

Lesdoel:

De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen wat een vertrouwenspersoon is.
De leerlingen kunnen hun eigen grenzen aanduiden.
De leerlingen kunnen verwoorden op welke 3 manieren je je persoonlijke grens kan aangeven.
De leerlingen kunnen aan de hand van verschillende situaties aangeven wanneer het (on)gepast is om je naakt te tonen.

Omschrijf de centrale leerplandoelen voor deze les:

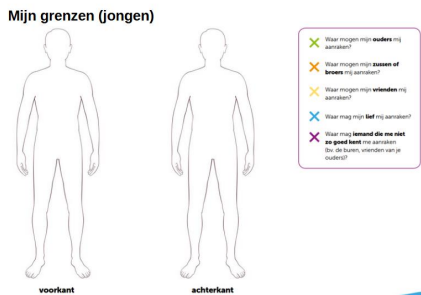
-  **SEiv2** De eigenheid en grenzen van anderen respecteren
-  **SEsb2** Gezond en liefdevol fysiek contact ervaren en erkennen als een basisbehoefte
 - 2.5-12j Eigen grenzen met betrekking tot de persoonlijke ruimte en aanrakingen kunnen aangeven - ongewenste handelingen van anderen signaleren bij vertrouwenspersonen
-  **SEsb3** Respectvol en met de gepaste taal communiceren over seksualiteit
-  **IKvk5** Grensoverschrijdend gedrag herkennen en er weerbaar mee omgaan

Geraadpleegde bronnen:

De dokter Bea show - lesmodules. (z.d.). Sensoa. <https://www.sensoa.be/materiaal/de-dokter-bea-show-lesmodules>
Gijsel, K., & De Laet, T. (2019). Mijn wens, mijn grens. In Sensoa. Sensoa.
Ketnet. (2017, 30 oktober). De dokter Bea show: Aflevering 5 - Grenzen aangeven [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=l4byNBfIK3A>
Sexting of naaktfoto's delen: waarop moet ik letten? (z.d.). allesoverseks.be - van Sensoa. <https://www.allesoverseks.be/sexting-of-naaktfotos-delen-een-goed-idee-of-niet>

Tijd	Lesfasedoelen <i>Wat wil ik dat de leerlingen kennen/kunnen?</i>	Leerinhoud <i>Wat is de leerstof?</i>	Werkvorm Groeperings- vorm	Onderwijsstrategie <i>Wat doe jij als leerkracht? Wat doen de leerlingen?</i>	Leermiddelen
Activeren van voorkennis:					
3'	De leerlingen kunnen zich houden aan gemaakte afspraken.	Afspraken - We luisteren naar elkaar. - We tonen respect voor elkaars antwoorden. - We lachen elkaar niet uit. - We zitten in een vertrouwelijke omgeving. Als iemand hier iets verteld is het niet de bedoeling dat je dit straks op de speelplaats gaat rond vertellen aan anderen. - Er zijn geen domme vragen of foute antwoorden.		Maak samen met de leerlingen afspraken aan het begin van de les. Deze lessen zijn heel persoonlijk dus afspraken zijn belangrijk. - We luisteren naar elkaar. - We tonen respect voor elkaars antwoorden. - We lachen elkaar niet uit. - We zitten in een vertrouwelijke omgeving. Als iemand hier iets verteld is het niet de bedoeling dat je dit straks op de speelplaats gaat rond vertellen aan anderen. - Er zijn geen domme vragen of foute antwoorden.	
Lesdoel formuleren:					
Tijdens deze les zal je leren hoe je je persoonlijke grenzen kan aangeven, wanneer het gepast is om je naakt te tonen en waar je terecht kan bij iemand als je iets kwijt wil.					
Kern 1: persoonlijke grenzen kunnen aangeven					
15'	De leerlingen kunnen aangeven of ze een situatie oké vinden of lastig/ongepast. De leerlingen kunnen respect tonen voor elkaars antwoorden. De leerlingen kunnen luisteren naar elkaar.	Vind ik de situatie oké en gepast? Of vind ik de situatie lastig en ongepast?	Klassikaal	<i>"We gaan deze les beginnen met een aantal vragen. Iedereen krijgt een groen en een rood kaartje. Vind je het oké? Dan steek je je groen kaartje in de lucht. Vind je dat niet oké? Dan steek je een rood kaartje in de lucht."</i> Elke leerling krijgt twee kaartjes. De leerkracht zegt verschillende situaties. De leerlingen geven aan of ze dat lastig of oké vinden. Er wordt na elke vraag een gesprek gestart. Niemand wordt gedwongen om te praten. • Je oma wil je graag drie zonen geven wanneer ze je ziet met Nieuwjaar. • Een van je beste vriend(innen) is aanhankelijk en komt steeds dicht bij jou staan, raakt je veel aan en leunt steeds tegen je. • Je leerkracht geeft je een schouderklopje bij het teruggeven van een goede toets. • Je leerkracht komt je tijdens een taak helpen en geeft je een aai over je hoofd. • Je mama vraagt een kus voor je naar school vertrekt.	Presentatie Groene en rode mening-kaarten

