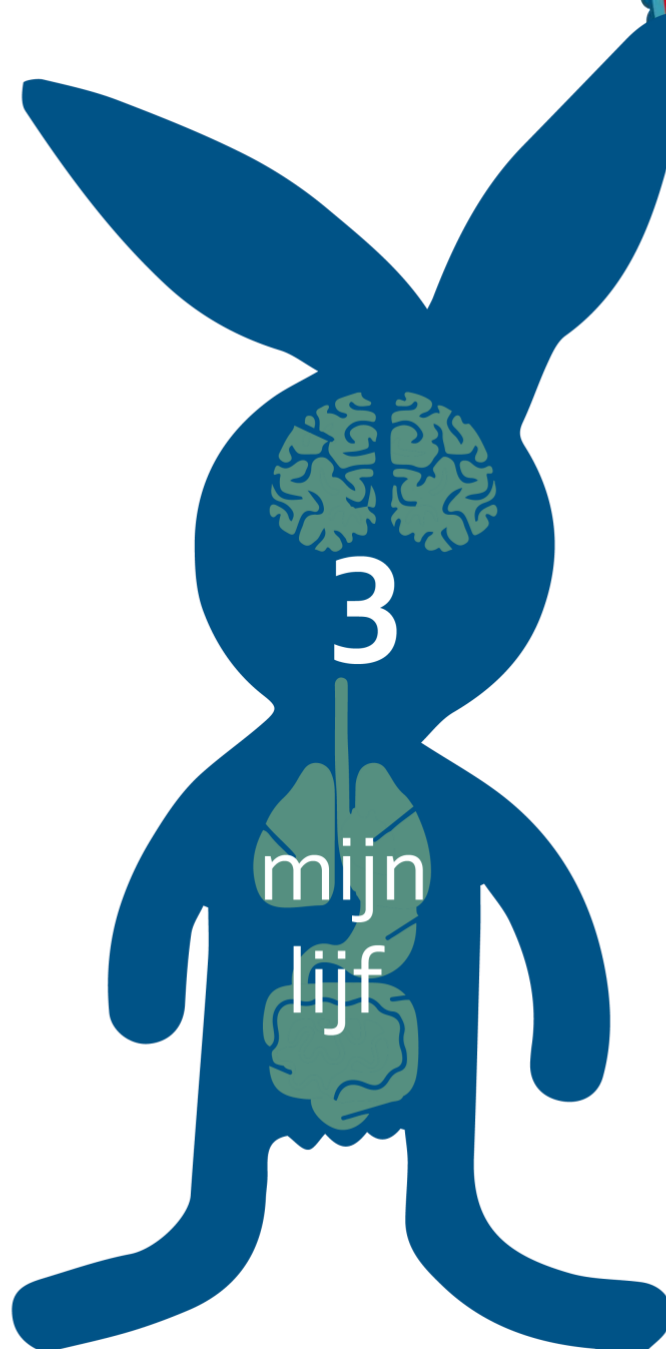


Thema 3

MIJN LIJF: lessen

Motto:

Mijn lijf is van mij!



Inhoudsopgave Thema 3 MIJN LIJF middenbouw

3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN	3
Groep 4. Raar doosje!	3
Groep 4. Zintuigproefjes	4
Groep 5. Als ik..... dan..... jij	5
Groep 6. Allemaal anders.....	6
3.2. MIJN LIJF VAN BINNEN.....	7
Groep 4. Botten, spieren en organen	7
Groep 5. De taal van mijn lijf.....	8
Groep 6. Buikpijn	9
3.3. MIJN HOOFD EN HERSENEN.....	10
Groep 4. In je hersenpan	10
Groep 5. Vol hoofd.....	11
Groep 6. De vollehoofden-thermometer.....	12
3.4. IK GROEI!.....	13
Groep 4. In de buik en uit de buik.....	13
Groep 5. Ik (w) eet het beter	14
Groep 6. De trap op	15
3.5. MIJN BLOOTJE	16
Groep 4. Hoe <i>doe</i> ik dat?	16
Groep 5. Hoe noem <i>ik</i> dat?.....	17
Groep 6. Hoe noemen <i>ze</i> dat?	18
3.6. MIJN GRENZEN.....	19
Groep 4. Ik zeg nee!	19
Groep 5. Mijn ruimte	20
Groep 6. Stoplicht	21
3.7. KRIEBELS IN JE BUIK	22
Groep 4. In je nakie.....	22
Groep 5. Dit ben ik.....	22
Groep 6. Het ontstaan en de geboorte van een baby	22

3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN

Voor groep 4 zijn er twee lessen waartussen je kunt kiezen. Je kunt de lessen ook combineren.

Groep 4. Raar doosje!



