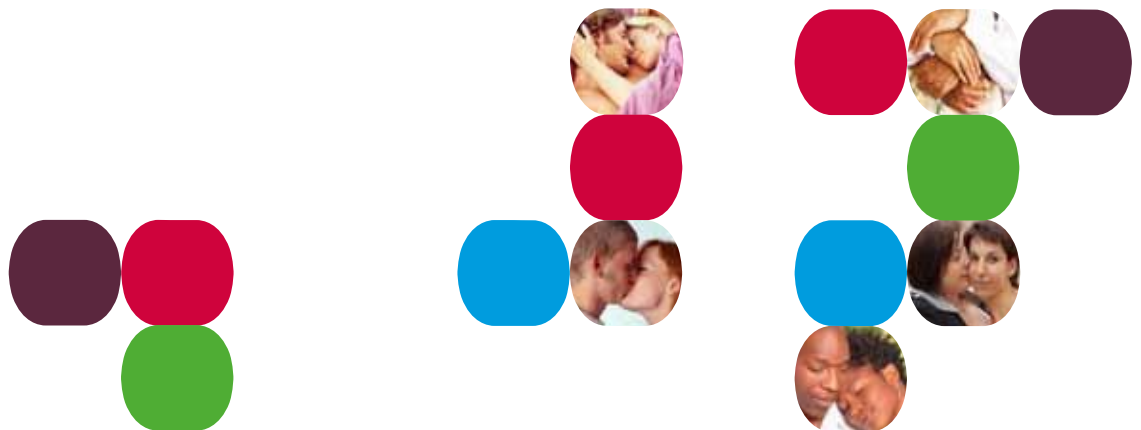


**Mijn lichaam is goed!
Doe-opdrachten rond lichaamsbeeld voor 5-6 BaO**

Sensoa is het Vlaams Expertisecentrum voor seksuele gezondheid.



Hieronder vind je een lesvoorbereiding voor twee lessen rond lichaamsbeeld bij kinderen van 10 tot 12 jaar. Het bevat verschillende oefeningen, inclusief voorbeeldvragen voor de nabespreking. De 'tips' die vermeld worden kunnen soms 'flops' zijn, het is aan jou om in te schatten wat wel en niet kan werken in jouw klas. De les is heel concreet beschreven, maar je kan gemakkelijk zelf nog dingen aanpassen.

Vorbereiding

Benodigd materiaal: A4-bladen, kleurstiften, grote bladen, magazines, scharen, lijmstiften, touwtjes, kartonnen blaadjes, een muziekinstallatie, eventueel een gedachtedoos en woordzoekers. Schrijf de 6 personages uit deel 4 op briefjes en stop ze eventueel dichtgevouwen in een hoed of doos.

Test de muziekinstallatie en maak de kartonnen blaadjes al om op hun rug te hangen.

Tip of flop? Voor deze methodiek heb je wat ruimte nodig. Schuif eventueel de banken aan de kant zodat de kinderen hun grote bladen op de grond kunnen leggen en gemakkelijk naar elkaars collages kunnen kijken.

Introductie (10 minuten)

"Vandaag gaan we nadenken over hoe we naar onszelf kijken. Of we onszelf en anderen mooi vinden, en waarom we dat dan vinden."

Tip of flop? Spreek vooraf enkele regels af, enkele vaak gebruikte regels zijn:

- Er mag gelachen worden, maar uitlachen mag niet.
- Wat er hier gezegd wordt blijft in de klas (praat er zelf dan ook niet over met je collega's!).
- We luisteren wanneer iemand anders iets zegt, we hebben het ook graag dat er naar ons geluisterd wordt.

Deel 1: tekeningen (15 minuten)

"We gaan een klein wedstrijdje doen met twee opdrachten in. De eerste opdracht is een tekening en de tweede opdracht is een collage maken. De winnaars van de twee opdrachten worden na de tweede opdracht door mij gekozen."

Eerst maken we dus een tekening van onszelf. Jullie krijgen allemaal een blad papier waarop jullie jezelf mogen tekenen alsof jullie voor een spiegel staan. Jullie mogen heel je lichaam tekenen. Je mag van alles in de tekening steken, wat je maar wil. Jullie mogen zeker wat fantasie gebruiken!

Jullie krijgen 10 minuten de tijd om de tekening af te maken."

Tip of flop? De kinderen die vroeger klaar zijn en een goede tekening hebben gemaakt kan je iets kleins geven om zich mee bezig te houden: bv. per twee OXO spelen op het bord of een woordzoeker oplossen.

