

Werkboek eerste leerjaar

Auteurs:

Roke Hoen (projectleider)

Mena Dirksz

Nora Eleonora

Earl Euson

Onno de Weerd

Helen van der Wielen

Eindredactie:

Afdeling Curriculum Ontwikkeling, Directie Onderwijs

Druk: 1-2

Met dank aan:

Sandra Beumers, Nel de Cuba, Jane Hoofd, Stascha Hornix, Marianne van der Kamp, Carola Peeters, Reina Riley-Hernandis (vakconsulent), Ben Schoonhein (Illustraties).

Serie-overzicht

Leerboek 1a: Mijn eigen ik
Leerboek 1b: De ander en ik
Werkboek eerste leerjaar
Docentenhandleiding 1

Leerboek 2a: Mijn thuis
Werkboek 2a: Mijn thuis
Leerboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld
Werkboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld
Docentenhandleiding 2

Uitgegeven door afdeling Curriculum Ontwikkeling, Directie Onderwijs Aruba



Opdrachtgever: Projectgroep SHA



VIP is tot stand gekomen in samenwerking met het Centrum Leermiddelenstudie Utrecht (CLU), Universiteit Utrecht

ISBN 99904-89-19-X

Copyright© 02/040426. Land Aruba, 2004

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Startopdracht: Allemaal veranderingen

Jennifer vindt het heel spannend om naar de middelbare school te gaan. In de zesde klas heeft ze vaak ongeduldig uitgekeken naar het moment dat zij de overstap kon maken. Maar nu het zover is, voelt zij zich toch een beetje onzeker.



Uitleg

Kun jij vertellen wat er voor jou allemaal gaat veranderen nu je op de middelbare school zit?

Schrijf in het schema op waar je naar uitkijkt en waar je een beetje bang voor bent.

Hier kijk ik naar uit:

Hier ben ik een beetje bang voor:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nabespreking:

Vergelijk je antwoorden met die van de andere kinderen in je groepje. Als zij iets anders opgeschreven hebben, vraag dan waarom. Zijn er veel verschillen?

Paragraaf 1.1 – Omgaan met veranderingen

Opdracht 1.1: Persoonlijke Vorming: wat heb ik eraan?

Wat heb ik aan het vak PV? Wat voor soort dingen kun je leren in PV?

Kijk naar de bloem. In hart van de bloem zie je het woordje “Ik” staan. Dat is de kern van PV. Vanuit je ik, je eigen persoonlijkheid, leef je.

Je neemt je persoonlijkheid mee naar alle delen van je leven:

- Je omgang met je ouders en familie en met andere mensen;
- Je lichaam, je gezondheid en je voeding;
- De manier waarop je omgaat met het andere geslacht;

- Je school en de manier waarop je leert;
- Je toekomst, je opleiding en het werk dat je later wil doen.



Onder de bloem staan vragen die jongeren zich vaak stellen. Het zijn persoonlijke vragen. Er zijn vast vragen bij die jijzelf ook belangrijk vindt.

Persoonlijke vragen:

- Ik zou later wel dokter willen worden. Hoe pak ik dat aan?
- Wat moet ik aan met die jongen of dat meisje?
- Ik word te dik. Wat moet ik doen?
- Mijn 'gang' wil iets dat ik niet wil. Als ik niet meedoe, lig ik eruit.
- Ik wil het liefst naar de havo, maar kan ik dat wel?
- Wat moet ik geloven?
- Alweer verliefd! Ik ben verliefd, wat nu?
- Wie ben ik eigenlijk?
- Hoe wil ik eigenlijk zijn?
- Dat rotvak; ik kan me niet concentreren. Hoe moet dat met het proefwerk?
- Waarom mag ik minder van thuis dan andere jongeren?
- Mijn vriend of vriendin wil dat ik meega naar de beach, maar ik durf niet in badpak. Waarom schaam ik mij zo?
- Mijn moeder is wel lief, maar waarom werkt zij soms zo vreselijk op mijn zenuwen?
- Waarom ben ik zo lelijk?
- Ik moet thuis alles doen. Zo blijft er geen tijd over voor mijn vrienden. Hoe los ik dit op?



Uitleg

- Verdeel de vragen binnen je groepje. Iedereen krijgt drie of vier vragen.
- Schrijf elke vraag op een apart plakbriefje. Misschien heb je zelf een vraag die je belangrijk vindt en die er niet bij staat. Schrijf die ook op een plakbriefje.
- Als je klaar bent, denk dan na over waar in de bloem je die vraag zou plakken. Waarom denk je dat de vraag daar thuishoort?
- Leg je oplossing voor aan de andere kinderen in je groepje. Vinden zij dat ook? Probeer het met elkaar eens te worden. Als je klaar bent, heeft je groepje voor elke vraag een plaats in de bloem gevonden.
- Je docent heeft de bloem op het bord of op een groot vel papier getekend en vraagt aan elk groepje of ze het plakbriefje willen opplakken. Als jullie groepje aan de beurt is, plak dan jouw vraag op de afgesproken plaats in de bloem. Kijk of jullie het eens zijn met de keuze van het andere groepje. Als jullie groepje iets anders bedacht heeft, leg dan uit waarom jullie die andere keuze hebben gemaakt.



Paragraaf 1.2 – Wat betekent Persoonlijke Vorming voor mij?

Opdracht 1.2a: En jij? Wat wil jij leren?



Uitleg

Je hebt nu een beetje een idee gekregen van het vak Persoonlijke Vorming.

- Maar wat ga je precies leren?
- Bedenk onderwerpen die volgens jou thuishoren in het vak Persoonlijke Vorming. Je mag alles bedenken wat je wil.
- Daarna zet de docent die onderwerpen in een woordveld bij elkaar, op het bord.

Woordveld

De leraar maakt met jullie een woordveld op het bord. Samen maken jullie het woordveld compleet. Als jullie klaar zijn, neem je de woorden van het bord over in je werkboek.



Waar denk je aan bij de woorden Persoonlijke Vorming?

Opdracht 1.2b: En dit wil ik graag leren!



Uitleg

Je hebt nu samen met de klas onderwerpen besproken die in het vak Persoonlijke Vorming worden behandeld.

Maar wat wil jij leren? Wat vind jij belangrijk?

Schrijf hieronder op wat jij graag wilt leren in de lessen.

