

# PeTOS



3

mijn  
lijf

LESBRIEF 3



## LESBRIEF 3

### Mijn lijf is van mij!

De komende zes weken gaan de PeTOS-lessen over het lichaam. Het lijf van top tot teen: hoofd, romp, ledematen en geslachtsdelen. Het lijf van binnen en van buiten: dus ook de hersenen, botten, spieren en organen. Hoe ziet een lijf eruit en wat kan het allemaal? Je lijf groeit en verandert, of je nu een jongen of een meisje bent. En... je lijf is van jou; jij weet wat je prettig vindt en wat niet.



*Geef uw kind een babyfoto mee naar school. En weet u nog hoe zwaar uw kind was bij de geboorte en hoe lang?*

*Vragen over de onderwerpen die aan bod komen? Neem contact op met de leerkracht!*

*Vul samen het lijfblad in op de volgende bladzijde.*

#### Mijn lijf van buiten

Je lijf is van jou. Maar het is niet van jou zoals je fiets van jou is. Je fiets kun je wegzetten. In de schuur of in het fietsenrek. En dan ga je zelf naar binnen. Maar je lijf kun je niet zomaar ergens achterlaten. Het gaat altijd met je mee. Je lijf is niet zomaar iets dat je hebt. Je *bent* je lijf.

#### Mijn lijf vanbinnen

Het lijf heeft ook een binnenkant: een kant die je niet ziet, maar wel kunt voelen. Wat gaat er naar binnen in je lijf, en wat gaat er naar buiten? Is er van binnen wel eens iets kapotgegaan of iets dat pijn doet? Denk aan botbreuken, groeipijn, spierpijn, buiten adem zijn (pijn in je longen), hartkloppingen, buikpijn.

#### Mijn hoofd en hersenen

Je hoofd en vooral je gezicht is waar mensen je het best aan herkennen. *In* je hoofd zitten je hersenen. Als je iets ziet, hoort, ruikt, voelt of proeft, dan gebeurt er heel veel in je hersenen. Je hersenen doen vier dingen; heel snel achter elkaar. Ze nemen waar, ze denken, ze voelen en ze doen. Je hersenen hebben het druk. Niet zo gek dat je hoofd soms helemaal vol is.

#### Ik groei

Zoals je nu bent, was je niet altijd. Zoals je nu bent, blijf je niet altijd. Toen je geboren werd was je ongeveer 50 centimeter lang. Je woog niet meer dan vijf pakken zout. Toen je geboren werd kon je niet zitten, niet lopen, niet praten en begreep je niks van je moeder en vader tegen je zeiden. Nu wel.

#### Mijn blootje

Als je geboren wordt ben je bloot. Maar daarna heb je meestal kleren aan. Waarom eigenlijk? Sommige lichaamsdelen bedekken we alleen in de winter. Andere lichaamsdelen bedekken we bijna altijd. Waarom doen we dat?

#### Mijn grenzen

Je lijf is wat mensen van jou zien. Wat zien ze? En wat wil jij dat ze (niet) zien?

Je lijf wordt aangeraakt door mensen en jij raakt mensen aan met jouw lijf. Welke aanrakingen zijn er? Welke aanrakingen vind je prettig? Welke niet? Van wie en van wie niet? Wanneer wel en wanneer niet?

## Seksualiteit

Als je praat over je lijf, praat je ook over het verschil tussen jongens en meisjes, over waar baby's vandaan komen, over geslachtsdelen en over seks. We praten er open over met de leerlingen. We maken steeds heel duidelijk wat er kan en mag en wat niet.

Vanaf groep 1 leren de kinderen om nee te zeggen tegen dingen ze niet willen. Knuffels, aanrakingen, kusjes, zoenen? Alleen als jij het zelf wil!

Geef het poppetje jouw uiterlijk en vul in!