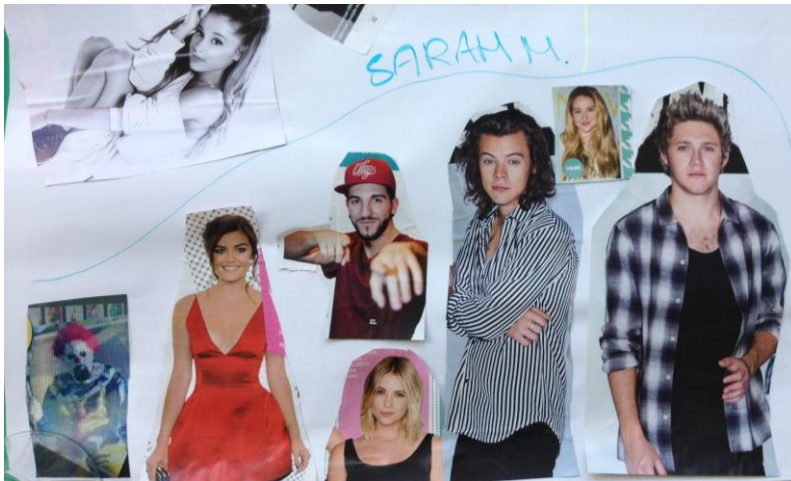


Deel 2: collages (20 minuten)

"Het zijn allemaal heel mooie tekeningen! Applaus voor jullie zelf!"

Als tweede opdracht krijgen jullie allemaal tijdschriften en kranten. Hieruit mogen jullie mensen knippen die jullie mooi vinden. Geen dieren of voorwerpen dus, enkel mensen. Liefst ook mensen waar het hele lichaam zichtbaar op is. Jullie mogen met twee of alleen werken."

Jullie krijgen 10 minuten de tijd om de collage te maken."



Tip of flop? Gebruik voldoende collagemateriaal. Niet alle mensen in de tijdschriften worden immers als 'mooi' beschouwd. Kinderen laten kranten vaak links liggen. Populaire magazines zijn beter geschikt voor deze oefening. Zorg voor een mix tussen foto's van mannen en vrouwen, en zorg indien mogelijk voor wat diversiteit in huidskleur in de magazines.

Deel 3: winnaars kiezen (10 minuten)

"Ik wil iedereen bedanken voor zijn mooie tekeningen en collages! Ze waren allemaal heel mooi! Een applaus voor jullie zelf! Nu gaan we de winnaars bekend maken van beide opdrachten."

Kies zelf enkele tekeningen en collages op basis van opvallende lichaamskenmerken, gebruik van fantasie, het gebruik van kleuren, bladspiegel, ...

Tip of flop? Loop al eens rond terwijl ze de tekeningen en collages maken, zo kan je sneller een winnaar kiezen na de opdracht.

Tip of flop? Misschien kan de directeur wel even mee komen kijken en een winnaar kiezen?

Tip of flop? Je kan voor zowel de winnaars als de anderen een prijs voorzien. Dit kan zelfs dezelfde prijs zijn als je de winnaars beloont met de eer om mee te doen met de volgende opdracht.

Tip of flop? Bespreek de gelijkenissen in de collages. Wie heeft er jongens uitgeknipt? Wie heeft er meisjes uitgeknipt? Lijken deze mensen op jezelf of je ouders of familie? Hoe komt dit? Heeft er iemand een oude vrouw of man uitgeknipt? Waarom? Ben je mooi als je hierop lijkt? Ben je lelijk als je hier niet op lijkt?

Deel 4: de hete stoel (25 minuten)

"De winnaars van de opdrachten hebben uiteraard al erg hun best gedaan! Maar ik geef hen de eer om mee te doen met volgende opdracht. Wie wil meedoen? De opdracht die we gaan doen heet 'de hete stoel'. Elke winnaar krijgt een kaartje waarop een personage staat. Jullie moeten doen alsof jullie dit personage zijn terwijl jullie op de stoel zitten. Ik stel dan vragen aan jullie waarop jullie moeten antwoorden. Maar let op: de persoon die erop zit moet heel de tijd doen alsof de stoel heel heet is. Je mag dus niet stilzitten, anders verbrandt je achterwerk."

Doordat ze niet mogen stilzitten gaan de kinderen sneller en intuïtiever antwoorden.

Tip of flop? Laat telkens heel de klas applaudisseren als er iemand op de stoel gaat zitten. Dit maakt het minder eng voor de persoon op de stoel en creëert een leuke sfeer.

Personage 1: Ik ben veel groter dan de rest van de klas.

Personage 2: Ik ben een beetje dikker als de rest.

Personage 3: Ik ben heel mager.

Personage 4: Ik ben heel klein.

Personage 5: Ik heb al heel wat puistjes.

Personage 6: Meisjes: Ik begin borstjes te krijgen. Jongens: Ik begin een snorretje te krijgen.

Vragen: Wat staat er op jouw kaartje? Wat is een voordeel aan jouw personage? Wat is een nadeel aan jouw personage? Hoe denk je dat anderen over je denken? Wat zouden ze tegen je zeggen? Hoe zou jij je daarbij voelen? Aan de klas vragen: is dat wat jullie zouden zeggen? Aan wie zou je hulp kunnen vragen? Aan de klas vragen: hebben jullie nog vragen voor het personage?