Dit wil ik graag leren:

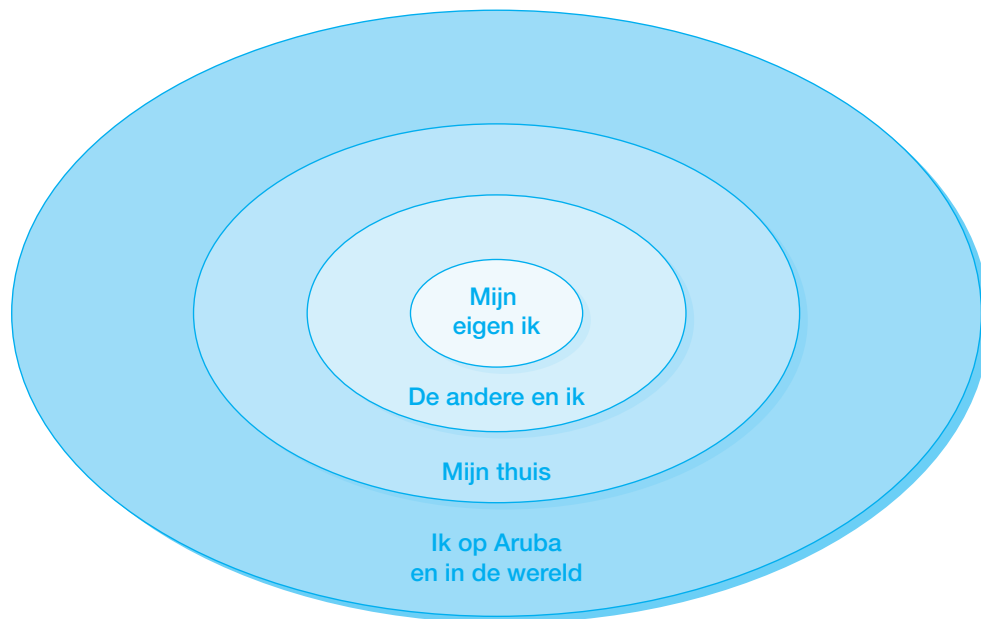
Nabespreking:

Vergelijk je antwoorden met je buurman of buurvrouw. Willen jullie hetzelfde leren? Of zijn er veel verschillen? Wat vond je van deze opdracht? Makkelijk of moeilijk?

Opdracht 1.2c: Onderwerpen uit PV

Je weet nu dat het vak Persoonlijke Vorming allerlei thema's en onderwerpen behandelt die te maken hebben met jouw persoonlijke ontwikkeling, met je sociale contacten, met je thuis en je dagelijks leven en met jouw rol in de samenleving. Deze onderwerpen staan in de cirkels op de volgende bladzijde.

Je hebt in opdracht 1.2a en 1.2b een woordveld en een lijstje met leerwensen gemaakt. Schrijf elk onderwerp uit het woordveld en uit je leerwensenlijstje op in de bijpassende cirkel.



Paragraaf 1.3 – Hoe werk je met de methode VIP?

Opdracht 1.3a: Vertrouw jij mij? Vertrouw ik jou?

In de PV-lessen zul je met elkaar praten, over jezelf, of over dingen die je bezig houden. Hiervoor is goede sfeer in de klas erg belangrijk. Er moet ruimte zijn voor veiligheid en vertrouwen.



Uitleg

Voer deze opdracht samen met een klasgenoot uit.

De een krijgt een blinddoek om, de ander niet.

De begeleider (zonder blinddoek) krijgt een kaartje met de opdracht.

Als je een blinddoek om krijgt, lees je eerst dit:

Je krijgt een blinddoek om. Zonder iets te kunnen zien moet je een moeilijke opdracht uitvoeren. Je wordt geholpen door je klasgenoot, die wel kan zien, maar niet mag praten. Die klasgenoot helpt jou door je vast te houden en te begeleiden. Als je vertrouwen hebt, lukt het je.

Als je geen blinddoek omkrijgt, haal je een kaartje bij je leraar.

Nabespreking:

Besprek met de klas na hoe het ging. Waar ging het goed, waar ging het niet goed? Hoe komt dat?

Opdracht 1.3b: Samenwerkendus afspraken maken!



Uitleg

Hoe ga je met elkaar om? Welke afspraken maken wij? Wat doen wij voor een veilige, goede sfeer? Bijvoorbeeld, hoe kun je in de klas met elkaar praten zonder dat het rommelig wordt? Hoe kun je iets persoonlijks vertellen zonder dat andere kinderen je uitlachen? Hoe kun je een vraag stellen zonder dat anderen je dom vinden?

Jullie gaan **nu zelf, als klas**, de regels en afspraken bedenken!

De leerkracht schrijft alle regels op een groot vel papier. Jij schrijft ze over in je werkboek.

Onze gouden tien zijn:

(Voorbeeld) Iedereen luistert naar elkaar.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Opdracht 1.3c: Zo gaan we (niet) met elkaar om.



Uitleg

Je hebt ervaren wat het is om helemaal te moeten vertrouwen op een ander. Wanneer voel jij je niet veilig? Waar voel jij je onzeker door? Wat moet er in ieder geval niet gebeuren in de klas? Maak de zinnen af.

Maak de volgende zinnen af.

a. Het ergste dat me in de klas kan overkomen _____

b. Ik hoop dat de andere kinderen me nooit _____

c. Ik zou me in de klas erg vervelend voelen als _____

d. Ik vind het zielig als iemand in de klas _____

Nabespreking:

Besprek in de klas welke dingen er niet mogen gebeuren. Maak nu met de klas een top vijf van dingen die niet mogen gebeuren.

De (s)top-vijf

Zo gaan we niet met elkaar om

Maak met de klas en samen met je leerkracht de (s)top-vijf van de dingen die volgens jullie in de klas **niet** mogen gebeuren. De leraar schrijft de (s)top-vijf op het bord. Schrijf de (s)top-vijf over in je werkboek.

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

Opdracht 1.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

Je vraagt je vast wel eens af waarom je met zoveel veranderingen te maken krijgt.

Dat komt omdat je op weg bent v _____ te worden! De lessen

Persoonlijke Vorming gaan over veranderingen. Door de lessen Persoonlijke

Vorming kun je de veranderingen waar je mee te maken krijgt b _____.

Je leert ook hoe je daarmee om kunt gaan. Jij hebt in je dagelijks leven ook te

maken met allerlei mensen met wie jij een bepaalde relatie hebt. Je bent dus niet

alleen op deze wereld. Je bent een s _____ iemand. Dit betekent

dat je tussen en met anderen leeft. Je houdt ook rekening met anderen. Dat is niet

altijd gemakkelijk. Soms heb je andere ideeën dan die van je vrienden, je ouders of

van je leraren. Dat kan dan wel eens met elkaar botsen. In het vak PV leer je na te

denken over het omgaan met a _____.

In de PV-lessen zul je veel met elkaar praten, over jezelf of over dingen die je bezig houden. Hiervoor is een goede sfeer in de klas erg belangrijk.

Om dat te bereiken, is het belangrijk dat je hier a _____ over maakt.

In onze klas gelden 'de gouden 10'.

Opdracht 1.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Joyce stuurt vaak mailtjes naar haar nichtje dat in Nederland woont. Zij is ook net begonnen in de Basiscyclus en is net als jij twaalf jaar. Je bent benieuwd hoe het met haar gaat. En je wilt natuurlijk graag over je eigen ervaringen vertellen. Vertel haar wat het vak Persoonlijke Vorming is en wat je ervan vindt. Vraag haar of zij ook PV heeft en of dat over dezelfde onderwerpen gaat.

Ruimte voor het schrijven van een e-mail _____

Extra opdracht:

Je weet nu wat je kunt verwachten van het vak Persoonlijke Vorming. Schrijf een kort verslag van wat je nu te weten bent gekomen over het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Huiswerkopdracht:



A. Ach, er is altijd wel iets wat je niet hebt.....

Niet helemaal tevreden met jezelf?

Bij deze opdracht krijg je de kans om de nodige veranderingen bij jezelf aan te brengen. Hieronder staan tien dokters voor je klaar om jou te helpen. Kruis aan bij wie jij op bezoek zou gaan. (Je mag meer dan 1 dokter kiezen).

