

VIP
Docentenhandleiding
Deel 1

Inhoud

Voorwoord	5
DEEL A: ACHTERGRONDEN EN WERKWIJZE	7
1. INLEIDING	9
1.1. Visie op het vak	9
1.2. De doelstellingen van het vak Persoonlijke Vorming	9
1.3. Serie-overzicht	11
2. ACHTERGRONDEN BIJ DE METHODE VIP	12
2.1. Kenmerken van VIP	12
2.1.1. Holistische benadering	12
2.1.2. Contextgericht ontwikkelen van sociale competenties	12
2.1.3. Leerkiem	13
2.1.4. Didactisch concept: KAPB	13
2.1.5. Leerlijn gericht op zelfstandig leren en werken	14
2.2. De rol van de leerkracht	15
2.3. Didactische werkvormen	16
2.4. Differentiatie	16
2.5. Evaluatie en Toetsing	18
2.5.1. Evaluatiemiddelen	18
2.5.2. Toetsing	19
3. DE OPBOUW VAN DE METHODE	20
3.1. Vier ordeningsprincipes van VIP	20
3.1.1. Authentiek leren	20
3.1.2. Holisme	20
3.1.3. Competenties	20
3.1.4. KAPB-model	21
3.2. Schematisch overzicht Methode VIP	22
4. DEEL 1A... EEN OVERZICHT	30
4.1. Opbouw van deel 1a	30
DEEL B: DE LESSEN	31
1. DE OPBOUW VAN EEN HOOFDSTUK	33
1.1. Onderdelen	33
1.2. Leeractiviteiten	33
1.3. Benodigdheden	33
1.4. Lessuggesties	33
1.4.1. Trigger	33
1.4.2. Startopdracht	33
1.4.3. Leerdoelen	34
1.4.4. Teksten uit het leerboek	34
1.4.5. Opdrachten	34
1.5. Soorten opdrachten	34
1.6. Afronding	35
1.7. Evaluatie	35
2. DE OPBOUW VAN EEN LES	36
3. DE LESSEN	37
HOOFDSTUK 1	38
Hoofdstuk 1 in vogelvlucht	39

Les 1	40
Les 2	42
Les 3	44
THEMA 1	49
HOOFDSTUK 2	51
Hoofdstuk 2 in vogelvlucht	52
Les 1	53
Les 2	56
Les 3	58
HOOFDSTUK 3	62
Hoofdstuk 3 in vogelvlucht	63
Les 1	64
Les 2	67
Les 3	69
HOOFDSTUK 4	72
Hoofdstuk 4 in vogelvlucht	73
Les 1	74
Les 2	77
Les 3	79
THEMA 2	83
HOOFDSTUK 5	84
Hoofdstuk 5 in vogelvlucht	85
Les 1	86
Les 2	88
Les 3	91
HOOFDSTUK 6	95
Hoofdstuk 6 in vogelvlucht	96
Les 1	97
Les 2	100
Les 3	102
HOOFDSTUK 7	105
Hoofdstuk 7 in vogelvlucht	106
Les 1	107
Les 2	110
Les 3	113
THEMA 3	117
HOOFDSTUK 8	118
Hoofdstuk 8 in vogelvlucht	119
Les 1	120
Les 2	123
Les 3	126
HOOFDSTUK 9	129
Hoofdstuk 9 in vogelvlucht	130
Les 1	131
Les 2	134
Les 3	136
HOOFDSTUK 10	139
Hoofdstuk 10 in vogelvlucht	140
Les 1	141
Les 2	144
Les 3	146
Bijlage 1	149
Bijlage 2	150
Bijlage 3	151
Bijlage 4	152

VOORWOORD

In opdracht van Projectbureau SHA heeft de afdeling Curriculumontwikkeling van Directie Onderwijs de opdracht gekregen om binnen het leergebied Individu, voor het vak Persoonlijke Vorming een methode te ontwikkelen.

Een nieuw vak in een vernieuwd AVO..... een hele uitdaging.

In mei 2002 is er een start gemaakt met het schrijven van de methode voor Persoonlijke Vorming. In nauwe samenwerking met de Werkgroep Persoonlijke Vorming van de SHA zijn toen de eerste richtlijnen voor de methode opgezet. De methode richt zich op alle leerlingen van de Basiscyclus (MAVO, HAVO en VWO) en zal twee leerjaren lang aangeboden worden in het vernieuwde AVO.

Drie algemene uitgangspunten van de SHA hebben telkens als leidraad gefungeerd bij het ontwikkelen van het vak en de methode Persoonlijke Vorming, te weten:

1. Het stimuleren van een brede ontwikkeling bij leerlingen;
2. Het bevorderen van een actieve, zelfstandige rol van leerlingen;
3. Het recht doen aan verschillen en achtergronden van leerlingen.

Deze drie uitgangspunten zijn in ieder aspect van de methode terug te vinden.

Het is dan ook niet vreemd dat de methode de naam VIP mee kreeg.

VIP staat voor de Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid en geeft aan dat de leerling bij het vak Persoonlijke Vorming centraal staat.

De leerling wordt in de lessen Persoonlijke Vorming een VIP (Very Important Person).

Wij hopen dat u op een prettige en vruchtbare manier met deze methode zult werken en houden ons uiteraard aanbevolen voor suggesties ter verbetering.

Het is uw taak om de leerling een VIP te laten zijn!!!

De auteurs

Deel A:
Achtergronden en werkwijze

1. INLEIDING

1.1. Visie op het vak

Het vak Persoonlijke Vorming wordt aangeboden vanuit een holistische visie.

Het holisme gaat uit van het leven als een geheel. Het geheel tussen het lichamelijke, geestelijke, emotionele, sociale en spirituele aspect van de mens en zijn omgeving.

Persoonlijke Vorming richt zich op de ontwikkeling van de leerlingen op sociaal, lichamelijk en emotioneel gebied. Het spiritueel gebied wordt aangeboden bij het vak KGL.

De Arubaanse samenleving vormt het uitgangspunt in de methode Persoonlijke Vorming. Alle thema's gaan uit van de belevingswereld van de leerlingen, in hun tegenwoordige rol en die als volwassenen later. Hoewel Aruba een klein eiland is, staan de Arubaanse leerlingen sterk onder invloed van wat buiten Aruba gebeurt door de grote mobiliteit (migratie en toerisme) en globalisering.

Vanuit de eigen leefomgeving zal in de methode een relatie worden gelegd met de wijde wereld, rekeninghoudend met de problemen en met de normen en waarden die gelden in de Arubaanse samenleving.

Bij Persoonlijke Vorming staat de leerling centraal (hij is de VIP), de leerkracht is een facilitator en begeleidt de leerlingen bij het proces van leren naar zelfontdekkend leren. Bij Persoonlijke Vorming speelt samenwerken een belangrijke rol.

Naast kennis van groepsdynamica wordt van de leerkracht verwacht dat hij/zij zich zal verdiepen in de psychologie van de adolescent. Om de doelstellingen (zoals vermeld bij paragraaf 1.2.) te realiseren is het een vereiste dat de leerlingen zich veilig voelen en dat de leerkracht openstaat voor de eigen inbreng van leerlingen.

Persoonlijke Vorming biedt kennis, inzicht en vaardigheden (skills) aan op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Om tot gedragsverandering te komen is het oefenen van vaardigheden (skills-training) erg belangrijk.

1.2. De doelstellingen van het vak Persoonlijke Vorming

Opdrachtgever SHA heeft voor het vak Persoonlijke Vorming een vakleerplan ontwikkeld (1 juli 2002). In dit vakleerplan zijn binnen domeinen en subdomeinen de doelstellingen en leerinhouden van het vak ondergebracht. Voor de precieze inhoud van de domeinen en subdomeinen verwijzen wij naar het vakleerplan.

Samenvattend kan gezegd worden dat binnen het vak Persoonlijke Vorming de leerling leert:

- (zorg) zelfstandig te zijn;
- de eigen gezondheid te bevorderen;
- keuzes te maken en de daarbij behorende consequenties te dragen;
- de relatie tussen welzijn en een gezonde leefstijl te leggen en hieromtrent bewuste keuzes te maken;
- verantwoordelijk te zijn voor het eigen handelen;
- het zelfsturend vermogen te stimuleren;
- gemeenschapszin te ontwikkelen;
- sociaal gedrag te ontwikkelen.

Bij de totstandkoming van de methode VIP is gebruik gemaakt van het vakleerplan. Alle doelstellingen en leerinhouden van het vakleerplan worden in de methode aangeboden. Een deel van de doelstellingen en leerinhouden wordt in de delen 1a, 1b, 2a en 2b aangeboden. En een deel wordt binnen de zes projecten aangeboden.

In het volgende schema is dit uiteengezet.

Verdeling van de doelstellingen en leerinhouden over de delen en projecten van VIP.

Methode VIP		Vakleerplan Persoonlijke Vorming	
Deel/Project	Thema's	Leerinhouden	Doelstellingen (afgeleid uit vakleerplan PV)
1a Mijn eigen ik	1 Identiteit 2 Puberteit 3 Mijn dagelijks leven	Identiteit Puberteit Mijn lijf Mijn dagelijks leven Communicatie	A.1.1-A.1.2-A.1.3 A.2.1-A.2.2-A.2.3-A.3.1-A.3.2 B.1.1-B.1.2 C.1.1-C.1.2 E1.2-E1.3
Project 1	Puberteit	Persoonlijke verzorging	A.3.1-A.3.2-A.3.3
1b De ander en ik	1 Relaties 2 Seksualiteit 3 Genieten	Gezonde voeding Seksualiteit Relatie Communicatie Genieten	B3.1-B3.2-B3.3 C1.6-C1.7-C1.8 C.1.1-C.1.2 C2.1-C2.2 C2.3
Project 2	Gezond leven	Gezond leven en welzijn	B1.1-B1.3 E2.1-E2.2-E2.3-E2.4
Project 3	Tolerantie (pesten)	Pesten/Tolerantie	A1.3-A1.4
2a Mijn thuis	1 Opvoeding 2 Samenlevingsvormen 3 Voeding en gezondheid	Voeding en gezondheid Communicatie Voedingsvoorbereiding Relaties Samenlevingsvormen Veiligheid thuis	B2.2-B2.3-B2.4-B2.5 C1.3-C1.4-C1.5 D1.1-D1.2-D1.3-D1.4 D2.1
Project 4	Seksualiteit	Seksualiteit en ziektes	B3.4-B3.5 E2.5-E2.6
2b Ik op Aruba en in de wereld	1 Gemeenschapszin 2 Gezondheid en infectieziekten 3 Consument en milieu	Gemeenschapszin Zorgstructuur binnen en buiten school Toekomstperspectief Rechten van het kind	E1.1-E1.5-E1.6 F1.1-F.1.2 F2.1-F2.2-F2.3-F2.4
Project 5	Genotsmiddelen	Verslaving	E2.1-E2.2-E2.3-E2.4 E3.1
Project 6	Community Building	Leefbaarheid Consument en milieu	E1.1-E1.4

1.3. Serie-overzicht

VIP is een methode voor de Basiscyclus van het AVO (2 leerjaren) en bestaat uit vier leerboeken, twee werkboeken, twee docentenhandleidingen en zes projecten.

Leerjaar 1

Methode	Product	Deel	evt. (sub)Titel
VIP	Leerboek	1a	Mijn eigen ik
		1b	De ander en ik
	Werkboek	1a	Mijn eigen ik
		1b	De ander en ik
	Docentenhandleiding	1	
	Projecten	1	Puberteit
		2	Gezond leven
		3	Tolerantie (pesten)

Leerjaar 2

Methode	Product	Deel	evt. (sub)Titel
VIP	Leerboek	2a	Mijn thuis
		2b	Ik op Aruba en in de wereld
	Werkboek	2a	Mijn thuis
		2b	Ik op Aruba en in de wereld
	Docentenhandleiding	2	
	Projecten	1	Seksualiteit
		2	Genotsmiddelen
		3	Community Building

2. ACHTERGRONDEN BIJ DE METHODE VIP

2.1. Kenmerken van VIP

De methode VIP kenmerkt zich door:

1. Holistische benadering
2. Contextgericht ontwikkelen van sociale competenties
3. Leerkiem
4. Didactisch concept: KAPB
5. Leerlijn gericht op zelfstandig leren en werken

2.1.1. Holistische benadering

Het vak Persoonlijke Vorming wordt aangeboden vanuit een holistische visie. (zie ook paragraaf 1.1.). In de methode VIP is dit als volgt verwerkt.

Ieder katern bestaat uit drie thema's. Ieder thema bestaat uit drie hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk van ieder thema wordt telkens vanuit een sociaal-maatschappelijke kant aangeboden. In het tweede hoofdstuk wordt het lichamelijke aspect van het thema uitgediept. En in het laatste hoofdstuk wordt het thema vanuit de geestelijk-emotionele kant bekeken.

Voor VIP deel 1a: "Mijn eigen ik" ziet dit er als volgt uit:

Thema	Hoofdstuk	Aspect
	1 Het vak Persoonlijke Vorming	
Identiteit	2 Wie ben ik, wat kan ik?	Sociaal-maatschappelijk
	3 Hoe zie ik mijzelf?	Lichamelijk
	4 Ik voel wat ik denk!	Geestelijk-emotioneel
Puberteit	5 Ik ben sociaal.	Sociaal-maatschappelijk
	6 Mijn lichamelijke ontwikkeling en verzorging	Lichamelijk
	7 Ik ben groot..., ik ben klein..., ik wil graag volwassen zijn.	Geestelijk-emotioneel
Mijn leefstijl en mijn gezondheid	8 Het is mijn leven, dus ik kies hoe ik leef!	Sociaal-maatschappelijk
	9 Nee... ik wil niet ziek worden.	Lichamelijk
	10 Zo leef ik lekker.	Geestelijk-emotioneel

2.1.2. Contextgericht ontwikkelen van sociale competenties

In de methode VIP spelen een aantal jongeren de hoofdrol. Junior, Joyce, Jennifer en hun vrienden komen telkens in de teksten naar voren. Getracht is door middel van deze jongeren een concreet beeld te geven van de context waarbinnen Arubaanse jongeren opgroeien.

Binnen de methode worden vanuit deze Arubaanse context sociale competenties aangeboden. Een overzicht van de sociale competenties die aan bod komen zijn:

1. Verzorging
De leerling is in staat op lichamelijk gebied voor zichzelf te zorgen en op dit gebied gezonde keuzen te maken en de gevolgen hiervan te evalueren.
2. Gezondheid
De leerling is in staat een positieve bijdrage te leveren aan de eigen en de algemene gezondheid van onze samenleving en de juiste keuzen in deze te maken.

3. Waarden en normen
De leerling is in staat de waarden en normen in onze samenleving die gebaseerd zijn op de rechten van de mens toe te passen en kan zich ontplooiën tot een verantwoordelijke en kritische burger.
4. Kiezen en verantwoordelijkheid
De leerling is in staat verantwoord gedrag of risicovol gedrag te onderscheiden en is bereid in deze een kritische positie te bepalen en weerstand te bieden aan negatieve invloeden (peer-pressure).
5. Communicatie
De leerling is in staat constructief met anderen om te gaan en met anderen te communiceren door steeds de geschikte communicatievorm te kiezen.
6. Gemeenschapszin
De leerling is in staat zijn potenties te onderkennen, positief te benutten en daarmee een positieve bijdrage te leveren aan de samenleving.
7. (Zorg) zelfstandigheid
De leerling kan zelfstandig voorzien in zijn algemene dagelijkse levensbehoeften.

In hoofdstuk 2.1.4 wordt aangegeven binnen welke thema's deze competenties aan bod komen.

2.1.3. Leerkiem

Om de samenhang tussen lessen te bevorderen en om de (soms zo (taboe)gevoelige) materie zo dicht mogelijk bij de leerling te brengen en zo goed mogelijk te laten aansluiten bij hun belevingswereld, hun ervaringen en hun eigen ontwikkeling, is ervoor gekozen gebruik te maken van een leerkiem. Deze leerkiem, die dient als een referentiekader, sluit aan bij de lerende en groeit mee gedurende het leertraject en zal steeds verder worden uitgewerkt.

De leerkiem in de methodeVIP bestaat uit de verhalen en ervaringen van drie personages, te weten Joyce, Junior en Jennifer. Zij zijn pubers die zelf ook net begonnen zijn met de Basiscyclus. De ervaringen en de lichamelijke, geestelijke en sociaal-emotionele ontwikkelingen die deze pubers in de verhalen meemaken, moeten zoveel mogelijk aansluiten bij de ontwikkelingen die de leerlingen zelf ook meemaken of herkennen bij hun vriendjes of vriendinnen. De leerkiem komt tijdens het leertraject van twee jaar geleidelijk tot ontkieming. De ervaringsverhalen en situatiebeschrijvingen van de drie pubers kunnen in de lessen dienen als trigger: aanknopingspunten voor het behandelen van de theorie, basis voor (zelf)reflectie, menings- en attitudevorming.

2.1.4. Didactisch concept: KAPB

Het gehanteerde didactisch concept bij de methodeVIP is gericht op het integreren van theorie en praktijk. Dit didactisch concept bestaat uit een mengvorm van Authentiek leren, Competentiegericht leren en Reflectief leren.

Authentiek leren

Richt zich op het leren aan de hand van reële situaties (eigen of herkenbare ervaringen). Door de triggers, de gebruikte voorbeelden en de toe te passen opdrachten in de dagelijkse werkelijkheid wordt recht gedaan aan dit principe.

Competentiegericht leren

Richt zich op het vergroten van het vermogen van de leerling om in een bepaalde context, geleerde kennis, inzicht, vaardigheden en attitudes toe te willen/kunnen passen om zodoende adequaat te reageren of handelen. Vanuit de doelstellingen van het vakleerplan zijn competenties afgeleid, die een belangrijke rol binnen de methodeVIP spelen.

Een competentie bevat een kennis-, een attitude- en een vaardigheidscomponent.

In paragraaf 2.1.2. zijn de competenties genoemd.

In het volgende overzicht wordt aangegeven waar de competenties aangeboden worden binnen de methode:

	Thema	Kerncompetenties						
		1 Verzorging	2 Gezondheid	3 Waarden en normen	4 Kiezen en verantwoordelijkheid	5 Communicatie	6 Gemeenschapszin	7 (Zorg)zelfstandigheid
1a	1 Identiteit	X		X				
	2 Puberteit	X		X		X		X
	3 Mijn dagelijks leven		X		X			
1b	1 Relaties			X		X		
	2 Seksualiteit	X		X		X		
	3 Genieten		X		X	X		
2a	1 Opvoeding			X		X		X
	2 Samenlevingsvormen	X		X	X		X	X
	3 Voeding en gezondheid	X	X		X			
2b	1 Gemeenschapszin			X	X	X	X	X
	2 Gezondheid en infectieziekten	X	X		X			
	3 Consument en milieu		X		X		X	

Reflectief leren

Het reflectief leren is gericht op het ontwikkelen van de vaardigheid, houding en attitude (vorming) van de jonge adolescent om te reflecteren op het eigen handelen en zich op die manier steeds verder te ontwikkelen.

Binnen het didactisch concept zal er gewerkt worden door middel van het KAPB-model. (**K**nowledge, **A**ttitude, **P**ractice en **B**ehavior).

Een leerling leert allereerst informatie zich eigen te maken, vervolgens reflecteert hij dit op zijn eigen gedrag, houding. Dan gaat hij oefenen met de nieuw te leren vaardigheid, waarna het eigen handelen zich verder ontwikkelt.

Ieder hoofdstuk dient een doelstelling te hebben die zich richt op K(knowledge), A(ttitude) en P(ractice). Respectievelijk doelstellingen die zich richten op het wat (K), het waarom (A) en het hoe (P).

Het KAPB model loopt als rode lijn door de methode heen. In ieder hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de kennis, de attitude, het oefenen en de gedragsverandering.

2.1.5. Leerlijn gericht op zelfstandig leren en werken

Binnen de methode wordt gewerkt aan het vergroten van de zelfstandigheid van leerlingen. Er wordt in de methode verondersteld dat de leerlingen die de Basiscyclus instromen in staat zijn om zelf te werken. Dit houdt in dat de leerlingen korte taken, met directe aansturing van de docent, zelfstandig kunnen uitvoeren. De rol van de docent in deze fase van het leerproces is zeer sturend. Gaandeweg de methode wordt de leerling van zelf werken via zelfstandig werken naar zelfstandig leren begeleid. Kenmerkend is dat de rol van de docent van sturend naar begeleidend verandert. De leerling zelf wordt steeds actiever in het leerproces en is steeds beter in staat om zelfstandig te werken. Uiteindelijk is het streven van de methode om te komen tot zelfstandig leren. De leerling kan

zonder aandacht van de leerkracht beginnen met een taak, moeilijkheden oplossen en reflecteren op zijn eigen werkzaamheden. De rol van de docent is hierbij facilitator.

Een concreet voorbeeld hiervan is de wijze waarop aan het einde van ieder hoofdstuk een samenvatting gemaakt moet worden. In deel 1a van de methode vullen leerlingen de ontbrekende woorden van een tekst in. Gaandeweg moeten de leerlingen steeds meer woorden invullen en wordt er een groter beroep gedaan op hun zelfstandigheid. Aan het einde van deel 2b (einde van de basiscyclus) zijn de leerlingen in staat om zelf een samenvatting te maken, zonder hulp van de docent.

In de bijlage van de methode treft u de gehanteerde leerlijn met betrekking tot het zelfstandig leren aan.

2.2. De rol van de leerkracht

Belangrijk bij het aanbieden van de lessen is het scheppen van een vertrouwde en veilige sfeer in de klas. Deze biedt de basis voor het wederzijds kunnen vertrouwen, de ontwikkeling van sociale vaardigheden en het vermogen om zelfoverwogen beslissingen te nemen.

Uw rol als docent staat hierbij centraal. U bent de **facilitator** en begeleidt de leerlingen bij het proces van zelfstandig leren. Dit betekent dat van u verwacht wordt dat u in staat bent om op een goede manier met de jongeren te communiceren. U toont sympathie en respect voor ze. Houd rekening met het feit dat u een rolmodel voor ze bent. Daarom is het belangrijk dat u achter de waarden en normen die in de lessen aangeboden worden, staat. Een open en vertrouwd klimaat binnen de klas is de basis voor het welslagen van deze methode.

Verder is het belangrijk dat u goed bekend bent met **de methode**. De lessenseries dienen van tevoren in zijn geheel te worden doorgenomen, om alle lessen en opdrachten in hun context te kunnen begrijpen. Een goede voorbereiding en planning geeft rust en dus ruimte om tijdens de lessen de leerlingen optimaal te kunnen begeleiden.

Een open sfeer in de klas vraagt een **ontspannen en persoonlijke stijl** van lesgeven.

U kunt iets van uzelf vertellen en meedoen met de activiteiten. Geef zonodig voorbeelden uit uw eigen leven als in een opdracht van leerlingen wordt verwacht iets 'over jezelf te vertellen'.

De lessen vergen van leerkrachten de nodige **communicatieve vaardigheden**. De leerlingen moeten ervaren dat u ze de moeite waard vindt om naar te luisteren en met hen te praten.

