



# A Dit ben ik

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>A1</b> Mijn lichaam  | 3  |
| <b>A2</b> Dit ben ik    | 8  |
| <b>A3</b> Mijn geboorte | 12 |
| <b>A4</b> Mijn gevoel   | 15 |
| <b>A5</b> Mijn kleding  | 20 |



# A1 Mijn lichaam

## Doelen

- Herkent zichzelf in de spiegel (leerlijn vso 1.1)
- Herkent (benoemt) verschillende lichaamsvormen en de belangrijkste lichaamsdelen, inclusief geslachtsdelen (leerlijn vso 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 en 2.1)
- Weet dat hij bijzonder geschapen is, uniek en speciaal (leerlijn vso 1.8 en 1.13)
- Herkent (benoemt) verschillen tussen jongens en meisjes (leerlijn vso 2.2 en 2.3)
- Extra: herkent de functies van de inwendige geslachtsorganen van mannen en vrouwen (leerlijn vso 1.11)
- Extra: weet wat besnijdenis is (leerlijn vso 1.15)

## Rode draden

Met dit thema werk je aan:

- 1 Zelfbeeld & zelfrespect (kennis en waardering eigen lichaam)

## Opmerkingen

- Bespreek per instelling/school welke woorden je wilt gebruiken voor de geslachtsdelen. Kies daarbij zoveel mogelijk voor de 'officiële' woorden: penis en vagina. Bij een leerling/cliënt met een matige verstandelijke beperking is het soms beter om juist de woorden te gebruiken die hij zelf gebruikt. Bij kinderen kun je ook gebruikmaken van andere woorden zoals 'spleetje', 'plasgaatje' bij meiden en 'plasser' of 'piemel' bij jongens.
- Bespreek eventueel ook met de ouders welke woorden de leerling/cliënt gewend is te gebruiken voor geslachtsdelen. Wat bij de één thuis niet mag, is bij de ander heel normaal.
- Schat in of je deze les in een gemengde groep geeft of dat je een jongens/mannen- en meisjes/vrouwengroep maakt. In het laatste geval is het prettig om bij de jongens/mannengroep een mannelijke leerkracht/begeleider te hebben en bij de meisjes/vrouwengroep een vrouwelijke leerkracht/begeleider.

## Materialen

- Werkblad met afbeeldingen: vervang de tekeningen eventueel door tekeningen die aansluiten bij de leeftijd van je leerling/cliënt. De tekeningen van lichaamsdelen zijn ook in zwart-wit verkrijgbaar als download.
- Meisjes- en jongenspop
- Spiegel
- Tekening van de schepping uit een kinderbijbel

## Mooi gemaakt

**Kijk samen in de spiegel.**

*Als je in de spiegel kijkt, zie je jouw lichaam. Je lichaam is mooi gemaakt. Dat heeft de Heere God gedaan. Elk lichaam is anders. Je bent dik of dun. Je hebt bruine of blauwe ogen.*

**Kijk naar de leerling/cliënt en beschrijf wat je ziet.**

*Als ik naar jou kijk, zie ik jouw lichaam: Jij bent een ... (jongen/meisje/man/vrouw) met ... (benoem enkele karakteristieke kenmerken zoals blauwe ogen, donker haar, wipneus). Je bent een mooie jongen/meisje/man/vrouw.*

Bekijk een afbeelding van de schepping.  
*De Heere God maakt Adam en Eva. Adam en Eva mogen voor de dieren en planten zorgen. Ze houden veel van de Heere God. Adam en Eva zijn bloot. Dat vinden ze niet erg. Alles is goed.*

Laat de leerling/cliënt zelf ook in de spiegel kijken en iets over zichzelf zeggen.  
*Wat zie jij?*

Lees samen het scheppingsverhaal uit Genesis 1:26-28 (en Genesis 2:18-25) of bekijk een afbeelding van de schepping.  
*De Heere God maakt Adam en Eva. Adam en Eva mogen voor de dieren en planten zorgen. Ze houden veel van de Heere God.*

