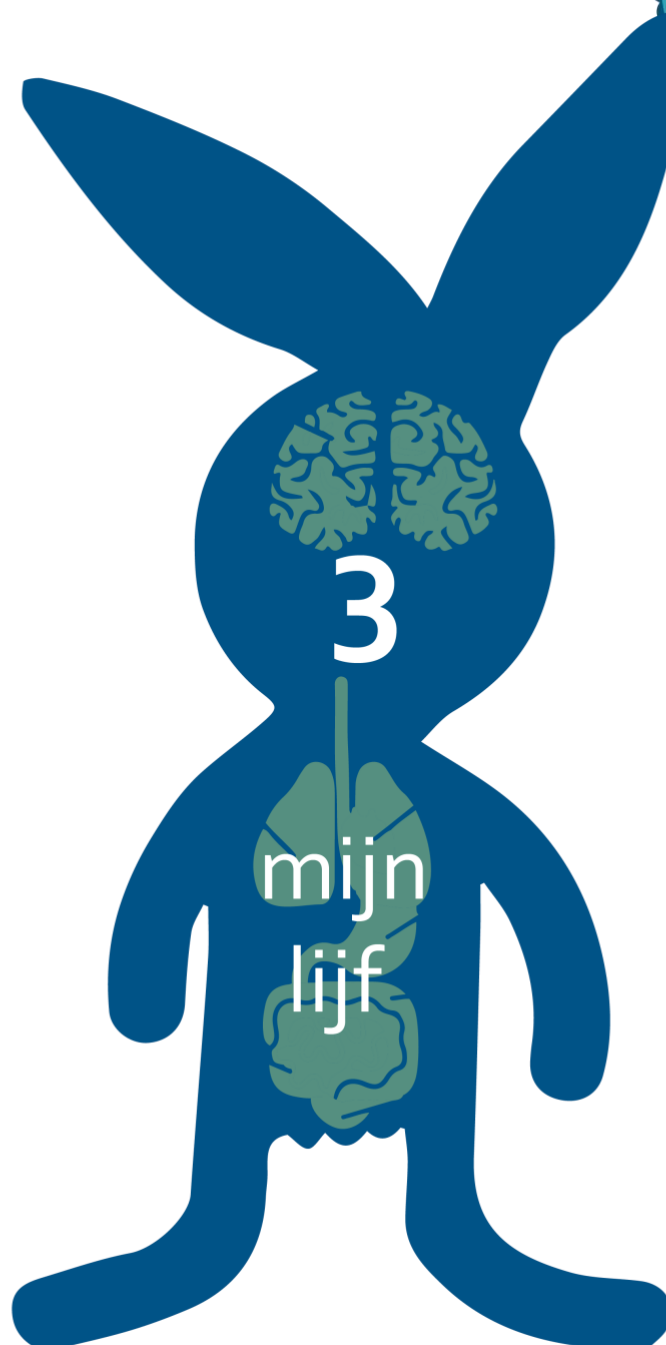


Thema 3

MIJN LIJF: lessen

Motto:

Mijn lijf is van mij!



Inhoudsopgave Thema 3 MIJN LIJF bovenbouw

| | |
|---|----|
| 3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN | 3 |
| Groep 7. Innerlijk of uiterlijk? | 3 |
| Groep 8. Omgekeerde Assepoester | 4 |
| 3.2. MIJN LIJF VAN BINNEN..... | 5 |
| Groep 7. Heb ik dat? | 5 |
| Groep 8. Lekker! | 6 |
| 3.3. KRIEBELS IN JE BUIK | 7 |
| Groep 7. Wat is seks?..... | 7 |
| Groep 8. Seks, wat is dat?..... | 8 |
| 3.4. IK GROEI!..... | 9 |
| Groep 7. Puberteit (2 lessen!)..... | 9 |
| Groep 8. Ik verander | 10 |
| 3.5. MIJN BLOOTJE | 11 |
| Groep 7. Durf te vragen | 11 |
| Groep 8. Bloot op internet..... | 12 |
| 3.6. MIJN GRENZEN..... | 13 |
| Groep 7. Hier sta ik voor!..... | 13 |
| Groep 8. Nee!! | 14 |
| 3.7. KRIEBELS IN JE BUIK..... | 15 |
| Groep 7. Wat zou jij doen? | 15 |
| Groep 8. Leuk en veilig (dubbele les!)..... | 16 |

3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN

Groep 7. Innerlijk of uiterlijk?