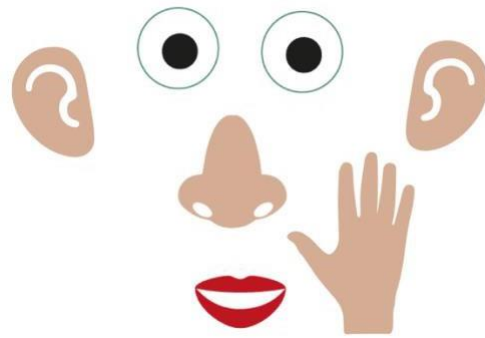
Doel

De leerling benoemt goed hoorbaar (de functie van) ogen, oren, mond en neus aan de hand van wat hij/zij zelf waarneemt.

Materiaal

Digibord: De plaat *Zintuigen*.

Bruin of wit doosje zonder tekst of plaatjes.



Werkwijze

Toon de plaat '*Zintuigen*' op het digibord.

De kinderen zitten in de kring. Laat het doosje zien. De kinderen gaan het doosje doorgeven in de kring. Het gaat niet om *snel* doorgeven.

Het gaat om de *manier* van doorgeven. Als het doosje een paar keer is doorgegeven, zeg je: geef maar verder door. *Het doosje wordt steeds zwaarder! Zorg dat het niet valt!*

Als het doosje de kring is door geweest vraag je: Hoe kon je zien dat het doosje zwaar was? Kon je het ook horen?

We gaan het doosje nog eens doorgeven. *Pas op! Het is breekbaar, voorzichtig! Het doosje wordt steeds warmer, nog warmer, je brandt je handen bijna! Maar, let op er zit iets vies in het doosje... het stinkt! Wat een doosje! Het prikt, dat doet pijn aan je handen.*

Leg het doosje neer als het bij jou is. Vraag aan de kinderen hoe ze wisten dat het doosje vies was toen het bij (naam leerling) was. Wat was er te zien in de mimiek en in de lichaamstaal?

We hebben gespeeld met onze zintuigen. Wat zijn zintuigen? Welke zintuigen hebben we? Kijk naar de plaat op het digibord en loop de zintuigen langs: welke zijn het en wat doe je met dat zintuig?

Neus – ruiken

Ogen – kijken

Oren – horen

Mond – proeven

Huid – voelen (maak concreet door bijvoorbeeld een punaise door te geven en daarna een zacht doekje).



Groep 4. Zintuigproefjes

Doel

De leerling benoemt (de functie van) ogen, oren, mond en neus aan de hand van wat hij/zij zelf waarneemt.

Materiaal

Digibord: De plaat *Zintuigen*.

Zien: lepels, spiegel

Voelen: zandloper, bak met warm water, bak met lauw water, bak met koud water (ijsblokjes) *of*: verschillende lengtes potloden en blinddoek

Horen: voorwerpen waarmee je geluid kunt maken.

Ruiken: groen en rood potlood, papier

Proeven: plastic bekertjes, blinddoek, verschillende kleuren drinken (bijvoorbeeld: limonade, melk, zout water).

Werkwijze

Zet de 5 proefjes klaar. Bespreek klassikaal de verschillende proefjes zodat de leerlingen weten wat ze bij elk proefje moeten doen. Het kan handig zijn om de proefjes voor de klas te demonstreren. Laat de kinderen in groepjes de verschillende proefjes langsgaan.

Zien

Laat de kinderen eerst in de spiegel kijken en daarna in de lepel. Zien ze verschil? Wat gebeurt er als ze in de holle kant van de lepel kijken en wat als ze in de bolle kant kijken?

Voelen

Laat de kinderen één hand in de bak met warm water doen en één hand in de bak met koud water. Als de zandloper leeg is mogen ze hun handen tegelijk in de bak met lauw water doen. Wat voelen ze?

Of

De potloden hebben allemaal een verschillende lengte. Lukt het de kinderen om deze van klein naar groot te leggen zonder te kijken?

Horen

Eén van de kinderen maakt geluid met een voorwerp. De andere kinderen doen hun ogen dicht. Kunnen ze horen welk voorwerp het is?

Ruiken

De kinderen mogen aan verschillende voorwerpen in het lokaal ruiken. Ze zoeken iets wat lekker ruikt en iets wat vies ruikt. Ruikt het lekker? Laat ze dit voorwerp bovenaan een papier tekenen. Zijn er ook dingen die minder lekker ruiken? Die dingen mogen ze onderaan het papier tekenen.

Proeven

Vul de bekertjes met verschillende soorten drinken. Eén kind proeft met een blinddoek om en dichtgeknepen neus. Lukt het om te raden wat in welk glas zit? Zet daarna de bekertjes in een andere volgorde zodat een volgend kind kan proeven.



Groep 5. Als ik..... dan..... jij

Doel

De leerling kan vertellen of laten zien hoe zijn/haar lichaam een ander kan beïnvloeden (geluid, geur, beweging, kleur).



Materiaal

Printen: *Emoticons*.