*Adam en Eva zijn bloot. Dat vinden ze niet erg. Alles is goed.*

## Mijn lichaam

**Kijk weer samen in de spiegel. Praat over wat je ziet.**

*Wijs je haar aan. Ga nu met je handen naar je hoofd. Je haar zit op je hoofd. Strijk met je handen over je eigen haar. Ik zie dat je lang/kort haar hebt. Ik zie dat de kleur van je haar ... is. Wijs je gezicht aan. Wijs de ogen, de mond en de neus maar aan. Leg jouw arm eens naast mijn arm (of iemand anders). Kijk, je hebt dezelfde kleur huid als ... of: je hebt een andere kleur huid dan ...*

*Heb je lang of kort haar? Welke kleur haar heb je?  
Waar zijn je ogen, je mond en je neus?  
Leg jouw arm eens naast mijn arm (of iemand anders). Is de kleur van je huid hetzelfde als van je buurvrouw/begeleider?*

## De pop

**Laat een aangeklede pop zien. Wijs lichaamsdelen aan.**

*Ik heb hier twee poppen. Deze pop heeft ook een lichaam.*

*Wat is dit? Hoe noem je dit?  
Of laat de leerling/cliënt lichaamsdelen aanwijzen en benoemen.  
Waar zit de mond? Waar zijn de benen? Wat is de rug?*

*De pop heeft een arm. Wat heeft de pop nog meer?*

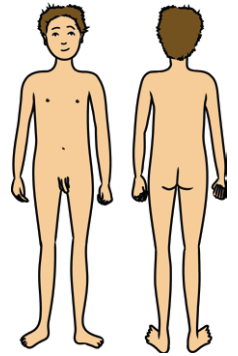
**Kleed de pop uit.** Benoem de lichaamsdelen. Breng het voorzichtig, begin met: schouders, buik enz.  
We gaan de pop uitkleden.

Kijk, nu zie ik zijn...  
(bovenbenen, buik).

Is deze pop een jongetje of een meisje?  
Hoe zie je dat?

De pop heeft een buik. Wat heeft de  
pop nog meer?

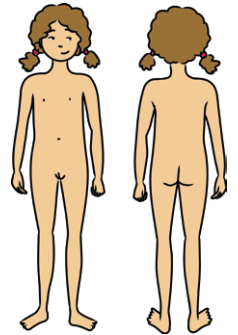
Benoem ook specifiekere  
lichaamsdelen zoals navel.  
Deze poppen zijn niet hetzelfde.  
Wat is er anders?



**Kleed ook de  
andere pop uit.**

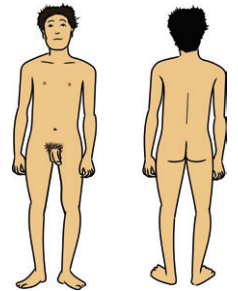
Een jongen/man heeft een penis.  
Een meisje/vrouw heeft een vagina en borsten.

Luister naar de woorden die leerlingen/cliënten gebruiken voor de geslachtsde-  
len en sluit daarbij aan.



**Kleed daarna de  
pop weer aan.**

We kleden de pop weer aan. Dat is netjes.



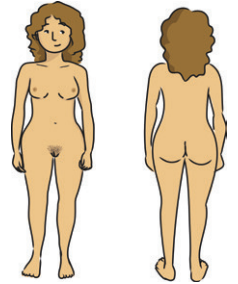
## Jongen of meisje/man of vrouw

Jij bent een jongen/man/meisje/vrouw. Zo word je geboren.

Bereid de leerling/cliënt voor op het zien van de afbeelding van een bloot per-  
soon. Sommige hebben nog nooit een afbeelding van een bloot persoon of van  
het andere geslacht gezien.

Als je met meisjes/vrouwen werkt, laat je eerst de blote vrouw zien. Als je met  
jongens/mannen werkt, laat je eerst de blote man zien.

Ik laat nu een plaatje zien van een blote jongen/man/meisje/vrouw. Ze heb-  
ben geen kleren aan.



**Laat de  
afbeelding  
van een bloot  
persoon en van de  
geslachtsdelen  
zien.**

Waar is de mond? Hoe heet dit? Is dit  
een jongen/man/meisje/vrouw? Hoe  
kun je dat zien, wijs maar aan?

Wat zie je? Hoe zie je dat dit een  
jongen/man/meisje/vrouw is?

