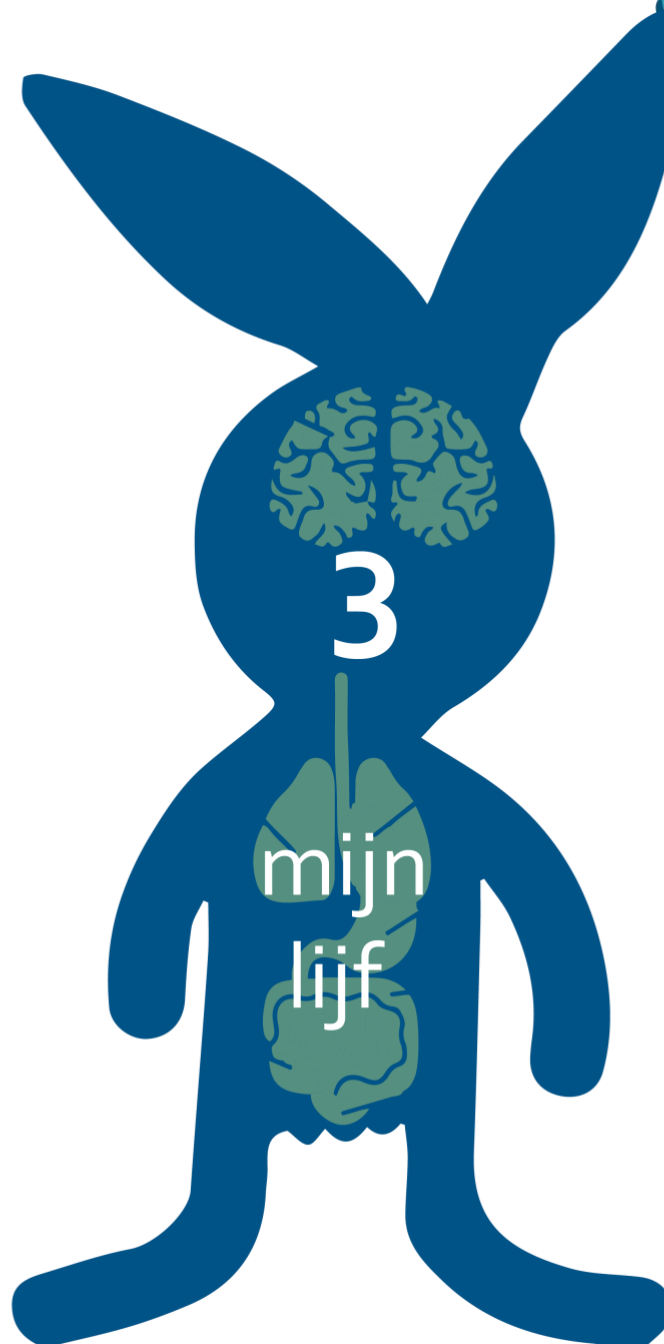


Thema 3

MIJN LIJF: lessen

Motto:
Mijn lijf is van mij!



3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN

Groep 7. Innerlijk of uiterlijk?

Doel

De leerling heeft inzicht in de relatie tussen uiterlijk en innerlijk en kan keuzen maken over het eigen uiterlijk.

Materiaal

Zet het schooltv-filmpje over innerlijk en uiterlijk klaar (klik op de afbeelding).



Werkwijze

Heeft je uiterlijk invloed op je innerlijk? Word je iemand anders als je een heel ander kapsel neemt? Wanneer doe je net alsof en wanneer ben je jezelf? Doen mensen anders tegen je als je er anders uitziet?

Kijk naar het filmpje en bespreek daarna met de kinderen hoe belangrijk zij uiterlijk vinden. Gaan ze met de mode mee? Denken ze erover na als ze kleren kopen of naar de kapper gaan wat anderen ervan gaan vinden?

Laat de kinderen een tekening maken van hoe ze eruit zouden zien als ze zich niks van andere mensen zouden aantrekken.