Tafel met daarop net zoveel voorwerpen als er kinderen in de klas zitten. Met de voorwerpen kunnen de kinderen zich onderscheiden: een rare of opvallende hoed, stelten, parfum, emoticons (geprint), grote oren, pruik, iets dat geluid maakt, enzovoort.

Werkwijze

Vertel in de kring dat je met je lijf een ander kunt beïnvloeden. Hoe voelen kinderen zich als ze voor iemand staan die héél groot is? En als ze naast een klein kindje staan?

De kinderen mogen nu elk één voorwerp kiezen waarmee ze zich straks aan de klas willen tonen. Overleg met de kinderen die de emoticons kiezen of ze het 'masker' voor hun gezicht willen houden of dat ze de gezichtsuitdrukking zelf willen nadoen.

Laat de leerlingen om de beurt met hun voorwerp midden in de kring ronddraaien en langs de kinderen in de kring lopen. Vraag de ander kinderen wat ze zien, ruiken, horen en hoe dat voelt. Zouden ze naast 'zo iemand' gaan zitten, samen willen spelen? Zouden ze bang worden, verdrietig, boos?



Groep 6. Allemaal anders

Doel

De leerling benoemt verschillen en overeenkomsten tussen het eigen lichaam en dat van een ander.

Materiaal

Papier (A3)

Verf of stiften

Spiegels

Werkwijze

Laat de kinderen een tekening van zichzelf maken, van top tot teen. Geef ze de instructie dat ze steeds in de spiegel kijken, zodat ze een portret kunnen maken dat zo goed mogelijk lijkt. Klopt de kleur van de ogen, de vorm van de mond? Lijken de haren en handen op die van het kind?

Leg alle tekeningen bij elkaar als de kinderen klaar zijn. Vraag aan twee kinderen om samen twee portretten uit te zoeken die *heel erg op elkaar lijken*. Leg ze naast elkaar. Bespreek waarin de portretten op elkaar lijken en waarin ze verschillen. Kun je zien wie het zijn? Doe hetzelfde met de vraag: twee portretten die *heel erg van elkaar verschillen*; twee portretten die een *beetje* op elkaar lijken; twee portretten die een beetje van elkaar verschillen.

Als de portretten op elkaar lijken, lijken de kinderen dan ook op elkaar? Vraag de kinderen om naast iemand te gaan staan op wie ze zelf vinden dat ze uiterlijk het meeste lijken.

3.2. MIJN LIJF VAN BINNEN

Groep 4. Botten, spieren en organen



Doel

De leerling kan benoemen wat hij/zij in botten, spieren en organen wel eens heeft gevoeld.

Materiaal

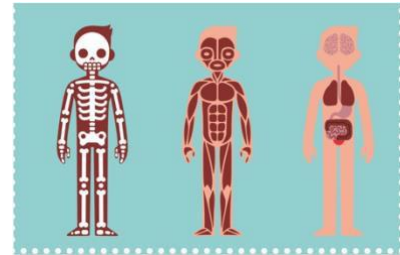
Digibord:

Plaat *Lichaam vanbinnen*.

Zet de schooltv-filmpjes over de spijsvertering

([Spijsvertering: drinken \(schooltv.nl\)](#)) en botten ([Nieuws uit de Natuur \(schooltv.nl\)](#)) klaar.

Het filmpje over botten klaar zetten vanaf 3:30 en stoppen bij 5:25 minuten.



Werkwijze

Als je voor de spiegel staat, kun je de voorkant van je lijf helemaal zien. Wat hoort er allemaal bij je lijf?

En aan de achterkant? Die kun je bij jezelf niet zien, maar bij anderen wel. Wat zit er aan de achterkant?



Nog iets dat je niet kunt zien, maar dat er wel is.

Je binnenkant! Je binnenkant wordt bedekt door je huid.

Bekijk de plaat op het digibord.

Wat zit er aan de binnenkant?

- Botten. Hebben de kinderen wel eens iets gebroken, hoe voelt het als iemand tegen je heen schopt?
- Spieren. Hebben de kinderen wel eens spierpijn na het gymmen of voetballen? Waar hebben ze dan spierpijn?
- Organen. Welke organen heb je en voelen de kinderen die wel eens? Buikpijn als je honger hebt, misselijk als je te veel snoepjes hebt gegeten, hoofdpijn, pijn in je blaas als je heel nodig moet plassen, pijn in je longen als je heel erg buiten adem bent van het rennen?



Gebruik de twee filmpjes om botten, spieren en organen uit te leggen.

TIP

Er zijn verschillende spellen voor kinderen van 4-7 jaar om het menselijk lichaam te leren kennen. Denk aan:

- Het menselijk lichaam: puzzels om de structuur van het lichaam te ontdekken (Clementoni).
- Het lichaam: ontdek botten, spieren en huid (Ravensburger).
- Menselijk lichaam: magneetspel (Janod).
- Mijn lichaam: kennisspel (Ravensburger, tiptoi).