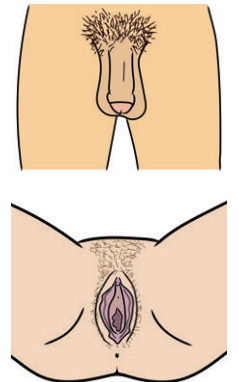
**Laat ook de  
afbeeldingen  
van het andere  
geslacht zien.**

Waar is de mond? Hoe heet dit? Is dit  
een jongen/man/meisje/vrouw?

Wat zie je? Hoe zie je dat dit een  
jongen/man/meisje/vrouw is?

Laat eventueel ook de uitsnede van  
de geslachtsorganen van de vrouw  
zien en wijs de gaatjes aan.

Een vrouw heeft drie gaatjes tussen  
haar benen. Uit het voorste gaatje  
komt de plas (urine). Uit het middelste  
gaatje (vagina) kan een moeder een  
kindje krijgen. Uit het achterste gaatje  
komt de poep (ontlasting).



Er zijn dus mannen en vrouwen. Een jongen/man heeft een penis.  
Een meisje/vrouw heeft een vagina. Als je bloot bent, kun je dat zien.  
De Heere God heeft jou mooi gemaakt.

## Extra

### Aanleren

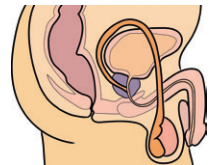
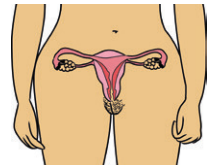
Je kunt je leerlingen/cliënten (één van) de volgende kernzinnen aanleren:

- Ik ben mooi gemaakt.
- Een jongen/man heeft een penis.
- Een meisje/vrouw heeft borsten en een vagina.

### Binnenkant

Leg eventueel bij leerlingen/cliënten met een licht verstandelijke beperking uit dat er ook in het lichaam delen van de geslachtsorganen zitten. Die kun je niet zien. Gebruik de extra tekeningen om uit te leggen wat er in het lichaam zit.

- *In het lichaam van de vrouw; baarmoeder (spier of 'kamertje' in de vorm van een peer, waarin een baby kan groeien), eierstok en eileider (waar de eitjes rijpen en doorheen gaan voordat je ongesteld wordt).*
- *In het lichaam van de man zit achter de penis in de buik de blaas. Daarin zit de plas/urine. In de balzak zitten twee ballen met zaadjes.*



### Besnijdenis

Leg eventueel bij de afbeelding van jongen of man nog uit wat het betekent als een jongen besneden is. Dan is de voorhuid van de penis weggesneden.

### Werkvorm: Waarvoor is dat?

Benoem samen zoveel mogelijk lichaamsdelen en schrijf ze op. Als de leerling/cliënt van tekenen houdt, kan hij/zij ook een lichaam tekenen en daarbij de lichaamsdelen benoemen. Bedenk dan samen wat je met die lichaamsdelen kunt doen. Bijvoorbeeld de vingers: voelen, aanwijzen, krabbelen als je jeuk hebt, orgel spelen enzovoorts. Het is bijzonder dat elk lichaamsdeel zijn eigen taak heeft!

### Gipsafdruk

Maak van gips een afdruk van de hand of voet van de leerling/cliënt. Laat zien hoe mooi deze is.

### Teken jezelf

Laat de leerlingen/cliënten in de spiegel kijken en zichzelf tekenen. Ook kun je de leerling/cliënt op een groot vel papier of behang laten liggen en de omtrek tekenen. Vervolgens laat je de leerling/cliënt deze omtrek inkleuren.

## Vervolg

Wil je verder met zelfbeeld: Gebruik 'Mijn talenten', 'mijn geboorte', 'mijn gevoel' (hoofdthema A).

Wil je verder met bloot: Gebruik 'Privé' (E1).

Wil je verder met kleding: Gebruik 'Mijn kleding' (A5).

Wil je verder met woorden: Gebruik 'Praten met respect' (G1).

