

BEGRIJP je binnenkant

Introductieles

Blok 1 Introductie

Maximale duur: 15 minuten

Welkom bij de lessen van Begrijp je Binnenkant.

We gaan beginnen met een animatiefilmpje, dan wordt direct duidelijk waar de lessen over gaan.

- volgende slide

ANIMATIEFILMPJE



https://youtu.be/RCAz_Vwvlv8

- Animatiefilmpje laten zien
- Vragen naar reacties op het filmpje
- Eventueel nogmaals kijken

Hierover gaan de volgende vijf lessen van Begrijp je Binnenkant. Het gaat over dat iedereen een andere binnenkant heeft. Het gaat over gevoelens en emoties, gedrag, je hersenen, je gezondheid. Daardoor leer je jezelf en anderen nog beter kennen.

ANIMATIEFILMPJE

Je bepaalt zelf wat je deelt en wat niet
Doos voor (anonieme) berichten of vragen
Luisteren en respect

Deze lessen gaan dus over onze binnenkant. Dat kan soms best persoonlijk en een beetje spannend zijn. Daarom zijn er drie belangrijke afspraken:

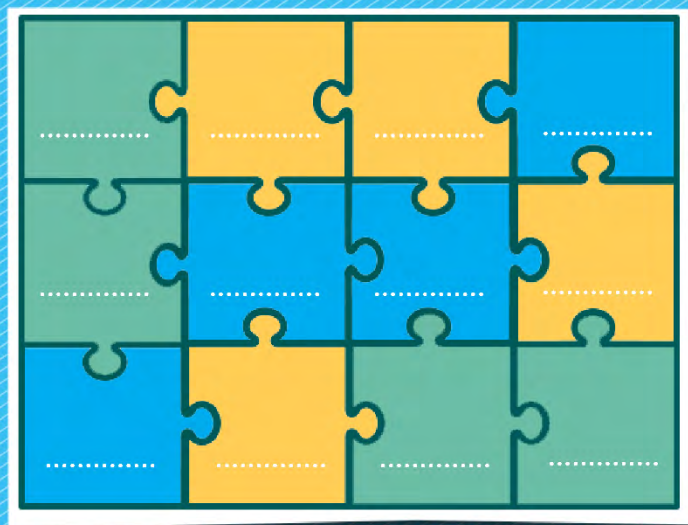
- Jij bepaalt zelf wat je deelt en wat niet. Deze lessen gaan ook over jouw binnenkant. Jij bepaalt hoe open je daarover bent, of je iets over jezelf wilt vertellen of juist niet.

- Als je ergens mee zit, of je wilt een vraag stellen maar je doet dat liever niet in de klas, dan kun je je vraag op een briefje zetten en in deze doos doen. Dat mag anoniem of met je naam erop. Het blik blijft gewoon in de klas staan.

- We luisteren naar elkaar en hebben respect voor elkaar.

- Vragen of de leerlingen nog een afspraak willen toevoegen.
- Vraag de leerlingen om de achterkant van het werkboekje in te vullen: Waar kan ik terecht?

WIE BEN IK?



In de digibordmodule kun je schrijven of typen in de puzzel.

Deze lessen gaan over onze binnenkant. Ik wil beginnen met mezelf voorstellen aan de hand van een puzzel.

- Vul vier stukjes met biologische factoren (uiterlijk, erfelijkheid, fysieke gezondheid, medicijnen..) en licht ze toe.
- Vul vier stukjes met sociale factoren (woonplaats, familie, relatie, studie, **belangrijke gebeurtenissen, hobby's..**) en licht ze toe.
- Vul vier stukjes met psychologische factoren (karaktereigenschappen, omgaan met stress, angst..) en licht ze toe.
- Optie: een puzzelstukje leeglaten en laten invullen door de klas. *Wat missen jullie nog, wat is iets belangrijks over mij wat er nog niet in staat?*

Je ziet drie verschillende kleuren in de puzzel. Dat heeft een betekenis.

- *Biologische puzzelstukjes (groen): gaan over mijn lichaam en mijn hersenen.*
- *Sociale puzzelstukjes (geel): gaan over mensen en gebeurtenissen in mijn leven.*
- *Psychologische puzzelstukjes (blauw): gaan over mijn karakter, gedachtes en gevoelens.*

Later gaan we hier meer over leren.