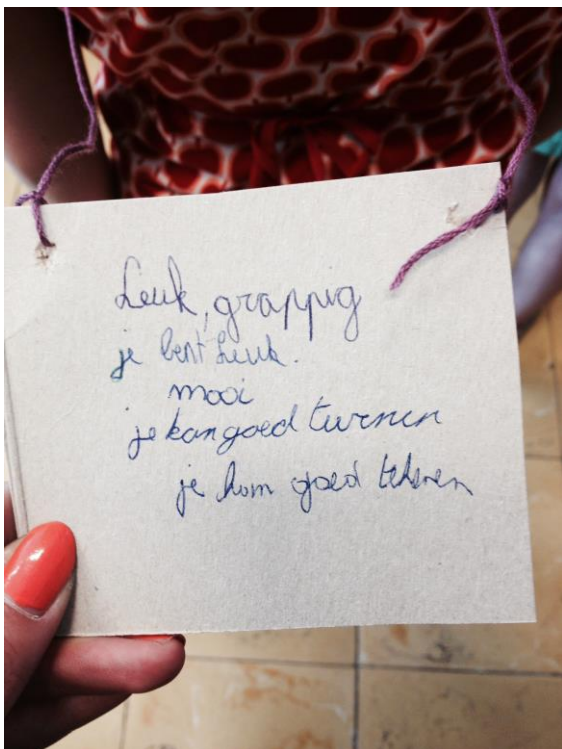
Tip of flop? Begin met het personage dat groter is dan de rest, dit wordt vaak als het meest positieve gezien. Geef geen personage aan iemand die onzeker is over die eigenschap. Geef bijvoorbeeld niet het personage met veel puistjes aan een kind dat al onzeker is over zijn of haar puistjes etc. Als je de leerlingen zelf een personage laat trekken, zet dan een symbooltje op de dichtgevouwen kaartjes opdat je een personage kan herkennen en verwijderen vooraleer je de leerling laat kiezen.

Tip of flop? Bespreek tussendoor of nadien wat er gezegd is geweest. Hoe komt het dat sommigen zich slecht voelen? Kan je er aan doen dat je anders bent? Aan wie kan je het vertellen als je je niet goed voelt over jezelf?

Deel 5: complimentenspel (10 minuten)

"Jullie waren heel goede toneelspelers! Applaus voor de toneelspelers!"

Om onze namiddag met een positieve noot te eindigen doen we een complimentenspel! Iedereen krijgt een kartonnen blaadje achter op zijn rug. Wanneer ik de muziek stopzet gaat iedereen in een kring staan. Dan schrijft iedereen een compliment op de rug van de persoon voor hem. Het is de bedoeling dat je elke keer achter iemand anders staat!"



Tip of flop? Sommige kinderen worden een beetje zenuwachtig van dit spel omdat ze soms niet goed weten welk compliment ze moeten geven of zullen krijgen. Het geven van voorbeelden vooraf kan hiervoor helpen, hoewel ze natuurlijk ook sturend zijn:

- Je bent grappig.
- Je kan goed touwspringen.
- Je kan mooi tekenen.
- Je bent lief.
- Je bent slim.
- Je bent leuk om mee te spelen.

Tip of flop? Je kan hier al afronden, de les stopt dan met een leuk gevoel. Je kan ook nog de complimentjes met de klas bespreken. Wie heeft er een complimentje over zijn of haar uiterlijk? Is hij of zij daar blij mee? Wie heeft er een compliment gekregen dat niet over het uiterlijk gaat? Is hij of zij daar blij mee? Is er een verschil in de complimentjes die jongens en meisjes krijgen?

Deel 6: afronding (10 minuten)

“Vonden jullie het leuk? Wat hebben jullie geleerd vandaag?”

Tip of flop? De kinderen leren heel veel al doende. Eén grote nabespreking op het einde in plaats van na elke oefening is ook een optie.

Tip of flop? Zet in de klas een “gedachtedoos”. In deze doos mogen de kinderen briefjes leggen over zaken waar ze achteraf nog over willen praten met de leerkracht.

Tip of flop? Als je in een latere les op terugkomt op het thema zal je waarschijnlijk merken dat de kinderen veel nieuwe vragen hebben over bijvoorbeeld borstontwikkeling of puistjes.

Tip of flop? Tegen hun ouders durven kinderen soms nog meer zeggen dan tegen hun leerkracht. Als je hen de tekeningen mee naar huis laat nemen ontstaat er een aanknopingspunt voor een gesprek thuis.

Colofon:

Redactie: Wannes Magits

Inhoudelijk advies: Lies Verhetsel

Versie 2016

Een uitgave van Sensoa vzw

© 2016 Sensoa

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook.

Met steun van de Vlaamse minister bevoegd voor het Gezondheidsbeleid