## Achtergrondinformatie

### ■ Boeken

- Borger, A., & ten Berge, M. (2012). *Saar en Jop praten over seksualiteit*. Amsterdam: Ark Media.
- Doef, S. van der, & Latour, M. (2012). *Ik vind jou lief*. Amsterdam: Ploegsma.
- Doney, M., & Doney, M. (2015). *Papa, mama en ik*. Hoornaar: Gideon.
- Meijer, M. & Bicanic, I. (2008). *In je blootje*. Amsterdam: SWP.
- Meijer, M. & Bicanic, I. (2015). *De baas over je lijf. Over bloot, aanraken en grenzen*. Amsterdam: SWP. (vanuit seculier perspectief)
- Nelissen, J., (2013). *Mijn lichaam is van mij*. Leidschendam: Biblion.
- Schneider, S., & Suetens, C. (2001). *Kunnen papa's ook kindjes krijgen?* Oosterhout: Deltas.

# A3 Mijn geboorte

## **Doelen**

- Kan over zijn eigen geboorte vertellen
- Herkent en benoemt gezins- en familieleden (leerlijn vso 4.1 en 4.2)
- Weet dat hij bij de kerkelijke gemeente hoort

## **Rode draden**

Met dit thema werk je aan:

- 1 Zelfbeeld & zelfrespect (kennis eigen levensloop en waardering van geboorte)
- 4 Relaties & netwerk (horen bij familie en kerk)

## **Opmerkingen**

- Zorg dat je op de hoogte bent van de situatie van de leerling/cliënt bij zijn geboorte. Zoek het op in het dossier of vraag het na bij de ouders. Zo kun je de les speciaal op jouw leerling/cliënt richten.
- In dit thema komt de familie van de leerling/cliënt aan bod. Wanneer er geen sprake is van een goede verstandhouding met de familie, is het goed daar aandacht aan te geven en de tekst hierop aan te passen.

## **Materialen**

- Werkblad met afbeeldingen
- Foto-album van leerling/cliënt (met babyfoto's, familiefoto's en evt. foto's in het ziekenhuis)
- Geboortekaartje van leerling/cliënt. Als die niet beschikbaar is, zoek je een ander kaartje op.



## Geboren

**Pak het fotoalbum er bij of laat de afbeelding van de baby in armen van ouders zien.**

*Kijk, hier was jij een baby. Wat lief ben je daar. Papa en mama hebben jou vast. Ze waren blij met jou. Misschien gingen ze in de kerk danken voor jou.*

Pak het geboortekaartje er bij.

*Dit is jouw geboortekaartje. Kijk, hier staat jouw naam. Hier staat de naam van papa en mama. Hier staat wanneer jij geboren bent: ... Dat is nu jouw verjaardag. Want wanneer ben jij jarig?*

*Wat is dit? En waar staat jouw naam? Wat zie je nog meer?*

*Lees samen de aankondiging. Praat samen over wat je leest.*

*Zie je, papa en mama waren blij. Ze waren ook dankbaar. Want de Heere God heeft jou gegeven aan papa en mama. Ze waren ook verwonderd. Dat betekent dat ze jou heel bijzonder vonden.*



## Familie

**Zoek foto's op van de leerling/cliënt met familie of laat de afbeelding van de baby met familie zien.**

*Kijk, dit is ... Hij/zij is jouw ... Hij/zij was blij dat je geboren was. Je hoort bij je familie.*

*Je familie, dat zijn jouw vader, moeder, broers en zussen. Je opa en oma, ooms en tantes, neven en nichten horen er ook bij.*

*Wie hoort er allemaal bij jouw gezin? Ben jij de oudste, de middelste of de jongste? Met wie ging je spelen?*



## Ziekenhuis

**Zoek foto's op van de leerling/cliënt in het ziekenhuis of laat de afbeelding van baby in het ziekenhuis zien.**

Wanneer een leerling/cliënt niet in het ziekenhuis gelegen heeft, kun je het overslaan of de tekst algemener vertellen.

*Heb jij in het ziekenhuis gelegen? Je lag in het ziekenhuis. Je vader en moeder waren verdrietig. Ze wilden dat jij thuis was. Je vader en moeder waren ook bang. Jij was ziek. Ze hoopten dat je beter zou worden. Misschien gingen ze in de kerk bidden voor jou.*

*Praat samen door over de tijd in het ziekenhuis.*

*Weet jij nog dat je in het ziekenhuis lag?*

*Gelukkig mocht je weer naar huis. Misschien gingen ze in de kerk danken voor jou.*



## Extra

### Aanleren

Je kunt je leerlingen/cliënten (één van) de volgende kernzinnen aanleren:

- Ik ben blij dat ik geboren ben.
- Ik ben blij dat ik er ben.