DEZE LESSEN

- Les 1: **Introductieles**
- Les 2: Waarnemen
- Les 3: Denken en voelen
- Les 4: Gedrag
- Les 5: Mentale gezondheid

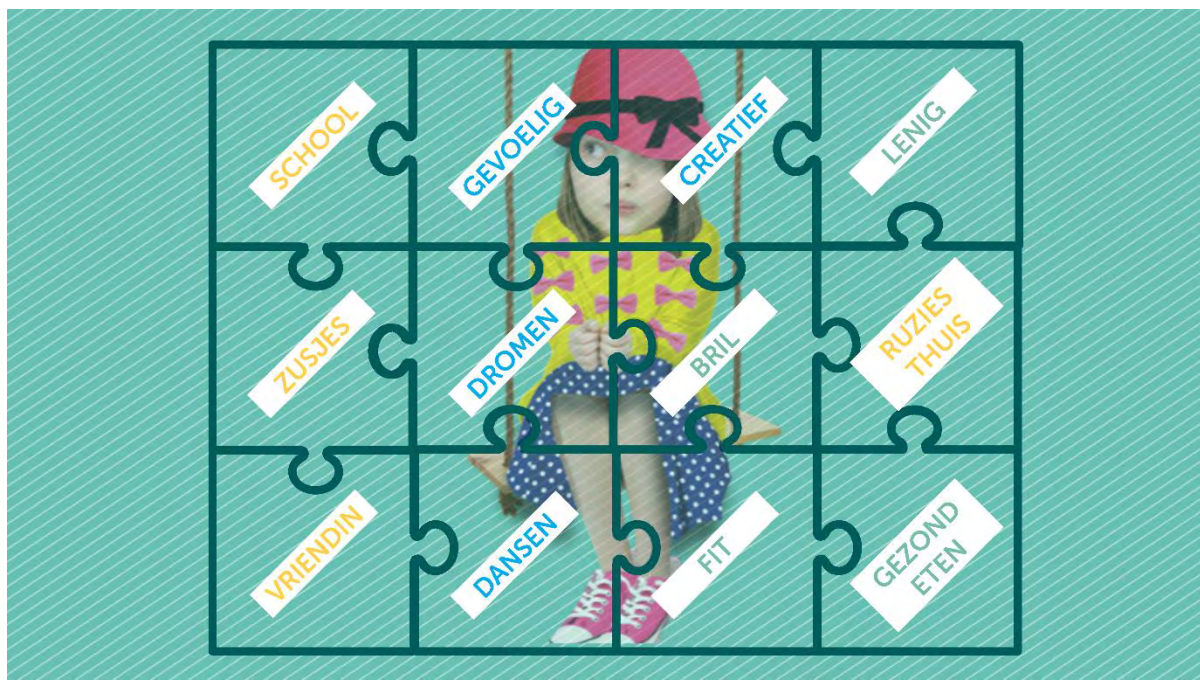
We zijn nu bij de eerste les: de introductieles. Daarna komen er nog vier lessen. Jullie kunnen de onderwerpen hier alvast zien.

Waar gaat het OVER ?

Blok 2 Waar gaat het over?

Maximale duur: 10 minuten

Waar gaat het deze les over?



