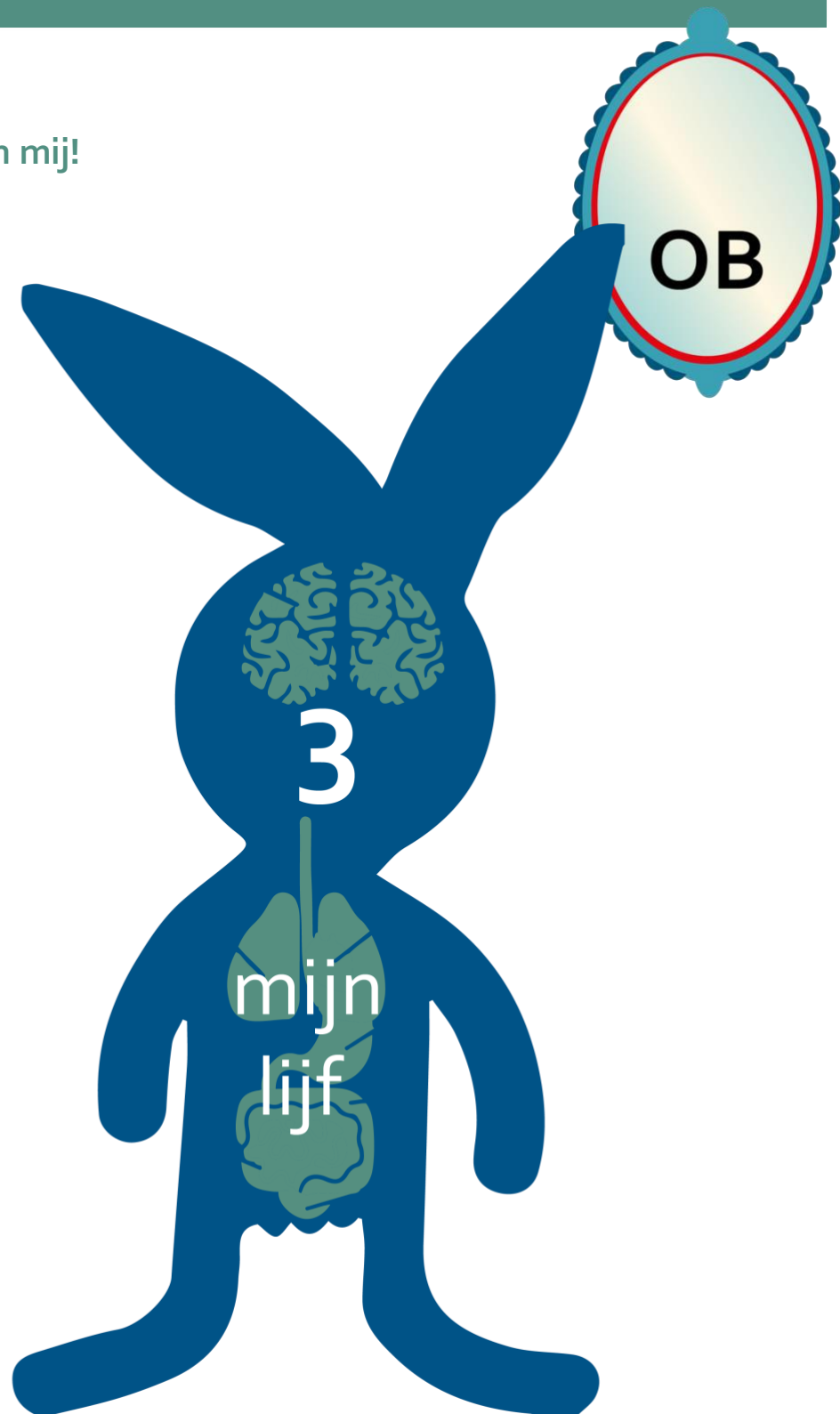


Thema 3

## MIJN LIJF: lessen

Motto:

Mijn lijf is van mij!