Groep 8. Omgekeerde Assepoester

Doel

De leerling herkent stereotype beelden over vrouwen en mannen en kan eigen vooroordelen corrigeren.

Materiaal

Digibord: plaat Sprookjesprins (map bovenbouw/lijf).
Printen (om voor te lezen): *Oesepatser*.



Werkwijze

Toon de sprookjesprins op het digibord. Laat de kinderen in een kring zitten. Zeg dat je een verhaal gaat vertellen en dat ze goed moeten luisteren of ze iets ongewoons aan het verhaal horen. Lees *Oesepatser* voor aan de kinderen. Hoe denken de kinderen dat het sprookje afloopt? Valt de kinderen iets vreemds op aan het sprookje?

Vertel dat in veel sprookjes de prins verliefd wordt op een arm of zielig meisje, en dan naar haar op zoek gaat om haar te redden.

Zouden meisjes ook de held kunnen zijn in sprookjes? En in het echte leven? Zijn er typische 'meisjesdingen' en 'jongensdingen'? Denken mensen wel eens dat zij iets niet kunnen of willen, omdat ze een meisje/jongen zijn?

3.2. MIJN LIJF VAN BINNEN

Groep 7. Heb ik dat?

Doel

De leerling kent de namen voor de (inwendige) geslachtsdelen van jongens en meisjes en durft die namen te noemen.

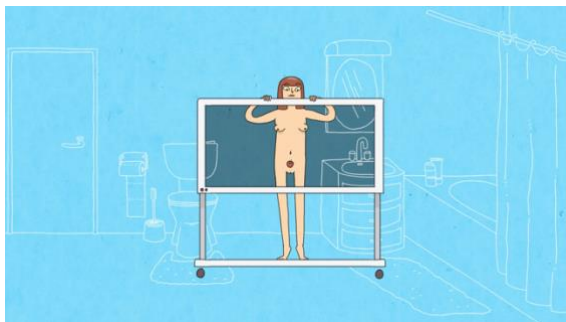
Materiaal

Digibord: zet de schooltv-filmpjes klaar over de (inwendige) geslachtsdelen van meisjes en jongens (klik op de afbeeldingen)

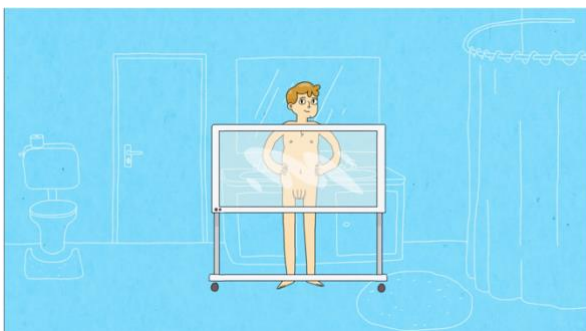
Werkwijze

Vraag aan de kinderen of ze weten wat geslachtsdelen zijn. Hoe heet het geslachtsdeel van meisjes? En dat van jongens? Weten ze hoe die geslachtsdelen er uitzien?

Vertel dat jullie naar twee filmpjes gaan kijken en dat jullie elk filmpje na het kijken gaan bespreken. De kinderen mogen alles vragen. Gekke of verkeerde vragen bestaan niet.



Van de vagina zie je aan de buitenkant niet meteen heel veel. Maar als je beter kijkt wel. De randen aan de buitenkant heten de schaamlippen. Je hebt binnenste en buitenste schaamlippen. Verder zitten er twee openingen. Het bovenste gaatje is het plasgaatje en de grotere opening onder heet vagina. Tenslotte zit er boven het plasgaatje nog een bobbeltje, de clitoris.



De penis van een jongen zie je heel goed. Het uiteinde van de penis heet de eikel. De eikel zit bij de meeste jongens verborgen onder een velletje. Dat velletje heet de voorhuid. Aan beide kanten van de penis zitten de zaadballen. Daar worden de zaadcellen bewaard.