- Dokter Beauty: Laat jou als een filmster er uitzien.
- Dokter Special: Geeft je zelfkennis, zelfrespect en zelfvertrouwen.
- Dokter Great Guy: Maakt je populair: iedereen wil je vriend zijn.
- Dokter. I.Q: Maakt je de slimste van de klas.
- Dokter Love: Zorgt dat je geliefd wordt.
- Dokter Know: Zorgt dat je weet wat je wilt.
- Dokter Cash: Zorgt dat je altijd genoeg geld hebt.
- Dokter Future: Zorgt dat je de goede studie of het juiste beroep kiest.
- Dokter Healthy: Zorgt dat je gezond leeft.

Geef bij jouw keuzes aan waarom je juist voor deze dokters hebt gekozen.

Bijvoorbeeld: Dokter Cash, omdat ik het zielig vind dat er op de wereld zoveel mensen honger lijden.

1. Dokter _____, omdat _____

2. Dokter _____, omdat _____

3. Dokter _____, omdat _____

B. Je wilt het een en ander veranderen, maar je krijgt geen hulp van een dokter.

Wat zou je graag willen veranderen? Hoe zou je dat kunnen aanpakken?

Bijvoorbeeld: Wat: Ik zou beter willen omgaan met de mensen om me heen: ouders, verzorgers, medeleerlingen, leerkrachten enz.

Hoe: Ik hou meer rekening met de mensen om me heen.

Wat: _____

Hoe: _____

Startopdracht: Mystery Guest.

Wie raadt het eerst wie deze persoon is? Weet je het? Houd het dan nog even voor je en steek je vinger op.

Ra, ra, wie ben ik?

Leeftijd: Ik ben al behoorlijk oud.

Woonplaats: Ik woon niet op Aruba, maar ik kom één keer per jaar op Aruba.

Weet je het al? Nee? Lees dan door.

Karaktereigenschappen: Ik ben heel aardig tegen kleine kinderen. Ik lach graag hardop.

Hobby's: Ik breng graag cadeautjes rond.

Vaardigheden: Ik kan goed klimmen op daken.

Waarden: Ik vind het belangrijk dat mensen aardig zijn tegen elkaar.

Uiterlijk: Ik heb een grijze baard. Ik draag altijd rode kleding en heb iets roods op mijn hoofd.

Weet je het nu wel? Sinterklaas??? De kerstman???

Ha ha ha, het kan allebei.

Bedenk nu nog een eigenschap, of een hobby of een vaardigheid waardoor iedereen begrijpt dat de mystery guest de kerstman is.

Eigenschap, hobby of vaardigheid _____

Paragraaf 2.1 – Dit ben ik... wie ben jij?

Opdracht 2.1a: Wie ik ben en wat ik kan.



Uitleg

Welke eigenschappen heb jij?

Vul het lijstje hieronder in. Staan er een paar eigenschappen die jij hebt niet bij? Schrijf ze op onderaan het lijstje.

Eigenschappen	Bijna altijd	Vaak	Soms	Bijna nooit
Ik heb veel geduld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben erg aardig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik help mensen graag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word boos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben erg beleefd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan goed met mensen omgaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben eerlijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan goed samenwerken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik geef gemakkelijk op	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik werk hard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik houd rekening met anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan mijn fouten toegeven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben betrouwbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben tevreden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben creatief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben sportief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vrolijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben gezellig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben lui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik pest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				

Opdracht 2.1b: Wat ik van mijzelf vind.



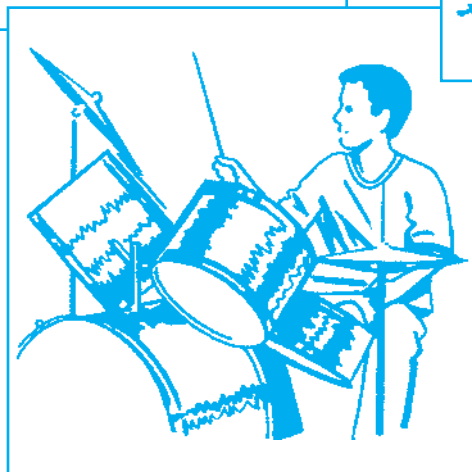
Uitleg

Lees je lijstje nog eens door. Vul nu de zinnen hieronder aan en noem in iedere zin een eigenschap.

- 1) Een eigenschap waar ik heel trots op ben is _____
- 2) Wat ik beter wil kunnen: _____ ,
omdat _____
- 3) Ik zou willen leren om _____ ,
omdat _____
- 4) Ik zou willen stoppen met _____ ,
omdat _____

Opdracht 2.1c: Dit kan ik goed.

Deze jongeren zijn goed in skateboarden, drummen of in waterballet.





Uitleg

Teken op een gekleurd blad de omtrek van je hand.

- Schrijf in je handpalm de dingen die je heel goed kan.
- Schrijf in je vingertoppen de dingen die je best goed kan.
- Schrijf buiten je hand de dingen die je niet goed kan, maar wel zou willen kunnen.



Paragraaf 2.2 – Dit vind ik leuk, wat vind jij leuk?



Opdracht 2.2a: Waar ben jij goed in? Wat heb ik in de vingers?



Uitleg

- 1 Leg alle tekeningen van de hand bij elkaar.
Wie hebben dezelfde vaardigheden? Heeft iemand dezelfde vaardigheden als jij?
Schrijf dan de naam van die klasgenoot in jouw hand.

*Voorbeeld: jij kan goed zwemmen en je groepsgenoot ook.
- Schrijf zijn naam op jouw tekening, in de handpalm.*

II

Als je klaar bent, heb je namen van je groepsgenoten in de handpalm staan. Nu weet je waar je groepje goed in is.

Jullie gaan in je groepje voor de klas staan en vertellen waar jullie goed in zijn, welke vaardigheden jullie hebben.

III

- Plak alle handen van de klas als een ketting aan elkaar.
- Hang deze ketting ergens in de klas op. Zodat iedereen alle handen goed kan bekijken en kan zien wie welke talenten heeft.

Deze ketting zal je eraan herinneren dat iedereen talenten heeft. Samen kunnen jullie als klas een heleboel.

Opdracht 2.2b: Dit vinden zij leuk!



Uitleg

Bekijk de foto's in je leerboek.
Vul je antwoord hieronder in.

Foto 1: Deze jongeren zijn geïnteresseerd in _____

Hun hobby is _____

Foto 2: Deze jongeren zijn geïnteresseerd in _____

Hun hobby is _____

Foto 3: Deze jongeren zijn geïnteresseerd in _____

Hun hobby is _____

Foto 4: Deze jongeren zijn geïnteresseerd in _____

Hun hobby is _____

Foto 5: Deze jongeren zijn geïnteresseerd in _____

Hun hobby is _____

Nabespreking:

Bespreek in de klas elkaars antwoorden.

Opdracht 2.2c: Interview: Vertel eens wat je leuk vindt!



Uitleg



Je maakt een lijstje van jouw hobby's. Als je klaar bent, ga je door de klas lopen en zoek je naar klasgenoten die dezelfde hobby's hebben. Hoe doe je dat?