Doel

De leerling kent de begrippen innerlijk en uiterlijk en 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 ([Dus Ik Ben Jr. \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)).



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 wat anderen ervan gaan vinden als ze kleren kopen of naar de kapper gaan? 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 en die van anderen 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 ([De vagina \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)) en jongens ([De penis \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl))

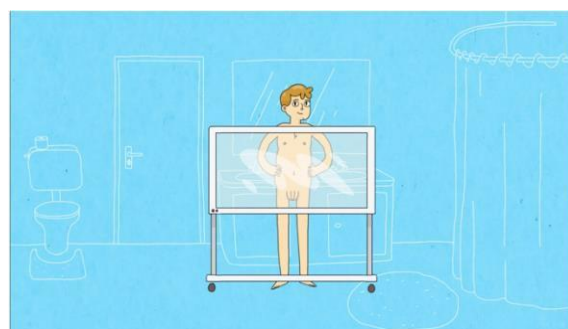
Werkwijze

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 vulva zie je aan de buitenkant niet meteen heel veel. Maar als je beter kijkt wel. De randen aan de buitenkant heten de vulvalippen (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.

Sluit de les af met een spelletje 'Mag ik van jou?'





Groep 8. Lekker!

Doel

De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er speciale plekje's zijn op hun lichaam waar ze zichzelf kunnen aanraken.

- De leerlingen weten hoe ze zichzelf kunnen bevredigen en dat dit een prettig gevoel kan geven.
- De leerlingen weten dat masturbatie in het openbaar niet wenselijk is en dat ze zichzelf geen pijn moeten doen.

Materiaal

Digibord: Zet de les *Je eigen lichaam* klaar uit **Kriebels in je buik**.

Werkwijze

Volg de lesbeschrijving van Kriebels in je buik (lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld, groep 8).

3.3. KRIEBELS IN JE BUIK



Groep 7. Wat is seks?

Doel

De leerling kent verschillende betekenissen en uitingsvormen van seksualiteit en weet dat seksualiteit verschillende gevoelens kan losmaken.

Materiaal

Digibord: Zet de les klaar *Wat is seks?* uit **Kriebels in je buik**.

Werkwijze

Volg de lesbeschrijving van Kriebels in je buik (voortplanting en gezinsvorming, groep 7).



Groep 8. Seks, wat is dat?

Doel

De leerling kan verschillende betekenissen geven aan seksualiteit.
De leerling is zich ervan bewust dat iedereen seksuele gevoelens heeft en dat je je daarvoor niet hoeft te schamen.

Materiaal

Digibord: zet de les *Seks, wat is dat?* klaar van **Kriebels in je buik**.

Werkwijze

Volg de lesbeschrijving van Kriebels in je buik (voortplanting en gezinsvorming, groep 8).



Groep 7. Puberteit (2 lessen!)

Doel

De leerling weet welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes/jongens voordoen in de puberteit.

- De leerlingen weten hoe de menstruatiecyclus verloopt en wat je kunt doen als meisje als je ongesteld wordt.
- De leerlingen weten wat een zaadlozing is en wanneer een jongen een meisje zwanger kan maken.

Materiaal

Digibord: zet de lessen *Meisjes in de puberteit* en *Jongens in de puberteit* van **Kriebels in je buik** klaar.

Printen (in kleur) en meegeven naar huis:

- Mijn puberteit!
- Voor de jongens *Pubergids jongens*.
- Voor de meisjes *Pubergids meisjes*.

Deze staan als losse bestanden in de *map thema Mijn Lijf* op de website.

Werkwijze

Volg de lesbeschrijving van *Kriebels in je buik* (lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld, groep 7).