Groep 5. De taal van mijn lijf

Doel

De leerling herkent de lichaamstaal van een ander en kan in lichaamstaal iets laten zien over wat hij/zij voelt, denkt of vindt.

Materiaal

Digibord: zet het filmpje van de communicerende tweeling klaar ([Talking Twin Babies - PART 2 - OFFICIAL VIDEO \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)).



Werkwijze

Bekijk samen het filmpje van de tweeling. Wat zien de kinderen? Hoe communiceren de peuters met elkaar? Wat gebruiken ze allemaal in de communicatie? Weten de kinderen waar de tweeling het over heeft?

Leg uit dat we allemaal lichaamstaal gebruiken. Ga in korte toneelstukjes met lichaamstaal aan de slag. Om de beurt krijgt een leerling (op de gang) de opdracht om iets in lichaamstaal te laten zien. De leerling laat het zien en de andere kinderen mogen raden wat hij/zij bedoelt.

Opdrachtvoorbeelden: ik heb honger; nee, ik wil niet!; ik snap het niet; ik ben heel boos!; ik vind het saai; ik ben bang; die wil ik hebben!; ik ben misselijk; ik ben heel blij.



Groep 6. Buikpijn

Doel

De leerling snapt dat je lijf je iets kan 'vertellen' als je niet op tijd zegt wat je voelt of wat je (niet) wil en wat je dan kunt doen (van keuze veranderen, zeggen dat je aan de beurt bent, niet over je gevoelens willen praten, niet aangeraakt willen worden).

Materiaal

Digibord: zet het schooltv-filmpje klaar over de buikpijn van Carlijn ([Huisje Boompje Beestje \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)).

Werkwijze

Start het filmpje (begin eventueel bij 0:56 minuten). Het filmpje gaat over Carlijn die ineens buikpijn heeft als de buurman op bezoek is. Carlijn snapt niet waar die buikpijn vandaag komt. Stop het filmpje bij 3:46 minuten. *Snappen de kinderen waarom Carlijn ineens buikpijn heeft?*



Stel samen vast dat Carlijn buikpijn kreeg doordat de buurman haar steeds aanraakte en te dichtbij kwam en ze dat eigenlijk heel vervelend vond. Doordat ze het niet durfde te zeggen, ging hij door en kreeg zij buikpijn.

Wat kunnen de kinderen doen als hun lijf ze iets vertelt? Ze kunnen (samen met een volwassene) proberen te achterhalen wat er is gebeurd en dan kijken wat je aan de situatie kunt veranderen.

Wat kun je doen om te voorkomen dat je buikpijn krijgt? Zeggen wat je voelt en wat je (niet) wilt!

Haal voorbeelden uit de dagelijkse praktijk en kijk wat de kinderen kunnen doen!

- Je bent aan de beurt en een ander kruipt voor. Hoe zeg je dat op een aardige manier?
- Je hebt iets gekozen, maar eigenlijk wil je het helemaal niet. Hoe leg je dat uit?
- Je bent verdrietig en iemand vraagt steeds aan je wat er aan de hand is. Hoe vertel je dat je (nu) niet over je gevoelens wilt praten?

3.3. MIJN HOOFD EN HERSENEN



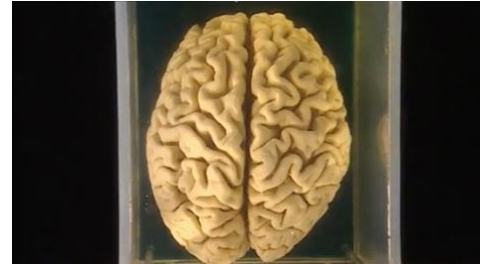
Groep 4. In je hersenpan

Doel

De leerling kan benoemen wat de hersenen allemaal doen.

Materiaal

Digibord: zet het schooltv-filmpje over de hersenen klaar ([Hoe werken je hersenen? \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)). Zet het filmpje regelmatig op pauze, zodat kinderen de informatie kunnen verwerken en je kunt checken of ze het begrepen hebben.



Werkwijze

Bekijk het filmpje. Het gaat niet om de details, maar om hoe belangrijk je hersenen zijn. Praat met de kinderen over hun hoofden, hun hersenen.

Voel eens aan je hoofd. Het is hard! Het bot van je schedel beschermt je hersenen tegen stoten en botsen, net als het hersenvocht (uit het filmpje). Wie is er wel eens op haar/zijn hoofd gevallen? Hoe voelde dat? Heeft er wel eens iemand een hersenschudding gehad? Wat is een hersenschudding?

Wat kun je allemaal niet meer als je hersenen niet meer werken?

Je hersenen werken de hele dag en ze werken heel hard. Zijn je hersens wel eens moe? Wat gebeurt er dan? (Het kan bijvoorbeeld zijn dat er dingen misgaan – je valt of je laat iets vallen – dat je heel snel boos wordt of om alles moet huilen.)