- Loop rond.
- Vraag aan zoveel mogelijk leerlingen welke hobby hij/zij heeft.
- Als iemand dezelfde hobby heeft, schrijf je de naam en de hobby op.
- Als de tijd om is, kijk je naar je lijstje. Hoeveel namen heb je erop staan?

Mijn hobby's zijn:

Mijn interesses zijn:

Deze klasgenoten hebben dezelfde hobby's en interesses als ik:

Naam

Hobby

Interesses

Naam	Hobby	Interesses
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Nabespreking:

Hoeveel namen heb je op je lijstje? Bespreek in de klas hoeveel kinderen dezelfde hobby hebben. Zijn er ook kinderen die een heel bijzondere hobby hebben?

Opdracht 2.2d: Wat doe ik goed?



Uitleg

Stel je voor dat je samen met klasgenoten voor de school een songfestival 'Voz di skol' moet organiseren in Cas di Cultura. Welke taken zou jij dan het liefst willen uitvoeren?

Kruis twee taken aan!

- Ik kan goed tekenen. Ik maak een poster voor het songfestival.
 - Ik ben een goede DJ en draai platen voordat het songfestival begint.
 - Ik vind het leuk om achter de bar te staan tijdens de pauzes.
 - Ik houd van publiciteit. Ik zorg voor de reclame via radio en tv-programma's.
 - Ik kan goed koken en snacks maken. Ik zorg ervoor dat er genoeg te eten is.
 - Ik kan goed fotograferen. Ik maak foto's tijdens het songfestival.
 - Ik kan goed organiseren. Ik regel alles met Cas di Cultura.
 - Ik vind het leuk om portier te zijn bij de ingang.
 - Ik vind het leuk om de financiën te regelen van deze avond.
 - Ik vind het leuk om contactpersoon te zijn van de zangers en zangeressen.
 - Ik houd van netheid. Na afloop zorg ik ervoor dat de zaal weer netjes is.
 - Ik ben technisch. Ik plaats de geluid-en lichtinstallaties op het podium.
 - Tijdens het songfestival zorg ik voor het licht.
 - Ik kan goed leidinggeven. Ik ben de manager van de avond.
 - Ik schrijf goed. Ik zorg ervoor dat er in de krant een stukje komt te staan over het songfestival.
 - Ik kan goed liedjes schrijven. Ik componeer een paar liedjes.
 - Ik kan goed dansen. Ik train een dansgroep voor die avond.
 - Ik vind het leuk om te presenteren. Ik word MC op die avond.
- Vul dit zelf in _____.
- Vul dit zelf in _____.

Nabespreking:

Kijk nog eens naar de taken die je hebt aangekruist. Wat heb je nu over jezelf geleerd?

Paragraaf 2.3 – Dít wil ik wel, maar dát wil ik niet

Opdracht 2.3a: Test jezelf: hoe ga ik om met groepsdruk?

- 1) Je vrienden dragen alleen merkkleding, en vinden dat jij je ook zo “cool” moet kleden. Jij vindt die merkkleding onnodig duur. Wat ga je doen?
 - Je gaat meedoen, je wilt deze vrienden niet kwijt.
 - Je vertelt ze dat je je eigen stijl volgt en reageert niet op hun commentaren.
 - Je gaat toch naar je ouders en vraagt ze om alstublieft die merkkleding te kopen.

- 2) Je vriendin Katie is onbeschoft tegen de leraar en ze verwacht dat je meedoet. Wat doe je?
 - Je mompelt vervelende dingen als de leraar voorbij loopt, om Katie een plezier te doen.
 - Je zegt helemaal niks meer tegen de leraar om Katie niet dwars te zitten.
 - Heel beleefd vertel je Katie, dat je niet meedoet.

- 3) Je vrienden gaan naar de kantine en kopen pastechi's en soft. Jij hebt brood van huis meegenomen. Je gaat met ze mee. Ze verwachten dat je het meegebrachte brood weggooit. Jij vindt dat eigenlijk zonde en je wil niet te dik worden.
 - Je doet wat je vrienden van je verwachten en gooit het eten weg.
 - Je vertelt ze dat je het brood van thuis wel lekker vindt en dat je het op gaat eten.
 - Je eet het brood stiekem op als je vrienden uit de buurt zijn.

- 4) Je bent met je vrienden aan het winkelen. Michael, een van je vrienden, steelt een tijdschrift uit de winkel. Je vrienden lachen en vinden het heel cool. Ze willen dat jij ook wat meepikt uit de winkel. Wat doe je?
 - Je zegt ja tegen je vrienden en pakt stiekem een paar pennen.
 - Je vertelt ze dat stelen niet mag en dat jij in ieder geval niet meedoet.
 - Je zegt dat je wel wilt meedoen, maar dat je denkt dat de eigenaar van de winkel jullie al heeft gezien. Je zegt dat je de volgende keer meedoet.

- 5) Je vrienden vinden Valencio uit jullie klas een slome jongen. Zij lachen hem uit als hij met een nieuw shirt op school komt. Ze vinden dat jij ook moet meedoen.
 - Je doet mee en lacht hem recht in zijn gezicht uit.
 - Je vertelt dat je niet meedoet en dat je Valencio aardig vindt.
 - Je doet een beetje mee, je lacht en fluistert wel, maar je zegt niets tegen Valencio zelf.

- 6) Je leraar loopt even het lokaal uit. In de tussentijd vechten twee klasgenoten met elkaar. Je ziet dat een van jouw vrienden, Dave, een heel harde stomp geeft op

de neus van Julio. Zijn neus is misschien wel gebroken. Je vrienden willen Dave niet verraden. Wat doe jij?

- Jij houdt natuurlijk ook je mond.
- Waar de hele klas bij is, zeg je tegen de leraar dat jij weet wie het gedaan heeft.
- Na de les vertel je aan de leraar dat Dave het heeft gedaan. Tegen je vrienden zeg je dat je nog even iets moest vragen over het huiswerk.

Opdracht 2.3b: Waarom is groepsdruk moeilijk?



Uitleg

Je hebt net een test gedaan. Welke antwoorden heb je? Wat komt daaruit naar voren? Geef je makkelijk toe aan groepsdruk of juist niet? Wat vind jij nu het moeilijkst van groepsdruk?

Ik had de volgende antwoorden:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Nabespreking:

Besprek met zijn tweeën wat jullie moeilijk vinden aan groepsdruk. Geven jullie snel toe of durven jullie je eigen mening te geven? Hoe komt dat?

Opdracht 2.3c: Wat doe ik wel, wat doe ik niet?



Uitleg

Het is moeilijk om niet toe te geven aan groepsdruk. Voor je het weet hoor je er niet meer bij. Toch zeg je soms “Nee, dit wil ik niet.”. Denk eens na, waar ligt voor jou de grens? Wanneer zeg je, “Hier doe ik niet meer mee?”

Silvio zegt: “Als ze gaan stelen.” Maja zegt: “Als ik mijn vriendin moet verraden.”

- Schrijf een paar voorbeelden op waarbij jij zou zeggen: “Nee, ik doe niet mee.”
- Bespreek je antwoorden met elkaar.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Opdracht 2.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In dit hoofdstuk heb je jezelf en andere kinderen beter leren kennen. Je kunt

iemand leren kennen door drie soorten dingen van hem te weten: karakter

_____, _____ en _____.

Geduld hebben is een voorbeeld van een _____.