				• Je gaat naar een pretpark (bv. Disneyland) en iemand in een kostuum van een animatiefiguur (bv. Mickey Mouse) wil je een knuffel geven. • Je kleine broer/zus zit bij jou op school en komt je tijdens de speeltijd altijd een knuffel geven wanneer jij bij je vrienden staat • Je wordt verplicht om een klasgenoot een hand te geven, maar je wil dat eigenlijk niet. • Je wil je lief een kus op de mond geven, maar plots duwt hij/zij je mond open en steekt zijn tong in je mond. • Je bent aan het wenen op de speelplaats en een vriendje komt je een knuffel geven om je te troosten. • Je kleine zus/broer wil heel de tijd bij jou op de schoot zitten terwijl jij een spelletje speelt op de computer. • Een klasgenoot kijkt naar jou tijdens het omkleden voor de turnles. Er zijn geen foute antwoorden.	
Begeleide inoefening en controle:					
20'	De leerlingen kunnen verwoorden hoe ze duidelijk hun persoonlijke grens kunnen aangeven. De leerlingen tonen respect voor elkaar. De leerlingen kunnen verwoorden wat groepsdruk betekent. De leerlingen tonen spreekdurf en delen eigen ervaringen. De leerlingen begrijpen het belang van		Onderwijs-leergesprek	Er wordt nu een presentatie doorlopen, deze is interactief met vragen en video's. De leerkracht toont de video van de Dokter Bea Show. Tussendoor worden er vragen gesteld, zoals: • "Wat denk jij? Vond Dokter Bea het oké?" • "Wat is groepsdruk? Heb je dit al ervaren?" Na de video wordt er aan de leerlingen gevraagd op welke manieren kan je grenzen aangeven? De leerlingen krijgen ruimte om te reageren. Er wordt een conclusie gemaakt: - Door gezichtsuitdrukkingen - Door lichaamstaal - Door woorden	Presentatie Rode en groene mening-kaarten

	eigen grenzen aangeven.				
5'	De leerlingen begrijpen de betekenis van toestemming geven. De leerlingen kunnen in eigen woorden verwoorden dat je ook nog mag zeggen dat je het niet meer ziet zitten, ook al had je al toegezegd.	 Het is oké om dat nadien ook nog te zeggen. Je kan veranderen van mening.	Onderwijs-leergesprek	Er wordt verdergegaan met de volgende vraag: Als je op iets hebt toegezegd, mag je nadien niet meer zeggen dat je het toch niet zag zitten. De leerlingen reageren. Wat vinden zij? Nadien wordt er nog een video getoond over 'toestemming geven'.	Presentatie
10'	De leerlingen kunnen hun eigen persoonlijke lichaamsgrenzen aanduiden. De leerlingen begrijpen dat dit kan verschillen en afhangt over wie het gaat.	Mijn grenzen (jongen) 	Individueel Nadien per 2	De leerlingen krijgen bijlage 1. Ze duiden aan wat ze gepast vinden en waar. Ze doen dit met verschillende kleuren. De leerkracht loopt rond wanneer de leerling de opdracht maken. Nadien wordt er besproken per 2 (buur): • Is een bepaalde kleur dominant? Wat betekent dit? • Is er voor jou een verschil tussen waar je vader of je moeder je mag aanraken? • Wat zijn de (grote) onderlinge verschillen tussen de figuren? Waarmee hebben die te maken? Laat de leerling toelichting geven indien hij of zij dat wenst. • Heeft iedereen dezelfde grenzen? Zijn deze (ongeschreven) regels overal in de wereld identiek? • Hoe kan je zeggen dat je niet wil aangeraakt worden? Nadien wordt er klassikaal overlopen. Dit gebeurt enkel als leerlingen hierover iets klassikaal willen delen. De laatste twee vragen worden wel klassikaal overlopen, de leerlingen verwoorden in hun eigen woorden.	Groen, oranje, geel, blauw, paars kleurpotlood Kopie bijlage 1 per leerling
Kern 2: wie is mijn vertrouwenspersoon					
10'	De leerlingen begrijpen wat een vertrouwenspersoon is.		Per 2 Nadien klassikaal	Op de presentatie verschijnt de vraag 'wat is een vertrouwenspersoon'. De leerlingen bespreken per 2. Nadien wordt dit klassikaal verder besproken. De leerlingen mogen vertellen.	Presentatie