Groep 5. Vol hoofd

Doel

De leerling herkent bij zichzelf de signalen van een vol hoofd en weet wat hij/zij kan doen.

Materiaal

Printen voor alle leerlingen: *De vollehoofdenchecklist*.

Uit: Linde Kraijenhoff (2016). Het vollehoofdenboek. Leuven: Acco

Werkwijze

Vertel over volle hoofden. Een vol hoofd is een hoofd waar niets meer bij kan. Iedereen heeft wel eens een vol hoofd. Als je een vol hoofd hebt, lukt het niet goed meer om na te denken of om op te letten.

Loop samen met de leerlingen de checklist langs, lees de signalen voor en vraag de kinderen of zij dat ook hebben bij een vol hoofd. Ieder kind zet een vinkje achter de signalen die bij hem/haar passen. Bespreek vervolgens met de kinderen wat ze kunnen doen om hun hoofd rustiger te maken.



In het volle hoofden boek staan veel tips uitgewerkt wat kinderen zelf kunnen doen om hun hoofd rustiger te maken óf wat een ander kan doen om hen te helpen hun hoofd rustiger te maken. Voorbeelden die je op school in zou kunnen zetten:

- Rustig zitten en je hoofd leeg maken: ogen dicht, 5x diep ademhalen en met lange zuchten uitademen
- Tot 10 tellen: in jezelf tot 10 tellen en diep ademhalen
- Rennen, springen, sporten: 'ontladen' door te bewegen
- In een stressbal knijpen
- Naar een rustige plek gaan: even terugtrekken op een plek in school waar je weer rustig kunt worden
- Kleuren of tekenen: mandala inkleuren of zelf een tekening maken
- Koptelefoon op doen: om je af te sluiten voor drukte om je heen
- Anderen laten weten dat het hoofd vol zit: zodat een ander er rekening mee kan houden en/of je kan helpen



Groep 6. De vollehoofden-thermometer

Doel

De leerling kan met behulp van de PeTOS-thermometer aangeven hoe vol haar/zijn hoofd is en STOP-denk-doe in werking zetten.

Materiaal

Digibord: gevoelsthermometer

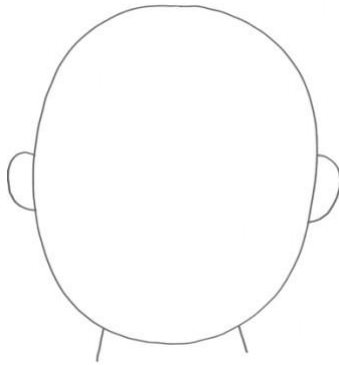
Printen voor alle leerlingen: *Leeg hoofd* en de *gevoelsthermometer*.

Wasknijper voor alle leerlingen

Kleurpotloden of stiften

Werkwijze

Een vol hoofd is een hoofd waar niets meer bij kan. Iedereen heeft wel eens een vol hoofd.



Als je een vol hoofd hebt, lukt het niet goed meer om na te denken of om op te letten. Laat de leerlingen in het lege hoofd tekenen hoe hun hoofd er van binnen uit ziet als het vol zit. Bekijk de tekeningen samen. Wat zie je?

Een vol hoofd is niet in één keer vol. Dat gaat in kleine stapjes. Bij de een wat sneller dan bij de ander.

Op de thermometer kun je laten zien hoe vol je hoofd is.

- Onder de wervelwind is het rustig in je hoofd.
- Hoe hoger op de thermometer, hoe voller je hoofd.
- Bovenaan bij de flitsen is je hoofd helemaal vol (kortsluiting in je hoofd!). Je kunt niet meer denken.

Laat de kinderen met een knijper op de thermometer aangeven hoe vol hun hoofd is. Bespreek de resultaten.

Vertel dat als de thermometer bij de wervelwind komt, het tijd is om STOP tegen jezelf te zeggen. Je kunt dan nog nadenken. Wie kan je helpen om te bedenken wat je moet doen? Wat kun je allemaal doen als je hoofd te vol begint te worden? Vertel welke strategieën jij zelf gebruikt en vraag de kinderen naar hun strategieën. Zie ook de suggesties bij les 3.3 van groep 5.



3.4. IK GROEI!

Groep 4. In de buik en uit de buik



Doel

De leerling weet hoe hij/zij als baby in en uit de buik van mama gekomen is.

Materiaal

Digibord: Zet het schooltv-filmpje 'Waar ik was toen ik nog niet geboren was' klaar ([Waar ik was... \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)).

Printen: Uitgeschreven tekst van het verhaal *Waar-was-ik-tekst*.



Werkwijze

Bekijk samen het gefilmde prentenboek. Geef de kinderen na afloop tijd om te reageren. Speel het filmpje dan nog een keer, maar pauzeer telkens zodat je met de kinderen in gesprek kunt over wat ze hebben gezien en gehoord. Er zijn zes 'delen':

- Papa en mama ontmoeten elkaar
- Papa en mama vrijen met elkaar
- Mama is zwanger
- Het baby'tje groeit in mama's buik
- Het baby'tje wordt geboren
- Het baby'tje is er

Laat de kinderen ter afsluiting een tekening maken van toen ze in de buik van hun moeder zaten.