Groep 8. Lekker!

Doel

De leerling weet dat je je niet hoeft te schamen voor een natte droom of klaarkomen door masturbatie.

Materiaal

Digibord: Zet het schooltv-filmpje over *Zelfbevrediging* klaar (klik op de afbeelding).

Werkwijze

Vertel dat jullie gaan kijken naar een filmpje over het fijne gevoel dat je kunt krijgen als je aan je eigen geslachtsdeel zit.

Bekijk het filmpje en zet het filmpje stop als het onrustig wordt in de klas of als de kinderen gaan lachen of giechelen. Benoem wat je ziet en hoort bij de kinderen. Vertel ook over je eigen ongemak. Lok reacties uit door stukjes die je zag kort samen te vatten.

Vertel dat jongens een natte droom kunnen hebben.

Je krijgt dan in je slaap een stijve piemel. Dat kan gebeuren als je over iets opwindends droomt. Uit die stijve piemel komt dan sperma. Dit is een beetje wittig vocht waar heel veel zaadcellen in zitten: een zaadlozing. Soms weet je als je wakker wordt niets meer van deze droom, maar is je onderbroek of bed wel een beetje nat.



3.3. MIJN HOOFD EN HERSENEN

Groep 7. Waarnemen, denken, voelen, doen

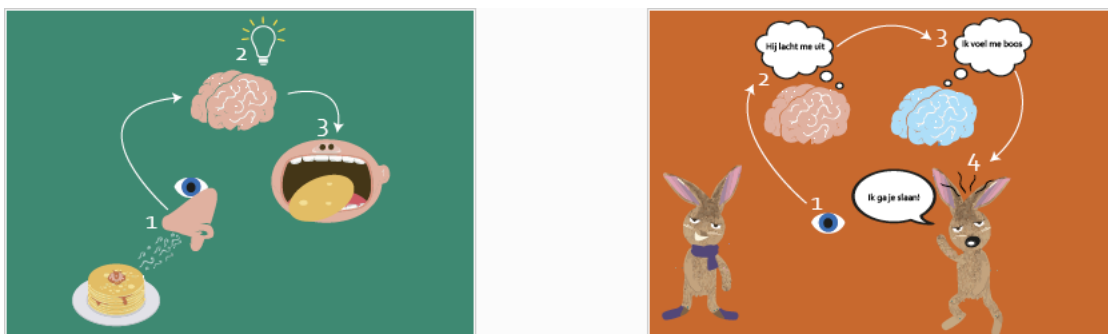
Doel

De leerling herkent de reeks waarnemen, denken, voelen en doen en weet dat hij/zij soms wat langer of beter moet nadenken voordat hij/zij handelt.

Materiaal

Digibord: Plaat *Waarnemen-denken-(voelen)-doen*.

Printen: *Anders denken / Anders voelen* (4 x).



Werkwijze

Bekijk de groene plaat op het digibord.

Je hersenen zorgen ervoor dat je de berichtjes die binnenkomen via je zintuigen waarneemt en begrijpt. Zodat je weet wat je moet doen. Kijk naar de plaat en dan zie je hoe het werkt.

Je neus ruikt de pannenkoeken, je oog ziet de pannenkoeken. Je denkt: hm, lekker pannenkoeken! Je eet een pannenkoek op.

Waarnemen, denken, doen!

Wat denken de kinderen? Is dat hoe het gaat? Wat voelen ze als ze de pannenkoek hebben geroken en herkend als pannenkoek? Waarschijnlijk voelen ze ineens dat ze honger hebben, of in elk geval trek.

Laat de oranje plaat zien.

Op de oranje plaat is te zien dat als je iets denkt, daar ook een gevoel bij komt. Konijn gaat slaan omdat hij denkt dat de ander hem uitlacht en omdat hij daar boos van wordt.

Verdeel de groep in tweeën, beide groepen met begeleiding.