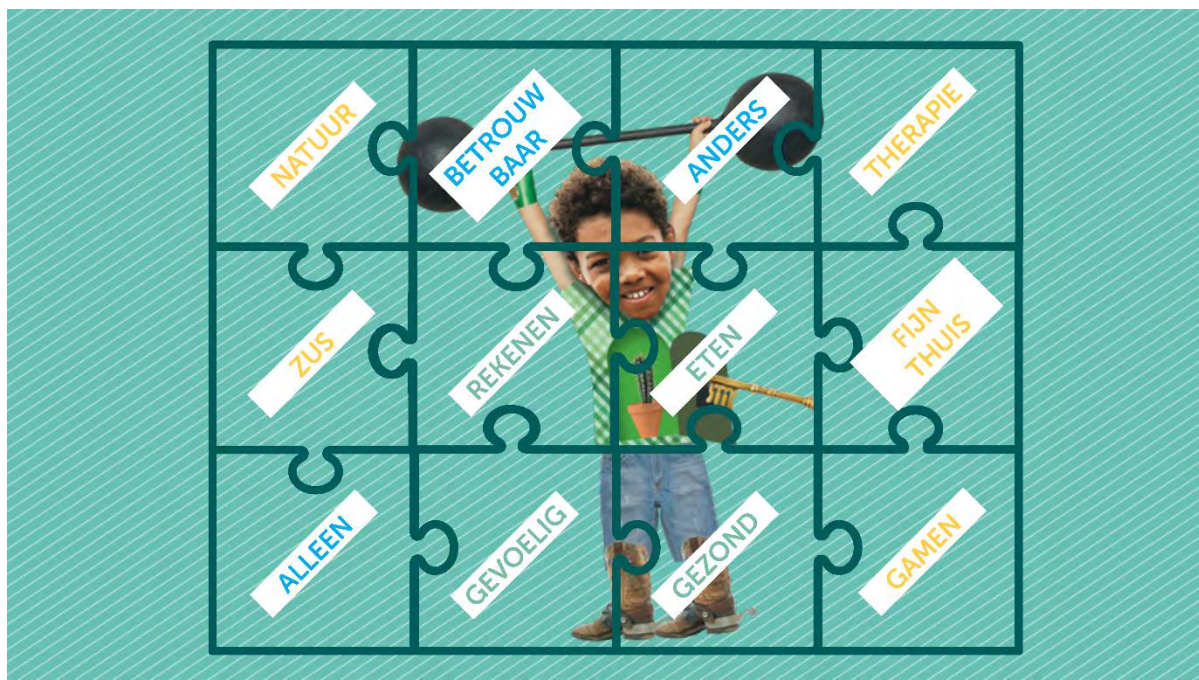
In de digibordmodule wordt deze slide puzzelstukje voor puzzelstukje opgebouwd. Klik op het oogje rechts onderin beeld voor het volgende puzzelstukje.

Dit is Sara. Jullie kunnen in het boekje met extra klasgenoten alles over haar lezen.

Net als alle kinderen bestaat Sara uit een heleboel puzzelstukjes:

- ze vindt school leuk
- ze heeft een gevoelig karakter
- ze heeft een bril, want haar ogen zijn niet zo goed
- ze is lenig
- ze is heel creatief
- haar hobby is dansen
- ze heeft twee zusjes
- ze eet gezond
- bij Sara thuis is er vaak ruzie
- haar lichaam is fit en gezond
- ze zit vaak te dromen in de klas
- haar vriendinnen zijn het belangrijkste voor haar

Zien jullie de verschillende kleuren weer? Geel zijn sociale puzzelstukjes - over de mensen en gebeurtenissen in haar leven. Groen zijn biologische puzzelstukjes - over haar lichaam en hersenen. Blauw zijn psychologische puzzelstukjes - over haar karakter, gevoelens en gedachten.



In de digibordmodule wordt deze slide puzzelstukje voor puzzelstukje opgebouwd. Klik op het oogje rechts onderin beeld voor het volgende puzzelstukje.

Dit is Tommy. Jullie kunnen in het boekje met extra klasgenoten alles over hem lezen. Ook Tommy kun je omschrijven met een heleboel puzzelstukjes:

- zijn grootste hobby is de natuur
- hij is betrouwbaar
- zijn zintuigen zijn heel gevoelig
- hij gaat naar therapie
- hij voelt zich vaak anders dan andere kinderen
- hij vindt veel eten vies of stinken
- hij heeft een oudere zus
- hij is goed in rekenen
- hij vindt de sfeer thuis fijn
- zijn lichaam is gezond
- hij is op school vaak alleen
- hij houdt van gamen

Ook hier zien jullie de verschillende kleuren weer. Geel zijn sociale puzzelstukjes - over de mensen en gebeurtenissen in Tommy's leven. Groen zijn biologische puzzelstukjes - over zijn lichaam en hersenen. Blauw zijn psychologische puzzelstukjes - over zijn karakter, gevoelens en gedachten.