De lessen vergen naast communicatieve vaardigheden ook **didactische vaardigheden**.

De lessen Persoonlijke Vorming zijn gebaat met een goede opbouw, een voor leerlingen herkenbare structuur. Door in elke les ruimte te creëren voor introductie en evaluatie zal de leerling beter in staat zijn om zich de stof eigen te maken.

Bij Persoonlijke Vorming zijn attitude en vaardigheden belangrijke aspecten van het leerproces. Om tot attitudeverandering te komen is het oefenen van vaardigheden belangrijk. Voor het aanleren van vaardigheden is het noodzakelijk dat daarbij drie fasen worden doorlopen:

a. Kennismaken met de vaardigheid

In deze fase wordt het nut en de noodzaak van de vaardigheid duidelijk voor de leerlingen. De vaardigheid wordt 'hardop denkend' door de leerkracht voorgedaan.

b. Begeleid oefenen

Met elkaar en met de docent in de buurt oefenen de leerlingen in het toepassen van de vaardigheid in verschillende situaties.

c. Bekrachtigen

Het wordt de leerling duidelijk dat het gebruik van de vaardigheid een goede houvast kan geven. Een blijvend beroep op een vaardigheid zal de leerling dwingen die vaardigheid te gebruiken en te onderhouden.

De docent zal er telkens aandacht aan moeten besteden, bijvoorbeeld door er een beroep op te doen bij bepaalde lesactiviteiten, door het tijdens toetsen aan de orde te stellen.

We willen niet de illusie wekken dat met veel oefenen in de lessen Persoonlijke Vorming de leerlingen zich alle aangeboden vaardigheden eigen zullen maken. Het moet gezien worden als een eerste aanzet, een begin tot een verandering. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen in zoveel mogelijk contexten is van essentieel belang.

2.3. Didactische werkvormen

Binnen de methode VIP zijn de gebruikte werkvormen afgestemd op de vier fasen van het leerproces (KAPB).

Iedere fase wordt gekenmerkt door een aantal typische didactische werkvormen.

Bij Knowledge gaat het om het doel iets te weten te komen. Het inprenten en op grond daarvan kunnen reproduceren van informatie.

Bij Attitude gaat het om het doel iets in te zien. Vragen als waarom, waartoe en wat spelen hierbij een belangrijke rol.

Bij Practice wordt als doel het toepassen gesteld. Het gaat hierbij om het combineren van verworven leerinhouden voor het oplossen van probleemsituaties.

Bij Behavior gaat het om het doel integreren waarbij het gaat om het spontaan en adequaat laten functioneren van het geleerde in een natuurlijke of levensechte situatie.

In het onderstaande schema zullen we een aantal voorbeelden geven van gebruikte werkvormen in VIP.

Werkvormen ter stimulering van			
(Knowledge)	(Attitude)	(Practice)	(Behavior)
Onderwijsleergesprek	Onderwijsleergesprek	Rollenspel	Casus
Brainstormen	Zelfreflectie	Luisteroefening	Voorlichtingsposter
Vertellen/Lezen	Groepsdiscussie	Samenwerkingsopdrachten	Persoonlijk actieplan
Doceren	Verwerkingsopdrachten	Verzorgingsopdrachten	Verbeteringsplan
Enquête	Meningsvragen	Praktische opdracht	Reflectieopdrachten

2.4. Differentiatie

Om recht te doen aan de verschillen tussen de leerlingen wordt ieder hoofdstuk afgesloten met een extra opdracht. Deze extra opdracht richt zich op niveau, tempo, leerstijl of interessedifferentiatie naargelang het onderwerp dat aangeboden wordt.

Verder is bij de totstandkoming van de opdrachten, zoveel mogelijk rekening gehouden met de verschillende intelligenties van leerlingen. Hieronder treft u een overzicht aan van de acht verschillende intelligenties die leerlingen kunnen hebben.

1. Logische wiskundige intelligentie:

Deze intelligentie bestaat uit de vermogens om te beredeneren en abstract te denken. Deze vorm van intelligentie uit zich in de vaardigheden van debatteren, berekenen en concluderen. De logische/wiskundige intelligentie heeft ook te maken met het oplossen van wiskundige problemen, logisch beargumenteren en beoordelen, en met theorie, principe en bewijs.

2. Interpersoonlijke intelligentie::

De charismatische leider, de sympathieke counselor en de empathische maatschappelijk werker belichamen het interrelationele karakter van deze vorm van intelligentie. De vaardigheden van zorgen, troosten, samenwerken en communiceren vormen samen de interpersoonlijke

intelligentie. Activiteiten met grote en kleine groepen, teamtaken en werk in tweetallen wekken deze vorm van intelligentie op en ontwikkelen haar.

3. Intrapersoonlijke intelligentie:

Deze vorm wordt gevonden in de binnenste natuur en ziel van een persoon. Het is de innerlijke gedachte – het reflectieve zelf. De vaardigheden van de intrapersoonlijke intelligentie worden gevonden in de vermogens om zelfbewust, zelfbeheersend en zelfbeoordelend te zijn. Leerlogboeken, responsdagboeken, het stellen van doelen en persoonlijke portfolio's zijn gereedschappen van deze vorm van intelligentie.

4. Muzikale ritmische intelligentie:

Deze vorm van intelligentie zorgt voor een gevoel van melodie, ritme en rij. Hierdoor voel je de beat in muziek. Dit is de vorm van intelligentie die mensen enthousiast maakt voor het geluid van liedjes en symfonieën. De muzikale/ritmische intelligentie betreft zowel vocale en instrumentale live-uitvoeringen, als blootstelling aan en waardering van muziek die niet live wordt uitgevoerd.

5. Taalkundige verbale intelligentie:

Ingebed in deze vorm van intelligentie is de gave van taal en geletterdheid. De verbale/linguïstische intelligentie wordt gevonden in de vaardigheden lezen, schrijven, spreken en luisteren. Ook de printrijke omgeving bestaande uit boeken, tijdschriften, kranten, poezie, essays en ook toespraken, dialogen en gesprekken hebben te maken met deze belangrijke vorm van intelligentie.

6. Visueel-ruimtelijke intelligentie:

Deze vorm van intelligentie omvat het vermogen om informatie en ideeën visueel weer te geven en een gevoelswaarde aan visuele informatie toe te kennen. De vaardigheden van de visuele intelligentie kunnen worden gevonden in fantaseren, visualiseren en vóór je zien. Media die aansluiten bij de visuele intelligentie zijn visuele representatieve als plattegronden, tekeningen, schilderijen, strips, blauwdrukken in de architectuur, film en video.

7. Naturalistische intelligentie:

De intelligentie van de naturalist kan worden gerealiseerd in de vermogens de verschillen tussen de soorten in de flora en fauna te onderscheiden. In het vermogen de relatie tussen dingen in de natuur te begrijpen en in het overlevingsinstinct dat alle mensen bezitten. De vaardigheden van de naturalist liggen in het gebied van kennis hebben over vormen van het natuurleven –inclusief alle verschillende dier- en plantensoorten – en de verschillende vormen daarvan te kunnen classificeren. De vaardigheden van de naturalist uiten zich in wandelingen door de natuur en door ruimtes gevuld met organismen zoals planten en bloemen, dieren, stenen fossielen en schelpen.

8. Lichamelijke motorische intelligentie:

De lichamelijke/kinetische vorm van intelligentie wordt gemanifesteerd in het spiergeheugen van het lichaam. De vaardigheden van de atleet en de danser komen tot uitdrukking in deze vorm van intelligentie, evenals de talenten van de handwerksman, de timmerman en de automonteur. Om de lichamelijke/kinetische intelligentie aan te boren zijn praktisch leren, wiskundige oefeningen, laboratoria en practica strevenwaardig.

In de methode VIP wordt aandacht geschonken aan deze meervoudige intelligenties (de multiple intelligences). Door middel van de opdrachten en lessuggesties komen diverse intelligenties aan bod.

Een voorbeeld hiervan treft u hieronder aan:

Intelligentie	Voorbeeld	Plaats in de methode
Logisch wiskundig	n.v.t.	Deel 1b
Interpersoonlijk	Advies geven aan iemand; je kunnen inleven in het probleem van een ander	Opdracht 6.3b
Intrapersoonlijk	Over jezelf nadenken	Opdracht 2.1a en 2.1b
Muzikaal ritmisch	Je gevoel/kennis omzetten in ritme	Hoofdstuk 8 Huiswerkopdracht
Taalkundig verbaal	Vragen beantwoorden bij lege teksten	Hoofdstuk 7.4
Visueel ruimtelijk	Het uitbeelden van jezelf (portrettekening)	Opdracht 3.2a
Naturalistisch	n.v.t.	Deel 1b
Lichamelijk motorisch	Het uitbeelden van een bepaalde situatie	Opdracht 9.3a

2.5. Evaluatie en Toetsing

De drie algemene uitgangspunten (zoals genoemd in het voorwoord): het stimuleren van een brede ontwikkeling, het bevorderen van een actieve, zelfstandige rol van leerlingen en het recht doen aan verschillen en achtergronden van leerlingen, moeten ook terug te vinden zijn bij de evaluatie en toetsing van het vak Persoonlijke Vorming.

Deze uitgangspunten zijn gebaseerd op de moderne onderwijspraktijk waar in tegenstelling tot vroeger meer aandacht besteed wordt aan andere ontwikkelingsgebieden (vaardigheidsdoelen en attitudedoelen) dan alleen het cognitieve. Het zelfstandig leren en de mogelijkheid tot differentiatie staan centraal.

Voorheen moesten leerlingen het geleerde vooral reproduceren; nu wordt verwacht dat leerlingen ook in productieve of constructieve zin met kennis omgaan. Dat betekent dat leerlingen door middel van kennis ook problemen moeten kunnen oplossen en een mening moeten kunnen vormen.

Het spreekt dus vanzelf dat de traditionele manier van evalueren en toetsen niet meer kan gelden in het vernieuwde AVO. Zeker niet voor een vak als Persoonlijke Vorming.

2.5.1. Evaluatiemiddelen

De meest bekende traditionele evaluatiemiddelen voor het toetsen van cognitieve leerresultaten zijn de mondelinge toets en de schriftelijke toets.

In het kader van het vak Persoonlijke Vorming en rekeninghoudend met de bovengenoemde uitgangspunten, kunnen deze traditionele evaluatiemiddelen uitgebreid worden met de volgende andere middelen, waarmee andere resultaten dan alleen het cognitieve worden getoetst. Deze middelen (die voornamelijk van toepassing zijn op opdrachtenniveau) doen ook meer recht aan verscheidenheid (onder andere interesse, meervoudige intelligentie en de mate van zelfwerkzaamheid).

Schriftelijke opdrachten:

- vragen opstellen of stellingen formuleren over een tekst of een probleem
- brieven opstellen
- pamflet schrijven
- vragenlijst opstellen

Presentaties

- spreekbeurt
- demonstratie
- forumdiscussie
- muurkrant, affiche, poster
- audiovisuele presentatie

Spelvormen

- rollenspel
- simulatie
- puzzels, kwartetten
- quiz, cabaret

Actieopdrachten

- interviewen
- tentoonstelling opzetten
- excursie organiseren
- organiseren van een actie

Rapportage van verrichte activiteiten

- logboekantekeningen
- verslag van bekeken audiovisuele programma's
- verslag van leerervaringen

2.5.2 Toetsing

Directe richtlijnen hiervoor worden door SHA in de loop van het schooljaar 2004-2005 ontwikkeld.

3. DE OPBOUW VAN DE METHODE

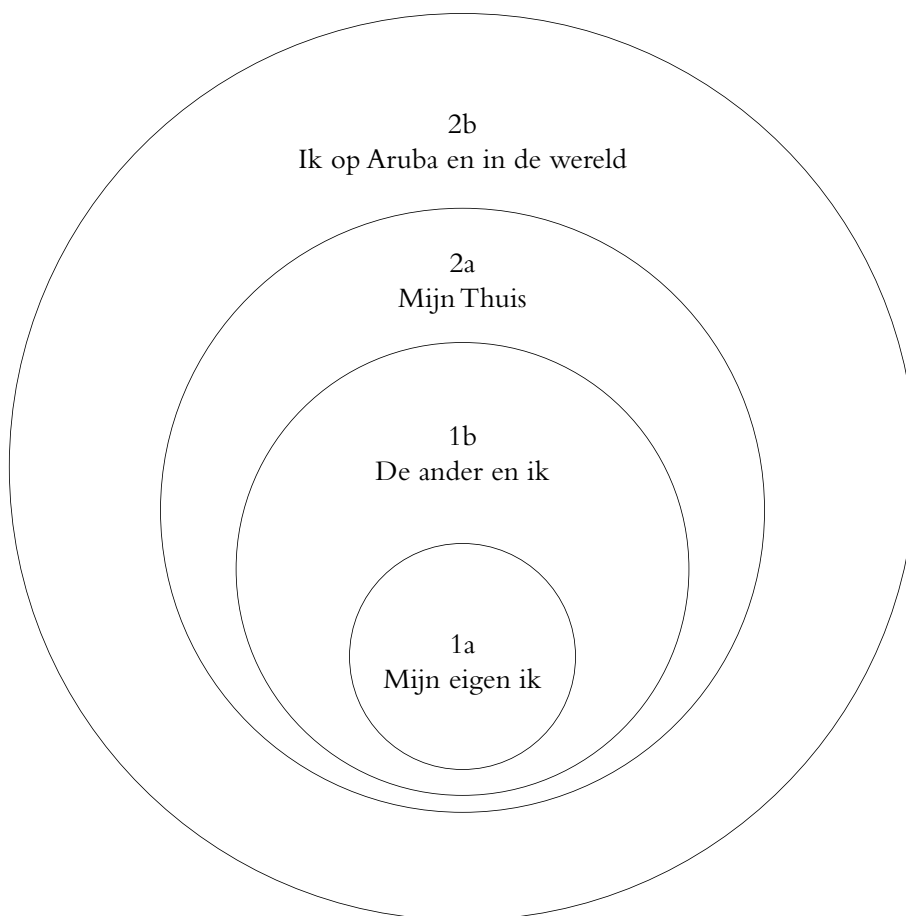
3.1 Vier ordeningsprincipes van VIP

De methode is opgebouwd volgens vier ordeningsprincipes.

3.1.1. Authentiek leren

Het eerste ordeningsprincipe richt zich op het authentiek leren. Er wordt begonnen bij de directe omgeving van de leerling en van daaruit wordt de wereld steeds verder verkend.

Deel 1a “Mijn eigen ik” richt zich op de leerling in zijn eigen directe omgeving. Bij deel 1b “De ander en ik” gaat de leerling iets voorbij zichzelf kijken naar wat er in zijn omgeving speelt. Deel 2a en 2b (die in het tweede leerjaar aangeboden worden) richten zich op “Mijn Thuis” en op “Ik op Aruba en de wereld”. In de methode wordt vanuit je eigen ik de naaste wereld steeds verder ontdekt.



3.1.2. Holisme

Ieder thema bestaat uit drie hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk van ieder thema richt zich op de sociaal-maatschappelijke kant van het thema. Het tweede hoofdstuk op de lichamelijke kant. En in het laatste hoofdstuk wordt het thema vanuit een geestelijk-emotionele kant bekeken.

3.1.3. Competenties

Het eerste thema van ieder deel richt zich op “het omgaan met”. Hierbij spelen de competenties “communicatie” en “waarden en normen” een belangrijke rol.

Het tweede deel is telkens gericht op “het ontwikkelen van”. De competenties “verzorging” en “waarden en normen” zijn hierin terug te vinden.

Het derde thema richt op “de consequenties voor leefstijl en gezondheid”. Onderliggend aan dit thema zijn de competenties “kiezen en verantwoordelijkheid” en “communicatie”.

3.1.4. KAPB-model

Een hoofdstuk is onderverdeeld in drie lessen.

In de eerste les worden de trigger, startopdracht en de eerste paragraaf met bijbehorende opdrachten besproken.

In de tweede les de tweede paragraaf en bijbehorende opdrachten.

En in de derde les de derde paragraaf met bijbehorende opdrachten, de samenvatting, de “zo gebruik ik wat ik heb geleerd”-opdracht en de extra opdracht.

Als we deze indeling afzetten tegen het KAPB-model dan ontstaat de volgende structuur:

LES 1 Trigger	activeren voorkennis
Startopdracht	activeren voorkennis
Basisstof 1 + opdrachten: Wat	Knowledge
LES 2 Basisstof 2 + opdrachten: Waarom	Attitude
LES 3 Basisstof 3+ opdrachten: Hoe	Practice
Wat heb ik geleerd: Samenvatting	Practice/Behavior
Zo gebruik ik wat ik heb geleerd?	Behavior

Ieder hoofdstuk begint met een trigger en een startopdracht waarbij de voorkennis geprikkeld wordt.

- K In de basisstof en opdrachten krijgt de leerling informatie aangeboden of gaat hij zelf op zoek naar informatie over het betreffende onderwerp.
- A Vervolgens wordt aandacht besteed aan attitudevorming. Feiten en kennis worden afgezet tegen de attitude van de leerling. De vragen waarom, waarvoor en waartoe dragen bij tot het verkrijgen van een visie op het onderwerp.
- P Het hoofdstuk wordt vervolgd met het toepassen van het geleerde. Het “hoe” speelt hierbij een belangrijke rol. Ieder hoofdstuk wordt beëindigd met het maken van een samenvatting. Het toepassen van wat je geleerd hebt, wordt hier geoefend.
- B Iedere les wordt afgesloten met de opdracht “Zo gebruik ik wat ik heb geleerd”.

KAPB-model is gebaseerd op het ontwikkelen van kennis, inzicht en vaardigheden om zo in de richting van het gewenst gedrag te komen.

3.2. Schematisch overzicht methode VIP

Methodeopbouw	Deelopbouw		Themaopbouw		Hoofdstukopbouw
	Thema	Gericht op:	Hoofdstuk	Gericht op:	
1a Mijn eigen ik		Inleiding	1. Het vak persoonlijke vorming		K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
	Identiteit	(Omgaan met)	2. Wie ben ik, wat kan ik?	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Omgaan met)	3. Hoe zie ik mijzelf?	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Omgaan met)	4. Ik voel wat ik denk.	Geeustelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
	Puberteit	(Ontwikkelen van)	5. Ik ben sociaal.	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	6. Mijn lichamelijke ontwikkeling en verzorging.	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	7. Ik ben groot..., ik ben klein..., ik wil graag volwassen zijn.	Geeustelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

	Mijn dagelijks leven	(Consequenties voor)	8. Het is mijn leven, dus ik kies hoe ik leef!	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	9. Nee... ik wil niet ziek worden.	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	10. Zo leef ik lekker.	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

Methodeopbouw	Deelopbouw		Themaopbouw		Hoofdstukopbouw
	Thema	Gericht op:	Hoofdstuk	Gericht op:	
1b De ander en ik	Relaties	Inleiding	11. De ander en ik		K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
	Relaties	(Omgaan met)	12. Relaties, wat zijn dat?	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Omgaan met)	13. Ik en de groep	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Omgaan met)	14. Relatie	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
	Seksualiteit	(Ontwikkelen van)	15. Help ik ben verliefd.	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	16. Mijn lichaam verandert nog steeds.	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	17. Verliefdheid en de liefde	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

	Genieten	(Consequenties voor)	18. Nog in ontwikkeling	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	19. Nog in ontwikkeling	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	20. Nog in ontwikkeling	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

-----Leerlijn Van zelf werken naar zelfstandig leren-----

Methodeopbouw	Deelopbouw		Themaopbouw		Hoofdstukopbouw
	Thema	Gericht op:	Hoofdstuk	Gericht op:	
2a Mijn thuis	Ik thuis	Inleiding	1. Nog in ontwikkeling		
	Opvoeding	(Omgaan met)	2. Nog in ontwikkeling	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Omgaan met)	3. Nog in ontwikkeling	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Omgaan met)	4. Nog in ontwikkeling	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
	Samenlevingsvormen	(Ontwikkelen van)	5. Nog in ontwikkeling	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	6. Nog in ontwikkeling	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	7. Nog in ontwikkeling	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

-----Leerlijn: Van Arubanisering naar Globalisering-----

	Voeding en gezondheid	(Consequenties voor)	8. Nog in ontwikkeling	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	9. Nog in ontwikkeling	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	10. Nog in ontwikkeling	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

-----Leerlijn Van zelf werken naar zelfstandig leren-----

Methodeopbouw	Deelopbouw		Themaopbouw		Hoofdstukopbouw
	Thema	Gericht op:	Hoofdstuk	Gericht op:	
2b Ik op Aruba en in de wereld	Ik in de gemeenschap	Inleiding	11. Nog in ontwikkeling		
	Gemeenschapszin	(Omgaan met)	12. Nog in ontwikkeling	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Omgaan met)	13. Nog in ontwikkeling	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
	Gezondheid en infectie ziekten	(Omgaan met)	14. Nog in ontwikkeling	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	15. Nog in ontwikkeling	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Ontwikkelen van)	16. Nog in ontwikkeling	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
			(Ontwikkelen van)	17. Nog in ontwikkeling	Geestelijk-emotioneel A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

-----Leerlijn: Van Arubanisering naar Globalisering-----

	Consument en milieu	(Consequenties voor)	18. Nog in ontwikkeling	Sociaal-maatschappelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	19. Nog in ontwikkeling	Lichamelijk	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd
		(Consequenties voor)	20. Nog in ontwikkeling	Geestelijk-emotioneel	K: Basisstof 1 & opdrachten A Basisstof 2 & opdrachten P Basisstof 3 & opdrachten & samenvatting B Samenvatting & Zo gebruik ik wat ik heb geleerd

4. DEEL 1A...EEN OVERZICHT

4.1. Opbouw van deel 1a

Thema	Hoofdstuk	Paragraaf
	1. Het vak Persoonlijke Vorming	1.1. Omgaan met veranderingen. 1.2. Wat betekent persoonlijke vorming voor mij? 1.3. Hoe werk je met de methode VIP?
Identiteit	2. Wie ben ik...wat kan ik?	2.1. Dit ben ik ..., wie ben jij? 2.2. Dit vind ik leuk, wat vind jij leuk? 2.3. Dit wil ik wel, maar dat wil ik niet
	3. Hoe zie ik mezelf?	3.1. Iedereen is anders en ik ben uniek 3.2. Hoe zie ik mezelf? 3.3. En zo zie ik er goed uit.
	4. Ik voel wat ik denk!	4.1. Oh jee...wat als het mij niet lukt? 4.2. Soms durf ik alles en soms durf ik niets 4.3. Zo word ik zeker van mezelf
Puberteit	5. Ik ben sociaal.	5.1. Mijn leeftijdsgenoten en ik 5.2. Mijn ouders/verzorgers en ik 5.3. Begrijpen vereist luisteren.
	6. Mijn lichamelijke ontwikkeling en verzorging	6.1. Mijn lichaam verandert. 6.2. Meisjes veranderen anders dan jongens. 6.3. Help! Wat gebeurt er toch met mij?
	7. Ik ben groot..., ik ben klein..., ik wil graag volwassen zijn	7.1. Ik kan het zelf. 7.2. Mijn denken en mijn voelen 7.3. Soms weet ik het echt niet meer!
Mijn leefstijl en mijn gezondheid	8. Het is mijn leven, dus ik kies hoe ik leef!	8.1. Mijn gezondheid en ik 8.2. Mijn leefstijl is gezond. 8.3. Ik kies om te genieten en gezond te blijven.
	9. Nee... ik wil niet ziek worden.	9.1. Leefstijlziekten 9.2. Voeding en mijn uiterlijk 9.3. Ik ben lekker fit.
	10. Zo leef ik lekker.	10.1. Ik rust en slaap genoeg. 10.2. Ik stresssss. 10.3. Ik werk hard, maar ontspan genoeg.