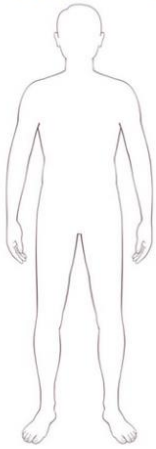
	De leerlingen kunnen bedenken wie in hun eigen omgeving voor hen een vertrouwenspersoon is. De leerlingen zien het belang in van het vertellen als er iets gebeurd.			Nadien wordt er door de leerkracht verteld dat een vertrouwenspersoon iemand is die je vertrouwt. En het is belangrijk om dat te vertellen, ook al schaam je je een beetje of heb je bang voor de reactie. Als je het tegen niemand vertelt, kan ook niemand je helpen. Er worden voorbeelden gegeven van vertrouwenspersonen, bijvoorbeeld ouders, broers/zussen, vriendin, maar kan ook een psychologe of een leerkracht zijn.	
5'		Wie zijn jouw vertrouwenspersonen? 	Individueel	De leerlingen schrijven op het werkblad in bijlage 2 wie hun vertrouwenspersonen zijn. Dit gebeurt individueel. Wie hierover iets wil delen, mag dit vrijblijvend doen.	Bijlage 2 per leerling
Kern 3: gepast of ongepast om naakt te tonen					
15'	De leerlingen kunnen aan de hand van een situatie oordelen of het (on)gepast is om je naakt te tonen.	Gepast: - Bij de dokter - In het omkleedhokje in het zwembad - In de kleedkamer van de sportclub - In je eigen kamer - In het bijzijn van je ouders - In de douche thuis - In je eigen zwembad in de tuin Ongepast: - Online op een foto of een video - Als iemand je dit online vraagt - Op een feestje - In het openbare zwembad - Met een volwassen persoon in de kamer - Op het strand	Klassikaal Nadien per 2	“Een vertrouwenspersoon kan je dus helpen in een moeilijke situatie. Ook al is dat een beetje gênant. Want misschien gaat er wel een naaktfoto rond. En daar gaat ons laatste stukje over. Wanneer is het gepast of ongepast om je naakt te tonen.” Vraag aan de leerlingen deze open vraag. De leerlingen mogen even vrij reageren. Zo kom je de voorkennis te weten. Wat weten ze hierover al? Veel of weinig? Deel aan de leerlingen de kaartjes van bijlage 3 uit. Dit doen ze per 2. Ze oordelen of het in die bepaalde situatie gepast is om je naakt te tonen. De leerlingen leggen de gepaste kaartjes links en de ongepaste kaartjes rechts. Dit wordt klassikaal besproken.	Bijlage 3 per duo

Lesafsluiting					
15'	De leerlingen kunnen beoordelen of deze situatie oké is of niet.		Individueel	INDIEN ER NOG TIJD IS: Dan kan je de FLITERTWISTER van Sensoa spelen met de leerlingen.	Laptop per leerling
5'	De leerlingen kunnen een antwoord vormen op een vraag omtrent de leerstof.		Klassikaal	Sluit deze les af door te vragen aan de leerlingen of zij nog vragen hebben rond de onderwerpen die tijdens deze les aan bod zijn gekomen.	