Goed kunnen basketballen is een voorbeeld van een _____.

Het leuk vinden om te winkelen is een voorbeeld van een _____.

Jongeren willen graag ergens bijhoren. Ze doen graag dingen samen in een groep.

Soms wil de groep iets wat jij niet wilt. Dit heet _____.

Als je weet wat je echt belangrijk vindt, durf je eerder nee te zeggen tegen de groep.

Opdracht 2.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Je bent van plan te gaan chatten met een nieuwe chatvriend. Je moet je nu nog wel even voorstellen. Je stuurt een mail en vertelt daarin wie je bent, waar je vandaan komt, wat je leuk vindt en wat je karaktereigenschappen zijn. (zie opdracht 2.1a).

Voorbeeld:

Hoi, mijn naam is Gregory. Ik ben 14 jaar en woon in Savaneta. Mijn hobby's zijn tv kijken, voetballen en naar de cinema gaan. Ik ben heel vrolijk, maar kan ook wel af en toe kwaad worden. Vooral als ik mijn zin niet krijg, ha ha. Mijn chatnaam is Giant Greg! Wie ben jij????

Hallo, mijn naam is Patricia, ofwel Lady Ice. Ik ben 12 jaar oud en woon in Oranjestad.

Ik houd van sporten. Mijn favoriete sport is zwemmen. Een ander hobby van mij is lezen. Ook houd ik van dieren. Thuis hebben we drie honden en twee katten. Ik vind het heel erg slecht als mensen drugs gebruiken. Ik vind het heel belangrijk dat mensen respect hebben voor elkaar. Okè tot zover. Ik hoop contact met je te krijgen, Bye, Lady Ice.

Extra opdracht:

In de krant staat de volgende advertentie:



Jij wilt dit baantje graag. Schrijf een korte brief waarin staat waarom jij de eigenschappen en vaardigheden hebt om dit baantje te kunnen doen. Schrijf ook waarom je interesse hebt voor deze baan.

Huiswerkopdracht 1: Mijn poster.



Je hebt nu nagedacht over wie je bent, wat je kan, wat je leuk en belangrijk vindt. In deze opdracht ga je je klasgenoten laten zien wie je bent en wat je kan. Maak een poster. Zoek daarvoor in tijdschriften en kranten naar plaatjes of teksten die bij jouw persoonlijkheid passen. Bijvoorbeeld plaatjes van je hobby, je vaardigheden, je talent, wat je lekker vindt enz. Teksten die iets over je zeggen.

Huiswerkopdracht 2: Hoe zien anderen mij?



Jij hebt een bepaald beeld van jezelf. Maar zien anderen jou ook zo? Misschien denk jij dat je niet aardig wordt gevonden, terwijl anderen je juist wel aardig vinden. Misschien ben je heel ongeduldig en weet je dat niet van jezelf. Je leert jezelf nog beter kennen als je ook weet hoe anderen jou zien.

Doe een klein onderzoekje. Laat twee mensen die je heel goed kennen dit lijstje invullen. Kies bijvoorbeeld je beste vriend of vriendin, je ouders of iemand anders die je vertrouwt.

Dit vinden anderen van mij:

Eigenschappen	Bijna altijd	Vaak	Soms	Bijna nooit
Ik heb veel geduld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben erg aardig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik help mensen graag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word boos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben erg beleefd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan goed met mensen omgaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben eerlijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan goed samenwerken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik geef gemakkelijk op	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik werk hard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik houd rekening met anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan mijn fouten toegeven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben betrouwbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben tevreden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben creatief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben sportief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vrolijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben gezellig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben lui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik pest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				

Kijk en vergelijk:

Vergelijk jouw antwoorden uit opdracht 2.1a met deze antwoorden. Welke andere sterke en zwakke kanten heb je nog ontdekt? Zijn er veel verschillen? Schrijf op welke verschillen er zijn. Wat vind je ervan?

Startopdracht: Een nieuw gezicht?

Deze foto's zijn van Michael Jackson vroeger en nu. Bekijk de foto's goed.



Uitleg

Bespreek de volgende vragen met je klasgenoten:

- Wat heeft hij allemaal laten veranderen aan zijn uiterlijk?
- Waarom heeft hij zoveel veranderd, denk je?
- Wat vind je daarvan?
- Zou jij iets aan je uiterlijk veranderen?
- Waarom wel/waarom niet?

Paragraaf 3.1 – Iedereen is anders en ik ben uniek

Opdracht 3.1a: Hoe zie ik eruit?



Uitleg

Met je buurman of buurvrouw

Kijk naar je buurman of buurvrouw. Welke uiterlijke verschillen zie je tussen jezelf en je buurman- of vrouw? Noem er vijf.

IK	Mijn buurvrouw/buurman	Waarin verschillen jullie?
<i>Vb. Blauwe ogen</i>	<i>bruine ogen</i>	<i>kleur</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Opdracht 3.1b: Op wie lijkt Lisa-Marie?



Uitleg

Bekijk de foto van Elvis en Priscilla Presley en hun dochter Lisa-Marie. Beantwoord daarna de vragen.



Vragen:

1. Van wie heeft Lisa-Marie de ogen? Zij heeft de ogen van _____.
2. Van wie heeft Lisa-Marie de huidskleur? Zij heeft de huidskleur
van _____.
3. Van wie heeft Lisa-Marie de glimlach? Zij _____.
4. Van wie heeft Lisa-Marie het haar? Zij _____.
5. Van wie heeft Lisa-Marie haar neus? Zij _____.
6. Zij lijkt het meest op _____.

Nabespreking:

Besprek jouw antwoorden met je groepsgenoten. Zijn jullie het met elkaar eens?

Opdracht 3.1c: Op wie lijk ik?



Uitleg

Maak nu jouw eigen aanleg-recept. Maak onderstaande zinnen af.

Ik heb de ogen van mijn _____

Ik heb de neus van mijn _____

Ik heb het haar van mijn _____

Ik heb de mond van mijn _____

Ik heb de lichaamsbouw van mijn _____

Ik heb _____

Ik heb _____

Op wie lijk jij het meest?

Ik lijk het meest op _____

Opdracht 3.1d: Dit ben ik; ik ben UNIEK!



Uitleg

Lees de vragen en schrijf je antwoorden op:

- Welke twee uiterlijke kenmerken maken jou uniek?
- Waarom maken deze kenmerken jou uniek?
- Ben je er trots op?

Paragraaf 3.2 – Hoe zie ik mijzelf?

Opdracht 3.2a: Zo zie ik mijzelf.



Uitleg

Kies een van onderstaande opdrachten uit:

- Kijk in de spiegel en schrijf een lied of gedicht over jezelf.
- Kijk in de spiegel en teken of schilder een zelfportret.

Opdracht 3.2b: Zie jij mij zoals ik mijzelf zie?



Uitleg

Laat het zelfportret, het lied of gedicht aan een klasgenoot zien. Je klasgenoot geeft antwoord op de volgende vragen:

Vragen:

- Vind je het zelfportret van goed gelukt?
- Zo ja, aan welke dingen zie je dat?
- Zo nee, welke dingen mis je?

Nabespreking:

Ben je het eens met de opmerkingen van je medeleerling? _____

Waarom wel/Waarom niet? _____

Opdracht 3.2c: Wat vind ik mooi en leuk aan jou?