Deel B:
De lessen

1. DE OPBOUW VAN EEN HOOFDSTUK

Alle hoofdstukken in de docentenhandleiding van Persoonlijke Vorming worden voorafgegaan door een blad met **De Leerdoelen** die in het hoofdstuk behaald dienen te worden en de **Leerinhouden en Begrippen** die in het hoofdstuk aan bod komen. Dit blad is slechts ter informatie voor de docent opgenomen; het geeft de docent snel een overzicht van de te behalen doelen.

U dient de leerdoelen niet vóór het begin van de les te behandelen; de leerdoelen zijn immers opgenomen als een onderdeel van de eerste les van het hoofdstuk.

Bij elk hoofdstuk kunt u steeds volgens hetzelfde stramien lezen hoe de lessen in een hoofdstuk zijn opgebouwd. Bij elke les wordt er aandacht besteed aan:

onderdelen – leeractiviteiten – benodigdheden – lessuggesties – (soorten) opdrachten – afronding/evaluatie

1.1. Onderdelen

Elk hoofdstuk is onderverdeeld in drie lessen. Een les heeft een tijdsduur van 45 minuten en bevat de volgende leerstof:

Les 1 De trigger, de startopdracht, de introductietekst, de leerdoelen en paragraaf 1,

Les 2 Paragraaf 2,

Les 3 Paragraaf 3, het maken van een samenvatting, extra opdracht en huiswerkopdracht.

1.2. Leeractiviteiten

Onder het kopje Leeractiviteiten kunt u snel een idee krijgen van de activiteiten/de opdrachten die tijdens de les plaatsvinden.

1.3. Benodigdheden

Alleen als er voor bepaalde opdrachten extra materiaal vereist is, is het onderdeel Benodigdheden opgenomen. Achter het benodigde materiaal staat telkens een verwijzing naar de desbetreffende opdracht.

1.4. Lessuggesties

De docent die met de methode gaat werken, zal altijd een eigen stijl van lesgeven hebben. Om u van dienst te zijn hebben wij in de lessuggesties een aantal tips toegevoegd. Zo zijn er cursiefgedrukte teksten toegevoegd om voor u het een en ander te verduidelijken; u te attenderen op taboegevoelige onderwerpen en u voorbeelden te geven die bruikbaar zijn bij het concretiseren van de lesstof enzovoort.

Bij de teksten ziet u telkens een *icoon* voor *Leerboek* of *Werkboek*. U kunt op die manier snel zien naar welk boek de informatie in de docentenhandleiding verwijst.

Onder lessuggesties vallen de **trigger – startopdracht – leerdoelen – teksten – opdrachten –**

1.4.1 Trigger

Elk hoofdstuk begint met een trigger. In de docentenhandleiding staat bij elke trigger ‘behandel de trigger’. Het is de bedoeling dat u serieus aandacht besteedt aan de inhoud van de trigger. De docentenhandleiding geeft bij elke trigger aan wat de essentie van de trigger is. De trigger kan verschillende functies hebben. Zo kan de trigger dienen om:

- het onderwerp van het hoofdstuk te introduceren;
- de voorkennis over het onderwerp te activeren;
- de meningen over het onderwerp te peilen.

1.4.2 Startopdracht

De trigger heeft, net als de startopdracht, de functie van het introduceren, het activeren van de voorkennis activeren en/of het peilen van meningen van de leerlingen over het onderwerp.

1.4.3 Leerdoelen

De leerlingen kunnen aan de hand van de leerdoelen een duidelijk beeld krijgen van de inhoud en het doel van de lessen.

1.4.4 Teksten uit het leerboek

Bij het lezen van de verschillende teksten is er gekozen voor een aantal manieren.

- **Behandel:** deze instructie is alleen bij de trigger gebruikt. De leerkracht dient de trigger te gebruiken zoals beschreven bij punt 4.1.
- **Lees:** deze instructie staat bij teksten die de leerlingen over het algemeen als makkelijk zullen ervaren. U kunt deze tekst voorlezen of laten voorlezen door een leerling.
- **Neem ...door:** deze instructie vindt u bij de meer complexe teksten in het leerboek. Het is de bedoeling dat u de leerlingen een strategie aanbiedt om te leren omgaan met teksten die voor leerlingen veel nieuwe informatie bevat. Het is aan te raden om de volgende leesstrategie toe te passen.
 1. Voorkennis activeren:
'Waar denk je dat de tekst over gaat?' (kijken naar plaatjes, vetgedrukte woorden enzovoort.)
 2. Tekst lezen.
 3. Stilstaan bij nieuwe begrippen:
'Kijk naar de woorden en zinnen in de buurt van het begrip. Kun je de betekenis van het woord/begrip achterhalen?'
 4. Navertellen van het belangrijkste uit de tekst in eigen woorden.

1.4.5 Opdrachten

Elke opdracht is op dezelfde manier opgebouwd.

- **Doel:** Het moet voor de leerlingen duidelijk zijn wat de bedoeling van de opdracht is.
- **Vorbereiding:** Bereid de opdracht goed voor. Activeer de voorkennis van de leerlingen en zorg ervoor dat de inhoud van de opdracht voor de leerlingen duidelijk is.
- **Uitvoering:** De uitvoering dient stap voor stap te gebeuren. Daar waar onduidelijkheid kan ontstaan bij de uitleg in het werkboek, is in de docentenhandleiding de uitleg van de opdrachten stapsgewijs opgenomen.
- **Nabespreking:** Het is belangrijk dat elke opdracht goed afgesloten wordt. Het doel van de opdracht moet behaald worden en de leerlingen moeten zich bewust zijn van wat ze precies hebben geleerd.

1.5. Soorten opdrachten

– Startopdracht

(zie 4.2)

– **Opdracht: dit heb ik geleerd.**

In deze opdracht zullen de leerlingen de begrippen die gebruikt zijn in de teksten in het leerboek moeten kunnen reproduceren. De docent kan aan de hand van deze opdracht checken of de lesstof goed is overgekomen.

– **Opdracht: zo gebruik ik wat ik heb geleerd.**

Bij deze opdracht gaan de leerlingen het geleerde toepassen in praktische opdrachten, in de hoop dat ze het geleerde ook zullen toepassen in hun dagelijks leven.

– **Extra opdracht**

Naargelang het aangeboden onderwerp is bij de extra opdracht gekozen voor tempo, interesse of leerstijldifferentiatie.

– **Huiswerkopdracht**

Een huiswerkopdracht kan een introductie zijn op een nieuw hoofdstuk of een afsluiting van een hoofdstuk. Het is de bedoeling dat u altijd aandacht besteed aan het huiswerk.

1.6. Afronding

Zorg dat u de les altijd goed afsluit. Elke les bevat veel informatie. Door het samenvatten van elke les zal de inhoud van de lessen beter beklijven.

Daarnaast is het erg belangrijk om bij een vak als Persoonlijke Vorming aandacht te besteden aan het welbevinden van de leerling. Sommige opdrachten kunnen voor bepaalde leerlingen zeer confronterend zijn. De leerlingen kunnen in de war raken, verdrietig worden of zich kwetsbaar voelen door de emoties die een bepaalde tekst/opdracht bij hen oproept. Het is daarom belangrijk dat u de les op een positieve manier eindigt. Laat de leerlingen niet met een 'zwaar' gevoel het lokaal verlaten.

Kijk uw leerlingen aan, mocht u iets bemerken bij een van uw leerlingen, besteed daar dan aandacht aan (bijvoorbeeld na de les of in de pauze). Spreek leerlingen aan wanneer zij zich respectloos naar elkaar toe gedragen. Als docent heeft u de taak om pesterijen aan te pakken.

1.7. Evaluatie

De evaluatie dient te gebeuren aan de hand van de vier vragen die zijn opgenomen aan het eind van elk hoofdstuk in de docentenhandleiding.

- Wat heb ik geleerd?
- Waarom heb ik het geleerd?
- Waarvoor ga ik het gebruiken?

Op welke manier ga ik het gebruiken?

De evaluatie dient met name om het verband te leggen tussen de informatie uit het hoofdstuk en de belevingswereld van de leerlingen. Leerlingen moeten kunnen verwoorden wat zij buiten de les met de verworven kennis kunnen doen.

2. DE OPBOUW VAN EEN LES

Een van de voornaamste doelstellingen van de lessen Persoonlijke Vorming is het scheppen van een veilige sfeer in de klas, die een basis biedt voor wederzijds vertrouwen, de ontwikkeling van sociale vaardigheden en het vermogen om verantwoorde beslissingen te nemen. Om vertrouwen en samenwerking te bevorderen, moet de klas zich consequent aan de klassenregels (zie opdracht 1.3b) houden. Laat de leerlingen vooraf bepalen wat de consequenties zijn van een overtreding.

Leerlingen moeten vanaf het begin weten dat zij altijd het recht hebben om niet mee te doen in een discussie, gesprek of activiteit waarin persoonlijke meningen, gevoelens of ervaringen worden geuit. Het is natuurlijk niet de bedoeling om dit recht te gebruiken om onder opdrachten uit te komen. In een sfeer van vertrouwen zullen leerlingen juist graag mee willen doen!

Het is sterk aan te bevelen om u te houden aan de volgende lesopbouw:

- Aan het begin van de les de agenda op het bord zetten.
- De hoofdpunten van de vorige les herhalen.
- Aandacht besteden aan het huiswerk.
- De bedoeling van de les uitleggen.
- Aan het eind vijf minuten besteden aan het samenvatten van de les.
- Aan de hand van gerichte vragen controleren of de leerlingen de stof hebben begrepen.

3. DE LESSEN

HOOFDSTUK 1

Het vak Persoonlijke Vorming

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen aangeven welke onderwerpen thuishoren bij het vak Persoonlijke Vorming.
2. De leerlingen kunnen aangeven waarom het vak Persoonlijke Vorming voor hen belangrijk is.
3. De leerlingen ontdekken hoe de opbouw van methode is.
4. De leerlingen ontdekken welke thema's aan bod zullen komen.
5. De leerlingen kunnen aangeven welke regels belangrijk zijn in een vak als Persoonlijke Vorming.
6. De leerlingen laten de bereidheid zien om te werken aan een sfeer van vertrouwen in de lessen Persoonlijke Vorming.

DE LEERINHOUDEN EN BEGRIPPEN

- Persoonlijke Vorming
- Sociaal
- Afspraken

HOOFDSTUK 1 IN VOGELVLUCHT

Het eerste deel van de methode, Deel 1, bestaat uit tien hoofdstukken.

Een introductiehoofdstuk, gevolgd door negen hoofdstukken die onderverdeeld zijn in drie thema's: Identiteit, Puberteit en Mijn Leefstijl en mijn Gezondheid.

In hoofdstuk 1 van Deel 1 wordt er gekeken naar wat het vak Persoonlijke Vorming inhoudt, hoe de methode is opgebouwd en hoe er gewerkt kan worden aan het creëren van een goede sfeer in de klas.

- Paragraaf 1.1 gaat over het belang van het vak Persoonlijke Vorming voor de leerlingen.
- Paragraaf 1.2 gaat over wat de leerlingen willen en gaan leren bij het vak Persoonlijke Vorming.
- Paragraaf 1.3 besteedt aandacht aan het creëren van voorwaarden die nodig zijn om in de klas te kunnen werken in een sfeer van vertrouwen.

LES 1

– ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 4

– LEERACTIVITEITEN

1. Veranderingen opschrijven in een schema.
2. Plakken van vragen in bloembladeren.

– BENODIGDHEDEN

1. Plakbriefjes (opdracht 1.1)

– LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

- Geef aan dat Jennifer, Joyce en Junior nu beginnen met een nieuwe fase in hun leren. Zij zullen met allerlei nieuwe zaken te maken krijgen.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen kunnen aangeven welke veranderingen zij verwachten in deze fase van hun leven

Vorbereiding



Gebruik de trigger als inleiding op een kort klassengesprek over de veranderingen die de leerlingen nu doormaken.

Uitvoering



Lees samen met de leerlingen de inleiding op de opdracht. Laat de leerlingen het schema invullen.

Nabespreking

Besprek de antwoorden na. Laat de leerlingen hun antwoorden toelichten.



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 1.



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 1.1 over het omgaan met veranderingen door.

OPDRACHT 1.1

Doel: De leerlingen maken kennis met het vak PV en ontdekken wat zij tijdens PV zullen leren.

Voorbereiding

Neem met de leerlingen de introductie op de opdracht door.

- Lees samen met de leerlingen de ‘Persoonlijke vragen’.

Uitvoering

Lees samen met de leerlingen stap voor stap de uitleg bij de opdracht door.

- Teken de bloem op het bord of op een groot vel papier.
- Geef een paar voorbeelden.

Bijv.: ‘Ik wil studeren in Colombia, kan dat?’ Waar plak je dat? Bij je toekomst, je opleiding en het werk dat je later wil doen’.

Nabespreking

Check of de leerlingen nu een beeld hebben van het nut & van de inhoud van het vak Persoonlijke Vorming.

Geef aan dat de bladeren van de bloem de onderwerpen zijn die aan bod zullen komen in het vak Persoonlijke Vorming.

Laat de leerlingen reageren op de onderwerpen die worden aangesneden.

– AFRONDING

1. Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 1.1 samen.
2. Check of de lesstof is begrepen.
3. Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 1.2. ‘Wat betekent Persoonlijke Vorming voor mij?’
- LEERACTIVITEITEN
 1. Maken van woordveld bij PV.
 2. Nadenken over: ‘Wat wil ik graag leren?’
 3. Rubriceren van PV-woorden in bijpassende cirkel.
- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 1.2 door.

OPDRACHT 1.2a

Doel: Leerlingen denken na over de onderwerpen die bij het vak Persoonlijke Vorming thuishoren.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht door.

Uitvoering



Maak voor het bedenken van het woordveld gebruik van de werkvorm Brainstormen.
(zie voor voorbeelden bijlage)

Nabespreking

Bekijk samen met de leerlingen de geselecteerde woorden.
Hebben de leerlingen nu een duidelijk beeld van het vak Persoonlijke Vorming?

OPDRACHT 1.2b

Doel: Leerlingen kunnen aangeven waarom het vak Persoonlijke Vorming voor hen belangrijk is en wat zij in dit vak willen leren.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

- Houd een klassengesprek aan de hand van de twee vragen:
Maar wat wil jij leren? Wat vind jij belangrijk voor jouw persoonlijke vorming?

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

- Laat de leerlingen hun antwoorden vergelijken met hun buurman/vrouw.

Nabespreking

Besprek de opdracht na aan de hand van de vragen uit de nabespreking in het werkboek.

OPDRACHT 1.2c

Doel: Leerlingen kunnen de onderwerpen die bij Persoonlijke Vorming aan bod komen rubriceren.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

- Teken de cirkel op het bord.
- Plaats samen met de leerlingen een aantal woorden uit opdracht 1.2a en b in de cirkel.

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht verder uitvoeren.

(zie voor voorbeelden bijlage)

Nabespreking

Geef aan dat in de cirkel de onderwerpen staan, die in de methode Persoonlijke Vorming aan bod komen.

- Mijn eigen ik
- De ander en ik
- Mijn thuis
- Ik op Aruba en in de wereld

– AFRONDING

1. Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 1.1 samen.
2. Check of de lesstof is begrepen.
3. Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 1.3 & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Geblinddoekt opdrachten uitvoeren.
 2. Maken van klassenregels.
 3. Samenvatten van de inhoud van het vak PV (inhoud & eigen mening).
 4. Bedenken/opschrijven wat en hoe je iets aan jezelf wil veranderen.
- BENODIGDHEDEN
 1. Kaartjes met opdrachten (opdracht 1.3a)
 2. Groot vel papier (opdracht 1.3b)
- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst ‘Hoe werk ik met de methode’ door.

Laat de leerlingen de methode doorbladeren en stel een aantal vragen:

Waarom staat er bij elke hoofdstuk een trigger?

Waarom staan er in sommige teksten woorden vet gedrukt? enz.

Wijs in verband met de opzet van de methode weer op de cirkels van les 1.2.



Neem met de leerlingen de tekst ‘Hoe werken we met elkaar?’ door.

OPDRACHT 1.3a

Doel: Leerlingen ontdekken dat vertrouwen in een ander nodig is om bepaalde opdrachten te kunnen uitvoeren.

Vorbereiding



Neem samen met de leerlingen de introductie bij de opdracht door.

Geef voorbeelden van onveilige situaties: bijv. een klas waarin veel gepest, geroddeld wordt, waarin je wordt uitgelachen als je een verkeerd antwoord geeft.

- Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat een aantal tweetallen om de beurt de opdracht uitvoeren.

Nabespreking



Besprek de opdracht na aan de hand van de vragen uit de nabespreking in het werkboek.

Geef aan dat het in deze opdracht gaat om het belang van samenwerken. Met zijn tweeën kunnen je meer dan alleen. In de klas heb je elkaar nodig.

OPDRACHT 1.3b

Doel: Leerlingen kunnen aangeven welke voorwaarden nodig zijn om in de klas op een goede manier te kunnen samenwerken.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

- Schrijf de regels die leerlingen bedenken op het bord.
- Selecteer samen met de leerlingen de tien belangrijkste regels.
- Schrijf deze tien regels op een groot vel papier.
- Hang dit papier in de klas op.
- Laat de leerlingen hun handtekening zetten onderaan het vel.
- Laat de leerlingen de regels overschrijven in hun werkboek.

Nabespreking

Besprek nogmaals het belang van regels, zeker voor een vak als Persoonlijke Vorming waar er gesproken zal worden over persoonlijke dingen.

OPDRACHT 1.3c

Doel: Leerlingen kunnen aangeven hoe je *niet* met elkaar omgaat in de klas.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen de zinnen van het eerste deel van de opdracht afmaken.

Ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie!

- Bedenk samen met de leerlingen een aantal dingen die *niet* mogen gebeuren in de klas.
- Selecteer de vijf belangrijkste dingen.
- Laat de leerlingen de (s)top vijf overschrijven in hun werkboek.

Nabespreking

Laat de leerlingen het belang van de (s)top-vijf aangeven.

OPDRACHT 1.4

Doel: Leerlingen checken of de les is begrepen.

Antwoorden:

1. volwassen
2. begrijpen
3. sociaal
4. anderen
5. afspraken

OPDRACHT 1.5

Doel: Leerlingen kunnen de kennis over de inhoud en de functie van het vak Persoonlijke Vorming in eigen woorden samenvatten. Leerlingen kunnen aangeven wat hun mening over het vak Persoonlijke Vorming is.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen de mail schrijven.

Nabespreking

Neem het werkblad met opdracht 1.5 in en controleer of de leerlingen een goed beeld hebben gekregen van het vak Persoonlijke Vorming.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen de kennis over de inhoud en de functie van het vak Persoonlijke Vorming in eigen woorden samenvatten.

Leerlingen maken een verslag van ongeveer een halve pagina.

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen kunnen aangeven *wat* zij bij zichzelf zouden willen veranderen, *waarom* ze dat willen en *hoe* ze dat zouden kunnen doen. *Deze opdracht is een introductie op het thema Identiteit.*

– EVALUATIE

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

– BIJLAGE

1. Woorden bij PV (opdracht 1.2a)

voorbeelden

puberteit – seksualiteit – onzekerheid – gevoelens – flirten – voortplanting – zelfstandigheid – jezelf zijn – karakter – zelfbeeld – innerlijk – uiterlijk – communicatie – zelfvertrouwen – onzekerheid – ruzies – luisteren – nee durven zeggen – familie – het gezin – samenlevingsvormen – geloof – waarden & normen – vrienden – respect – milieu – Aruba – cultuur – generatieconflict – veiligheid – media – drugs – jeugdpuistjes – transpiratie/zweetluchtjes – voeding – hygiëne – ziektes – slapen – ontspanning – sport – roken – alcohol – overgewicht – voeding – drugs – pesten – kiezen – relaties – groepsdruk – consumentengedrag – toekomst – karakter

2. Gerubriceerde woordenlijst (opdracht 1.2c)

Mijn eigen ik: identiteit, karakter, puberteit, gevoelens, enz.

De ander en ik: communicatie, voortplanting, drugs, alcohol, verliefdheid enz.

Mijn thuis: familie, generatieconflict, voeding, samenlevingsvormen enz.

Ik op Aruba en in de wereld: milieu, consumentengedrag, toekomst enz.

Thema 1

IDENTITEIT

HOOFDSTUK 2

Wie ben ik, wat kan ik?

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen vertellen wat hun karaktereigenschappen, vaardigheden en hobby's zijn.
2. De leerlingen kunnen deze begrippen op zichzelf en anderen toepassen.
3. De leerlingen laten de bereidheid zien om stil te staan bij hun eigen karaktereigenschappen & vaardigheden & hobby's.
4. De leerlingen kunnen, op grond van hun eigen waarden- en normenstelsel, aangeven wat ze wel willen en niet willen.
5. De leerlingen ontwikkelen meer zelfvertrouwen, waardoor ze weerbaar worden.

DE LEERINHouden EN BEGRIPPEN

- Karaktereigenschappen en vaardigheden
- Interesses, hobby's en talenten
- Peer-pressure

HOOFDSTUK 2 IN VOGELVLUCHT

DEEL 1 van de methode VIP bestaat uit tien hoofdstukken. Na het eerste hoofdstuk volgen drie thema's, alle bestaande uit drie hoofdstukken.

Het eerste thema is Identiteit. Drie hoofdstukken zullen aandacht besteden aan de identiteit van de leerlingen. In het eerste hoofdstuk van het thema Identiteit zal het met name gaan om de aspecten *wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik*,

- Paragraaf 2.1 gaat over het benoemen van de eigen karaktereigenschappen en vaardigheden, met als doel het duidelijk krijgen van het beeld dat leerlingen van zichzelf hebben (zelfbeeld).
- Paragraaf 2.2 gaat verder in op vaardigheden en kijkt naar de interesses en hobby's van de leerlingen. De leerlingen zullen gaan ontdekken dat hun zelfbeeld invloed heeft op hun zelfvertrouwen.
- Paragraaf 2.3 staat stil bij wat leerlingen wel of niet willen en hoe zij zich weerbaar kunnen opstellen ten opzichte van 'peers'.



Besteed voordat u met hoofdstuk 2 begint, aandacht aan het themablad Identiteit.

LES 1

– ONDERDELEN De trigger & De Startopdracht & De leerdoelen & Paragraaf 2.1.