### Gedoopt

Misschien kom je in het album ook doopfoto's tegen. Praat samen door over hoe dat gebeurd is en over de betekenis ervan.

## Vervolg

Wil je verder over zelfbeeld: Gebruik 'Dit ben ik' (A2) of 'Mijn gevoel' (A4)

Wil je verder over familie: Gebruik 'Bij wie hoor ik' (C1) of 'Relaties' (H4).

## Achtergrondinformatie

### Boeken om samen te lezen

Om verder door te praten over de doop en de betekenis daarvan, kun je dit boek gebruiken:

- Schouten – Verrips, A. & Engelen, A. (2010). *Een jurk voor Judy*. Apeldoorn: de Banier.

# A5 Mijn kleding

## Doelen

- Herkent en benoemt het gebruik van verschillende kledingstukken
- Weet wanneer je bloot kunt zijn (in de badkamer, tijdens verkleeden in zwembad) en wanneer niet. (leerlijn vso 3.2)
- Kan zich netjes (aan)kleden

## Rode draden

Met dit thema werk je aan:

- 1 Zelfbeeld & zelfrespect (gevoel van privacy en verzorgde uitstraling)
- 2 Goed omgaan met jezelf en de ander (kledingregels)

## Opmerkingen

- Met leerlingen/cliënten met een matig verstandelijke beperking ga je wat betreft kleding anders om dan met leerlingen/cliënten met een licht verstandelijke beperking. Stem daar op af. Stel bij leerlingen/cliënten met een matig verstandelijke beperking meer regels, maar geef ze wel keuzes. Richt je bij leerlingen/cliënten met een licht verstandelijke beperking meer op het maken van eigen keuzes.
- Mogelijk heeft je leerling/cliënt thuis eigen regels rondom omkleden en waar ze bloot mogen zijn. Stem daar dan op af. Stel je eigen regels voor de situatie waar jij verantwoordelijk voor bent. Schrijf die ook op het werkblad.

## Materialen

- Werkblad met afbeeldingen
- Tas met allerlei kleding: ondergoed (m/v), zwemkleding (m/v), bovenkleding, badjas
- Evt. pop

## Kleding

**Pak één voor één de kledingstukken uit de tas en stel per kledingstuk vragen.**

Zorg ervoor dat verschillende situaties aan bod komen, zoals:

- standaardsituaties, bijv. school/werk en thuis;
- situaties met afwijkende regels, bijv. zwembad, douche en kerk;
- overgangssituaties, bijv. kleedkamer, gang.

*Kijk, dit is een ... Wie heeft dat aan, een jongen/man of een meisje/vrouw? Waar heb je dat aan, op school, in de kerk, in het zwembad of ...?*



*Je bent alleen bloot in de badkamer of in de kleedkamer van het zwembad. Verder heb je altijd kleren aan. In je kamer, op de gang en in de woonkamer heb je kleren aan.*

*Wat is dit?  
Voor wie is dit bedoeld?  
Waar draag je het?  
Wanneer draag je het?  
Wanneer ben je dus bloot? En wanneer heb je kleren aan?*

Praat met elkaar over kleding. Lees evt. Genesis 3: 6-7 en 21.  
*Adam en Eva waren bloot. Ze vonden dat niet erg. Ze mochten alles eten. Behalve de vrucht van één boom. Toen aten ze toch die vrucht. Dat was zonde. Opeens zagen ze dat ze bloot waren. Ze maakten snel kleren van bladeren. De Heere God maakte kleding van dierenvellen.*

*Als je kleren aan hebt, zien anderen jouw blote lichaam niet. Dat hoort zo. Jouw lichaam is van jou.*



## Oefenen

**Oefen een paar situaties met je leerlingen/cliënten. Kies situaties die voor hen van toepassing kunnen zijn**

### Badkamer

*Je hebt lekker gedoucht. Je hebt nog geen kleren aan. Iemand klopt op de deur. Hij wil zijn tanden poetsen.*

Doe je de deur zomaar open?

*Nee. Eerst trek je je ondergoed aan. Je doet ook nog kleren aan. Dan doe je de deur open.*

*Doe je de deur zomaar open?*

### Lekker weer

*Het is een erg warme dag. De zon schijnt.*