## Inhoudsopgave Thema 3 MIJN LIJF onderbouw

3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN .....	3
Groep 1. Zet me in elkaar! .....	3
Groep 2. Kijk mij nou! .....	4
Groep 3. Mijn lijf doet... ..	5
3.2. MIJN LIJF VAN BINNEN.....	6
Groep 1. Mijn lijf zegt.....	6
Groep 2. Ziek.....	6
Groep 2. Erin en eruit.....	7
Groep 2. Poepen .....	7
Groep 3. Thermometer voor heftigheid .....	8
3.3. MIJN HOOFD EN HERSENEN.....	9
Groep 1. Gezichten kijken.....	9
Groep 2. Ik zie, ik zie wat jij niet ziet.....	9
Groep 3. Het ene oor in.....	10
Groep 3. M'n neus! .....	10
3.4. MIJN BLOOTJE .....	11
Groep 1. Je blootje aan .....	11
Groep 2. In bad .....	11
Groep 3. Bli-bla-bloot .....	12
3.5. IK GROEI!.....	13
Groep 1. Toen en nu .....	13
Groep 2. Meten en wegen.....	14
Groep 3. Baby in de buik.....	15
3.6. MIJN GRENZEN.....	16
Groep 1. Wat voel ik?.....	16
Groep 2. Aanraking: leuk of niet leuk? .....	17
Groep 3. Daar ligt mijn grens!.....	18
3.7. KRIEBELS IN JE BUIK .....	20
Groep 2. Hoe worden kindjes geboren? .....	20
Groep 3. Prettige en niet prettige aanrakingen.....	20

### 3.1. MIJN LIJF VAN BUITEN

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



##### *Doel*

De leerling wijst bij zichzelf de verschillende lichaamsdelen aan als hiernaar gevraagd wordt, inclusief de geslachtsdelen. De leerling weet of hij/zij een jongen of een meisje is.

##### *Materiaal*

Digibord: plaat *Kijk-mij-nou*.

Printen op A3: *Lijf-onderdelen* voor alle leerlingen; de lichaamsdelen van tevoren losknippen.

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

Lijm.

##### *Werkwijze*

Toon *Kijk-mij-nou* op het digibord. Hoe kun je zien wie het meisje is en wie de jongen? Laat de kinderen benoemen en bij zichzelf aanwijzen wat ze zien. Benoem ook de geslachtsdelen. Zijn ze zelf een jongetje of een meisje?

Benoem dat mensen verschillende woorden gebruiken voor de geslachtsdelen. Welke woorden gebruiken de kinderen thuis? Spreek af welke woorden jullie in de klas gebruiken.

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.



##### **TIP**

Sommige kinderen hebben nog hulp nodig bij het afvegen van hun billen. Met een ballon kun je het voordoen en oefenen.



## Groep 2. Kijk mij nou!

*Doel*

De leerling kent de lichamelijke verschillen tussen meisjes en jongens.

*Materiaal*

Digibord:

De platen *Kijk mij nou*.

Zet het filmpje *Hoofd, schouder, knie en teen* klaar

([HOOFD, SCHOULDERS, KNIE EN TEEN | Kinderliedjes zingen met Fenna | NPO Zappelin - YouTube](#)).

*Prentenboek -Kijk-mij-nou! Deel 1.*

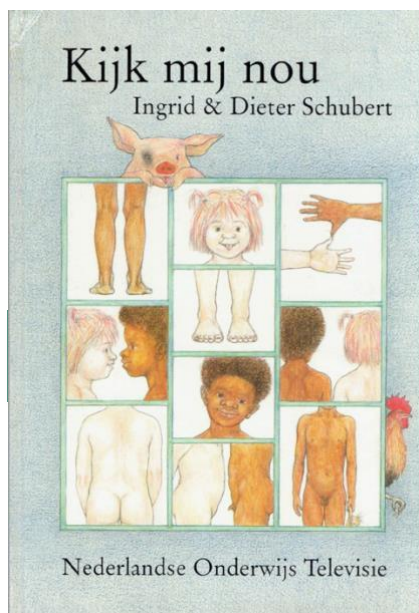


*Werkwijze*

Laat het filmpje zien en horen. Laat de kinderen bij zichzelf hun hoofd, schouders, knieën en tenen aanwijzen. Kunnen ze meedoen met het filmpje? Speel het filmpje nog een of twee keer en doe mee.

Lees nu het verhaal voor en geef veel ruimte om te reageren op de platen. Wat zien de kinderen?

Benoem de onderdelen van het lijf zoveel mogelijk samen met de kinderen. Hoofd, schouder, knie en teen heb je al gehad. Wat zien de kinderen nog meer? Benoem ook billen – met een poepgaatje – en geslachtsdelen. De jongen heeft een piemel. Het meisje heeft een vulva.

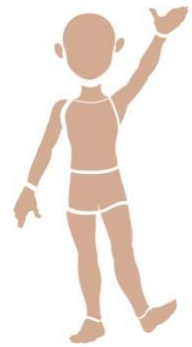




### Groep 3. Mijn lijf doet...

#### *Doel*

De leerling herkent en benoemt functies van verschillende lichaamsdelen.