– LEERACTIVITEITEN

1. Personages beschrijven.
2. Inventariseren van eigen eigenschappen.
3. Schrijven van eigen vaardigheden in een ‘hand’.

– BENODIGDHEDEN

- Gekleurd A-4 papier (opdracht 2.1c)

– LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

Geef aan dat het in de trigger gaat om hoe iemand zichzelf ziet: wie ben je, wat vind je leuk om te doen enz.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wat de begrippen karaktereigenschappen, hobby's, vaardigheden, waarden en uiterlijk inhouden.

Vorbereiding



Laat de leerlingen aan de hand van de trigger ontdekken dat ieder mens anders is.

Uitvoering



Voer samen met de leerlingen de startopdracht uit.

Koppel daaraan het spel: 'De identiteit van bekende persoonlijkheden raden'.

- Schrijf op het bord de onderdelen: leeftijd-woonplaats-karaktereigenschappen-hobby's-vaardigheden- waarden- uiterlijk.
- Neem een bekend persoon in gedachten (bijvoorbeeld Claudius Philips).
- Laat de klas raden om wie het gaat.
- Laat vervolgens één leerling een bekend persoon in gedachten nemen.
- Laat de klas raden om welke persoon het gaat.

N.B. Bij de ene persoon is er over het ene onderdeel meer te zeggen dan over het andere.

Dit hoeft geen belemmering voor het spel te zijn.

Nabespreking

Laat de leerlingen tot een definitie van de begrippen komen: karaktereigenschappen / hobby's / vaardigheden / waarden / uiterlijk.



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 2.



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 2.1 over karaktereigenschappen, vaardigheden en interesses door.

OPDRACHT 2.1a & 2.1b

Doel: Leerlingen kunnen hun karaktereigenschappen benoemen.

Vorbereiding



Bespreek met de leerlingen wat de eigenschappen van opdracht 2.1a inhouden.
Laat de leerlingen zoveel mogelijk zelf aangeven wat de eigenschappen inhouden.

Uitvoering



Laat de leerlingen opdracht 2.1a en 2.1b maken.
Stimuleer de leerlingen tot het geven van eerlijke antwoorden.

Nabespreking

Laat alleen de leerlingen die dat willen, vertellen wat ze bij 1b hebben opgeschreven.
Ga vertrouwelijk om met de informatie die de leerlingen op papier zetten. Iedereen heeft het recht om persoonlijke antwoorden voor zichzelf te houden!



Neem met de leerlingen de tekst na opdracht 2.1b over vaardigheden door.

OPDRACHT 2.1c

Doel: Leerlingen kunnen hun vaardigheden benoemen.

Vorbereiding

Bespreek met de leerlingen wat bedoeld wordt met 'vaardigheden'.

- Brainstorm met de leerlingen over verschillende vaardigheden.
- Probeer vervolgens met de leerlingen tot een categorisatie van vaardigheden te komen.

(zie voor voorbeelden bijlage)

Uitvoering

Laat opdracht 2.1c maken en vertel dat de 'handen' in de klas opgehangen zullen worden. Neem uzelf eerst als voorbeeld:

- Teken uw eigen hand op het bord.
- Schrijf op welke vaardigheden op u van toepassing zijn.

Door iets van uzelf te laten zien, stimuleert u de leerlingen hetzelfde te doen.

Nabespreking

In paragraaf 2 wordt deze opdracht verder uitgewerkt en nabesproken.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 2.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel het lokaal verlaten!

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 2.2 ‘Dit vind ik leuk, wat vind jij leuk?’
- LEERACTIVITEITEN
 1. Overeenkomsten in vaardigheden ontdekken.
 2. Eigen hobby’s en interesses inventariseren.
- BENODIGDHEDEN
 - De gekleurde bladen van opdracht 2.1c & tape (opdracht 2.2a)
 - Gelinieerd papier (opdracht 2.2c)
- LESSUGGESTIES



Lees de introductietekst van paragraaf 2.2.

OPDRACHT 2.2a

Doel: Leerlingen ontdekken overeenkomsten in vaardigheden.

Vorbereiding



Herhaal wat het begrip ‘vaardigheden’ betekent.

Uitvoering



Laat de leerlingen in groepjes aan de opdracht werken.

- Laat de groep een voorzitter aanwijzen.
- De voorzitter laat de groepsleden om de beurt aan het woord.
- De voorzitter inventariseert de overeenkomsten.
- De voorzitter vertelt aan de klas welke vaardigheden er in hun groepje uitspringen.

Nabespreking

Laat de leerlingen aan hun klasgenoten vertellen welke overeenkomsten in vaardigheden zij hebben ontdekt. Laat de handen ophangen in de klas.

Leg in de nabespreking de nadruk op het belang van het verschil (samen kun je meer dan alleen) en het belang van de overeenkomst (een basis voor vriendschap).

OPDRACHT 2.2b

Doel: Leerlingen bekijken de interesses en hobby's van anderen.

Vorbereiding

Bekijk samen met de leerlingen de foto's in het leerboek.

Uitvoering

Laat de leerlingen opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Geef aan dat ieder mens interesses heeft en dat een bepaalde interesse een hobby van iemand kan worden.



Neem met de leerlingen de tekst na opdracht 2.2b over interesses door.

OPDRACHT 2.2c

Doel: Leerlingen kunnen hun hobby's aangeven en weten welke klasgenoten deze hobby's met hen delen.

Vorbereiding

Brainstorm met de leerlingen over verschillende interesses en hobby's.
Geef aan dat een interesse een hobby tot gevolg kan hebben, bijv. interesse in kleding leidt tot de hobby winkelen.

Uitvoering

Laat de leerlingen hun interesses en hobby's op papier zetten. (5 min.)

- Neem met de leerlingen de instructie bij de opdracht door.
- De leerlingen interviewen hun klasgenoten (5 min.)
- De leerlingen schrijven hun bevindingen op in hun werkboek.

Nabespreking

Koppel aan de nabespreking van de opdracht het doel van de les. Gebruik daarvoor de tekst uit het leerboek onder opdracht 2.2c
Sta telkens stil bij het belang van zowel verschillen als overeenkomsten.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen ontdekken hun talenten.

Geef aan dat een songfestival een voorbeeld is van een activiteit waarbij de verschillen in karakter, vaardigheden en interesses een belangrijke rol spelen.

Het zou natuurlijk ideaal zijn als zo'n opdracht echt wordt uitgevoerd. Bijvoorbeeld door een klassenactiviteit te organiseren.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 2.2 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel het lokaal verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 2.3 ‘Dit wil ik wel, maar dat wil ik niet.’ & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Keuzes maken.
 2. Hoe reageer je op groepsdruk?
 3. Waar liggen je grenzen?
- BENODIGDHEDEN
 - De gekleurde bladen van opdracht 2.1c & tape (opdracht 2.2a)
 - Gelinieerd papier (opdracht 2.2c)
- LESSUGGESTIES

TIP

In leerboek 2 zal er aandacht besteed worden aan de vaardigheden die nodig zijn om te kunnen omgaan met groepsdruk.



Neem met de leerlingen de introductie van paragraaf 2.3 door .

OPDRACHT 2.3a

Doel: Leerlingen ontdekken vanuit welke motivatie zij keuzes maken.

Vorbereiding



Houd met de klas een gesprek over groepsdruk.

Beperk u tot *wat* het is en *wanneer* het voorkomt.

- Geef een voorbeeld waarbij u zich liet leiden door de druk van de groep.
- Laat de leerlingen situaties bedenken waarbij groepsdruk een rol kan spelen.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking



Behandel de tekst onder opdracht 2.3a

Maak aan de hand van voorbeelden duidelijk wat het verschil is tussen je aanpassen aan een groep en het verschijnsel groepsdruk.

OPDRACHT 2.3b

Doel: Leerlingen ontdekken of zij gevoelig zijn voor groepsdruk.

Vorbereiding

Bespreek de antwoorden van opdracht 2.3a.

Als antwoord A veel gekozen is, dan is er sprake van gevoeligheid voor groepsdruk.

De discussie komt bij de uitvoering en de nabespreking..

Uitvoering

Lees met leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Laat de leerlingen samen met een klasgenoot opdracht 2.3b uitvoeren & nabespreken.

Nabespreking

Gebruik voor de nabespreking de vragen bij de opdracht.

Besteed zowel aandacht aan 'het toegeven aan groepsdruk' (antwoord A) & als aan 'het maken van eigen keuzes ongeacht de mening van de groep'.

Laat alleen de leerlingen die dat willen, hun bevindingen aan de klas vertellen.

OPDRACHT 2.3c

Doel: Leerlingen kunnen aangeven waar hun grenzen liggen.

Vorbereiding

Voer een klassengesprek over groepsdruk.

Geef aan dat groepsdruk iets is waar iedereen weleens mee te maken heeft. Laat de leerlingen dan ook zoeken naar voorbeelden uit hun dagelijks leven. Dus geen extreme situaties zoals bijv. iemand doden.

Uitvoering

Werkvorm: Denken –Delen - Uitwisselen

1. Laat de leerling individueel minimaal vier situaties bedenken (denken).
2. Zet de leerlingen in groepen van vier.
 - De leerkracht wijst een voorzitter aan.
 - De leerlingen delen hun antwoorden met de groep.
 - De groep kiest vier situaties uit die binnen de groep het meest tot discussie leiden.
 (delen).
3. De voorzitter vertelt aan de klas de vier situaties (uitwisselen).

Nabespreking

Wat heeft kennis over 'wat jij belangrijk vindt' te maken met groepsdruk?

- Waarom is het moeilijk om de druk van een groep te weerstaan?
- Wat zijn de voor- en nadelen van het negeren van groepsdruk?

OPDRACHT 2.4

Doel: Leerlingen kunnen de begrippen uit hoofdstuk 2 reproduceren.

Antwoorden:

1. eigenschappen
2. vaardigheden
3. hobby's
4. karaktereigenschap
5. vaardigheid
6. interesse/hobby
7. peer-pressure/groepsdruk

OPDRACHT 2.5

Doel: Leerlingen kunnen de kennis over zichzelf verwoorden in de vorm van een mail

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg en het voorbeeld bij de opdracht.

Uitvoering



Laat de leerlingen de mail schrijven.

Nabespreking

Kijk de mails van de leerlingen na.

Geeft de mail een duidelijke beeld van de leerling?

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen de kennis over zichzelf op een positieve manier verwoorden in de vorm van een kort briefje.

Huiswerkopdracht: Hoe zien anderen mij?

Doel: Zelfbeeld checken.

Hoe je jezelf ziet, wordt bepaald door de gevoelens die je over jezelf hebt.

Deze gevoelens kun je beïnvloeden. Vaak blijken die gevoelens niet overeen te komen met hoe anderen jou zien (zie hoofdstuk 4).

Huiswerkopdracht: Mijn poster.

Doel: Leerlingen kunnen hun kennis over hun karaktereigenschappen, vaardigheden en interesses zichtbaar maken in de vorm van een een poster.

– **EVALUATIE**

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

– BIJLAGE

Karaktereigenschappen	Vaardigheden	Interesses/hobby's
grappig-saai eerlijk-vrolijk seieus-flexibel avontuurlijk-lef behouden-angstig bozig-verlegen opgewekt-brutaal bijdehand-opgewekt somber-druk rustig-netjes opvliegend arrogant-geduldig aardig-beleefd betrouwbaar-lui tevreden-gezellig	<i>Sociale vaardigheden:</i> luisteren, praten, troosten, overtuigen, liegen, leiding geven, entertainen, opruimen <i>Technische vaardigheden:</i> knutselen, sleutelen, naaien, timmeren, verbouwen <i>Creatieve vaardigheden:</i> tekenen, ontwerpen, decoreren <i>Intellectuele vaardigheden:</i> rekenen, puzzelen, talen, filosoferen <i>Muzikale vaardigheden:</i> zingen, drummen	<i>Sporten</i> kijken, beoefenen: skaten, surfen, schaken <i>Lezen</i> romans en non-fictie <i>Computeren</i> internetten, chatten, spelletjes <i>Shoppen</i> <i>Ontwerpen:</i> kleding, apparaten, gedichten <i>Muziek</i> luisteren, draaien, dansen, zingen, maken <i>Koken:</i> eten, maken, bedenken

HOOFDSTUK 3

Hoe zie ik mezelf?

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen aangeven wat erfelijke uiterlijke kenmerken zijn.
2. De leerlingen kunnen de erfelijke uiterlijke kenmerken van hun naaste familieleden bij zichzelf herkennen.
3. De leerlingen accepteren dat ieder mens uniek is.
4. De leerlingen kunnen bij zichzelf aangeven wat hun uiterlijke en innerlijke kenmerken (zelfbeeld) zijn.
5. De leerlingen kunnen aangeven op welke manier zij hun uitstraling kunnen veranderen en verbeteren.
6. De leerlingen kunnen verschillende producten noemen die van belang zijn bij persoonlijke verzorging.

DE LEERINHOUDEN EN BEGRIPPEN

- Erfelijke uiterlijke eigenschappen
- Uiterlijke en innerlijke kenmerken (zelfbeeld)
- Persoonlijke verzorging en verzorgingsproducten
- Uitstraling en lichaamshouding

HOOFDSTUK 3 IN VOGELVLUCHT

In het eerste hoofdstuk van het thema Identiteit hebben de leerlingen gekeken naar de innerlijke kenmerken van hun identiteit.

In dit hoofdstuk staan de leerlingen stil bij hoe zij zichzelf zien en hoe zij hun zelfbeeld positief kunnen beïnvloeden.

- Paragraaf 3.1 gaat over de erfelijke kenmerken van het uiterlijk, kenmerken die ieder mens tot een uniek wezen maken.
- Paragraaf 3.2 gaat over hoe leerlingen naar zichzelf kijken (zelfbeeld).
- Paragraaf 3.3 zal aandacht besteden aan de aspecten die het uiterlijk positief kunnen beïnvloeden, met als doel het zelfvertrouwen van de leerlingen te vergroten.

LES 1

– ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 3.1.

– LEERACTIVITEITEN

1. Benoemen van eigen uiterlijke kenmerken.
2. Herkennen van erfelijke uiterlijke kenmerken, bij een ander en bij zichzelf.
3. Stilstaan bij wat een persoon uniek maakt.

– LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

Geef aan dat alle jongeren hun eigen ontwikkeling doormaken en dat iedereen daarin uniek is.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen denken na over het tevreden zijn met het uiterlijk.

Vorbereiding



Bekijk de foto's van Michael Jackson.



Lees gezamenlijk de vragen bij de startopdracht.

Uitvoering



Discussie over de veranderingen die Jackson heeft ondergaan.

Gebruik de foto's en de vragen om de leerlingen na te laten denken over hoe zij over jezelf denken.

Nabespreking

Leg de leerlingen een aantal stellingen voor:

- Mooie mensen zijn altijd gelukkig!
- Lelijke mensen bestaan niet!
- Mooie mensen hebben meer kansen in het leven!

Geef aan dat mooie mensen inderdaad vaak een voorsprong hebben.

Maar wat is mooi? Mooi is een kwestie van smaak. Mooi ben je als je mooi voelt.

Mooi ben je als je je goed verzorgt; als je er schoon en fris uitziet.



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 3.



Bekijk samen met de leerlingen de klassenfoto's.

OPDRACHT 3.1a

Doel: Leerlingen ontdekken, door eigen uiterlijke kenmerken met een klasgenoot te vergelijken, dat ieder mens uniek is.

Vorbereiding

Laat de leerlingen benoemen waarin de jongeren van elkaar verschillen: wat maakt de jongeren op de foto uniek?

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking:

Houd naar aanleiding van de foto's een gesprek over de verschillen tussen mensen.

OPDRACHT 3.1b & 3.1c

Doel: Ontdekken dat het uiterlijk o.a. bepaald wordt door erfelijkheid.

Vorbereiding

De leerlingen bekijken de foto's van familie Presley.



De leerlingen beantwoorden de vragen bij de opdracht.

De antwoorden worden klassikaal nabesproken.

De leerlingen zijn zich ervan bewust dat lichamelijke kenmerken voor een groot deel genetisch zijn bepaald.



Neem met de leerlingen de tekst na opdracht 3.1b door.

Een mens is uniek door het geheel van verschillende kenmerken. Bij het benoemen van slechts één kenmerk is de context van belang. Een lilliputter is uniek vanwege zijn lengte. Maar in een circus waar meerdere lilliputters werken, is hij niet uniek vanwege zijn lengte.

Uitvoering

De leerlingen maken opdracht 3.1c 'Op wie lijk ik?'

Benadruk dat leerlingen niet hoeven te kijken naar hun ouders. Andere familieleden (oma/opa, tante/oom) kunnen ook als voorbeeld dienen!

Voor kinderen kan dit een pijnlijke opdracht zijn in verband met het ontbreken van een ouder(s)!

Nabespreking

- Op wie lijk jij in jouw familie?
- Welke uiterlijke overeenkomst valt daarbij het meeste op?

OPDRACHT 3.1d

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wat hen uniek maakt.

Vorbereiding

Laat bij uzelf of bij een aantal bekende persoonlijkheden aangeven, wat de leerlingen uniek vinden aan het uiterlijk.

De leerlingen zullen door de voorbeelden een beter beeld krijgen bij het begrip 'uniek'.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Stimuleer de leerlingen de opdracht serieus te maken.

Nabespreking

Laat alleen de leerlingen aan het woord die dat zelf willen.

– AFRONDING

- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 3.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 2

– ONDERDELEN Paragraaf 3.2 ‘Hoe zie ik mezelf?’

– LEERACTIVITEITEN

1. Zichzelf uitbeelden.
2. Bekijken van andermans zelfportret.
3. Positieve feedback geven en ontvangen.

– BENODIGDHEDEN

- A-4 gekleurde papieren (opdracht 3.2a & b)
- Stiften, potloden, verf enz.
- Tijdschriften (collage)
- A-4 papieren & memoblaadjes & tape (opdracht 3.2c)

– LESSUGGESTIES



Lees de introductie van paragraaf 3.2.

Bekijk samen met de leerlingen de strip.

TIP

Zorg dat de leerlingen elkaar met respect behandelen. Grijp in zodra er sprake is van respectloos gedrag naar elkaar toe.

OPDRACHT 3.2a & 3.2b

Doel: Leerlingen geven aan hoe zij naar zichzelf kijken.

Vorbereiding

Maak duidelijk dat je jezelf op verschillende manieren kunt uitbeelden. Wie ben je? Hoe kun jij dat het beste aan anderen laten zien?

Laat een aantal extra voorbeelden zien van zogenaamde zelfportretten: abstracte schilderijen, gedichten over gevoelens enz.

Uitvoering



Loop langs en stimuleer de leerlingen om een mooi product te creëren.

- Na 30 minuten geven de leerlingen hun zelfportret aan een klasgenoot.
- Laat de leerlingen aan de hand van de vragen van opdracht 3.2b elkaars product beoordelen.

Nabespreking



Besteed in de nabespreking aandacht aan het feit dat je uiterlijk niet alleen te maken heeft met erfelijke eigenschappen, maar ook met uitstraling en het beeld dat je van jezelf hebt.

– Besteed in de nabespreking aandacht aan de begrippen ‘laag’ en ‘hoog zelfbeeld’. Voor leerlingen die een laag zelfbeeld hebben is het belangrijk dat de leerkracht de nadruk legt op de positieve kenmerken van de leerlingen.

Geef aan dat iedereen wel iets moois heeft, dat smaken verschillen enz.



Neem met de leerlingen de tekst onder opdracht 3.2a over zelfbeeld door. Bespreek vervolgens de cartoon, de strip en de foto. Gebruik de afbeeldingen om de begrippen 'laag zelfbeeld' en 'hoog zelfbeeld' te verduidelijken.

OPDRACHT 3.2c

Doel: Leerlingen leren positieve feedback te geven en te ontvangen.

Vorbereiding



Inventariseer op het bord een aantal positieve kenmerken van mensen, zodat er meer dan algemeenheden als 'mooi–lief–aardig' op de ruggen wordt geplakt. *Benadruk dat het in deze les gaat om positieve kenmerken. Leer de leerlingen om te zoeken naar het mooie in de ander.*

Uitvoering

- Deel witte vellen, tape en memoblaadjes uit;
- Laat de leerlingen de witte vellen bij elkaar op de rug plakken;
- Geef aan dat elke leerling minimaal twee memoblaadjes op de rug geplakt moet krijgen;
- Laat de leerlingen met hun memoblaadjes en pen door de klas lopen;
- Geef de leerlingen 10 minuten voor deze opdracht.

Grijp in (of gebruik dit bij de nabespreking) wanneer leerlingen kwetsende opmerkingen op de memoblaadjes schrijven.

Nabespreking



Bespreek de opdracht na. *Er zullen altijd leerlingen zijn die het grappig/stoer vinden om vervelende dingen over een ander te zeggen. Confronteer deze leerlingen met hun gedrag: "Hoe voelt het als ik dit of dat tegen jou zou zeggen?" Houd deze leerling een spiegel voor!*

Alle leerlingen moeten zich veilig voelen, laat leerlingen nooit met een vervelend gevoel naar huis gaan!

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 3.2
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 3.3 & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- BENODIGDHEDEN
 - Kaartjes (opdracht 3.3c)
 - Zelfgemaakte kaartjes (door de leerkracht) met wat mensen kunnen uitstralen bij lichaamshoudingen: arrogantie, onzekerheid, verlegenheid, ontspannenheid, agressiviteit, onverschilligheid enz.
 - Tijdschriften (opdracht 3.5)
- LESSUGGESTIES

OPDRACHT 3.3a

Doel: Ontdekken dat je mening over een persoon wordt bepaald door iemands uiterlijk

Voorbereiding

Brainstorm met de leerlingen over hoe mensen kunnen overkomen: vriendelijk, rijk, armoedig, onverzorgd, onverschillig, onzeker, arrogant enz.

Uitvoering



Laat de leerlingen opdracht 3.3a maken:

- Check of de begrippen van de voorbereiding gebruikt worden.
- Stimuleer de leerlingen om uitgebreide antwoorden na de ‘omdat’ te geven.

Nabespreking



De leerlingen bespreken de opdracht in tweetallen na. Vervolgens delen zij hun antwoord mede aan de klas.



Lees de tekst onder opdracht 3.3a.

Geef aan dat uiterlijk een belangrijke rol speelt in hoe je over komt.

De nadruk ligt in deze tekst op de aspecten ‘verzorgd’ en ‘onverzorgd’.

OPDRACHT 3.3b

Doel: Het belang onderkennen van het gebruik van producten voor uiterlijke verzorging.

Vorbereiding



Bespreek de tekst uit het leerboek over uiterlijke verzorging.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht maken.

Nabespreking



Laat de leerlingen in een groepje de opdracht nabespreken.

Bespreek tenslotte met de leerlingen klassikaal het belang van goede uiterlijke verzorging.

OPDRACHT 3.3c

Doel: Leerlingen ontdekken dat lichaamshouding medeverantwoordelijk is voor iemands uitstraling.

Vorbereiding



Laat de leerlingen de vragen bij de opdracht maken.

Maak duidelijk dat je lichaamshouding een bepaalde taal spreekt. Je houding maakt dat je op een bepaalde manier overkomt op anderen.