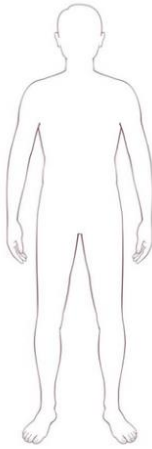
Bijlagen

Bijlage 1: werkblad grenzen aangeven

Mijn grenzen (jongen)



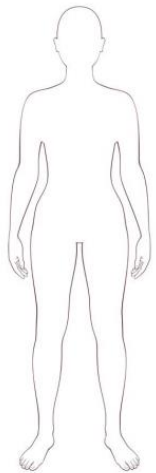
voorkant



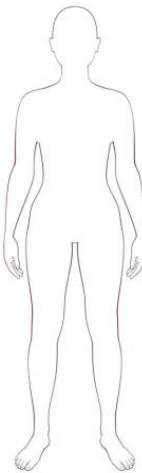
achterkant

- ☒ Waar mogen mijn **ouders** mij aanraken?
- ☒ Waar mogen mijn **zussen of broers** mij aanraken?
- ☒ Waar mogen mijn **vrienden** mij aanraken?
- ☒ Waar mag mijn **tief** mij aanraken?
- ☒ Waar mag **iemand die me niet zo goed kent** me aanraken (bv. de buuren, vrienden van je ouders)?

Werkblad 'menselijke figuur (vrouw)'



voorkant



achterkant

- ☒ Waar mogen mijn **ouders** mij aanraken?
- ☒ Waar mogen mijn **zussen of broers** mij aanraken?
- ☒ Waar mogen mijn **vrienden** mij aanraken?
- ☒ Waar mag mijn **tief** mij aanraken?
- ☒ Waar mag **iemand die me niet zo goed kent** me aanraken (bv. de buuren, vrienden van je ouders)?

Bijlage 2: werkblad vertrouwenspersoon

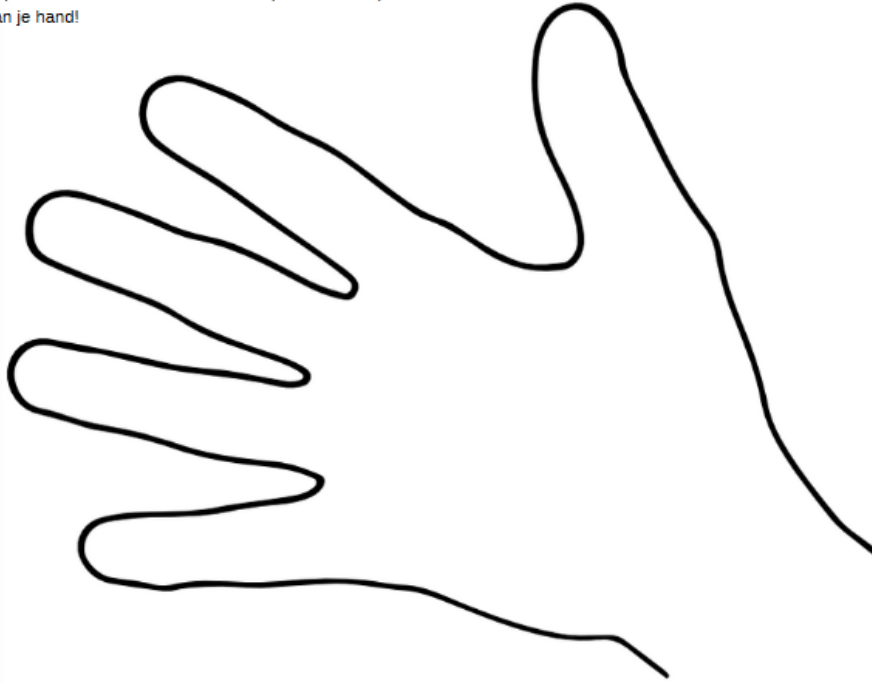
Wie zijn jouw vertrouwenspersonen?

Ieder van ons heeft vertrouwenspersonen nodig. Dit zijn volwassen mensen die je kan vertrouwen, en die je zullen helpen. Vul individueel 5 vertrouwenspersonen in op het werkblad. Je hebt er 1 aan elke vinger van je hand!

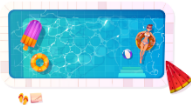
Klaar?

Nummer ze van 1 tot 5.

Naar wie zou je eerst gaan?



in de kleedkamer van je sportclub 	in een openbaar zwembad 	alleen in een kamer met een onbekende volwassene 	in je eigen slaapkamer 
op een feestje 	op het strand 	bij de dokter die jou moet onderzoeken 	voor een vreemde, online als hij hierom vraagt 
in een omkleedhokje in het zwembad 	onder de douche bij jou thuis 	in een video dat je post op TikTok 	op een foto dat je post op Instagram 

in het bijzijn van je ouders 
in het zwembad in je eigen tuin, je zwemt alleen 
bij vrienden thuis, omdat ze dat grappig vinden 



In deze situatie is het **oké** om je naakt te tonen.



In deze situatie is het **niet oké** om je naakt te tonen.