Uitleg

Jullie gaan met z'n allen door de klas lopen. Iedereen heeft een wit papier op zijn rug.

Iedereen heeft een paar gele memoblaadjes. Loop rond en kijk naar iemand.

Wat vind je grappig, leuk, mooi aan hem (haar)?

Schrijf het op een memoblaadje, alleen wat positief is. Plak dan het memoblaadje op zijn/haar rug.

Nabespreking in de klas:

Wat heeft iedereen op zijn rug staan? Haal de vellen papier van je rug en bekijk wat je klasgenoten van jou vinden. Wat valt je op? Ben je het eens met de opmerkingen van je klasgenoten? Waarom wel/waarom niet?

Paragraaf 3.3 – En zo zie ik er goed uit

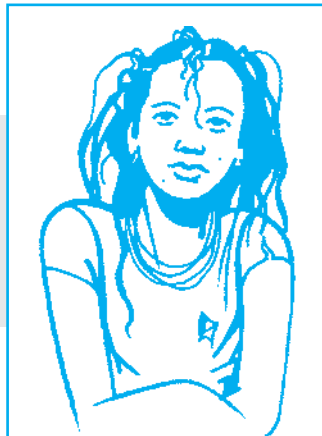
Opdracht 3.3a: De eerste indruk?



Uitleg

Met je buurman of buurvrouw.
Bekijk de foto's en maak de zinnen af.

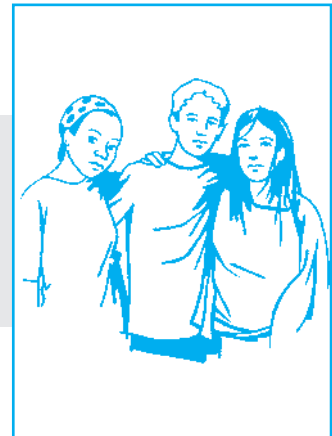
Tekening 1



Tekening 2



Tekening 3



Voorbeeld Ik vind deze jongen verzorgd

Omdat hij een net kapsel heeft en nette kleren draagt

Tek. 1 Ik vind dit meisje _____ Omdat _____

Tek. 2 Ik vind deze jongen _____ Omdat _____

Tek. 3 Ik vind deze jongeren _____ Omdat _____

Nabespreking:

Vergelijk jouw antwoord met dat van een medeleerling. Hadden jullie dezelfde mening? Zo nee waarin verschillen jullie van mening? Hoe komt dat?

Opdracht 3.3b: Persoonlijke verzorging



Uitleg

- Bekijk de afbeeldingen van de producten. Zet een cirkel om de producten die je voor de hygiëne gebruikt.
- Zet een kruisje achter de producten die je gebruikt om aantrekkelijker te zijn.



Gezichtscreme



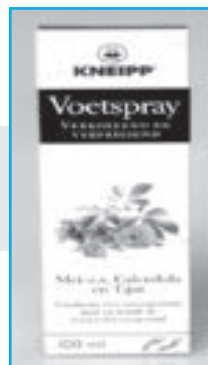
Bodymilk



Shampoo



Deodorant



Voetspray



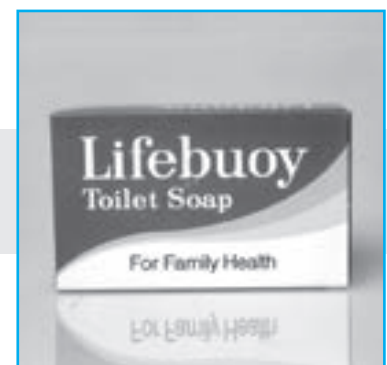
Ontharingsmiddel



Gel



Parfum



Zeep

**Nabespreking:**

Welke producten gebruik jij? Waarom? Bespreek dit in je groepje.

Opdracht 3.3c: Ik heb uitstraling.

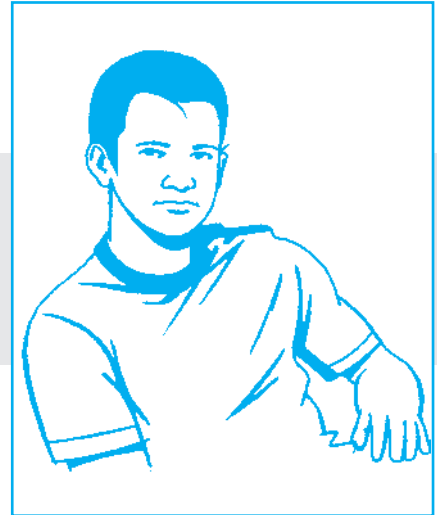


Uitleg

Bekijk de afbeeldingen en geef antwoord op de vragen.
 Hoe denk je dat de kinderen zich voelen?
 Waarom denk je dat?



Afbeelding 1



Afbeelding 2

Afbeelding 1

Kijk naar de houding van het meisje.

Ik denk dat dit meisje zich _____ voelt, want _____

Afbeelding 2

Kijk naar de houding van de jongen.

Ik denk dat deze jongen zich _____ voelt, want _____

En nu zelf doen!



Uitleg

Een leerling loopt, staat of zit op een bepaalde manier. De klas moet dan zeggen welke indruk men van deze jongere krijgt. Vertel ook waarom. Voer deze opdracht nog een paar keer uit. Iedere keer krijgt een andere leerling een beurt.

Opdracht 3.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In deze les heb je geleerd dat iedereen anders is ofwel _____.

Ook weet je nu dat je uiterlijke kenmerken bepaald worden door je

_____.

De manier hoe jij jezelf ziet noem je _____. Je zelfbeeld kan

verschillen met _____. Een hoog zelfbeeld betekent dat je jezelf

_____ . Een heleboel dingen aan je uiterlijk kun je niet veranderen

maar je kunt er wel voor zorgen, dat je _____.

Dat helpt om je zelfverzekerd te voelen. De manier hoe je staat, loopt, beweegt

geeft je een bepaalde _____. Het belangrijkste is dat je

_____ bent met jezelf. Als je weet wat mooi aan jezelf is en waar

je trots op bent, kan dat goed helpen!

Opdracht 3.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Je gaat op bezoek bij iemand die je heel leuk vindt. Je wilt natuurlijk goed voor de dag komen. Dus, je gaat iets doen aan je uitstraling. Hoe doe je dat?

Kijk naar jezelf en bedenk manieren om er extra goed en verzorgd uit te zien.

Zoek in tijdschriften plaatjes die jou helpen om er goed uit te zien. Je mag ook je ideeën opschrijven. Gebruik daarvoor het volgende werkblad.

Werkblad

Bijvoorbeeld:

Haren/Kapsel

Kleding

Huidverzorging

Tanden

Adem

Handen en nagels

Versiering

Lichaamshouding

Extra opdracht:



Uitleg

Shakira belt naar de TPH, ☎️ 131 (Telefon Pa Hubentud) en vraagt advies. Je schrijft op welk advies je Shakira geeft.