Groep 5. Ik (w)eet het beter

Doel

De leerling kan laten zien en/of vertellen wat hij/zij aan een baby kan leren.

Materiaal

Digibord: zet het schooltv-filmpje *Zo eet een baby spaghetti met saus* klaar ([Zo eet een baby spaghetti met saus \(schooltv.nl\)](#)).



Werkwijze

Bekijk samen het filmpje van de baby die spaghetti met saus eet. Hoe doen de kinderen dat zelf? Wat kunnen zij de baby leren als het gaat om spaghetti eten?

Wat kunnen ze de baby nog meer leren? Dus: wat kunnen zij al wel wat deze baby nog niet kan. Hoe kunnen ze dat aan de baby leren?

Kies iets dat door de kinderen wordt genoemd als iets wat de baby nog niet kan (bijvoorbeeld: kruipen, lopen, praten). Vraag wie de baby wil spelen en wie de baby wil leren wat hij/zij nog niet kan. Herhaal dit een paar keer.



Groep 6. De trap op

Doel

De leerling kan benoemen wat hij/zij nu wel kan en nog niet toen hij/zij jonger was en laten zien wat hij/zij graag wil kunnen op tienjarige leeftijd.



Materiaal

Digibord: De *Groeitrap* en de *filmpjes* over de ontwikkeling van *Vince* (10 jaar in 3 minuten) (<https://www.youtube.com/watch?v=N0AGmQVGG3M&feature=youtu.be>) en *Lotte* (12 jaar in 3 minuten) ([Birth to 12 years in 2 min. 45 sec. Time Lapse Lotte. \(The Original\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)).

Printen: De *Groeitrap* voor alle leerlingen op A3.

Werkwijze

Laat de kinderen de (een van de) filmpjes zien. Ze laten met foto's zien hoe kinderen veranderen als ze ouder worden. Bespreek wat de kinderen hebben zien gebeuren. Toon daarna de groeitrap op het digibord. *Wat zien ze?*

Een baby op de eerste trede. Een jongetje halverwege.

Een groot meisje bovenaan de trap.

Elke trede is een jaar.

Waar sta jij?



Deel de prints van de groeitrap uit. Vertel dat de kinderen:

- in het gele vlak mogen aangeven (opschrijven, tekenen of plakken met plaatjes uit tijdschriften) wat ze al kunnen.
- in het blauwe vlak mogen aangeven (opschrijven, tekenen of plakken met plaatjes uit tijdschriften) wat ze graag zouden kunnen of willen leren.

Verzamel de groeitrappen, kijk er samen naar en bespreek wat je ziet en denkt.

3.5. MIJN BLOOTJE

Groep 4. Hoe doe ik dat?



Doel

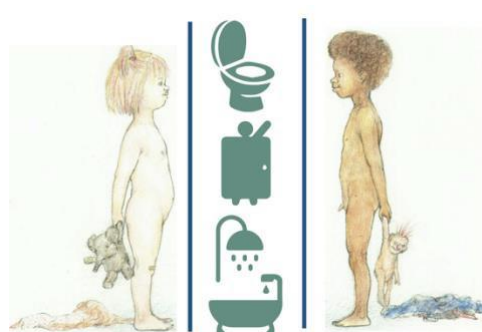
De leerling kan benoemen in welke situaties en bij welke mensen het (niet) oké voelt om bloot gezien te worden.

Materiaal

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

Printen voor alle leerlingen: *Formulier-in-m'n-blootje*.

Rood en groen potlood.



Werkwijze

Helemaal bloot ben je als je in bad gaat of onder de douche (thuis, in het zwembad, bij gym, op de sportclub).

Helemaal of bijna helemaal bloot ben je als je je aankleedt, uitkleedt of verkleedt (thuis, in de kleedkamer van het zwembad of bij gym).

Van onderen ben je bloot als je naar de wc gaat (of als je in de bosjes of tegen een boom plast omdat je het echt niet meer op kon houden).

Meestal ben je alleen als je bloot bent. Soms zijn er andere mensen bij.

Hoe doe jij dat?

- Wie mag erbij zijn als jij in bad gaat of onder douche?
- Is dat thuis anders dan in de kleedkamer bij het zwemmen, gym of sport?
- Wie mag erbij zijn als jij je uitkleedt of aankleedt?
- Wie mag jou zien als je naar de wc gaat of buiten in de bosjes/tegen een boom plast?

Leg de kinderen het formulier voor waarin ze kunnen invullen wat ze wel en wat ze niet willen als het gaat om bloot zijn en bloot gezien worden.