#### *Materiaal*

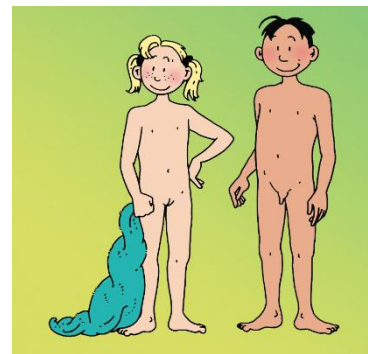
Digibord: De platen *Lijf-onderdelen, blote kinderen*.

#### *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.

Bekijk dan samen de plaat van de blote kinderen. Wijs de vulva en piemel aan. Wat kun je daar mee doen?



Als de kinderen vragen stellen kun je vertellen dat de vulva en de piemel er niet alleen zijn om te plassen.

De vulva heeft ook een gaatje waar de baby's uit komen. De piemel heeft maar één gaatje. Daar komt de plas uit en de zaadjes waarmee een baby kan worden gemaakt. De baby wordt gemaakt als een vrouw en een man samen vrijen. Dit komt in les 3.5 uitgebreider aan de orde.

## 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: *gevoelsthermometer*.

Printen en lamineren: voor alle leerlingen de *gevoelsthermometer*

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?*

#### TIP

Print en lamineer de gevoelsthermometer tweemaal voor elke leerling. Dan kan er ook een thermometer mee naar huis.



### 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?

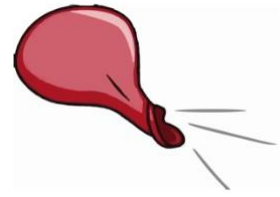




## Groep 2. Erin en eruit

### *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 ([Aap Poot Pies \(schooltv.nl\)](https://schooltv.nl)).

### *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. Thermometer voor heftigheid

#### *Doel*

De leerling herkent emoties bij zichzelf en anderen en kan met behulp van een gevoelsthermometer aangeven hoe heftig de emotie is.

#### *Materiaal*

Vijfmaal printen, lamineren en elke plaat in tweeën knippen: *Emotiekaarten*.

Print de *gevoelsthermometer* voor alle leerlingen en lamineer deze en snijd in tweeën.

Kleine wasknijpertjes.



#### *Werkwijze*

Verdeel de klas in groepjes van 3 of 4. Geef elk groepje een set van 40 emotiekaarten en laat ze de emoties die hetzelfde zijn (of op elkaar lijken) bij elkaar leggen. **Hierbij kun je ook de kerngloedkaartjes inzetten door bij de emoties/gevoelens de kleuren kaartjes erbij te leggen.**



Als de kaarten gesorteerd zijn, mag elk groepje één stapeltje kiezen. Over het stapeltje vertellen ze in de kring wat het gevoel is van de kinderen. Is het kind op de foto een beetje..... of heel erg .....

Elk kind kiest uit het stapeltje een kind om na te doen. Om de beurt doen ze het door hen gekozen kind na en laten ze op de gevoelsthermometer met een knijpertje zien hoe heftig de emotie is.



### 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 als losse bestanden in de *map gezichtsdelens* op de website.

##### *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? Laat de leerlingen de afbeelding van de mond (uit de map gezichtsdelens) op de goede plaats in het gezicht leggen.

Een volgend tweetal doet hetzelfde, maar de mond mag niet meer worden genoemd. Laat de gezichtsdelens die de kinderen noemen steeds in het gezicht leggen.

Stel samen vast: iedereen heeft dezelfde gezichtsdelens, maar bij iedereen ziet het er (een beetje) anders uit.

Als afsluiting kunnen de kinderen met behulp van een spiegeltje een zelfportret maken.



#### 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 ([Het oog \(schooltv.nl\)](https://www.schooltv.nl)).

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 openspert? 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. MIJN BLOOTJE

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



##### *Doel*

De leerling kent situaties waarin hij/zij het fijn vindt om bloot te zijn en leert dat er over bloot verschillende regels en gewoonten 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 in welke situaties en met wie hij/zij wel of juist niet bloot wil zijn.

##### *Materiaal*

Digibord: zet het filmpje klaar van de tweeling in bad ([TWIN BABY BATHTIME - Babies discover the Bath for the first time. Cute KIDS \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)).



##### *Werkwijze*

Bekijk samen het filmpje van de tweelingen in bad. Het filmpje duurt 5 minuten; je kan het ook eerder stopzetten.

Gaan jullie ook in bad, of onder de douche?