- Groep 1 bespreekt of speelt wat er ook anders kan gaan in het *denken* en vult de denkwoolkjes bij *denken*, *voelen* en *doen*.
- Groep 2 bespreekt of speelt wat er anders kan gaan in het *voelen* en vult de denkwoolkjes in bij *voelen* en bij *doen* (bij denken vul je in: hij lacht me uit).

Bespreek de uitkomsten gezamenlijk.

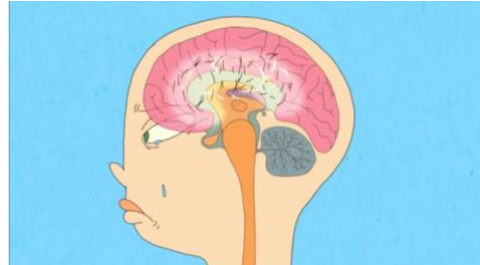
Groep 8. Mijn puberbrein

Doel

De leerling kan benoemen wat hij/zij merkt van het eigen puberbrein .

Materiaal

Digibord: zet het schooltv-filmpje over puberteit en hersenen klaar (klik op de afbeelding).



Werkwijze

Laat het filmpje zien. Leg zo nodig nog eens uit dat er in de puberteit veel verandert in de hersenen. Daardoor kun je ineens minder goed plannen. En kun je jezelf soms niet zo goed beheersen.

In je puberteit is het een rommeltje in je hersenen. Daardoor word je ook wat sneller emotioneel. Moet je dus wat vaker huilen? Word je sneller boos? Helemaal normaal! Puberbrein? Je maakt sneller ruzie en neem je soms een beetje te veel risico. Allemaal door je hersenen!

En nog zo iets: 's avonds kun je niet in slaap komen en 's ochtends kun je niet wakker worden.

Welke kenmerken van het puberbrein herkennen de kinderen bij zichzelf?

Laat de leerlingen in tweetallen op YouTube zoeken naar *puberbrein* en samen een filmpje kiezen. Elk tweetal mag het gekozen filmpje aan de rest van de klas laten zien met uitleg over waarom ze dit filmpje kozen. Was het leerzaam, grappig, schokkend, raar?

3.4. IK GROEI!

Groep 7. Puberteit

Doel

De leerling kan iets vertellen over wat er in de puberteit verandert in haar/zijn lijf.

Materiaal

Digibord: zet de schooltv-filmpjes over de puberteit van jongens en meisjes klaar (klik op de afbeeldingen).

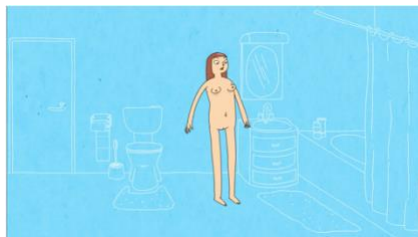
Werkwijze

Vertel dat je twee filmpjes wilt laten zien over de puberteit van meisjes en jongens. Wie weet wat de puberteit is? Help de kinderen bij een eerste 'verhaal' over de puberteit. Als je als meisje in de puberteit komt, begint ze zowel in de lengte als in de breedte te groeien. Je borsten worden groter en soms voel je dat. Niet lang daarna beginnen er haartjes onder je oksels te groeien. Ook krijg je haartjes onder aan je buik en rond je vagina. Dat heet schaamhaar. Je heupen, billen en bovenbenen worden wat ronder. En je wordt voor de eerste keer ongesteld.

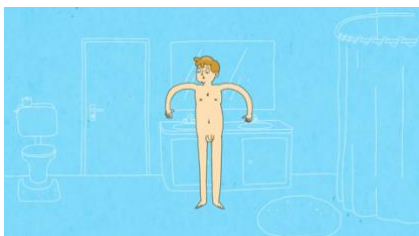
Als je als jongen in de puberteit komt, gaat je hele lijf groeien: voeten, armen en ook je piemel en ballen. Rond je piemel gaan haartjes groeien en er komen haartjes onder de oksels. Een paar jaar later krijg je ook haartjes op de bovenlip en op de wangen. Je stem klinkt soms wat lager en dan ineens schiet je stem weer omhoog. Je krijgt 'de baard in de keel'.