Iedereen heeft andere gewoonten over bloot zijn. Sommige kinderen gaan samen met een broertje of zusje in bad en met mama of papa, andere kinderen gaan in hun eentje in bad. Sommige mensen slapen in hun blootje en lopen bloot door het huis als ze opstaan, andere mensen doen altijd een pyjama aan.

Maar niemand gaat in z'n blootje naar school. Of naar de winkel.

Belangrijk om te onthouden:

Houd je aan de regels (kleren aan als je naar buiten gaat!) en luister naar elkaar!



Groep 5. Hoe noem ik dat?

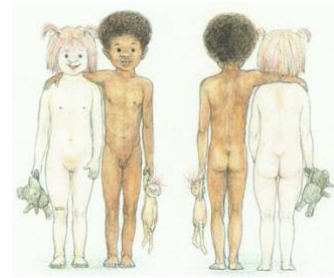
Doel

De leerling weet dat kinderen en volwassenen verschillende woorden gebruiken voor de geslachtsdelen en andere lichaamsdelen die meestal bedekt zijn.

Materiaal

Digibord: *Kijk-mij-nou-plaat*. Zet het filmpje van Sesamstraat klaar over vieze woorden ([Vieze woorden - Pino - Liedje - Sesamstraat \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)).

Print (A3): *Schutting*.



Werkwijze

Hang de print van de schutting aan de muur.

Kijk naar *Kijk mij nou* op het digibord en vertel dat er heel veel verschillende woorden of namen zijn voor de lichaamsdelen die we meestal bedekken.

Zoals we een hoofd ook wel een 'kop' noemen, zo hebben we ook verschillende namen voor onze billen, borsten, de penis en de vulva.



Vraag aan de kinderen om een lichaamsdeel aan te wijzen op de plaat en te vertellen hoe dit lichaamsdeel bij hen thuis wordt genoemd. Zijn er ook woorden die de kinderen op YouTube horen en/of van oudere broers/zussen of vrienden?

Laat de kinderen de woorden die ze kennen op een post-it schrijven en op de 'schutting' plakken. Maak aan het eind van de les een foto van de beplakte schutting. Spreek af welke woorden jullie in de klas gebruiken.



Groep 6. Hoe noemen ze dat?

Doel

De leerling weet welke woorden voor de geslachtsdelen hij/zij buitenshuis (bijvoorbeeld op school en bij de dokter) moet gebruiken om begrepen te worden.



Materiaal

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

Print (A3): *Schutting* of beter nog: de foto van een beplakte schutting ergens in de klas op de muur plakken op ooghoogte van de kinderen.

Werkwijze

Pak de foto die je in groep 5 maakte van de schutting erbij. Kijk naar *Kijk mij nou* op het digibord en verzamel bij de kinderen de (nieuwe) woorden die ze thuis en onderling gebruiken voor de borsten, de billen, de vagina en de penis. Schrijf de woorden op post-its en plak ze op de schutting.

Stel je voor: Mo gaat naar de dokter. Hij moet aan de dokter uitleggen dat hij pijn heeft aan zijn (*wijs de penis aan op het digibord*). Mo zegt: 'Pijn aan mijn (*kies een ongebruikelijk woord voor penis van de schutting*). De dokter kijkt Mo onbegrijpend aan. Z'n? Wat is dat dan? Waar zit dat dan? Hoe legt Mo aan de dokter uit waar hij pijn heeft?

Stel je voor: Anneke is op het schoolplein gevallen. Haar (*wijs de vagina aan op het digibord*) doet vreselijke pijn. Anneke gaat huilend naar de juf. Snikkend zegt ze: Pijn in mijn (*kies een ongebruikelijk woord voor vagina van de schutting*). De juf begrijpt niet wat Anneke bedoelt. Hoe legt Anneke aan de juf uit waar zij pijn heeft?

3.6. MIJN GRENZEN

Groep 4. Ik zeg nee!



Doel

De leerling weet dat een ander haar/hem alleen mag aanraken als zij/hij dat zelf goed vindt en dat zij/hij het altijd aan een volwassene moet vertellen als iemand haar of hem toch heeft aangeraakt.



Materiaal

Digibord: Plaat *Nee-zeggen*.

Werkwijze

Aanraken is alleen leuk als je het zelf leuk vindt. Een ander aanraken is alleen leuk als de ander het ook leuk vindt. Soms weet je niet goed wat je ervan vindt. Maar als het niet helemaal goed voelt, dan is het NIET oké. Zeg dan NEE.

Er zijn veel verschillende manieren om nee te zeggen. *Je kunt 'nee' zeggen zoals ik* (doe een overdreven 'nee' voor) en vraag de kinderen om je na te doen.

Wijs naar de plaat op het digibord. Kijk naar een afbeelding en vraag de kinderen het na te doen.

Plaat 1: Nee zeggen door te kijken.

Plaat 2: Boos nee zeggen als Wiske.

Plaat 3: Rustig en sterk nee zeggen als Lucky Luke.