Hoe word je 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, vulva, navel, tepel, borst, buik) en weet wanneer je die zelf mag aanraken.

#### *Materiaal*

Digibord:

- *Kijk-mij-nou-plaat.*

Rol behangpapier of groot bruin pakpapier

Verf

#### *Werkwijze*

Wat zien de kinderen op de Kijk-mij-nou-plaat? Een jongen, een meisje, twee voor- en twee achterkanten.

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

Is de vulva alleen een spleetje? Als de kinderen er niet zelf mee komen, benoem dan dat de piemel en de vulva ook een plasgaatje hebben.

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

Welke woorden gebruiken de kinderen thuis voor penis/piemel en vulva?

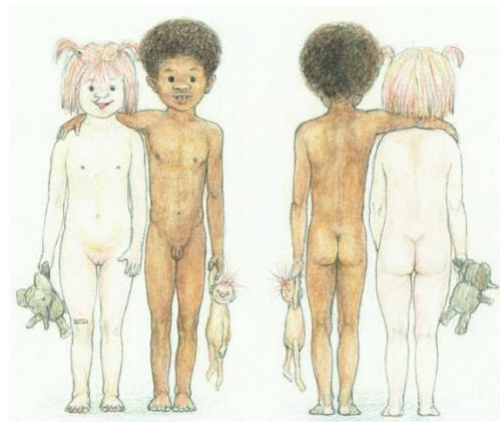
*(Schrijf de woorden die kinderen thuis gebruiken op. Het kan helpen als een kind jou later iets probeert te vertellen!)*

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

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

Loop als iedereen klaar is langs de omtrekken.

Welke lichaamsdelen raak je alleen aan als je je wast of alleen bent?



### 3.5. 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 of op het digibord.



##### *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 of kies deze op het digibord. Gebruik een passende babyfoto als de ouders geen foto hebben meegegeven.

Houd 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; plaat *Baby*.

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 weet hoe een baby in de buik van de moeder groeit.

#### *Materiaal*

Zet de les *Hoe ben jij geboren* klaar uit **Kriebels in je buik**.

#### *Werkwijze*

Volg de lesbeschrijving van Kriebels in je buik.

Als het onderwerp erg speelt in de klas, bijvoorbeeld omdat de juf of een moeder van een van de leerlingen zwanger is, kun je overwegen een babyhoek in de klas te maken. Er kunnen tekeningen worden opgehangen of knutselwerkjes over baby's. Misschien kunnen de kinderen spulletjes meenemen van huis?



### Groep 1. Wat voel ik?

#### *Doel*

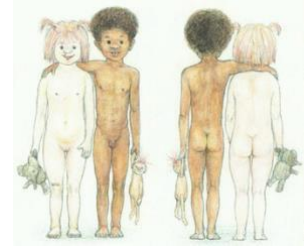
De leerling (her)kent het verschil tussen plezierige en onplezierige aanrakingen en kan aan anderen (laten) zien of hij/zij een aanraking wel of niet prettig vindt.

#### *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*

Zet de doos onder een doek in de kring. De kinderen pakken één voor één zonder te kijken aan een voorwerp uit de doos; het voorwerp blijft nog in de doos. *Hoe voelt dat? Fijn of niet fijn? Koud of warm, hard of zacht, ruw of glad, prikt het of kriebelt het?*

Het kind neemt het voorwerp uit de doos en probeert hoe het voelt op verschillende plekjes van haar/zijn lichaam: arm, voet, wang, hals, buik. *Wat voelt fijn en wat voelt niet fijn?*

Konden de andere kinderen zien of het kind de aanraking fijn vond voelen? Waaraan zagen ze dat?

Laat de voorwerpen door de kring gaan. *Vindt iedereen dezelfde voorwerpen (on)prettig aanvoelen?*

Als een kind een voorwerp niet prettig vindt aanvoelen gaat het staan en trekt een 'vies' gezicht. Hoeveel vieze gezichten zijn er als het voorwerp de hele kring is rond geweest?

Benoem dat voorwerpen verschillend kunnen aanvoelen en dat niet iedereen hetzelfde (on)prettig vindt.

Wat je fijn vindt en wat niet kun je aan anderen (laten) zien.

Als afsluiting van de les kun je de kinderen stickers laten plakken op de plaat *kijk mij nou* op de plekken waar ze aanraking prettig vinden.