Besteed ook aandacht aan gezichtsuitdrukkingen: bijv. nors kijkende kinderen, wat vaak gebeurt uit onzekerheid.

Uitvoering



'En nu zelf doen!' (rollenspel)

- Laat een leerling een kaartje uitkiezen met daarop een bepaalde lichaamshouding die zij moeten uitbeelden.
- Laat de andere leerlingen benoemen welke indruk de leerling op hen maakt.
- Geef de leerlingen de tijd om hun antwoorden toe te lichten.

Nabespreking

Besteed aandacht aan de gevolgen van wat iemand uitstraalt.

Geef aan dat je invloed hebt op je lichaamshouding. Je hebt dus ook invloed op wat je uitstraalt!

Bijvoorbeeld iemand die onzekerheid uitstraalt, kan het slachtoffer worden van pesterijen.

Iemand die arrogant overkomt, kan mensen ongewild afstoten.

Iemand die zich mooi voelt, (die hoeft helemaal geen beauty te zijn) trekt mensen aan!



Lees de tekst onder opdracht 3.3c.

Probeer tot een definitie te komen van 'uitstraling'.

OPDRACHT 3.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden:

1. uniek
2. erfelijke aanleg
3. zelfbeeld
4. uiterlijk
5. geweldig vindt
6. jezelf goed verzorgt
7. uitstraling
8. tevreden/gelukkig

OPDRACHT 3.5

Doel: Leerlingen kunnen hun kennis over uiterlijke verzorging op zichzelf toepassen.

Vorbereiding

Lees en bekijk samen met de leerlingen de tekst en de afbeeldingen bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen met behulp van het werkblad een collage maken.

Nabespreking

Besteed aandacht aan de werkbladen.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen advies uitbrengen op het gebied van uitstraling

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen ontdekken of hun zelfbeeld overeen komt met de manier waarop anderen hen zien.

Deze opdracht correspondeert met opdracht 3.1b

– **EVALUATIE**

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

HOOFDSTUK 4

Ik voel wat ik denk!

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen aangeven wat een positief zelfbeeld inhoudt.
2. De leerlingen kunnen vertellen wat een negatief zelfbeeld inhoudt.
3. De leerlingen kunnen aangeven wat de oorzaken van een negatief zelfbeeld kunnen zijn.
4. De leerlingen kunnen aangeven hoe negatieve gedachten kunnen worden omgezet in positieve gedachten.
5. De leerlingen kunnen uitleggen wat faalangst is.
6. De leerlingen kunnen verschillende oorzaken en gevolgen van faalangst noemen.
7. De leerlingen kunnen aan de hand van concrete situaties onderscheid maken tussen positieve en negatieve faalangst.
8. De leerlingen kunnen aangeven hoe zij het zelfvertrouwen van zichzelf en anderen kunnen vergroten.
9. De leerlingen laten de bereidheid zien om rekening te houden met gevoelens van anderen.
10. De leerlingen laten de bereidheid zien om zichzelf op een positieve manier te presenteren.

DE LEERINHouden EN BEGRIPPEN

- Gedachten en gevoelens
- Positief en negatief zelfbeeld
- Positieve en negatieve faalangst
- Helpende gedachten
- Zelfvertrouwen en zekerheid

HOOFDSTUK 4 IN VOGELVLUCHT

In het vorige hoofdstuk hebben leerlingen uitgebeeld hoe zij zichzelf zien. In het laatste hoofdstuk van het thema Identiteit zullen de leerlingen gaan kijken hoe zij hun zelfbeeld positief kunnen beïnvloeden. Ze zullen ontdekken wat een positief en negatief zelfbeeld inhoudt, wat de relatie is tussen het zelfbeeld en faalangst en hoe gevoelens en gedachten je zelfbeeld beïnvloeden.

- Paragraaf 4.1 gaat over negatief en positief zelfbeeld.
- Paragraaf 4.2 gaat over wat gevoelens & gedachten te maken hebben met het zelfbeeld.
- Paragraaf 4.3 besteedt aandacht aan het omzetten van negatieve gedachten in positieve gedachten, met als doel het zelfbeeld positief te beïnvloeden.

LES 1

– ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 4.1.

– LEERACTIVITEITEN

1. Klassengesprek over faalangst.
2. Herkennen van positief en negatief zelfbeeld.
3. Herkennen van positieve en negatieve faalangst.

– LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

– Geef aan dat wat er met Alex gebeurt, iedereen kan overkomen. In deze les leren de leerlingen daar meer over.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wat faalangst is en hoe het voelt.

Vorbereiding



Gebruik de trigger als voorbereiding op het klassengesprek over faalangst.

Uitvoering



Gebruik bij het klassengesprek over faalangst de vragen van de startopdracht.

Nabespreking

Vat de discussie samen; geef aan dat het gevoel van falen bepaald wordt door je zelfbeeld.

Niet de situatie, maar de gedachten erover bepalen je gevoel!



Neem met de leerlingen de tekst en de leerdoelen van hoofdstuk 4 door. Maak de leerdoelen concreet door een aantal voorbeelden te geven.



Bespreek de tekst bij paragraaf 4.1 over positief en negatief zelfbeeld. Laat de leerlingen zelf voorbeelden bedenken bij de begrippen positief en negatief zelfbeeld.

Check of de leerlingen een duidelijk beeld hebben bij deze begrippen.

OPDRACHT 4.1a

Doel: Leerlingen kunnen de begrippen positief en negatief zelfbeeld toepassen.

Vorbereiding

Zet de voorbeelden van de leerlingen in een schema op het bord; aan de ene kant voorbeelden van een positief zelfbeeld en aan de andere kant voorbeelden van een negatief zelfbeeld.

Uitvoering

Werkvorm: Denken –Delen -Uitwisselen

- Geef de leerlingen de tijd om in stilte aan de opdracht te werken (denken).
- Laat ze vervolgens in tweetallen de antwoorden bespreken (delen).
- Check tenslotte klassikaal of de leerlingen de begrippen goed hebben begrepen (uitwisselen).

Nabespreking

Besteed in de nabespreking expliciet aandacht aan de werkvorm DDU:

- Zijn de leerlingen in staat om tot eenduidige antwoorden te komen?
- Waarom wel niet, waarom niet?
- Wat doe je als je het niet met elkaar eens bent?



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 4.1 over positieve en negatieve faalangst door.

Laat de leerlingen voorbeelden bij de begrippen bedenken.

OPDRACHT 4.1b

Doel: Leerlingen kunnen de begrippen negatieve en positieve faalangst toepassen.

Vorbereiding

Gebruik de tekst en de cirkel met afbeeldingen van paragraaf 4.1 over positieve en negatieve faalangst.

Uitvoering

Laat de opdracht in tweetallen uitvoeren.

Nabespreking

Besprek met de leerlingen hoe je negatieve en positieve faalangst kunt herkennen.

Besteed wederom expliciet aandacht aan de samenwerking in tweetallen. Komen de leerlingen na overleg tot eenduidige antwoorden?

OPDRACHT 4.1c

Doel: Leerlingen kunnen de kennis over faalangst op zichzelf toepassen.

Vorbereiding



Neem met de leerlingen de opdracht door.

Deze opdracht leent zich bij uitstek om iets van uzelf te laten zien. Door uzelf kwetsbaar op te stellen, zult u de leerlingen stimuleren hetzelfde te doen.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht maken.

Nabespreking



Leg de nadruk op het herkennen van faalangst en de gevoelens die gepaard gaan met faalangst.

Bepaal aan de hand van de sfeer in de klas hoe u deze opdracht nabespreekt.

Ga zorgvuldig met de antwoorden van deze opdracht om!

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 4.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen..
- Laat de leerlingen met een goed gevoel het lokaal verlaten!.

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 4.2. ‘Soms durf ik alles en soms durg ik niets.’
- LEERACTIVITEITEN
Nadenken en opschrijven van situaties van (on) zeker voelen.
- LESSUGGESTIES

OPDRACHT 4.2a

Doel: De leerlingen ontdekken dat je zelfbeeld afhankelijk is van de situatie.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.
Laat de leerlingen zonder verdere voorbereiding aan deze opdracht werken. Deze opdracht dient immers als introductie op het onderwerp.

Uitvoering

- Laat de samenstelling van de groep bepalen door willekeurige overeenkomsten (bijv. op kleur van T-shirts enz.)
- Laat de groep bepalen wie de voorzitter is.
- Stimuleer de leerlingen om hun antwoorden goed te beargumenteren.

Nabespreking:

Let bij de nabespreking op de argumenten die leerlingen hebben gebruikt.



Lees de tekst onder opdracht 4.2a over het zelfbeeld van Alex.

OPDRACHT 4.2b & 4.2c

Doel: De leerlingen onderzoeken in welke situaties zij zich zeker en in welke situaties zij zich onzeker voelen.

Vorbereiding



Maak duidelijk wat met een situatie wordt bedoeld:

- hetgeen mensen tegen je zeggen (zie opdracht 4.2a);
- de omgeving waarin je verkeert (opdracht 4.2b en 4.2c).

Brainstorm met leerlingen over verschillende soorten situaties (wiskundeles–gymles): hoe denk je in de verschillende situaties over jezelf en hoe voel je je dan.

Uitvoering

Laat de leerlingen in alle rust aan deze opdrachten werken.

Nabespreking:

Geef aan dat je de situatie niet altijd kunt veranderen. Maar de gevoelens die je bij een bepaalde situatie hebt, kun je wel beïnvloeden door er anders over te denken.

In de volgende paragraaf wordt ingegaan op 'hoe' je je gevoelens kunt beïnvloeden.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 4.2 samen.
- Check of de lesstof is begrepen..
- Laat de leerlingen met een goed gevoel het lokaal verlaten!.

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 4.3 & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Herkennen van ‘(niet) helpende gedachten’.
 2. Aanleren van strategie van ‘helpende gedachten’.
- LESSUGGESTIES

OPDRACHT 4.3a

Doel: De leerlingen doorzien dat de gevoelens over jezelf (je zelfbeeld) worden bepaald door de gedachten die je over jezelf hebt.

Vorbereiding:



Lees gezamenlijk de tekst van Epictetus.

Uitvoering



Individueel of klassikaal

Laat het niveau van de leerlingen bepalen hoe u met deze tekst omgaat.

Nabespreking:

Voor veel leerlingen is dit vrij abstract. De lesstof zal dus gebaat zijn met veel concrete voorbeelden.

- Geef een aantal voorbeelden van situaties.
(bijv. een spreekbeurt, een sportwedstrijd)
- Bedenk met de leerlingen verschillende gedachten bij de situaties.
(ik kan het niet – een uitdaging/een kick – heerlijk, aandacht!)
- Wat zal het bijbehorende gevoel zijn?
(onzekerheid/negatief gevoel over jezelf – positieve spanning – warm gevoel)



Lees de introductietekst van paragraaf 4.3 over negatieve, positieve en helpende gedachten.

OPDRACHT 4.3b

Doel: De leerlingen passen de techniek van helpende gedachten toe.

Vorbereiding:



Bespreek met de leerlingen de cartoons.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht maken.

Nabespreking:

Inventariseer op het bord de helpende gedachten die de groepjes hebben bedacht. Laat deze staan voor opdracht 4.3c

OPDRACHT 4.3c

Doel: De leerlingen passen de techniek van helpende gedachten toe.

Vorbereiding:



Lees met de leerlingen de tekst over wat je kunt doen om je zekerder te laten voelen.

Geef een voorbeeld uit uw eigen leven: hoe voelde u zich, hoe reageerde u, welke stappen heeft u gezet om dat, waarover u zich onzeker voelde, onder de knie te krijgen?

Uitvoering



Laat de leerlingen de situaties van opdracht 4.2c als uitgangspunt nemen. Geef aan dat de leerlingen stapsgewijs de helpende gedachten dienen op te schrijven:

- wat ga ik concreet doen?
- wat zeg ik tegen mezelf?

Nabespreking:

Laat de opdracht in tweetallen nabesproken worden.

Bespreek de tips van het 'zelfvertrouwenplan'. *Geef aan dat je zelfvertrouwen vergroot wordt als je positiever over jezelf denkt. Maar...alleen denken is niet genoeg, leerlingen zullen ook tot actie moet komen!!!*

OPDRACHT 4.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden:

1. negatief/laag
2. negatief/laag
3. faalangst
4. positieve faal
5. negatieve faalangst
6. negatieve
7. positieve
8. kan het
9. trots te zijn op de dingen
waar je goed in bent
10. open te staan voor
verbeteringen
11. positief te denken
12. durven op te komen voor je
eigen mening.

OPDRACHT 4.5

Doel: Leerlingen kunnen stapsgewijs aangeven hoe zij een voor hen moeilijk opdracht gaan aanpakken.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen een opdracht bedenken. Laat ze aangeven hoe ze dat denken aan te gaan pakken.

Nabespreking

Besprek deze opdracht later, klassikaal of individueel, na.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen de lesstof toepassen op een concrete situatie.

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen oefenen in het gebruiken van helpende gedachten.

– **EVALUATIE**

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

Thema 2

Pubertät

HOOFDSTUK 5

Ik ben sociaal!

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen vertellen wat het begrip sociaal inhoudt.
2. De leerlingen kunnen het belang van sociaal gedrag aangeven.
3. De leerlingen kunnen uitleggen welke invloed de puberteit op de sociale ontwikkeling heeft.
4. De leerlingen kunnen een inventarisatie maken van hun belangrijkste sociale contacten.
5. De leerlingen kunnen de inhoud en betekenis van hun sociale contacten aangeven.
6. De leerlingen kunnen aan de hand van voorbeelden uitleggen wat met waarden en normen wordt bedoeld.
7. De leerlingen kunnen aangeven welke functie waarden & normen in de maatschappij hebben.
8. De leerlingen kunnen aangeven wat met goede communicatie wordt bedoeld.
9. De leerlingen laten de bereidheid zien om goed naar elkaar te luisteren.
10. De leerlingen vinden het belangrijk om een kritische houding aan te nemen ten opzichte van hun eigen normen en waarden.

DE LEERINHouden EN BEGRIPPEN

- Sociaal gedrag (tijdens de puberteit)
- Waarden en normen
- Communicatie (actief luisteren)

HOOFDSTUK 5 IN VOGELVLUCHT

In thema 1 stond de identiteit van het individu centraal. In thema 2 staan de veranderingen die het individu in de puberteit ondergaat centraal.

Het eerste hoofdstuk van thema Puberteit gaat het over de wijze waarop jongeren in de puberteit met andere mensen omgaan.

- Paragraaf 5.1 gaat over de veranderingen in het sociale leven.
- Paragraaf 5.2 gaat over de contacten met ouders/verzorgers. Daarbij zal het met name gaan over de verschillen in waarden en normen die kunnen leiden tot gebrek aan begrip voor elkaar.
- Paragraaf 5.3 besteedt aandacht aan het verbeteren van de communicatie tussen de leerlingen en de mensen om hen heen. De leerlingen zullen oefenen met de communicatieve vaardigheid ‘actief luisteren’.



Bespreek met de leerlingen het themablad Puberteit, voordat u aan hoofdstuk 5 begint.

LES 1

- ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 5.1.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Sociale contacten in ‘spinnenweb’ schrijven.
 2. Maken van een vriendenboom: aangeven *wie* en *waarom* belangrijk is.
- BENODIGDHEDEN
 - A-4 papier in leerlingenaantal (opdracht 5.1b)

–LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

Geef aan dat interesses op sociaal gebied kunnen veranderen met de leeftijd.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen denken na over de veranderingen die tijdens de puberteit op sociaal gebied plaatsvinden.

Vorbereiding



Gebruik de trigger als inleiding op het klassengesprek.

Uitvoering



Leg de nadruk op de *veranderingen* in interesses van jongeren in de puberteit op sociaal gebied.

Nabespreking

- Bespreek het begrip sociaal. **Sociaal betekent** ‘met gevoel en begrip voor je medemensen.’
- Laat de leerlingen bij de definitie voorbeelden bedenken.
‘Het is niet erg sociaal om je moeder al je rommel op te laten opruimen.’ enz.



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 5.



Lees de introductietekst van paragraaf 5.1. Geef aan dat in je puberteit je contacten met anderen veranderen.

OPDRACHT 5.1a

Doel: Leerlingen inventariseren hun sociale contacten.

Vorbereiding

Gebruik de introductietekst van paragraaf 5.1 om de leerlingen na te laten denken over wat bedoeld wordt met sociale contacten.

Uitvoering

Neem met de leerlingen de uitleg bij de opdracht door. Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Besprek de opdracht na.

De verschillende soorten van contacten, de intensiteit van de contacten, het belang van sociale contacten.



Neem met de leerlingen de tekst na opdracht 5.1a door. Geef het belang aan van leuke contacten met leeftijdgenoten en geef aan dat de manier waarop jongens en meisjes in de puberteit tegen elkaar aankijken verandert.

Vraag aan de leerlingen of zij zich herkennen in wat er in de tekst staat.

OPDRACHT 5.1b

Doel: De leerlingen denken na over wat hun vrienden voor hen betekenen.

Vorbereiding

Teken op het bord uw eigen 'vriendenboom'. Schrijf spreuken, kernwoorden, grapjes bij de personen die in de bladeren genoemd staan.

- Deel de A-4tjes uit.

Uitvoering

- Laat de leerlingen de uitleg bij de opdracht lezen.
- Laat de leerlingen de namen van hun vrienden in de bladeren schrijven.
- Loop langs om de leerlingen te helpen.

Niet alle leerlingen zullen over een uitgebreide vriendenkring beschikken.

U kunt de opdracht ruimer invullen door gebruik te maken van meerdere soorten van contacten die voor de leerling waardevol kunnen zijn: familie (wie betekent wat voor jou?), school (welke leraar vind je leuk, wat voegt hij/zij toe aan jouw leven?).

Nabespreking

Besteed aandacht aan de gemaakte 'vriendenbomen'.

Laat de leerlingen aangeven wat het belang van een goed contact met andere mensen is.

- **AFRONDING**
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 5.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 2

– ONDERDELEN Paragraaf 5.2. ‘Mijn ouder/verzorger en ik.’

– LEERACTIVITEITEN

1. Benoemen welke zorgen ouders/verzorgers hebben t.a.v. hun kinderen.
2. Bespreken van waarden en normen aan de hand van huisregels.
3. Rollenspel over huisregels (normen).

– LESSUGGESTIES



Lees de tekst van paragraaf 5.2. Geef aan dat volwassenen bezorgd zijn over hun kinderen en dat kinderen dat niet altijd begrijpen.

OPDRACHT 5.2a

Doel: De leerlingen verplaatsen zich in de zorgen die ouders/verzorgers zich maken over hun kinderen.

Vorbereiding

Brainstorm met de leerlingen over de gevaren die ze in de maatschappij tegen kunnen komen.

Drugs, geweld op straat, onveiligheid in het verkeer enz.

Uitvoering



Werkvorm: Denken - Delen - Uitwisselen

- Laat de leerlingen in stilte aan de opdracht werken (denken).
- Zet vervolgens de leerlingen in groepjes van vier.
- Laat de groep een voorzitter kiezen.
- Geef de voorzitter de taak om de verschillende antwoorden te bespreken (delen).
- Laat de leerlingen met behulp van de vragen van de nabespreking bij de opdracht hun bevindingen op papier zetten.

Nabespreking

Bespreek de antwoorden klassikaal na (uitwisselen).

Zijn er verschillen in antwoorden? Hoe komt het dat niet alle ouders hetzelfde verbieden?

Leg de link met waarden en normen.



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 5.2 over waarden en normen door.

- De leerlingen moeten na het lezen van de tekst begrijpen wat normen en waarden zijn.
- Ze moeten voorbeelden van normen en waarden kunnen opnoemen
- Ze moeten inzien wat het belang van normen en waarden voor een maatschappij is.

Gebruik veel voorbeelden om de begrippen waarden en normen duidelijk te krijgen.

OPDRACHT 5.2b

Doel: Leerlingen ontdekken verschillen en overeenkomsten in huisregels. Leerlingen kunnen het verband leggen tussen de regels en de begrippen waarden & normen.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Houd met de klas een gesprek over de regels (normen) die thuis gelden. Laat de leerlingen nadenken over wat zij vinden van bepaalde huisregels (eigen kamer opruimen, helpen met boodschappen uitpakken enz.)

Nabespreking

Leg in de nabespreking aan de hand van de verschillen de link met normen en waarden.

Vanuit de waarden (de dingen die mensen belangrijk vinden) vloeien bepaalde normen (regels) voort.



Neem met de leerlingen de tekst onder opdracht 5.2b door.

Door met elkaar te praten (en te luisteren) leren kinderen en ouders/verzorgers elkaar beter kennen en zal er meer begrip voor elkaar komen.

OPDRACHT 5.2c

Doel: Leerlingen ondervinden dat het verschil in waarden en normen tot problemen kan leiden.

Vorbereiding

Houd een klassengesprek over zaken waar leerlingen met hun ouders strijd over voeren.

Opruimen van kamer, meehelpen in het huishouden, huiswerk maken, tv kijken, tijdstip van thuiskomen, uitgaan enz.

Uitvoering

– Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

– Geef een aantal leerlingen de rol van de moeder of van de vader en een aantal de rol van het kind.

Geef de verschillen in rollen aan: – autoritaire moeder/vader

– begripvolle moeder/vader, die luistert

– Laat de leerlingen eerst een paar minuten nadenken over de invulling van hun rol.

– Laat verschillende tweetallen om de beurt de situatie spelen.

Nabespreking

Besprek de gespeelde situatie klassikaal na; bij wie liep de communicatie het beste en waarom?

Geef aan dat goede communicatie kan helpen om problemen te voorkomen of op te lossen.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 5.2 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 5.3 & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Oefenen in de vaardigheid actief luisteren.
 2. Interview afnemen over waarden en normen.
- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 5.3 tot opdracht 5.3a. Geef aan dat een goede communicatie nodig is om elkaar beter te kunnen begrijpen.

OPDRACHT 5.3a

Doel: Leerlingen ervaren dat voor goede communicatie de luisteraar stil hoort te zijn.

Vorbereiding

Geef de leerlingen vooraf een aantal onderwerpen waarover zij een minuutlang kunnen praten.

Uitvoering



- Laat de leerlingen in tweetallen een minuutlang tegelijkertijd een verhaal aan elkaar vertellen.
- Laat de leerlingen na afloop de vragen van de nabespreking beantwoorden.

Nabespreking

Geef bij de nabespreking aan dat goede communicatie alleen kan plaatsvinden als de *ontvanger* stil is als de *zender* aan het woord is.



Neem met de leerlingen de tekst na opdracht 5.3a door.
Actief luisteren is: luisteren (stil zijn), begrijpen en inleven.

OPDRACHT 5.3b

Doel: Leerlingen ervaren dat lichaamstaal & oogcontact een rol spelen bij luisteren.

Vorbereiding

Zet de leerlingen met hun ruggen tegen elkaar aan.

Geef aan dat de leerlingen stil moeten zijn en geen vragen mogen stellen.

Uitvoering



Laat de leerlingen in tweetallen een minuutlang *om de beurt* een verhaal aan elkaar vertellen.