Plaat 4: Nee zeggen door te slaan zoals Obelix.

Plaat 5: Heel verlegen nee zeggen als Urbanus.

Plaat 6: Razend, schreeuwend nee zeggen zoals Lambik.

Hoe voelen die verschillende nee's?

Wat komt het beste over?

Oefen het nee zeggen aan de hand van een aantal situaties. Telkens mag een kind het nee-zeggen voordoen en doen de anderen het exact na.

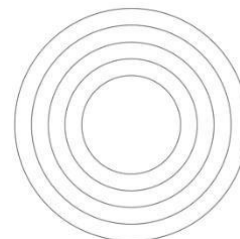
Vertel dat kinderen het **ALTIJD** aan een volwassene die ze vertrouwen moeten vertellen als iemand ze tegen hun zin heeft aangeraakt. Ook als die iemand heeft gezegd dat het een geheim is.



Groep 5. Mijn ruimte

Doel

De leerling kan benoemen welke mensen uit haar/zijn omgeving meer of minder dichtbij mogen komen.



Materiaal

Printen voor alle leerlingen: Plaat *Mijn ruimte*.

Werkwijze

De leerlingen maken kennis met hun eigen ruimte. Mensen van wie je houdt mogen dichtbij je komen. Mensen die je niet kent moeten een stukje bij je vandaan blijven. Het is niet prettig als deze heel dichtbij komen.

De groep loopt door de ruimte. Klap in je handen en laat de leerlingen tweetallen vormen. Laat ze langzaam dichterbij elkaar komen. Als het niet meer prettig voelt zeggen ze stop. Wissel een aantal keer. Bespreek de verschillen. *Wie mag dichterbij komen? Wie moet verder weg blijven?*

Vul vervolgens samen de Mijn-ruimte-cirkel in. De leerlingen schrijven hun eigen naam in het midden van het papier. Vervolgens denken ze na wie in de eerste ring hoort te staan? Wie in ring 2? En verder? Geef leerlingen de mogelijkheid om meerdere namen te noteren en eventueel eerder te stoppen dan ring 5. Laat leerlingen daarna in drietallen de ringen bespreken. Wat valt ze op? Het kan interessant voor jou als leerkracht om de cirkels op een later moment te bekijken, ze geven veel informatie over een leerling.



Groep 6. Stoplicht

Doel

De leerling kent het verschil tussen gevoelens van 'ja', 'nee' en twijfel en kan aangeven als hij/zij iets wel/niet wil of tijd nodig heeft om daarover na te denken.

Materiaal

Digibord: zet het filmpje klaar over je lijf en wat je wel en niet wilt ([Toestemming geven voor kinderen \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)).

Printen voor alle leerlingen: Kleurplaat *Stoplichten*.



Werkwijze

Bespreek met de kinderen dat er heel veel verschillen zijn tussen mensen. Wat de één leuk vindt, vindt de ander niet leuk. Bedenk zelf een voorbeeld van twee kinderen in de klas waarvan iedereen weet dat ze verschillende dingen leuk vinden. Vraag om meer voorbeelden.



Soms weet je heel goed wat je leuk en prettig vindt. Je gevoel zegt ja! Vraag om voorbeelden.

Soms weet je heel goed wat je niet leuk en prettig vindt. Je gevoel zegt nee! Vraag om voorbeelden.

Soms twijfel je. Je weet eigenlijk niet zo goed of je iets prettig vindt. Je gevoel zegt niet zoveel. Maar jij kunt wel iets zeggen. Jij zegt dan: 'Wacht, stop, daar moet ik eerst nog even nadenken'. Weten de kinderen voorbeelden?

Laat de kinderen de kleurplaat *Stoplichten* individueel invullen. Zeg heel duidelijk dat er geen foute antwoorden zijn.

Bespreek de antwoorden als de kinderen klaar zijn.

3.7. KRIEBELS IN JE BUIK



Groep 4. In je nakie

Doel

De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen behoefte heeft aan privacy.
De leerlingen respecteren verschillen rondom regels en afspraken over bloot zijn.

Materiaal

Les uit Kriebels in je buik (lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld, groep 4)

Groep 5. Dit ben ik

Doel

De leerling kan een voorbeeld geven van schoonheidsideaal-beelden in de media en weet van de mogelijke invloed daarvan op het eigen zelf- of lichaamsbeeld.
De leerling kan uitleggen waarom beelden in de media vaak niet overeenkomen met de alledaagse werkelijkheid.

Materiaal

Les uit Kriebels in je buik (lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld, groep 5)

Groep 6. Het ontstaan en de geboorte van een baby

Doel

De leerlingen weten hoe de voortplanting, zwangerschap en geboorte verlopen.
De leerlingen weten dat je, als je vruchtbaar bent, door vrijen zwanger kunt raken.

Materiaal

Les uit Kriebels in je buik (voortplanting en gezinsvorming, groep 6)