Vraag welk filmpje ze eerst willen zien: over het meisje of over de jongen?

Bespreek opmerkingen en vragen na het zien van elk filmpje.



meisje



jongen

Groep 8. Ik verander

Doel

De leerling heeft inzicht in de veranderende relaties tussen meisjes en jongens in de puberteit en kan benoemen wat haar/hem zelf bezighoudt op dit gebied.

Materiaal

Digibord: Plaat *Veranderen*.

Computers: Een computer in de klas en een computer op de gang: zet het schooltv-filmpje van Liefdesplein klaar (klik op de afbeelding).

- Begin op computer 1 bij 0:31 minuten en stop bij 5:27 minuten (Rosa).
- Begin op computer 2 bij 5:28 minuten en stop bij 9:47 minuten (Max).



Werkwijze

Start de les in de kring. Kijk naar de foto op het digibord. Meisjes aan het praten met elkaar. Jongens aan het praten met elkaar. Wat houdt de meisjes bezig en wat maken ze mee? Wat houdt de jongens bezig en wat maken ze mee? Wat zeggen de meisjes en de jongens over elkaar? Wat denken ze over elkaar?

Maak een jongensgroep en een meisjesgroep.

1. De jongensgroep gaat met begeleiding kijken naar het filmpje over Max.
De meisjesgroep gaat met begeleiding kijken naar het filmpje over Rosa.
Wat zien ze? Wat herkennen ze? Wat roept vragen op? (Maak aantekeningen).
2. De jongensgroep gaat met begeleiding kijken naar het filmpje over Rosa.
De meisjesgroep gaat met begeleiding kijken naar het filmpje over Max.
Wat zien ze? Wat herkennen ze? Wat roept vragen op? (Maak aantekeningen).

Help de leerlingen om in de kring **met elkaar** te praten over jongens en meisjes (in de klas, op het plein, in de filmpjes).

3.5. MIJN BLOOTJE

Groep 7. Durf te vragen

Uit: 's Heerenloo (z.j.) Kennis spel sociale media voor sociale slimmeriken.

Doel

De leerling heeft inzicht in de risico's van internet wat betreft het herkennen van 'vrienden', de (fysieke en seksuele) veiligheid en privacy.

Materiaal

Printen (4x): Spel *Durf-te-vragen-memorykaartjes*. Dubbelzijdig printen, lamineren en dan de losse memory-kaartjes knippen. Er zijn 9 verschillende kaartjes.

Printen (2x): *Durf te vragen-de-vragen*. Vragen en spelregels.

Printen (2 x): *Durf te vragen-de-opdracht*. Opdracht die hoort bij kaart 9 (Vertel het door!).

Werkwijze

Verdeel de klas in twee groepen, elke groep met begeleiding. De beide groepen hebben hetzelfde materiaal en doen hetzelfde.

Schud de memory-kaartjes goed en leg ze in drie rijen op tafel met de plaatjes naar beneden. Om de beurt draaien de spelers ieder twee kaartjes om.

Zijn de twee plaatjes verschillend? Dan moeten ze weer omgekeerd worden teruggelegd.

Zijn de plaatjes hetzelfde? Dan win je de kaartjes en mag je het antwoord geven op de vraag of de opdracht uitvoeren.

De speler met de meeste memory-kaartjes heeft gewonnen.

Groep 8. Bloot op internet

Doel

De leerling weet met wie hij/zij kan praten als hij/zij seksueel getinte foto's of filmpjes op internet tegenkomt.

Materiaal

Digibord: Zet het Jeugdjournaal-filmpje klaar over het bloot dat kinderen op internet tegenkomen (klik op de afbeelding).



Werkwijze

Kijk samen naar het filmpje. Bespreek met de kinderen wat zij op internet tegenkomen. Zoeken zij zelf naar blote plaatjes of seksfilmpjes? Komen ze tegen als ze ergens anders naar zoeken? Krijgen ze links toegestuurd van anderen?

