het meest? Is het leuk of niet?

Elk kind plakt stickertjes op de plekjes van het lichaam die het lekkerst voelen. Daarna worden de stickertjes overgeplakt op de lichaamsomtrekken die eerder zijn gemaakt of op een eigen exemplaar van de Kijk-mij-nou-plaat.

#### **Groep 2. Aanraking: leuk of niet leuk?**

##### *Doel*

De leerling geeft het aan als hij/zij een aanraking onplezierig vindt.

##### *Materiaal*

Digibord: *Praatplaten-aanraking*.

##### *Werkwijze*

Bekijk op het digibord de tekeningen van verschillende aanrakingen. Wat zien de kinderen?

Zijn het prettige aanrakingen of niet? Wil het meisje / de jongen zo worden aangeraakt? Zouden de kinderen dat zelf willen?

Wat doen ze als iemand ze aanraakt en ze willen het niet?

Als ze 'nee' zeggen, hoe doen ze dat dan? Oefen met verschillende manieren van 'nee' zeggen: verlegen, vriendelijk, boos, verdrietig, bang.



### **Groep 3. Daar ligt mijn grens!**

#### *Doel*

De leerling is zich bewust van haar/zijn persoonlijke grens en kan aangeven waar die grens ligt.

#### *Materiaal*

Krijt

#### *Werkwijze*

Vertel dat iedereen grenzen heeft. Die grenzen kun je niet zien, maar ze zijn er wel. Als iemand over je grens heen gaat, voelt dat vervelend. Bijvoorbeeld als iemand te dichtbij komt of je aanraakt op een manier die jij niet prettig vindt. Waar je grens precies ligt is voor iedereen verschillend.

*We gaan oefenen met onze grenzen.* Doe voor wat je bedoelt. Je gaat op de grond zitten en vraagt een kind om naar je toe te lopen en steeds dichterbij te komen, totdat jij zegt 'stop!'. Geef het kind een krijtje en vraag haar/hem om een streep te tekenen op de plek waar jij 'stop' zei. Die streep is jouw grens. Benoem wat jij voelde toen het kind steeds dichterbij kwam en waar je dat voelde in je lijf.

Draai nu de rollen om, maar laat het kind staan. Op welk moment zei het kind 'stop'? Waar ligt de grens? Wat voelde hij/zij?

De kinderen gaan in tweetallen oefenen. Ga bij alle groepjes kijken, luisteren en vragen naar de gevoelens van het kind dat stilstaat of zit.