TPH: *“Bon tardi. Kunnen we je helpen?”*

Shakira: *“Bon tardi. Ja, ik weet niet wat ik moet doen. Ik voel me behoorlijk onzeker. Ik durf geen contact te zoeken met anderen. Ik heb eigenlijk ook geen echte vrienden en vriendinnen.....”*

TPH: *“Waarom voel je je onzeker?”*

Shakira: *“Tja, ik weet het niet. Ik ben niet tevreden met mijn uiterlijk. Ik ben erg lang. Daarom loop ik vaak gebogen. Zo ziet niemand dat ik langer ben dan zij. Daar komt bij dat ik er altijd bleek uitzie. Ik heb lang donker haar, wat voor mijn gevoel niet goed zit. Ik ben jaloers op vriendinnen die er vlot uitzien en leuke kleren dragen. Ik zou eigenlijk wel graag iets aan mijn uiterlijk willen veranderen. Maar hoe en wat? Ik hoop dat ik daardoor wat meer zelfvertrouwen krijg, zodat ik ook gemakkelijker contacten durf te leggen. “Wat kan ik doen?”*

Huiswerkopdracht: Wat mijn familie vindt.



Op wie lijkt jij volgens je moeder of je oma? Vraag aan iemand uit je familie op wie jij lijkt. Schrijf de antwoorden op.

Mijn _____ zegt:

Ik heb de ogen van mijn _____

Ik heb de neus van mijn _____

Ik heb het haar van mijn _____

Ik heb de mond van mijn _____

Ik heb de lichaamsbouw van mijn _____

Ik heb _____

Ik heb _____

Nabespreking:

Wat zijn de verschillen met je eigen “aanleg-recept”?

Schrijf enkele opvallende verschillen op.

Startopdracht: Herken jij dat ook?



Uitleg:

Denk na over wat er gebeurt met Alex.

Herken je dat bij jezelf ook? _____

Zo ja, waar ben jij bang voor? Waarom? _____

Wat voor gevoel geeft dat je? _____

Paragraaf 4.1 – Oh jee... wat, als het mij niet lukt?

Opdracht 4.1a: Een negatief of positief zelfbeeld?


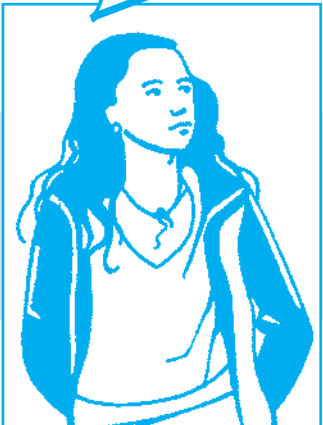
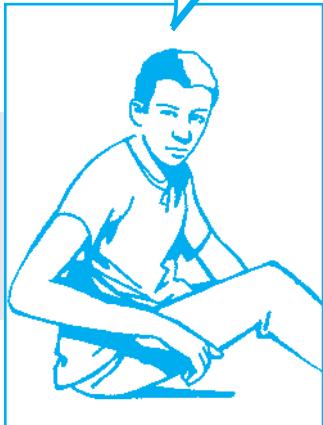


Uitleg:

Hieronder zie je een aantal plaatjes van jongeren.

Geef bij ieder plaatje aan of je vindt dat deze jongere een positief zelfbeeld heeft of een negatief zelfbeeld.

Geef ook aan waarom.

<p>“Ik ben trots op mijn goede stem”.</p> 	<p>“Ik snap niet waarom mijn vriendinnen mij mooi vinden”</p> 	<p>“Ik ben verliefd, maar zij vindt mij zeker niet leuk”.</p> 
---	--	---



Vul je antwoorden hier in:

1. Jay kan heel goed zingen Hij is trots op wat hij kan en zingt graag voor zijn vrienden.
Hij heeft een _____ zelfbeeld.
2. Maja gaat veel uit met haar vriendinnen. Ze heeft mooi lang haar en haar vriendinnen vinden haar knap. Maja vindt dat niet, ze noemt zichzelf lelijk. Zij vindt het eigenlijk raar als anderen zeggen dat ze knap is.
Maja heeft _____.
3. Junior is verliefd op zijn buurmeisje. Hij durft het haar niet te zeggen, want hij denkt dat ze hem toch niet leuk zal vinden.
Junior heeft _____.
4. Sem is niet goed in N&T. Toch blijft hij proberen en gelooft dat hij het ooit zal snappen.
Hij heeft _____.
5. Michael krijgt altijd te horen dat hij dom en langzaam is. Zijn ouders zeggen het vaak en hij begint er zelf ook in te geloven. Als de leraar hem in de klas een vraag stelt, denkt hij dat hij beter niets kan zeggen: hij heeft het antwoord vast fout.
Michael heeft _____.

Nabespreking:

Besprek jouw antwoorden met die van een medeleerling. Vergelijk jullie antwoorden. Welke antwoorden hebben jullie hetzelfde, welke niet?

Opdracht 4.1b: Negatieve of positieve faalangst?



Uitleg:

Bekijk de onderstaande afbeeldingen. Heeft de jongere last van positieve of negatieve faalangst? Zet een kruis bij het juiste antwoord. Geef ook aan waarom.



	Positieve faalangst	Negatieve faalangst	Waarom? Omdat...
Afbeelding 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Afbeelding 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Afbeelding 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Afbeelding 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Afbeelding 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Nabespreking:

Besprek met elkaar waaraan je kunt merken dat iemand positieve of juist negatieve faalangst heeft.

Opdracht 4.1c: Toen was ik echt bang.

**Uitleg:**

Bedenk een situatie (bijvoorbeeld thuis, op school of met je vrienden) waarin je heel bang was dat iets zou mislukken. Of dat je iets fout zou doen. Schrijf je antwoorden hieronder op.

- Welke situatie was dat? _____
- Hoe kwam het dat je bang was? _____
- Welke gedachten had je? Ik dacht dat _____
- Wat voelde je? Ik voelde mij _____
- Wat is er toen gebeurd? _____

Nabespreking:

Kijk nog eens naar jouw antwoord bij deze opdracht.

Had jij toen last van faalangst? Zo ja? Was het volgens jou negatieve faalangst of positieve faalangst? Waarom denk je dat?



Bespreek nu met z'n vieren (in je groepje) of jullie wel eens last hebben gehad van faalangst. Bespreek ook welk soort faalangst dat was.

Uit het groepsgesprek heb ik geleerd dat:

Paragraaf 4.2 – Soms durf ik alles en soms durf ik niets

Opdracht 4.2a: Situaties die zeker of onzeker maken.



Uitleg:

Bekijk de afbeeldingen uit je leerboek. Stel dat jij de jongere op deze afbeeldingen bent. Bespreek met elkaar in welke situaties jij je zeker zou voelen en in welke onzeker. Schrijf daarna de antwoorden op.

Zeker of onzeker?	Waarom? Omdat...
Situatie 1: _____	_____
Situatie 2: _____	_____
Situatie 3: _____	_____
Situatie 4: _____	_____
Situatie 5: _____	_____
Situatie 6: _____	_____

Opdracht 4.2b: Ik voel mij zeker.



Uitleg:

Schrijf hieronder op in welke situaties jij je zeker voelde. Je mag ook situaties buiten de school bedenken. Geef ook aan waarom.

Situatie	Wat dacht ik toen?	Hoe voelde ik mij?
<i>Voorbeeld</i> <i>Ik deed mee aan een bowlingwedstrijd</i>	<i>Ik ga winnen</i>	<i>Zelfverzekerd</i>
1: _____	_____	_____
2: _____	_____	_____
3: _____	_____	_____

Opdracht 4.2c: Onzekere situaties

**Uitleg:**

Schrijf hieronder op in welke situaties jij je onzeker voelde. Denk ook aan situaties buiten de school. Geef ook aan waarom.