- Laat de leerlingen na afloop de vragen van de nabespreking beantwoorden.

Nabespreking:

Hoe verliep de communicatie?

Geef aan dat oogcontact een belangrijke rol speelt bij luisteren. Door het zien van de ander, kun je checken of je verhaal overkomt.

OPDRACHT 5.3c

Doel: Leerlingen ervaren dat goede communicatie betekent dat de ontvanger *begrijpt* wat de zender bedoelt.

Vorbereiding

Doe de opdracht voor:

- Een leerling vertelt de leerkracht een verhaal.
- De leerkracht let er op dat hij oogcontact maakt, vragen stelt, bevestigend humt enz.
- Na een minuut vertelt de leerkracht het verhaal na.

Let op oogcontact, het stellen van vragen, bevestigende hummen enz.

Uitvoering



Laat de leerlingen in tweetallen tegenover elkaar gaan zitten.

- Leerling A vertelt een verhaal.
- Leerling B luistert actief.
- Na een minuut vertelt leerling B het verhaal na.

Nabespreking

Laat de leerlingen concluderen welke vaardigheden horen bij actief luisteren.

- Stil zijn als de ander praat (oogcontact, bevestigend hummen).
- Begrijpen wat de ander bedoelt (vragen stellen bij onduidelijkheden).
- Zich inleven in het verhaal van de ander.

Het moet voor de leerlingen duidelijk zijn dat goede communicatie leidt tot meer begrip voor elkaar.

OPDRACHT 5.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden

1. vrienden
2. sociale
3. leven
4. waarden – normen
5. waarden
6. norm
7. communicatie
8. actief
9. communicatie

OPDRACHT 5.5

Doel: Leerlingen kunnen de vaardigheid ‘actief luisteren’ toepassen in een rollenspel.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Geef duidelijk aan dat de ouder en het kind tot een oplossing moeten zien te komen.

Uitvoering

- Geef 3 leerlingen een rol: ouder – kind – observant.
- Laat de observant letten op: luisteren de ouder en het kind actief naar elkaar?
komen de ouder en het kind tot een goede oplossing?
- Laat de leerlingen de situatie spelen.

Nabespreking

Laat de observant aan de hand van onderstaande vragen de situatie nabespreken.

- Luisterden de ouder en het kind actief naar elkaar?
- Begrepen de ouder en het kind elkaar?
- Kwamen ze tot een goede oplossing?

Het moet voor leerlingen duidelijk zijn dat goede communicatie leidt tot meer begrip voor elkaar. Door goede communicatie kun je op een goede manier omgaan met verschillen in mening.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen aangeven welke waarden en normen voor hen belangrijk zijn.

De leerlingen moeten de link kunnen leggen tussen ergernissen, normen en waarden.

Dit zal voor veel leerlingen een moeilijke opdracht zijn.

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen doen onderzoek naar waarden en normen van een volwassene in hun omgeving.

– **EVALUATIE**

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

HOOFDSTUK 6

Mijn lichamelijke ontwikkeling en verzorging

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen de rol van de puberteitsfase met betrekking tot groei en verdere ontwikkeling aangeven.
2. De leerlingen kunnen de relatie tussen puberteit en voortplanting uitleggen.
3. De leerlingen kunnen de organen die betrokken zijn bij de lichamelijke veranderingen in de puberteit benoemen
4. De leerlingen kunnen uitleggen welke functies de organen, die betrokken zijn bij de lichamelijke veranderingen in de puberteit, hebben
5. De leerlingen kunnen omgaan met de lichamelijke veranderingen die tijdens de puberteit optreden.
6. De leerlingen accepteren de veranderingen die tijdens de puberteit optreden.
7. De leerlingen laten de bereidheid zien om op een positieve manier om te gaan met de lichamelijke veranderingen in de puberteit.
8. De leerlingen kunnen door middel van een goede lichamelijke verzorging bepaalde ongemakken tijdens de puberteit beperken.
9. De leerlingen kunnen informatie zoeken buiten het leerboek.

LEERINHOUDEN EN BEGRIPPEN

- Groeispuurt
- Geslachtsorganen en geslachtshormonen
- Geslachtsrijp (vruchtbaar) en voortplanting
- Lichaamsverzorging

HOOFDSTUK 6 IN VOGELVLUCHT

In het eerste hoofdstuk van het thema Puberteit ging het over de veranderingen die plaatsvinden op sociaal gebied.

In het tweede hoofdstuk van dit thema zal het gaan over de lichamelijke veranderingen van jongeren tijdens de puberteit; waardoor ontstaan al deze veranderingen en hoe kun je met deze veranderingen omgaan.

- Paragraaf 6.1 gaat over de oorzaken van de lichamelijke veranderingen en over hoe de leerlingen deze veranderingen ervaren.
- Paragraaf 6.2 gaat over wat er aan het lichaam verandert en over de gevolgen van de lichamelijke veranderingen, met name over geslachtsrijpheid.
- Paragraaf 6.3 besteedt aandacht aan hoe leerlingen kunnen omgaan met de gevolgen van lichamelijke veranderingen op het gebied van verzorging.

LES 1

– ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 6.1.

– LEERACTIVITEITEN

1. Uitleggen van de begrippen geslachtshormonen en voortplanting.
2. In een schema verschillen in ontwikkeling aangeven.
3. Eigen ontwikkeling beoordelen.

– LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger over lichamelijke veranderingen.

Geef aan dat er grote verschillen kunnen zitten in lichamelijke ontwikkeling en dat dat normaal is.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen constateren dat iedereen zijn eigen tempo heeft qua lichamelijke groei.

Vorbereiding



Gebruik de trigger als inleiding op een gesprek over lichamelijke veranderingen.

Uitvoering



Gebruik voor de opstelling van de rijen de klassenlijst met de geboortedata van de leerlingen.

- Zet de leerlingen op volgorde tegenover elkaar:
 - een rij meisjes (van jongste tot oudste)
 - een rij jongens (van jongste tot oudste)

Nabespreking



Gebruik voor de nabespreking de vragen bij de opdracht.

Geef aan dat iedereen zijn eigen ontwikkeling doormaakt (eigen tempo) qua lichamelijke veranderingen; de ene snel de ander langzaam, dat is normaal!



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 6.



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 6.1 over geslachtshormonen en voortplanten door.

OPDRACHT 6.1a

Doel: Leerlingen kunnen uitleg geven over geslachtshormonen en voortplanten.

Vorbereiding



Laat de leerlingen nogmaals de tekst van paragraaf 6.1 over geslachtshormonen en voortplanten lezen.

Uitvoering



Laat de leerlingen de vragen beantwoorden.

Nabespreking

Antwoorden:

1. Stoffen in je lichaam die ervoor zorgen dat je je kunt voortplanten.
2. Geslachtshormonen dienen voor de voortplanting.
3. Voortplanten betekent dat je kinderen kunt krijgen.



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 6.1 over groeispuurt en het tempo waarin jongeren zich ontwikkelen door.

OPDRACHT 6.1b

Doel: Leerlingen constateren verschillen in lichamelijke ontwikkeling bij jongeren.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering



Laat de leerlingen zelf de verschillen in ontwikkeling ontdekken.

In paragraaf 6.2 volgt de theorie omtrent de specifieke lichamelijke veranderingen.

Nabespreking

- Verschillen meisjes: borsten, heupen, lengte.
- Verschillen jongens: baardgroei, brede schouders, gespierd, lengte.

Geef nogmaals aan dat het normaal is dat iedereen zijn eigen ontwikkeling doormaakt; de een is wat vroeg, de ander wat laat!

OPDRACHT 6.1c

Doel: Leerlingen geven hun mening over hun lichamelijke veranderingen.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen zelfstandig aan deze opdracht werken.

Nabespreking

Leg in de nabespreking de nadruk op *hoe* leerlingen de veranderingen *ervaren*.
Laat alleen de leerlingen aan het woord die dat willen.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 6.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 6.2. ‘Meisjes veranderen anders dan jongens.’
- LEERACTIVITEITEN
 1. Lichamelijke veranderingen van de puberteit bij tekeningen aangeven.
 2. Nadenken over zwanger worden/kinderen krijgen.
- LESSUGGESTIES



Lees de introductietekst van paragraaf 6.2.

OPDRACHT 6.2a & 6.2b

Doel: Leerlingen kunnen lichamelijke veranderingen bij jongens en meisjes aangeven.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

De teksten met informatie over de lichamelijke veranderingen worden gelezen ná het maken van de opdracht.

Uitvoering



Uitvoeren van opdracht 6.2a.



Lezen van de tekst onder opdracht 6.2a.



Uitvoeren van opdracht 6.2b.



Lezen van de tekst onder opdracht 6.2b.

Nabespreking

Antwoorden

Jongens: spieren, lengte, stemverandering, baardgroei, haargroei (onder oksels, op armen en benen, rond geslachtsorgaan), ontwikkeling geslachtsorganen.

Meisjes: voller/zwaarder, brede heupen, borsten, lengte, ander haar op benen, haargroei (onder oksels, bij geslachtsorgaan).



Lees met de leerlingen de tekst van paragraaf 6.2 over het geslachtsrijp (vruchtbaar) zijn.

OPDRACHT 6.2c

Doel: Leerlingen staan stil bij de gevolgen van vruchtbaarheid.

Vorbereiding

Laat de leerlingen de vragen bij de opdracht maken.

Uitvoering

Houd met de klas, aan de hand van de vragen van de opdracht, een gesprek over de leeftijd waarop je kinderen zou willen krijgen.

Nabespreking

Leg in de nabespreking de link met waarden en normen.

Geef de leerlingen de ruimte om hun eigen mening te geven; zorg ervoor dat ze hun mening beargumenteren. Laat de leerlingen respect tonen voor de mening van een ander.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 6.2 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 6.3 & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Aangeven van oorzaken acne/zweetlucht.
 2. Nadenken over de gevolgen van acne/zweetlucht.
 3. Geven van advies over acne/zweetlucht.
 4. Schrijven van artikel over puberteit.
- BENODIGDHEDEN
 - Werkblad (opdracht 6.3c)
 - A4'tje (opdracht 6.5)
- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de introductietekst en de stripverhalen van paragraaf 6.3 door.

OPDRACHT 6.3a

Doel: Leerlingen denken na over de lichamelijke ongemakken tijdens de puberteit.

Vorbereiding

Houd een klassengesprek over de veranderingen die optreden (transpiratie en huidproblemen) tijdens de puberteit.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Gebruik voor de nabespreking de vragen bij de opdracht.

Geef aan dat een goede verzorging helpt bij uiterlijke ongemakken zoals acne en transpiratie. Benadruk echter dat sommige lichamelijke ongemakken helaas bij de puberteit horen.



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 6.3 over jeugdpuistjes en zweet door

OPDRACHT 6.3b

Doel: Leerlingen kunnen advies geven aan jongeren die problemen hebben met acne en transpiratie.

Vorbereiding

Herinner de leerlingen aan de stappen van 'helpende gedachten' uit hoofdstuk 4.

- Wat is de situatie (het probleem begrijpen).
- Wat kan de ander er aan doen (theorie: paragraaf 6.3).
- Wat kun je tegen de ander zeggen (positief zelfbeeld: paragraaf 4.3).

Uitvoering

Laat de leerlingen een van de twee e-mails beantwoorden.

Nabespreking:

Controleer of de leerlingen advies hebben gegeven volgens de stappen van 'helpende gedachten'.

OPDRACHT 6.3c

Doel: Leerlingen kunnen de theorie over lichamelijke verzorging (acne en transpiratie) toepassen.

Vorbereiding

Geef aan dat de leerlingen de theorie van hoofdstuk 6 dienen te gebruiken.

Uitvoering

Laat de leerlingen concrete adviezen bedenken.

Nabespreking:

Check of de leerlingen gebruik hebben gemaakt van de theorie van hoofdstuk 6.

OPDRACHT 6.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden:

1. geslachtshormonen
2. voortplanten
3. jeugdpuistjes/acne
4. poriën
5. mee-eters
6. zweet
7. transpireren/zweeten
8. lichamelijke verzorging
9. puberteit

OPDRACHT 6.5

Doel: Leerlingen kunnen hun kennis over sociale en lichamelijke aspecten van de puberteit toepassen in de vorm van het schrijven van een artikel.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Geef aan wat er met een slogan wordt bedoeld.

Slogan / een slagzin = een zin die kort en krachtig uitdrukt hoe goed iets is.

Uitvoering

Laat de leerlingen een artikel van een half A-4tje over de *positieve* kanten van de puberteit schrijven.

Zorg dat ze een slogan toevoegen.

Nabespreking:

Kijk de artikelen na.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen vergroten hun kennis over de lichamelijke aspecten van de puberteit

- Leerlingen verzamelen op internet gegevens over de lichamelijke aspecten van de puberteit.
- Leerlingen ordenen de gegevens van hun onderzoek en passen deze gegevens toe in een verslag.

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen selecteren, onderzoeken en geven hun mening over de informatie die zij op het internet vinden over de problemen die jongeren hebben over hun lichamelijke ontwikkeling.

– EVALUATIE

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

HOOFDSTUK 7

Ik ben groot..., ik ben klein..., ik wil graag volwassen zijn

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen aangeven wat met zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid wordt bedoeld.
2. De leerlingen kunnen uitleggen dat de mate van zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid afhangt van bepaalde omstandigheden (o.a leeftijd, mate van volwassenheid en opvattingen van de ouders).
3. De leerlingen kunnen bepaalde taken noemen gerelateerd aan leeftijd en mate van zelfstandigheid.
4. De leerlingen zijn in staat om bepaalde verantwoordelijkheden en mogelijkheden (gerelateerd aan leeftijd en ontwikkeling) aan te geven en te beargumenteren.
5. De leerlingen laten de bereidheid zien om stil te staan bij bepaalde opvattingen die zij hebben over zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid.
6. De leerlingen accepteren dat de mate van zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid afhangt van leeftijd en mate van volwassenheid.
7. De leerlingen zijn in staat om bepaalde prettige gevoelens vast te houden
8. De leerlingen zijn in staat om bepaalde onprettige gevoelens te voorkomen en los te laten.
9. De leerlingen kunnen aangeven waarom zij bepaalde mensen bewonderen.

LEERINHOUDEN EN BEGRIPPEN

- Zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid
- Volwassenheid
- Negatieve en positieve gevoelens

HOOFDSTUK 7 IN VOGELVLUCHT

In de eerste twee hoofdstukken van het thema Puberteit ging het over de veranderingen op sociaal en lichamelijk gebied.

In het laatste hoofdstuk van het thema, hoofdstuk 7, zal het gaan over de geestelijke en emotionele ontwikkeling van jongeren in de puberteit.

- Paragraaf 7.1 gaat over de taken, de keuzes en de verantwoordelijkheden die horen bij de leeftijd van de pubers.
- Paragraaf 7.2 gaat het over het ontwikkelen van eigen opvattingen, over de behoefte om bepaalde gedachten geheim te houden en over de functie van het hebben van een idool.
- Paragraaf 7.3 besteedt aandacht aan hoe leerlingen kunnen omgaan met verwarrende gevoelens die zich tijdens de puberteit manifesteren.

LES 1

- ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 7.1.
- LEERACTIVITEITEN
 1. In een schema invullen welke taken bij welke leeftijd horen.
 2. In een schema invullen welke beslissingen bij welke leeftijd genomen kunnen worden.
 3. In een schema invullen welke verantwoordelijkheden bij welke leeftijd horen.

- LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

Geef aan dat de puberteit een periode is waarin je soms te jong voor iets bent (uitgaan tot laat) en soms te jong voor iets voelt (verantwoordelijkheid dragen voor schoolprestaties, je kamer opruimen enz.)

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen ontdekken dat de puberteit een overgangsfase is waarin je je soms volwassen voelt, maar je eigenlijk nog jong bent.

Vorbereiding



Gebruik de trigger als inleiding op het klassengesprek.

Uitvoering:



Gebruik bij het klassengesprek de vragen van de startopdracht.

Nabespreking:

Geef aan dat de strijd tussen volwassenen en jongeren over het maken van keuzes, over bepaalde taken, over het dragen van verantwoordelijkheden thuishoort bij de puberteit. De puberteit is immers de fase van verandering, een fase waarin de groei naar volwassenheid plaatsvindt.



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 7.

OPDRACHT 7.1a

Doel: Leerlingen kunnen aangeven op welke leeftijd bepaalde taken uitgevoerd kunnen worden.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

- Neem de lijst met de verschillende taken/activiteiten door.
- Probeer samen met de leerlingen tot een definitie van het woord ‘verantwoordelijkheid’ te komen.

Verantwoorden = uitleggen waarom je het hebt gedaan en bewijzen dat het goed was dat je het hebt gedaan.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking:

Besteed in de nabespreking aandacht aan de verschillen in antwoorden.

Bij sommige activiteiten staat de leeftijd vast (autorijden), andere activiteiten hebben te maken met de mate van zelfstandigheid (je eigen eten koken) of met de normen die de ouders hanteren (alleen met vrienden uitgaan).



Lees de tekst onder opdracht 7.1a over het zelf willen beslissen.

OPDRACHT 7.1b

Doel: Leerlingen kunnen aangeven welke beslissingen op welke leeftijd genomen kunnen worden.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Neem de lijst met de verschillende beslissingen door.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Besteed bij verschillen in antwoord uitgebreid aandacht aan de argumenten die leerlingen genoteerd hebben onder het kopje ‘waarom’.



Neem met de leerlingen de tekst onder opdracht 7.1b over zelfstandigheid door.

Zelfstandigheid is:

- zelf kiezen en beslissen,
- voor jezelf kunnen zorgen,
- keuzes maken die je verder helpen,
- én verantwoordelijkheid dragen voor je keuzes en daden.

OPDRACHT 7.1c

Doel: Leerlingen kunnen aangeven op welke leeftijd je bepaalde verantwoordelijkheden kunt dragen.

Vorbereiding

Geef de definitie van het begrip verantwoordelijkheid/verantwoorden.

- Laat de leerlingen een aantal verantwoordelijkheden bedenken voor een kind van de basisschool & voor iemand die studeert in het buitenland.

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Geef in de nabespreking aan dat verantwoordelijkheid betekent dat het tot je taak hoort een bepaald iets te doen en dat je de gevolgen ervan kunt overzien.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 7.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 7.2. ‘Mijn denken en mijn weten.’
- LEERACTIVITEITEN
 1. Kritisch nadenken over opvattingen van ouderen.
 2. Aangeven van redenen voor het verborgen houden van gedachten.
 3. Vragen beantwoorden over een idool.
- LESSUGGESTIES

OPDRACHT 7.2a

Doel: Leerlingen denken na over de verschillen in opvattingen die bestaan tussen hen en volwassenen.

Vorbereiding



Neem met de leerlingen de uitleg bij de opdracht door.

- Geef vervolgens de definitie van een opvatting.
- Geef aan dat veel onjuiste opvattingen vooroordelen zijn, geef ook de definitie van vooroordelen.

Opvatting = dat wat je over iets denkt / je mening.

Vooroordeel = *negatief* oordeel dat je over iemand of iets hebt, *voordat* je hem of het hebt leren kennen.

Uitvoering



Laat de leerlingen zelf een aantal opvattingen/vooroordelen bedenken. Mocht de opdracht te moeilijk zijn dan kunt u een aantal vooroordelen op het bord schrijven.

- Eens een dief, altijd een dief enzovoort.

Nabespreking:

Besteed de opdracht na.



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 7.2 over geestelijke en emotionele ontwikkeling door.

OPDRACHT 7.2b

Doel: Leerlingen kunnen aangeven waarom ze bepaalde gedachten voor zichzelf houden.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

- Bedenk met de leerlingen *welke* gedachten/activiteiten die jongeren voor hun ouders verborgen kunnen houden
- Bedenk met de leerlingen een aantal *redenen* voor het verborgen houden van die gedachten/activiteiten.
bang voor straf / voor onbegrip / voor bemoeienis, vanuit schaamte, behoefte aan privacy

Uitvoering

Werkvorm: Denken – Delen – Uitwisselen

- Laat de leerlingen opdracht a individueel uitvoeren (denken).
- Zet de leerlingen in groepjes van vier.
- Laat elke groep een voorzitter kiezen.
- Geef de voorzitter de taak om de redenen met elkaar te vergelijken en te ordenen (delen).

Nabespreking:

- Laat de voorzitter de meeste voorkomende redenen van zijn groep opnoemen (uitwisselen).

Geef aan dat het verborgen houden van gedachten sterk te maken heeft met de ontwikkeling van een eigen identiteit, het loskomen van je ouders.



Neem met de leerlingen de tekst onder opdracht 7.2b over het op zoek zijn naar een eigen identiteit door.

OPDRACHT 7.2c

Doel: Leerlingen ontdekken dat idolen vaak een voorbeeldfunctie hebben.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg van de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Besprek de opdracht na.

Een idool als voorbeeld van hoe zij zelf zouden willen zijn.

In deze fase van hun leven hebben zij voorbeelden nodig om zich te kunnen ontwikkelen tot een persoonlijkheid met een eigen identiteit.

N.B. Het hebben van een idool kan ook negatieve gevolgen hebben: meisjes die fotomodellen bewonderen en denken dat ze net zo dun moeten zijn, met als gevolg anorexia.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 7.2 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 7.3 & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Herkennen van prettige en vervelende gevoelens.
 2. Bedenken hoe je prettige gevoelens kunt vasthouden.
 3. Bedenken hoe je vervelende gevoelens kunt kwijtraken en voorkomen.
 4. Afnemen van interviews/maken van een voorlichtingsposter/schrijven van een rap.
- LESSUGGESTIES



Lees met de leerlingen de tekst van paragraaf 7.3 ‘Soms weet ik het echt niet meer.’
Geef aan dat het heel gewoon is om tegenstrijdige gevoelens tijdens de puberteit te hebben.

OPDRACHT 7.3a

Doel: Leerlingen kunnen aangeven welke prettige en welke vervelende gevoelens zij herkennen bij zichzelf.

Vorbereiding

Brainstorm met de leerlingen over soorten gevoelens.

- Schrijf de gevoelens op het bord.
 - Rangschik ze in prettige en vervelende gevoelens.
- Angstig, verdrietig, boos, teleurgesteld, gestrest tegenover blij, ontspannen.*

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Geef aan dat de puberteit voor veel jongeren (dus niet voor alle jongeren) een periode kan zijn van sterk wisselende gevoelens, dat is normaal.

OPDRACHT 7.3b

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wat zij doen om zich goed te voelen.

Vorbereiding

Houd een klassengesprek met de leerlingen over wanneer zij zich goed voelen.

Bijv. het halen van een mooi cijfer, scoren bij baseball, flirten met iemand, lekker eten

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Leg de nadruk op het feit dat het positieve dingen moeten zijn.

Nabespreking

Besprek de opdracht klassikaal na.



Lees met de leerlingen de tekst onder opdracht 7.3b.

OPDRACHT 7.3c & 7.3d

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wanneer zij vervelende gevoelens hebben, hoe ze die gevoelens kunnen voorkomen en hoe ze die gevoelens kunnen kwijtraken.