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

### *Doel*

De leerling weet dat aanraking (een aai, een knuffel, een kus, en omhelzing) fijn kan zijn en zegt duidelijk 'nee' als hij/zij een aanraking onplezierig vindt of iets niet wil. De leerling leert dat het nooit zijn of haar schuld is als een volwassene haar of hem aanraakt op een onprettige manier.

### *Materiaal*

Digibord:

- *Praatplaten-aanraking.*
- Zet de *video* klaar van het meisje dat doktertje speelt met haar hond ([Isabelle en Hugo spelen 'doktertje' \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Isabelle-en-Hugo-spielen-doktertje)).



### *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?

Door wie worden zij wel eens zo aangeraakt?

Is een knuffel altijd fijn?

Als je iemand wil knuffelen, wat voel je dan?

Wat doen ze als iemand hen 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.



Kijk naar de korte video over doktertje spelen. Spelen de kinderen ook wel eens doktertje? Met de hond, de poes, met een vriendje of vriendinnetje?

Spreek met de kinderen af dat dat je best doktertje mag spelen, maar altijd met de volgende regels:

- Je doet niets wat een ander niet wil
- Je doet niets wat je zelf niet wil
- Je doet elkaar geen pijn
- Je stopt niks in gaatjes van elkaar (oor, mond, neus, vagina, anus).

Sluit af met twee boodschappen.

Als een volwassene iets doet dat jij niet wil, is het nooit jouw schuld!

Als iemand je aanraakt op een manier die je niet fijn vindt, mag je het altijd aan iemand vertellen! Aan wie zouden ze zo iets kunnen vertellen?

### TIP

Sluit de les af met een groepsdans op vrolijke muziek.



### Groep 3. Daar ligt mijn grens!

#### *Doel*

De leerling kan (fysiek en verbaal) aangeven waar haar/zijn grens ligt en welke grenzen hij/zij bij anderen moet respecteren. De leerling weet dat hij/zij het altijd aan iemand mag vertellen als iemand over haar/zijn grenzen gaat en bij wie hij/zij hulp kan vragen.

#### *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.

Mag je iedereen een kus geven? Mag iedereen jou knuffelen?

Wat doe je als iemand jou omhelst terwijl je dat niet wil? En wat doe je als jij iemand kus wil geven en die ander zegt 'nee!'?

*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. **Zet hierbij eventueel de kernbloedkaartjes in.**



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.

Leg uit dat nee betekent:

- Stop
- Hou op met.....
- Ik wil dit niet.
- Ik wil liever iets anders namelijk.....

Door nee te zeggen laat je horen wat jij wilt.

*We gaan oefenen met nee zeggen.* Lees een situatie voor en vraag steeds twee kinderen om te laten zien wat zij zouden doen en hoe. Je kunt ook situaties noemen die in de groep regelmatig voorkomen. Moedig de kinderen aan om hun lichaam en hun stem te gebruiken.

- Je gaat met papa naar opa en oma. Als je binnenkomt, tilt oma je op en geeft je overal kusjes. Jij vindt het niet fijn.
- Je zit op de rand van de zandbak en een klasgenoot pakt jouw emmertje. Je vindt het niet leuk.
- Je bent in de speeltuin. Er zit een man op een bankje die zegt dat hij thuis een mooie voetbal heeft. Hij vraagt of je meegaat om de bal te halen.
- Je speelt doktertje bij een vriendinnetje thuis. Je vriendinnetje wil dat jij je onderbroek uitdoet. Jij wil dat niet.

Sluit de les af door samen te vatten dat het belangrijk is om te luisteren naar iemand die tegen jou zegt dat hij of zij iets niet wil en om zelf te zeggen of te laten merken als je iets niet wil. Als iemand toch iets doet dat je niet fijn vindt, vertel het dan aan iemand die je vertrouwt!

Wie zou die iemand kunnen zijn?

### 3.7. KRIEBELS IN JE BUIK



#### Groep 2. Hoe worden kindjes geboren?

*Doel*

De leerling weet hoe een baby in de buik komt, in de buik groeit, wordt geboren en eruitziet.

*Materiaal*

Les uit Kriebels in je buik (voortplanting en gezinsvorming, groep 2)

#### Groep 3. Prettige en niet prettige aanrakingen

*Doel*

De leerling leert prettige en onprettige gevoelens in bepaalde situaties bij zichzelf en anderen te herkennen. De leerling weet dat iedereen een situatie anders kan beleven. De leerling weet wat hij/zij kan doen in situaties die niet plus voelen. De leerling weet bij wie hij/zij terecht kan met problemen en/ of onprettige gevoelens.

*Materiaal*

Les uit Kriebels in je buik (wensen en grenzen, groep 3)