IEDEREEN IS ANDERS

We bestaan allemaal uit puzzelstukjes.

Sommige puzzelstukjes zijn hetzelfde als die van andere kinderen;

Sommige puzzelstukjes zijn anders dan die van andere kinderen.

Je eigen puzzelstukjes veranderen soms ook.

**De combinatie van puzzelstukjes maakt je uniek:
niemand is precies hetzelfde als jij.**

➤ Conclusie:

We hebben net twee voorbeelden gezien van kinderen met hun puzzelstukjes.

Iedereen bestaat uit een heleboel puzzelstukjes. Sommige puzzelstukjes lijken misschien op die van klasgenoten: je hebt dezelfde kleur ogen, je bent allebei best verlegen, je gamet graag of je hebt allebei een klein zusje.

Een heleboel puzzelstukjes zijn ook anders: je bent langer dan iemand anders, je bent drukker, je hebt andere hobby's of woont in een ander soort huis. Zelf ben je ook niet altijd hetzelfde: de ene dag ben je vrolijker dan de andere, je krijgt nieuwe vrienden, je verhuist, je wordt zelfverzekerder of juist onzeker. Sommige puzzelstukjes kunnen dus ook veranderen.

De combinatie van al die verschillende puzzelstukjes maakt je uniek: niemand is precies hetzelfde. In sommige dingen lijken we op elkaar en in een heleboel dingen zijn we echt heel anders.

In elke les gaan we iets nieuws leren. Zes extra klasgenoten gaan ons daarbij helpen. Jullie hebben er net al twee voorbij zien komen: Sara en Tommy. In de boekjes staan ze alle zes.

in GROEPJES

Blok 3 Opdrachten (in groepjes, met de hele klas, alleen)

Maximale duur: 30 minuten

De leerlingen gaan eerst in groepjes aan de slag in het werkboekje.

Elk groepje krijgt een andere extra klasgenoot.

- Zes groepjes maken.
- Elk groepje: extra klasgenoot laten kiezen of toewijzen.

OPDRACHT

Extra klasgenoot
In stilte lezen
Werkblad 1a - Puzzelstukjes
Werkblad 1b - Stellingen

De verhalen van de extra klasgenoten zijn verdeeld in drie categorieën: sociaal (geel), biologisch (groen) en psychologisch (blauw). Dat zijn moeilijke woorden, maar jullie hebben net al een paar voorbeelden gezien. Als je de verhalen van de extra klasgenoten leest zal het vanzelf duidelijker worden.

Werkboekje - les 1, werkblad 1a en 1b

- Invullen: welke extra klasgenoot zit bij jullie groepje vandaag?
- In stilte lezen:
 - inleiding in het werkboekje
 - verhaal over de extra klasgenoot
- Werkblad 1a
- Werkblad 1b

met DE HELE klas

De leerlingen gaan klassikaal reageren op de stellingen die ze in groepjes hebben besproken.

Jullie leren de extra klasgenoten steeds beter kennen door hun verhalen te lezen. We gaan een paar stellingen bekijken die jullie in je groepje hebben besproken.

Als het waar is ga je staan, als het niet waar is blijf je zitten.

HIJ/ZIJ

... heeft het fijn thuis ... voelt zich anders
 ... eet gezond ... heeft gescheiden
 ... is creatief ouders
 ... vindt school leuk ... zit op social media
 ... heeft een broer(tje) **... is uniek!**
 ... had een ongeluk



In de digibordmodule wordt deze slide stelling voor stelling opgebouwd. Klik op het oogje rechts onderin beeld voor de volgende stelling.

- **Doorvragen bij een paar stellingen en groepjes.** Ook als een groepje niet unaniem is. Tips (opvallende situaties):

... heeft het fijn thuis

Kyra: de sfeer thuis is niet goed. De situatie met haar moeder (depressie) vraagt veel van haar en maakt haar boos en eenzaam. Ze is in haar vrije tijd altijd bezig met sport, om niet te veel over de situatie thuis na te denken.

Robbin: de sfeer thuis is vrij en gezellig. Ze vindt haar ouders leuk maar ook een beetje gek.