LET OP

Dubbele les!



Groep 8. Ik verander

Doel

De leerling heeft inzicht in de veranderende relaties tussen meisjes en jongens in de puberteit en kan met klasgenoten van gedachten wisselen over wat haar/hem zelf bezighoudt op dit gebied.

Materiaal

Digibord: Plaat *Veranderen*.

Printen (in kleur!) en meegeven naar huis:

- Mijn puberteit!
- Voor de jongens *Pubergids jongens*.
- Voor de meisjes *Pubergids meisjes*.

Deze staan als losse bestanden in de *map thema Mijn Lijf* op de website.



Computers: Een computer in de klas en een computer op de gang: zet het schooltv-filmpje van Liefdesplein klaar ([Liefdesplein \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)).

- 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 **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



Doel

De leerling heeft inzicht in de risico's van internet wat betreft het herkennen van 'vrienden', de (fysieke en seksuele) veiligheid en privacy en weet waar hij/zij terecht kan met vragen.

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 (2x): *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.

Check aan het eind van de les: naar wie ga je toe als je vragen hebt?

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



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 ([Kinderen over lentekriebels en seksualiteit \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=K1dK1dK1dK)).



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 die 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 zelfvertrouwen en kracht uitstraalt, zodat aan anderen duidelijk gemaakt kan worden dat een grens bereikt is.



Materiaal

Digibord: Zet het schooltv-filmpje klaar over grenzen aangeven ([Hoe geef je je grenzen aan? \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)).

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 luchtledig treft en wellicht daardoor de balans verliest.



Groep 8. Nee!!

Doel

De leerlingen leren seksueel grensoverschrijdende situaties herkennen.
De leerlingen benoemen verschillende strategieën om (lichte vormen van) seksuele grensoverschrijding te herkennen en stoppen.

Materiaal

Zet de les *Seksueel grensoverschrijdend gedrag* klaar van **Kriebels in je buik**.

Werkwijze

Volg de lesbeschrijving van Kriebels in je buik (Wensen en grenzen, groep 8).

3.7. KRIEBELS IN JE BUIK



Groep 7. Wat zou jij doen?

Doel

De leerling kan verschillende strategieën toepassen om lichte vormen van seksuele grensoverschrijding te herkennen en tijdig te stoppen.

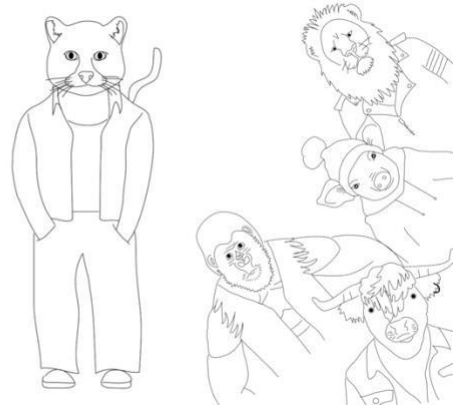
De leerling kan bij bedreigende of grensoverschrijdende situaties (tijdig) hulp vragen bij mensen of instanties in hun omgeving.

Materiaal

Digibord:

Begin met animatiefilmpje over grensoverschrijdend gedrag ([Animatie grensoverschrijdend gedrag TOSkoploper \(youtube.com\)](#)). Het werd gemaakt door jongvolwassenen met TOS, samen met een professionele animator.

HO!
Ik wil dit niet



Ga daarna verder met de les *Wat zou jij doen?* uit **Kriebels in je buik** (Wensen en grenzen, groep 7).



Groep 8. Leuk en veilig (dubbele les!)

Doel

De leerling weet hoe de bevruchting verloopt, hoe je zwanger kunt raken.
De leerling weet wat veilig vrijen is, en welke voorbehoedsmiddelen er zijn en wat een soa is.

Materiaal

Zet de les *Voortplanting* en *Veilig vrijen* klaar uit **Kriebels in je buik**.

Werkwijze

Volg de lesbeschrijving van *Kriebels in je buik* (voortplanting en gezinsvorming, groep 8).

LET OP

Dubbele les!