Vorbereiding

- Houd een klassengesprek met de leerlingen over wanneer zij vervelende gevoelens hebben.
- Bedenk samen met de leerlingen een aantal manieren om vervelende gevoelens te voorkomen.
- Bedenk samen met de leerlingen een aantal manieren om vervelende gevoelens kwijt te raken.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Besprek de tips klassikaal na.

OPDRACHT 7.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden:

1. zorgen
2. keuzes
3. verantwoordelijkheid
4. denken
5. gevoelens
6. kritischer
7. mening/stijl/persoonlijkheid
8. identiteit
9. leeftijdsgenoten
10. gevoelens
11. opstandig/onaardig/driftig
12. somber
13. ongelukkig
14. tijdelijk

OPDRACHT 7.5

Doel: Leerlingen kunnen hun kennis over de puberteit toepassen: het afnemen van een interview/het maken van een voorlichtingsposter/het schrijven van een rap.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen buiten schooltijd de opdracht uitwerken.

Nabespreking

Geef de leerlingen de ruimte om in de volgende les hun product aan de klas te presenteren.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen n.a.v. een tekst vragen beantwoorden over het onderwerp puberteit.

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen ondervinden door middel van zelfonderzoek dat zij verschijnselen vertonen die horen bij de puberteit.

– **EVALUATIE**

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

Thema 3

MIJN LEEFSTIJL

EN MIJN

GEZONDHEID

HOOFDSTUK 8

Het is mijn leven, dus ik kies hoe ik leef!

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen aan de hand van de drie elementen (sociaal, lichamelijk en geestelijk) omschrijven wat gezondheid inhoudt.
2. De leerlingen herkennen de invloed die leefstijl heeft op de gezondheid.
3. De leerlingen kunnen aangeven hoe hun sociaal, lichamelijk en geestelijk welzijn is.
4. De leerlingen ontwikkelen een strategie om keuzen te leren maken.
5. De leerlingen laten de bereidheid zien om op een verantwoorde manier te kiezen voor een gezonde leefstijl.

DE LEERINHouden EN BEGRIPPEN

- Gezondheid
- Welzijn
- Geestelijk, lichamelijk en sociaal welzijn
- Leefstijl

HOOFDSTUK 8 IN VOGELVLUCHT

In het thema Identiteit hebben de leerlingen onderzocht ‘wie ze zijn/ wat ze kunnen/ wat ze willen’. In het thema Puberteit ging het over de ontwikkeling die jongeren op sociaal, lichamelijk en geestelijk vlak in de puberteitsfase doormaken.

In het thema Mijn leefstijl en mijn gezondheid, zal het gaan over de keuze voor een bepaalde leefstijl en de invloed die de leefstijl heeft op de gezondheid.

In het eerste hoofdstuk van het thema ‘Mijn leefstijl en mijn gezondheid’ gaat het over wat gezondheid inhoudt en de invloed die je op je gezondheid kunt uitoefenen.

- Paragraaf 8.1 gaat over wat gezondheid precies inhoudt.
- Paragraaf 8.2 gaat over de invloed die een leefstijl heeft op de gezondheid.
- Paragraaf 8.3 besteedt aandacht aan het leren maken van verantwoorde keuzen, keuzen die een gezonde leefstijl bevorderen.



Bespreek het themablad van ‘Mijn leefstijl en mijn gezondheid’, voordat u met hoofdstuk 8 begint.

LES 1

– ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 8.1.

– LEERACTIVITEITEN

1. Vanuit afbeeldingen gezondheid definiëren.
2. Tekening maken over eigen gezondheid.
3. Vragen beantwoorden over iemands gezondheid.

–LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

Vraag aan de leerlingen hoe het komt dat Joyce thuis niet kan meehelpen, maar wel denkt naar de film te kunnen gaan.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen ontdekken dat gezondheid betekent dat je je lichamelijk, sociaal en geestelijk goed voelt.

Vorbereiding

Geef aan dat gezondheid meer inhoudt dan alleen lichamelijk welzijn.
Laat de leerlingen voorbeelden bedenken bij de drie aspecten van gezondheid: sociaal, lichamelijk en geestelijk.

Sociale gezondheid = bijv. leuke dingen met andere doen, vrienden om mee te praten hebben.

Lichamelijke gezondheid = een gezond lichaam, het tegenovergestelde van ziek.

Geestelijke gezondheid = bijv. geen stress, kunnen ontspannen, prettige, opgewekte gevoelens.

Uitvoering



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Laat de leerlingen individueel of in tweetallen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Geef in de nabespreking aan dat alle drie de aspecten van gezondheid van belang zijn.



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 8.



Neem samen met de leerlingen de tekst van paragraaf 8.1 over gezondheid en geestelijk / sociaal / lichamelijk welzijn door. Verklaar het begrip welzijn.

Welzijn = toestand waarbij het je aan niets ontbreekt en waarbij je je prettig voelt.

Zet de begrippen in een schema op het bord, laat leerlingen de voorbeelden bedenken.

GEZONDHEID

sociaal welzijn & lichamelijk welzijn & geestelijk welzijn
(voorbeelden)

OPDRACHT 8.1a

Doel: Leerlingen herkennen de drie aspecten van gezondheid.

Vorbereiding

Bekijk samen met de leerlingen de afbeeldingen.

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking:

Besprek de opdracht klassikaal na.

Laat de leerlingen nadenken over de oorzaken en de gevolgen van het ongezond zijn.

Antwoorden:

1. lichamelijk ongezond
2. geestelijk ongezond
3. sociaal ongezond

OPDRACHT 8.1b

Doel: Leerlingen kunnen de theorie over sociaal, lichamelijk en geestelijk welzijn op zichzelf toepassen.

Vorbereiding

* Deze opdracht kan zeer confronterend zijn, ga er voorzichtig mee om!*
 – U kunt er voor kiezen om slechts één aspect van het welzijn te laten uitbeelden:
 De leerlingen kiezen voor het aspect (sociaal of lichamelijk of geestelijk) waarover zij zich goed voelen /gezondheid in zijn.

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking:

Besteed in de nabespreking aandacht aan de verschillende aspecten.

Geef aan dat het voor iedereen belangrijk is om een balans te vinden in de drie aspecten van gezondheid.

OPDRACHT 8.1c

Doel: Leerlingen herkennen de samenhang tussen de drie aspecten (sociaal, lichamelijk, geestelijk) van welzijn.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.
Laat de leerlingen in eigen woorden een meisje als Kim proberen te beschrijven.
Kennen ze meisjes in hun omgeving die beantwoorden aan dit beeld?

Uitvoering



Laat de leerlingen de vragen bij de opdracht maken.

Nabespreking:

Besprek de opdracht in een klassengesprek na aan de hand van de vragen bij de nabespreking.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 8.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

- BENODIGDHEDEN VOLGENDE LES
- Een prijs voor de verkiezing (opdracht 8.2c).

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 8.2.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Vanuit verhalen leefstijlen herkennen.
 2. Invullen van lijst (gezond en ongezond gedrag).
 3. Bepalen wie de gezondste leerling is.
- BENODIGDHEDEN
- Een prijsje voor de verkiezing (opdracht 8.2c)

- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 8.2 door. *Geef aan dat leefstijl invloed heeft op je gezondheid.*

Zet de uitleg van het begrip Leefstijl op het bord.

Laat de leerlingen voorbeelden bedenken bij de verschillende punten.

LEEFSTIJL:

De manier waarop je leeft,
wat je eet en drinkt,
wat je aan beweging doet,
hoe je met lichaam en je verzorging omgaat.

OPDRACHT 8.2a

Doel: Leerlingen herkennen de kenmerken die horen bij een gezonde en ongezonde leefstijl.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de verhalen over de verschillende leefstijlen.

Uitvoering

- Laat de leerlingen individueel de vraag beantwoorden.
- Laat de leerlingen in tweetallen hun antwoord vergelijken

Nabespreking

- Laat de leerlingen aangeven waarom Rinaldo er een goede leefstijl op nahoudt.
Elke dag douchen (verzorging), ontbijten (goed eetpatroon), met de bus (beweging), vrienden (sociaal), baseball (sociaal en lichamelijk), huiswerk gepland (voorkomt stress), iets leuks (ontspanning).
- Laat de leerlingen aangeven waarom Sharella een ongezonde leefstijl heeft. En wat ze kan veranderen aan haar leefstijl.
Tot laat werkende vader en moeder, moeder scheldt, vriendin naar Nederland (weinig, slecht sociaal contact), geen ontbijt, te mager (slecht eetpatroon)
- *vrienden maken/contact verbeteren tussen ouders of andere familieleden, gezond/regelmatig eten.*
- Laat de leerlingen aangeven waarom Frankie een ongezonde leefstijl heeft. En wat hij kan veranderen.
Zitten onder boom, niet sporten (weinig beweging), donut cu chocolati, chips (slecht eetpatroon), huiswerk niet maken (stress) sporten/bewegen, gezond/regelmatig eten, verplichtingen nakomen om stress te voorkomen.

OPDRACHT 8.2b

Doel: Leerlingen kunnen vanuit hun kennis over leefstijl aangeven welk gedrag gezond en welk gedrag ongezond is. De leerlingen kunnen aangeven welk gedrag op henzelf van toepassing is.

Vorbereiding

Neem met de leerlingen de uitleg bij de opdracht door.

Uitvoering

- Laat de leerlingen stap voor stap de opdracht uitvoeren:
1. Aangeven welk gedrag gezond of ongezond is.
 2. Bedenken en invullen in schema van gezond/ongezond gedrag (vijf voorbeelden).
 3. Aangeven in vierde kolom welk gedrag op henzelf van toepassing is.

Nabespreking

Geef in de nabespreking aan welk gedrag gezond en welk gedrag ongezond is.
Ga nog niet in op de antwoorden gegeven in de vierde kolom. Deze antwoorden worden gebruikt voor opdracht 8.2c.

OPDRACHT 8.2c

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wanneer iemand een gezonde leefstijl heeft.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg van de opdracht.

Uitvoering

Wijs drie juryleden aan. Laat de jury voorin de klas plaatsnemen.

- Zet de leerlingen in groepjes van vier.
- Laat de groep, naar aanleiding van opdracht 8.2b, de meest gezonde kandidaat uitkiezen.
- Laat de groep een promotiepraatje bedenken voor de genomineerde kandidaat.
- Geef elke genomineerde kandidaat een minuut de tijd om voor de klas zijn gezonde leefstijl te promoten.
- Laat de jury vervolgens de gezondste kandidaat aanwijzen.

Zorg dat u een klein prijsje heeft voor de gewonnen kandidaat.

Nabespreking

Bepreek de verkiezing na. Waarom heeft deze kandidaat gewonnen? Scoort de kandidaat op alle fronten goed: op sociaal, lichamelijke en geestelijk vlak?

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 8.2 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 8.3 & Opdracht ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht.
- LEERACTIVITEITEN
 1. Aankruisen van dingen die belangrijk zijn voor het welzijn.
 2. Nadenken over keuzen maken.
 3. Aanleren en toepassen van strategie bij het maken van keuzen.
- BENODIGDHEDEN
 - Papier A-formaat (opdracht 8.5)
- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 8.3 door. *Geef aan dat wat je fijn vindt niet altijd goed voor je gezondheid is.*

OPDRACHT 8.3a

Doel: Leerlingen kunnen aangeven welke dingen belangrijk zijn voor een gezonde leefstijl.

Vorbereiding



Laat de leerlingen de lijst van de opdracht doorlezen. Verduidelijk, als dat nodig blijkt, de punten uit de lijst met voorbeelden.

Uitvoering



Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Ga in de nabespreking in op het laatste onderdeel van de opdracht:

1. Wat vind je het allerbelangrijkst?
2. Hoe ga je dat realiseren?

OPDRACHT 8.3b

Doel: Leerlingen ontdekken dat de keuzen die je maakt van invloed zijn op je leefstijl.

Voorbereiding

Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen de twee vragen beantwoorden.

Nabespreking

Laat twee leerlingen aan het woord, een die meegaat en een die thuisblijft.
Bespreek met de leerlingen de consequenties van hun keuzen.

OPDRACHT 8.3c

Doel: Leerlingen ontwikkelen een strategie om op een verantwoorde manier te leren kiezen.

Voorbereiding

Geef het doel van de opdracht aan: het leren maken van goede keuzen.

Uitvoering

Neem met de leerlingen de tekst van de opdracht door.

- Verduidelijk de stappen aan de hand van het verhaaltje van opdracht 8.3b
- Lees met de leerlingen het verhaaltje de DJ-contest.
- Laat de leerlingen de vragen beantwoorden.

Nabespreking

Bespreek de opdracht na.

Geef aan dat mensen in de meeste situaties een keuze kunnen maken.

Een keuze is een goede keuze:

Als de voor- en nadelen tegen elkaar zijn afgewogen.

Als de gevolgen van de keuze worden overzien en kunnen worden verantwoord.

OPDRACHT 8.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden:

1. welzijn
2. leefstijl
3. genieten
4. kiezen
5. gezonde voeding
6. lichaams
7. sigaretten
8. alcohol
9. veel ruzie

OPDRACHT 8.5

Doel: Leerlingen passen hun kennis over een goede leefstijl toe.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.
Geef aan dat in het laatste hoofdstuk van het thema, hoofdstuk 10, de poster wordt uitgewerkt.
Slogan (slagzin) = zin die kort en krachtig uitdrukt hoe goed iets is.

Uitvoering

Laat de leerlingen in groepjes van vier op een A4'tje zoveel mogelijk slogans bedenken.

Nabespreking

Laat de leerlingen hun slogans voorlezen. Zet een aantal leuke slogans op het bord.
Laat de leerlingen aangeven waarom juist deze slogans goed zijn.
(zie definitie van een slogan)

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen een toneelstuk bedenken over het maken van keuzen en over het omgaan met meningsverschillen.

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen kunnen de theorie over gezonde voeding toepassen in de vorm van een rap.

EVALUATIE

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

HOOFDSTUK 9

Nee..ik wil niet ziek worden

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen aangeven wat de gevolgen zijn van een ongezonde leefstijl.
2. De leerlingen kunnen advies geven over een gezonde leefstijl.
3. De leerlingen kunnen aangeven wat een goed eetpatroon inhoudt.
4. De leerlingen kunnen aangeven wat voldoende lichaamsbeweging inhoudt.
5. De leerlingen laten de bereidheid zien om te kijken naar hun eigen eetpatroon en lichaamsbeweging.
6. De leerlingen onderkennen het belang van een goed eetpatroon en voldoende lichaamsbeweging.

DE LEERINHouden EN BEGRIPPEN

- Leefstijlziekten en risicofactoren
- Voedingsstoffen
- Eetpatroon
- Voedingspatroon
- Lichaamsbeweging en conditie

HOOFDSTUK 9 IN VOGELVLUCHT

In het eerste hoofdstuk van het thema ‘Mijn leefstijl en mijn gezondheid’ ging het over wat gezondheid inhoudt en de invloed die je kunt uitoefenen op je gezondheid door middel van je leefstijl. In hoofdstuk 9 zal er gekeken worden naar de lichamelijke gevolgen van een ongezonde en een gezonde leefstijl.

- Paragraaf 9.1 gaat over de gevolgen die een ongezonde leefstijl (risicofactoren) kan hebben op de gezondheid.
- Paragraaf 9.2 gaat over de invloed van voeding op de gezondheid.
- Paragraaf 9.3 besteedt aandacht aan het belang van voldoende lichaamsbeweging.

LES 1

– ONDERDELEN De trigger, de startopdracht, de leerdoelen en paragraaf 9.1.

– LEERACTIVITEITEN

1. Uitleggen van het belang van een ontbijt.
2. Herkennen van leefstijlziekte aan de hand van cartoons.
3. Invullen van schema ‘Risicofactoren en Leefstijlziekten’.
4. Advies geven over een gezonde leefstijl.
5. Eetschema laten bijhouden.

– LESSUGGESTIES



Geef de leerlingen de opdracht om gedurende de week het eetschema van opdracht 9.2b bij te houden.

– Behandel met de leerlingen de trigger.

Geef aan dat het met name gaat om het belang van goede voeding.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen kunnen het belang van goede voeding aangeven.

Vorbereiding



Gebruik de trigger als inleiding op de tekst ‘Waarom moeten we ontbijten?’

Uitvoering



Lees samen met de leerlingen de tekst.
Laat de leerlingen in eigen woorden vertellen waarom ontbijten belangrijk is.

Nabespreking



Vraag de leerlingen wie er ’s morgens ontbijt.
Waarom wel, waarom niet?
In paragraaf 9.2 zal er aandacht worden besteed aan eetpatronen.



Neem de tekst van de introductie door en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 9.



Neem met de leerlingen de tekst en het schema van paragraaf 9.1 over leefstijlziekten en risicofactoren door.

OPDRACHT 9.1a

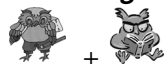
Doel: Leerlingen herkennen gedragingen die kunnen leiden tot bepaalde leefstijlziekten.

Vorbereiding

Laat de leerlingen de opdracht zelfstandig maken.

Geef aan dat de leerlingen voor deze opdracht het schema uit het leerboek moeten gebruiken.

Uitvoering



+

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Laat de leerlingen met hun buurman/vrouw hun keuzen bespreken.

Nabespreking

Besprek de opdracht klassikaal na.

Antwoorden:

1. eet te...darmkanker/ziekten aan het hart/overgewicht
2. drinkt te...leverkanker/ziekten aan de bloedvaten/last van verslaving
3. rookt te...longkanker/ziekten aan de bloedvaten/last van verslaving
4. snoept en drinkt te....(soft)...een slecht gebit/overgewicht
5. zorgen ... stress

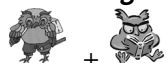
OPDRACHT 9.1b

Doel: Leerlingen kunnen het verband leggen tussen risicofactoren en leefstijlziekten.

Vorbereiding

Laat de leerling de opdracht geheel zelfstandig uitvoeren.

Uitvoering



+

Geef aan dat de leerlingen het schema uit het leerboek kunnen gebruiken bij het invullen van het schema in het werkboek.

Nabespreking



Laat de leerlingen in tweetallen de opdracht controleren op juistheid.

OPDRACHT 9.1c

Doel: Leerlingen kunnen de theorie toepassen door advies te geven aan mensen met een ongezonde leefstijl.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Geef een voorbeeld van iemand uit uw eigen omgeving. Bedenk samen met de leerlingen de adviezen die je hem/haar zou kunnen geven.

Uitvoering

Laat de leerlingen de drie vragen beantwoorden:

1. Ken je iemand met een ongezonde leefstijl?
Leerlingen hoeven niet te zoeken naar extreme gevallen, een beetje dik is ook goed.
2. Waarom vind je zijn/haar leefstijl ongezond?
Leerlingen kunnen de oorzaken aangeven.
3. Welk advies geef je?

Nabespreking

Laat de leerlingen de antwoorden op de drie vragen voorlezen.

Hoe vonden de klasgenoten de adviezen? Zijn de adviezen uitvoerbaar?

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 9.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 9.2. ‘Voeding en mijn uiterlijk’.

- LEERACTIVITEITEN
 1. Vragen beantwoorden naar aanleiding van de tekst in het leerboek.
 2. Onderzoek doen naar eigen eetpatroon.
 3. Eigen eetpatroon analyseren.

- BENODIGDHEDEN
 - Rode, groene, gele en blauwe stiften.

- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 9.2 door. *Geef aan wat voedingsstoffen zijn en wat het belang is van een goed eetpatroon.*

OPDRACHT 9.2a

Doel: Leerlingen kunnen aangeven waarom voeding nodig is en kunnen de gevolgen van een bepaald eetpatroon aangeven.

Vorbereiding

Laat de leerlingen de opdracht zelfstandig maken.

Geef aan dat de leerlingen voor deze opdracht de tekst van paragraaf 9.2 over voedingsstoffen en eetpatronen moeten gebruiken.

Uitvoering



Laat de leerlingen de vragen van de opdracht maken.

Nabespreking

Antwoorden:

1. Voeding heb je nodig omdat daar voedingsstoffen in zitten. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld nodig om te groeien en om energie te krijgen. Ook beschermen voedingsstoffen je tegen bepaalde ziekten.
2. Als je vaak ongezond eet dan krijg je niet genoeg van de noodzakelijke voedingsstoffen binnen. Dit is van invloed op je gezondheid. Het kan ook van invloed zijn op je uiterlijk: slechte huid, je tanden, je haar.



Neem de tekst onder opdracht 9.2a door. Bekijk samen met de leerlingen de voedingspiramide en de tien spelregels voor goede voeding.

OPDRACHT 9.2b

Doel: Leerlingen kunnen hun onderzoeksgegevens analyseren.

Vorbereiding

Laat de leerlingen het ingevulde weekoverzicht van opdracht 9.2b voor zich nemen.

Vertel waarom de leerlingen een onderzoek moesten doen naar hun eigen eetpatroon.

– *Door onderzoek te doen naar het eetpatroon, kunnen de leerlingen zelf ontdekken of zij gezond leven.*

– *Veel mensen die dik zijn, weten vaak niet waar de oorzaak van hun overgewicht ligt.*

Wil je verandering aanbrengen in je eetpatroon, dan moet je weten hoe je eetpatroon is.

Uitvoering

Lees samen met de leerlingen stap voor stap de instructie bij de opdracht.

Laat de leerlingen met uw hulp de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Wat valt de leerlingen op als ze kijken naar hun eetpatroon?

Heb ze een gezond of ongezond eetpatroon?

Veranderingen in eetpatroon komt in 9.2c aan bod.

OPDRACHT 9.2c

Doel: Leerlingen doen onderzoek naar een ongezond eetpatroon en kunnen aangeven wat ze zouden kunnen veranderen aan hun eetpatroon.

Vorbereiding

Doe de eerste vraag samen met de leerlingen.

Geef aan dat de leerlingen onder 'nooit', moeten verstaan 'bijna nooit'.

Uitvoering

Laat de leerlingen de test maken.

– Beantwoord samen met de leerlingen de vragen (nummer 1 t/m 7) die volgen na de test.

De vragen zijn vrij moeilijk geformuleerd, leerlingen zullen moeite hebben om de instructie goed te begrijpen.

– Laat de leerlingen de vragen 8 en 9 zelf maken.

Nabespreking

Besprek de antwoorden van vraag 8 en 9 na.

– **AFRONDING**

1. Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 9.2 samen.
2. Check of de lesstof is begrepen.
3. Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

– ONDERDELEN Paragraaf 9.1, opdracht ‘Wat heb ik geleerd’, opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd’, extra opdracht en huiswerkopdracht.

– LEERACTIVITEITEN

1. Spelen van sketches over beweging.
2. Interviewen en inventariseren van eigen bewegingspatroon.
3. Verzamelen van materiaal voor voorlichtingsposter.

– BENODIGDHEDEN

1. Tijdschriften, folders, materialen voor een voorlichtingsposter.

– LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 9.3 door. *Geef aan dat lichaamsbeweging zorgt voor een goede conditie.*

OPDRACHT 9.3a

Doel: Leerlingen kunnen de verschillende elementen van lichaamsbeweging uitbeelden.