Praten ze met hun ouders of met andere mensen over wat ze zien op internet? Met wie zouden ze het kunnen bespreken als ze schrikken van de beelden die ze zien?

3.6. MIJN GRENZEN

Groep 7. Hier sta ik voor!

Doel

De leerling weet met welke lichaamshouding hij/zij stevig staat, waardoor hij/zij zelfvertrouwen en kracht uitstraalt.



Materiaal

Digibord: Zet het schooltv-filmpje klaar over grenzen aangeven (klik op de afbeelding).

Werkwijze

Bespreek het filmpje. Durven de kinderen nee te zeggen als ze iets niets willen? Hebben ze wel eens aan iets mee gedaan, terwijl ze eigenlijk niet wilden? Waarom deden ze toch mee? Als kinderen echt niet willen, hoe laten ze dat dan merken?

De kinderen gaan oefenen met nee zeggen in lichaamstaal. Ik wil niet, dit is mijn grens, ik zeg nee: Chinees boksen.

Maak ruimte in de klas zodat de kinderen de ruimte hebben om stevig en breed te gaan staan.

Doe voor hoe de kinderen stevig kunnen staan. Voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen, ademen door de buik. *Stel je voor dat je een boom bent, voel hoe je wortels heel diep de grond ingaan.* Lukt het alle kinderen?

De kinderen gaan nu in tweetallen tegenover elkaar staan op ongeveer een meter afstand. Ze staan met hun voeten parallel op schouderbreedte en beide armen half gebogen met de handpalmen naar die van de partner gericht.

Door tegen de handen van de partner te tikken, een dubbele *high five*, wordt geprobeerd die uit balans te krijgen. Wie een voet verzet, verliest een punt.

Het is ook mogelijk, bij een aanval van de ander, de handen weg te trekken, zodat de partner het luchtledige treft en wellicht daardoor de balans verliest.

Groep 8. De nee-cirkel

Doel

De leerling kan stem, gezichtsuitdrukking en lichaamshouding inzetten om haar/zijn grens aan te geven.

Materiaal

-

Werkwijze

Vertel dat er soms situaties zijn waarin er dingen met je gebeuren die je niet wilt. Iemand zit aan je, slaat of bedreigt je, geeft je cadeautjes als beloning voor dingen die je niet wilt doen, zegt dat je niks aan anderen mag vertellen over wat er met je gebeurt, wil dat je iets doet waarvan je weet dat het niet mag.

In zulke situaties zijn twee dingen belangrijk:

- Nee zeggen: dat ga je oefenen
- Hulp vragen: code help

Nee zeggen

De groep staat in een cirkel. Iedereen stelt zich een situatie voor waarin hij of zij heel graag nee wil zeggen, maar niet zo goed durft. Je kunt ervoor kiezen om voordat je met de oefening begint samen met de leerlingen situaties naar boven te halen.

Jij begint met nee-zeggen en de groep herhaalt dit op dezelfde manier. Vervolgens zegt elk kind op een zelf gekozen toon *nee* en dit wordt door de groep herhaald.

Nadat iedereen geweest is, volgt een tweede ronde waarin iedereen behalve stem ook het gezicht inzet. Hoe kijk je als je nee zegt?

Als iedereen geweest is, volgt een derde ronde waarin iedereen behalve stem en gezicht ook het lichaam inzet.

Bespreek na: wat is het effect van toon, gezichtsuitdrukking en lichaamstaal als je een grens wilt stellen?

Hulp vragen

Herhaal nog eens dat elke leerling *code help* kan inleveren. Eén velletje van het post-it blokje dat alle leerlingen aan het begin van het schooljaar hebben gekregen. Op dat velletje hoeft alleen de naam van het kind te staan. Inleveren kan door post-it aan de leerkracht te geven of door het in de klassen-brievenbus te stoppen.