Sara komt uit een hecht gezin. Met haar vader gaat het niet zo goed: hij heeft een burn-out. Daardoor is hij sneller geïrriteerd. Sara is daar veel mee bezig en is soms bang dat haar ouders uit elkaar gaan.

Tommy vindt het thuis veel fijner dan op school, omdat thuis alles duidelijk en voorspelbaar is.

... eet gezond

Jim heeft al jong geleerd te koken. Hij vindt dat leuk en eet gezond en gevarieerd.

Kyra kookt vaak thuis, omdat haar moeder het de laatste tijd vaak vergeet.

Tommy eet vaak hetzelfde, omdat hij veel dingen niet lekker vindt of vindt stinken.

(tekst gaat verder op volgende pagina)

... is creatief

Damir is creatief: hij houdt van tekenen en schrijven en heeft een rijke fantasie. Structuur en ordenen zijn niet zijn sterkste punten.

Robbin is heel muzikaal. Ze wonen in een klein huis met veel muziekinstrumenten en net als haar ouders is Robbin een geboren muzikant. Ook houdt ze van dansen, zingen en acteren.

Sara heeft een originele kledingstijl.

... had een ongeluk

Damir heeft een auto-ongeluk meegemaakt toen hij 7 was. Hij loopt daardoor een beetje moeilijk.

Kyra is twee jaar geleden aangereden door een auto. Ze heeft daar littekens aan overgehouden.

... vindt school leuk

Jim mist uitdaging op school en vindt veel irritant. Hij heeft zin om naar de middelbare school te gaan.

Sara vindt school heel leuk. De sfeer in de klas vindt ze heel belangrijk en ze krijgt graag complimentjes van de meester.

Tommy vindt school lastig door de drukte en de chaos. Ook omgaan met andere kinderen lukt niet zo goed.

... heeft een broer(tje)

Jim en Kyra

... voelt zich anders

Damir denkt anders dan anderen. Hij weet dat en vindt dat soms lastig of het maakt hem verdrietig.

Tommy begrijpt andere mensen vaak niet zo goed. Dat maakt hem best onzeker. Hij trekt zich er niet veel van aan als anderen hem uitlachen, maar vindt het ook niet fijn om 'anders' te zijn.

... heeft gescheiden ouders

Jims ouders zijn gescheiden, nieuwe partners van zijn ouders vindt hij niet fijn. Zijn ouders zijn vooral met zichzelf bezig. Het maakt hem boos en hij is daardoor niet graag thuis maar liever op school.

Kyra is bang dat haar ouders gaan scheiden, ze lijken niet meer echt van elkaar te houden.

... zit op social media

Jim kijkt graag naar TEDx Talks op Youtube

Kyra is heel actief op Instagram en Snapchat. Ze laat zich inspireren door influencers en is vaak jaloers dat zij zo'n tof leven hebben.

Tommy houdt heel veel van Youtube. Hij heeft een keer een 5 uur durende livestream gekeken van een pinguin die geboren werd.

... is uniek!

Iedereen!



De leerlingen gaan ieder voor zich aan de slag in het werkboekje.

OPDRACHT

Werkblad 1c:
Puzzelstukjes invullen
Wat wil je onthouden?
Wie wil er iets delen?

Werkboekje – les 1, werkblad 1c

- Werkblad 1c
- Invullen: wat wil je onthouden van deze les?
- Leerlingen uitnodigen om iets te delen: *Wie wil er een voorbeeld noemen van een puzzelstukje van jezelf?*

Soms is het niet duidelijk bij welke kleur een puzzelstukje hoort. Dat weten we vaak niet precies, omdat het ingewikkeld werkt en alles invloed heeft op elkaar. Als je eten vies vindt, is dat dan biologisch of heb je het niet leren eten (sociaal)? Is vaak verdrietig zijn psychologisch, is dat zo geregeld in je hersenen (biologisch), of komt het door iets wat je meemaakt (sociaal)?

Afsluiting

Blok 4 Afsluiting

Maximale duur: 5 minuten

Zijn er nog vragen of opmerkingen?

De volgende les gaat over waarnemen en dat we ook daarin allemaal anders zijn. We gaan weer nieuwe dingen leren en opdrachten doen met de extra klasgenoten.