Vorbereiding



- Verdeel de klas in groepen van vier.
- Geef aan welke groep, welke sketch moet uitwerken.
 - Geef aan dat in de sketches het onderwerp ‘lichaamsbeweging’ centraal moet staan.
 - Vertel dat de sketch ongeveer 3 minuten mag duren.
 - Geef de leerlingen de tijd om de sketch voor te bereiden.

Uitvoering

Laat de groepen om de beurt hun sketch uitvoeren.

Nabespreking

Houd na elke sketch een nabespreking.



Neem met de leerlingen de tekst onder opdracht 9.3a over de voordelen van regelmatig sporten door.

OPDRACHT 9.3b

Doel: Leerlingen krijgen inzicht in hun eigen bewegingspatroon.

Vorbereiding

Lees samen met de leerlingen stap voor stap de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Interviewen om er achter te komen hoeveel beweging ieder per dag heeft (tweetal).

- Laat de leerlingen het schema invullen.

Nabespreking

Laat de leerlingen hun score berekenen aan de hand van de vragen onder het schema. Wat valt de leerlingen op als ze kijken naar hun bewegingspatroon?

Door onderzoek te doen naar het bewegingspatroon kunnen de leerlingen zelf ontdekken of zij gezond leven.

OPDRACHT 9.3c

Doel: Leerlingen kunnen aan de hand van de score van opdracht 9.3b aangeven wie in de klas de meeste beweging heeft.

Vorbereiding

Gebruik de scores van opdracht 9.3b om de vragen te beantwoorden.

Uitvoering

Inventariseer wie er meer dan zes aangekruiste hokjes per dag heeft. Roep hem/haar uit tot Mr. Of Miss Sportief.

Nabespreking

Laat de leerlingen die goed scoren aan de klas vertellen wat er leuk en prettig is aan veel bewegen.

OPDRACHT 9.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden:

1. leefstijlziekten
2. voeding
3. je eetpatroon
4. bewegen
5. conditie

OPDRACHT 9.5

Doel: Leerlingen kunnen materiaal verzamelen dat aansluit bij het onderwerp ‘gezonde leefstijl’: voeding, beweging, ontspanning, sociaal.

Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

- Geef aan dat de leerlingen de poster gaan uitwerken in de derde les van hoofdstuk 10: de poster is de afsluiting van het thema ‘Mijn leefstijl en mijn gezondheid’.

Uitvoering

Zet de leerlingen in groepjes van vier.

- Laat de leerlingen materiaal uitzoeken dat aansluit bij het onderwerp ‘Een gezonde leefstijl’.

Materiaal op het gebied van gezonde voeding/beweging/sociaal welzijn/ontspanning enz.

Nabespreking

- Loop langs de groepjes en bekijk het materiaal op bruikbaarheid.
- Laat de leerlingen de slogans (opdracht 8.5) en het verzamelde materiaal bewaren voor hoofdstuk 10, les 3 opdracht 10.5.

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen de lesstof over een gezonde leefstijl toepassen in de vorm van het geven van een advies aan iemand met een ongezonde leefstijl.

Huiswerkopdracht

Doel: Leerlingen onderzoeken hun eigen eetpatroon.

Deze opdracht is, als u de lijn van de docentenhandleiding heeft gevolgd, al (gedeeltelijk) uitgevoerd bij opdracht 9.2b. Mocht dit niet gebeurd zijn, dan kunt u deze opdracht alsnog meegeven als huiswerk.

– EVALUATIE

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

HOOFDSTUK 10

Zo leef ik lekker

DE LEERDOELEN

1. De leerlingen kunnen aangeven welke invloed leefstijl heeft op geestelijk welzijn.
2. De leerlingen kunnen aangeven waarom voldoende rust en slaap nodig zijn.
3. De leerlingen herkennen de verschijnselen die bij stress horen.
4. De leerlingen kunnen aangeven wat de oorzaken van stress kunnen zijn.
5. De leerlingen kunnen een goede dagplanning maken, waarin verplichtingen en momenten van ontspanning met elkaar in evenwicht zijn.
6. De leerlingen laten de bereidheid zien om te werken aan een gezond geestelijk leven.

DE LEERINHouden EN BEGRIPpen

- Slaappatroon
- Stress
- ontspanning

HOOFDSTUK 10 IN VOGELVLUCHT

In de vorige twee hoofdstukken van ‘Mijn leefstijl en mijn gezondheid’ ging het over een gezonde of ongezonde leefstijl.

Hoofdstuk 10 zal ingaan op het geestelijk aspect van welzijn; met name over de balans die gevonden moet worden tussen verplichtingen en momenten van rust en ontspanning.

- Paragraaf 10.1 gaat over de functie van slapen en de gevolgen van slaapttekort.
- Paragraaf 10.2 gaat over wat stress is en hoe je er mee om kunt gaan.
- Paragraaf 10.3 besteedt aandacht aan hoe leerlingen tot een goede dagindeling kunnen komen, zodat zij geen last krijgen van gevoelens van stress. Met als doel het geestelijk welzijn in balans te brengen.

LES 1

– ONDERDELEN Trigger & Startopdracht & Leerdoelen & Paragraaf 10.1.

– LEERACTIVITEITEN

1. Spelen van spel over leefstijl.
2. Groepsgesprek over de gevolgen van slaapttekort.
3. Vragen beantwoorden over hoeveelheid slaap.
4. Bekijken van slaaptabel.

– LESSUGGESTIES



Behandel met de leerlingen de trigger.

Geef aan dat jongeren naast hun verplichtingen, zoals huiswerk, ook tijd vrij moeten maken voor ontspanning.

STARTOPDRACHT

Doel: Leerlingen kunnen het verband aangeven tussen geestelijk welzijn en inspanning & ontspanning.

Vorbereiding

Deel het kwartetspel (achterin deze handleiding) uit.

Bekijk met de leerlingen de onderwerpen die in het kwartet voorkomen.

Uitvoering

Verdeel de klas in vier of vijf groepen.

Laat de leerlingen het kwartet spelen.

Nabespreking

Geef aan dat geestelijk welzijn wordt bepaald door een balans tussen inspanning (huiswerk, schoonmaakwerk enz.) & ontspanning (slaap/rust en dingen doen die je leuk vindt: sporten, tuinieren, lezen).



Lees de tekst van de introductie en bespreek de leerdoelen van hoofdstuk 10.

OPDRACHT 10.1a

Doel: Leerlingen denken na over de gevolgen van slaaptekort op het geestelijk welzijn.

Vorbereiding



Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Houd met de leerlingen een klassengesprek over de gevolgen van slaaptekort voor het geestelijk welzijn.

Nabespreking

Maak aan de leerlingen duidelijk wat het belang van genoeg slaap is.



Lees de tekst onder opdracht onder opdracht 10.a over slaaptekort.

OPDRACHT 10.1b

Doel: Leerlingen kunnen aangeven hoe hun eigen slaappatroon is en kunnen redenen opnoemen waarom voldoende slaap belangrijk is.

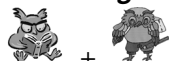
Vorbereiding



Lees samen met de leerlingen de tekst uit het leerboek.

- Bedenk samen met de leerlingen redenen waarom mensen bekribbelen (= bezuinigen) op hun slaap.

Uitvoering



Laat de leerlingen de vragen beantwoorden.

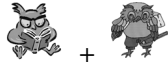
De antwoorden (vier redenen) kunnen de leerlingen vinden in de tekst van het leerboek.

Nabespreking:

Herkennen de leerlingen zich in de voorbeelden uit de tekst?

OPDRACHT 10.1C

Doel: Leerlingen kunnen aan de hand van een slaaptabel aangeven hoeveel slaap mensen in verschillende leeftijdscategorieën nodig hebben.

Vorbereiding

Bekijk de slaaptabel in het leerboek.
Lees samen met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen de vragen bij de opdracht beantwoorden.

Nabespreking:

Check in de klas hoe het gesteld is met het slaappatroon van de leerlingen.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van 10.1 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 2

- ONDERDELEN Paragraaf 10.2. ‘Ik stresssss...’
- LEERACTIVITEITEN
 1. Maken van stresstest.
 2. Doen van ontspanningsoefeningen.
 3. Nadenken over manieren van ontspanning.

- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst van paragraaf 10.2 over stress door.
Geef aan dat er vele vormen van stress zijn.

OPDRACHT 10.2a

Doel: Leerlingen testen zichzelf op stressbestendigheid.

Vorbereiding



Neem met de leerlingen een voor een de vragen van de test door.
– Verduidelijk de vragen met voorbeelden.

Uitvoering



Laat de leerlingen de vragen beantwoorden.

Nabespreking:

Besprek de antwoorden van de leerlingen.
Koppel aan de vragen van de stresstest de uitleg bij de verklaringslijst.



Lees met de leerlingen de tekst onder opdracht 10.2a.

OPDRACHT 10.2b

Doel: Leerlingen ontwikkelen vaardigheden die leiden tot vermindering van stress.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Doe samen met de leerlingen een aantal keren de oefeningen.

Er mag best gelachen worden, maar het is wel de bedoeling dat de leerlingen na een aantal keren de opdracht serieus kunnen uitvoeren.

Nabespreking

- Vraag de leerlingen hoe zij de oefeningen ervoeren.
- Geef het nut van ontspanningsoefeningen aan.

Stress zit van binnen, maar het geeft ook lichamelijke klachten. Om stress kwijt te raken, moet het lichaam zich kunnen ontspannen. Ontspanningsoefeningen zijn daarbij een hulpmiddel.

OPDRACHT 10.2c

Doel: Leerlingen kunnen aangeven op welke manieren zij zich kunnen ontspannen.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg van de opdracht.

- Houd een kort klassengesprek over de verschillende manieren van ontspanning.
- Geef aan dat rust/slaap niet altijd leidt tot ontspanning. Bij stress leidt inspanning (sporten, koken, dansen, muziek maken) vaak tot ontspanning.*

Uitvoering

Laat de leerlingen de opdracht uitvoeren.

Nabespreking

Besprek klassikaal of in groepjes de verschillende manieren van ontspannen na.

- AFRONDING
- Vat de inhoud van de lesstof van paragraaf 10.2 samen.
- Check of de lesstof is begrepen.
- Laat de leerlingen met een goed gevoel de les verlaten!

LES 3

- ONDERDELEN Paragraaf 10.3 & Opdracht: ‘Wat heb ik geleerd.’ & Opdracht ‘Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.’ & Extra opdracht & Huiswerkopdracht..
- LEERACTIVITEITEN
 1. Invullen van dagschijf (dagindeling).
 2. Vergelijken van dagindelingen.
 3. Nadenken over veranderingen van dagindeling.
 4. Maken van voorlichtingsposter over gezonde leefstijl.
- BENODIGDHEDEN
 - Kleurpotloden (opdracht 10.3a)
 - Vellen papier A2-formaat (opdracht 10.5)
 - Stiften, lijm, plakband/punaises (opdracht 10.5)
- LESSUGGESTIES



Neem met de leerlingen de tekst door van paragraaf 10.3 door.

Geef aan dat je je beter kunt concentreren op schoolwerk als je het combineert met momenten van ontspanning.

OPDRACHT 10.3a

Doel: Leerlingen kunnen aangeven hoe hun dagindeling er uit ziet.

Vorbereiding



Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering



Laat de leerlingen de dagschijf inkleuren.

Nabespreking

Geef aan dat in opdracht 10.3b de dagschijf wordt bekeken.

OPDRACHT 10.3b

Doel: Leerlingen analyseren aan de hand van de ingekleurde dagschijf hun dagindeling.

Vorbereiding

Lees met de leerlingen de uitleg bij de opdracht.

Uitvoering

Laat de leerlingen in tweetallen hun schijven analyseren door middel van het beantwoorden van de vragen bij de opdracht.

Bespreking

Besprek de opdracht klassikaal na.

Zou je iets willen veranderen aan je tijdsindeling?

Dit sluit aan bij de opdracht 10.3c



Lees met de leerlingen de tekst na opdracht 10.3b.

OPDRACHT 10.3c

Doel: Leerlingen kunnen aangeven hoe zij hun dagen op een goede manier kunnen indelen.

Vorbereiding

Houd met de leerlingen, naar aanleiding van opdracht 10.3b, een kort klassengesprek over het aanbrengen van veranderingen in hun dagprogramma.

Waarom zou je iets wel / niet willen veranderen?

Uitvoering

Laat de leerlingen een nieuwe dagschijf maken.

- Leerlingen die tevreden zijn over hun dagindeling kunnen hun klasgenoten adviezen geven.

Nabespreking

Stel aan de leerlingen de vraag of hun nieuwe dagprogramma haalbaar is.

Is er in de nieuwe dagschijf een evenwicht tussen de verplichtingen en de momenten van rust/ontspanning?

OPDRACHT 10.4

Doel: Checken of de lesstof is begrepen.

Antwoorden:

1. leefstijl
2. rust
3. slaap
4. stress
5. stress
6. in te delen/plannen

OPDRACHT 10.5

Doel: Leerlingen kunnen hun kennis over een gezonde leestijl toepassen in de vorm van een voorlichtingsposter.

Vorbereiding

Gebruik voor het maken van de poster de slogans van opdracht 8.5 en het verzamelde materiaal van opdracht 9.5.

Uitvoering

Laat de leerlingen in groepjes van vier op een groot vel papier de voorlichtingsposter over een gezonde leefstijl uitwerken.

- Laat de leerlingen de poster ophangen in de klas.

Nabespreking:

- Hoe zijn de slogans?
- Geven de gebruikte illustraties een gezonde leefstijl weer?
- Komen de drie aspecten (sociaal – lichamelijk – geestelijk) van leefstijl tot uiting in de poster?

Extra opdracht

Doel: Leerlingen kunnen hun kennis over een goede dagindeling toepassen in het geven van een advies aan iemand met een ongezonde leefstijl.

Verhaal schrijven.

Huiswerkopdrachten

Doel: 1. Leerlingen kunnen de geleerde ontspanningsoefeningen toepassen.

Doel: 2. Leerlingen kunnen hun kennis over een goede dagindeling toepassen in het geven van een advies aan iemand met stress.

– **EVALUATIE**

1. Wat heb ik geleerd?
2. Waarom heb ik het geleerd?
3. Waarvoor ga ik het gebruiken & op welke manier ga ik het gebruiken?

Bijlage

FASE 1 Zelf werken

(leerjaar 1 week 1 t/m 12)

In de fase van zelf werken leert de leerling om 5 –15 minuten zelf aan een opdracht of taak te werken.

	Rol van docent en rol van leerling	Didactische aanwijzingen
Uitleggen	<ul style="list-style-type: none"> – De docent kiest en verheldert de doelstellingen van de les – De docent bepaalt de inhoud van de lessen (waar, wanneer, volgorde en aanpak) – De docent motiveert de leerlingen om inzet te leveren 	<ul style="list-style-type: none"> – De docent speelt een centrale rol, leerlingen volgen de aanwijzingen van de docent op – Klassikale aanpak
Vragen stellen/ Opdrachten of taken geven	<ul style="list-style-type: none"> – De docent stuurt de opdrachten stapsgewijs aan (in kleine stappen) – De docent stuurt (waar nodig) de leerlingen aan – De docent helpt de leerling met het analyseren van de leerstof – De docent helpt de leerling in het leggen van relaties met begrippen in het geheugen – De docent maakt de kennis gebruiksklaar 	<ul style="list-style-type: none"> – Een leerling is in staat om 5-15 minuten zelf te werken – Opdrachten kunnen klassikaal of in kleine groepen (max. drie leerlingen) gemaakt worden – De opdrachten worden klassikaal behandeld (na afloop van het zelf werken)
Feedback geven/ Evalueren	<ul style="list-style-type: none"> – De docent bewaakt de tijd, concentratie en inzet – De docent bewaakt of de leerling de leerstof begrijpt – De docent toetst en beoordeelt – De docent geeft de leerling feedback op de leerinhoud (niet het leerproces) – De docent reflecteert op het leerresultaat van leerlingen – De docent reguleert emotie en frustratie – De docent voorkomt struikelblokken 	<ul style="list-style-type: none"> – Klassikaal terugblikken op gestelde doelen – Docent kijkt het werk na – Leerresultaat inhoudelijk evalueren (wat heb je wel begrepen, wat niet?)

FASE 2 Zelfstandig werken

(leerjaar 1 week 21 t/m 32)

(leerjaar 2: week 1 t/m 12)

In de fase van zelfstandig werken leert de leerling om minimaal 5 minuten (onder uitgestelde aandacht van de docent) aan een opdracht of taak te werken.

Uitleggen	<p>Rol van docent en rol van leerling</p> <ul style="list-style-type: none"> – De docent kiest en verheldert de doelstellingen van de les – De docent bepaalt de leerinhoud en de aanpak ervan – De leerling bepaalt waar, wanneer en in welke volgorde hij de inhoud van de les aanpakt – De docent motiveert de leerlingen om inzet te leveren 	<p>Didactische aanwijzingen</p> <ul style="list-style-type: none"> – De docent speelt een minder centrale rol, leerlingen volgen een aantal aanwijzingen van de docent op – Klassikale aanpak met individuele verwerking
Vragen stellen/ Opdrachten of taken geven	<ul style="list-style-type: none"> – De docent stuurt de opdrachten stapsgewijs aan (in kleine stappen) – De docent begeleidt de leerling met het analyseren van de leerstof – De docent begeleidt de leerling in het leggen van relaties met begrippen in het geheugen – De leerling zoekt zelf oplossingen bij moeilijke situaties die hij tijdens het leerproces tegenkomt 	<ul style="list-style-type: none"> – Een leerling is in staat om min. 5 minuten zelfstandig te werken (onder uitgestelde aandacht) – Opdrachten kunnen klassikaal of in kleine groepen (max. drie lln.) gemaakt worden – Een aantal opdrachten worden klassikaal behandeld (na afloop van het zelfstandig werken)
Feedback geven/ Evalueren	<ul style="list-style-type: none"> – De leerling kan zelf zijn antwoorden controleren door middel van antwoordbladen – De docent stimuleert de leerlingen om de tijd, concentratie en inzet te bewaken – De docent bewaakt of de leerling de leerstof begrijpt – De docent toetst – De docent geeft de leerling feedback op de leerinhoud (niet het leerproces) – De docent reflecteert op het leerresultaat van leerlingen en soms ook op het leerproces – De docent reguleert emotie en frustratie 	<ul style="list-style-type: none"> – Klassikaal terugblikken op gestelde doelstellingen – Leerresultaat inhoudelijk evalueren (wat heb je wel begrepen, wat nog niet?) – Reflectie op leerproces (hoe komt het dat...)

FASE 3 Zelfstandig leren

(leerjaar 2 week 13/m 32) (leerjaar 3)

In de fase van zelfstandig leren leert de leerling om voor de gestelde taak of taken zelfstandig (onder uitgestelde aandacht van de docent) te werken.

Uitleggen	<p>Rol van docent en rol van leerling</p> <ul style="list-style-type: none"> – De meeste doelstellingen staan vast, maar de leerling kan zelf een aantal doelen bepalen – De leerling bepaalt zelf een deel van de leerinhoud en de aanpak ervan – De leerling bepaalt waar, wanneer en in welke volgorde hij de inhoud van de les aanpakt – De leerling kan zonder aandacht van de docent beginnen met een taak of les – Moeilijke woorden zoeken leerlingen zelf op 	<p>Didactische aanwijzingen</p> <ul style="list-style-type: none"> – De docent speelt de rol van coach – Individuele aanpak (leerling leest zelf de instructie, of vraagt aan klasgenoten) – Uitleg kan plaatsvinden in groepen (gedifferentieerd) – Uitleg via boek, computer of docent
Vragen stellen/ Opdrachten of taken geven	<ul style="list-style-type: none"> – De leerling voert enigszins open opdrachten/taken uit – De leerling kan taken die uit meerdere onderdelen bestaan, uitvoeren – De docent ondersteunt de leerling (waar nodig) bij het analyseren van de leerstof – De docent ondersteunt de leerling (waar nodig) in het leggen van relaties met begrippen in het geheugen – De leerling doet op zelfgekozen wijze wat gevraagd is – De leerling zoekt zelf oplossingen bij moeilijke situaties die hij tijdens het leerproces tegenkomt – De leerling werkt aan dag-en weektaken 	<ul style="list-style-type: none"> – Een leerling is in staat om zelfstandig te werken (onder uitgestelde aandacht) – Opdrachten worden individueel of in groepen (max. 5 lln.) gemaakt – Opdrachten kunnen klassikaal gepresenteerd worden
Feedback geven/ Evalueren	<ul style="list-style-type: none"> – De leerling kan zelf (onder begeleiding van de docent) feedback geven op het leerproces – De leerling kan zelf (onder begeleiding van de docent) feedback geven op de leerinhoud – De leerling kan zelf (onder begeleiding van de docent) reflecteren op leerresultaat en proces – De leerling reguleert zelf (onder begeleiding van de docent) emotie en frustratie 	<ul style="list-style-type: none"> – De leerling blikt zelf terug op gestelde doelstellingen (onder begeleiding van docent) – Leerresultaat individueel inhoudelijk evalueren (wat heb je wel begrepen, wat nog niet?) – Reflectie op leerproces (hoe komt het dat...) onder begeleiding van docent

FASE 4 Zelfverantwoordelijk leren

(leerjaar 4 en 5)

In de fase van zelfverantwoordelijk leren wordt de verantwoordelijkheid voor het leren geheel overgelaten aan de leerling zelf.

Uitleggen	<p>Rol van docent en rol van leerling</p> <ul style="list-style-type: none"> – De docent bepaalt de algemene doelen – De leerling bepaalt zelf specifieke leerdoelen die passen binnen de algemene doelen – De leerling bepaalt zelf de leerinhoud en de aanpak ervan – De leerling bepaalt waar, wanneer en in welke volgorde hij de inhoud van de les aanpakt 	<p>Didactische aanwijzingen</p> <ul style="list-style-type: none"> – De docent speelt de rol van coach en helpt “op aanvraag” – Individuele aanpak (leerling leest zelf de instructie, of vraagt aan klasgenoten) – Uitleg via boek, computer of “docent op aanvraag”
Vragen stellen/ Opdrachten of taken geven	<ul style="list-style-type: none"> – De leerling voert lange opdrachten/leertaken uit (deels leertaken die hij zelf geformuleerd heeft) – De leerling kan omvangrijke taken uitvoeren – De leerling bepaalt zelf wat nodig is om het doel te realiseren en voert dit uit – De leerling zoekt zelf oplossingen bij moeilijke situaties die hij tijdens het leerproces tegenkomt – De leerling werkt aan dag- en weektaken 	<ul style="list-style-type: none"> – Een leerling is in staat om zelfverantwoordelijk te werken – Opdrachten worden individueel of in groepen gemaakt – Opdrachten kunnen klassikaal gepresenteerd worden
Feedback geven/ Evalueren	<ul style="list-style-type: none"> – De leerling kan zelf feedback geven op het leerproces – De leerling kan zelf feedback geven op de leerinhoud – De leerling kan zelf reflecteren op leerresultaat en leerproces – De leerling reguleert zelf emotie en frustratie 	<ul style="list-style-type: none"> – De leerling blikt zelf terug op gestelde doelstellingen – Leerresultaat is even belangrijk als leerproces