Situatie	Wat dacht ik toen?	Hoe voelde ik mij?
<i>Voorbeeld</i> <i>Ik moest een spreekbeurt houden</i>	<i>Ze lachen mij zeker uit</i>	<i>Onzeker</i>
1: _____	_____	_____
2: _____	_____	_____
3: _____	_____	_____

Nabespreking:

Wat hebben gebeurtenissen, gedachten en gevoelens met elkaar te maken?

Paragraaf 4.3 – Zo word ik zeker van mijzelf

Opdracht 4.3a: Weg met het monstertje in mijn hoofd!

Lees de onderstaande tekst. Wat denk je dat hiermee bedoeld wordt?

'Het zijn niet de situaties waarvoor we bang zijn, maar de manier waarop we er over denken'. En die manier kun je zelf veranderen 'door het monstertje in het hoofd weg te jagen'.

Epictetus.

Volgens mij wordt hiermee bedoeld dat _____

Opdracht 4.3b: Van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten



Uitleg:

I. Bekijk de cartoons in **het leerboek** nog eens goed. Wat zijn helpende gedachten? Wat zijn niet-helpende gedachten?



II. Kijk nu naar de onderstaande cartoon over Junior en vul de lege gedachteballonnetjes in met helpende gedachten.

Junior krijgt een beurt in de les Nederlands. Hij weet voor de zoveelste keer het antwoord niet. Junior heeft geen vertrouwen meer in zichzelf en verliest de moed. Hij denkt: "Ik doe het ook nooit goed. Ik wou dat ik van die rotschool af was".

Voorbeeld van een helpende gedachte:

“Oké, in Nederlands ben ik niet zo sterk; vooral de grammatica vind ik nog lastig. Als ik die nou stapje voor stapje aan ga pakken, dan zal het wel lukken”.

Vul deze cartoon in met helpende gedachten.

Spreek Junior moed in, schrijf iets in de ballonnetjes waardoor hij zich beter gaat voelen.



Junior bedenkt wat hij kan doen om volgende keer het antwoord wel te weten. Hij spreekt zichzelf moed in.

Opdracht 4.3c: Mijn “zelfvertrouwenplan”



Uitleg:

Kijk nog eens naar opdracht 4.2a. Je hebt daar situaties opgeschreven waarin je je heel onzeker voelde.

Bedenk nu zelf wat je in die situaties kunt doen om je zekerder te voelen. Schrijf deze helpende gedachten op.

Voorbeeld:

Situatie: Ik moet een spreekbeurt houden, daar zie ik tegenop.

Helpende gedachten

- 1. Ik bedenk een leuk onderwerp,*
- 2. Ik oefen met mijn vriend of vriendin,*
- 3. Ik zeg tegen mijzelf: “Ze zullen het allemaal leuk vinden.”*

Situatie: _____

Helpende gedachten: _____

Situatie: _____

Helpende gedachten: _____

Situatie: _____

Helpende gedachten: _____

Nabespreking:

Besprek jouw helpende gedachten met een medeleerling. Vraag of hij/zij nog goede tips voor je heeft.

Tips van je medeleerling

Vul dit lijstje in:

Deze tips met helpende gedachten kan ik gebruiken:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Opdracht 4.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

Mensen met weinig zelfvertrouwen hebben vaak een _____ zelfbeeld.

Bij een _____ zelfbeeld wordt de angst om te mislukken soms heel groot. Dit noem je _____. Soms gaan mensen door deze angst juist beter denken en meer hun best doen. Deze mensen hebben dan _____ angst. Als iemand door de angst niets meer durft of kan doen, heeft hij _____ .

Je kunt jezelf zekerder gaan voelen door je _____ gedachten in te ruilen voor _____ gedachten.

Zeg vaak tegen jezelf: Ik _____ .

Je kunt je zelfvertrouwen vergroten door:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Opdracht 4.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Bedenk iets moeilijks wat je deze week gaat doen. Iets waar je tegen opziet bijvoorbeeld.

Schrijf op hoe je het gaat aanpakken en spreek jezelf moed in.

Extra opdracht:

Lees deze brief die een meisje van dertien opstuurde naar het jongerenblad 'Pan Cayente'.

Lees ook het advies van het jongerenblad. Beantwoord daarna de vragen.

Beste meneer of mevrouw van Pan Cayente,

Ik ben gek op een jongen van mijn eigen leeftijd, maar ik vind mijzelf lelijk en dik. Ik ben dus bang dat hij me niet ziet staan.

Vriendinnen zeggen dat het helemaal niet zo is, maar ik voel mij niet prettig over mijn uiterlijk.

Ik praat af en toe met hem en we zeggen elkaar altijd gedag. Hij zwaait altijd als hij mij ziet.

Mijn vriendinnen zeggen ook dat hij verlegen reageert en rood wordt als ik in de buurt ben. Kan ik hier iets mee en hoe kan ik hem het beste laten merken dat ik hem leuk vind? En wat als hij mij nou te dik en te lelijk vindt?

Help mij alsjeblieft,

Mila.

Hey Mila,

Volgens mij is die jongen gek op jou. Hij vertoont in ieder geval wel de tekenen. Maar jij hebt zo in jouw hoofd gestampt dat je een monster bent, dat je het niet durft te geloven. Ik zou maar iets meer naar je vriendinnen luisteren, want die zien het allemaal een stuk duidelijker dan jij. Wees niet zo onzeker! Ik weet zeker dat je een ontzettend leuke meid bent, dus houd op met jezelf de grond in te boren. Dan heb je ook meteen een veel leukere uitstraling, omdat je beter in je vel zit.

Wat betreft die jongen: vaak hoef je helemaal niet letterlijk te zeggen dat je hem leuk vindt. Dat kun je net zo goed laten merken. Klets nog vaker met hem of stuur hem een lieve "message".

Succes en greetz,

Esther.

Beantwoord nu de volgende vragen:

- Waar gaat de brief over? _____
- Wat is het probleem van Mila? _____
- Wat vindt Mila van haar uiterlijk? _____
- Wat is het advies van Esther? _____
- Schrijf op welke helpende gedachten Esther geeft aan Mila.

- Wat vind jij van het advies? Denk jij dat Mila er iets aan heeft?

- Heb jij nog extra adviezen voor Mila?

Huiswerkopdracht:



Je hebt nu van veel klasgenoten gehoord waarover zij onzeker zijn. Je wilt elkaar best helpen wat meer zelfvertrouwen te krijgen. In deze opdracht geef je elkaar wat steun. Kies iemand uit jouw klas (of laat de leraar iemand uitkiezen) die jij moed wilt inspreken met een helpende gedachte.

Schrijf op een **kaartje** de naam van de leerling, de helpende gedachte en jouw naam. Je mag er ook plaatjes bij plakken.

Schrijf in je werkboek op waarom je juist die helpende gedachte hebt opgeschreven.

Ik heb deze helpende gedachte opgeschreven omdat

Startopdracht: Heb jij dat ook?



Uitleg

Herken je het verhaal van Junior? Bespreek je ervaringen in de klas.

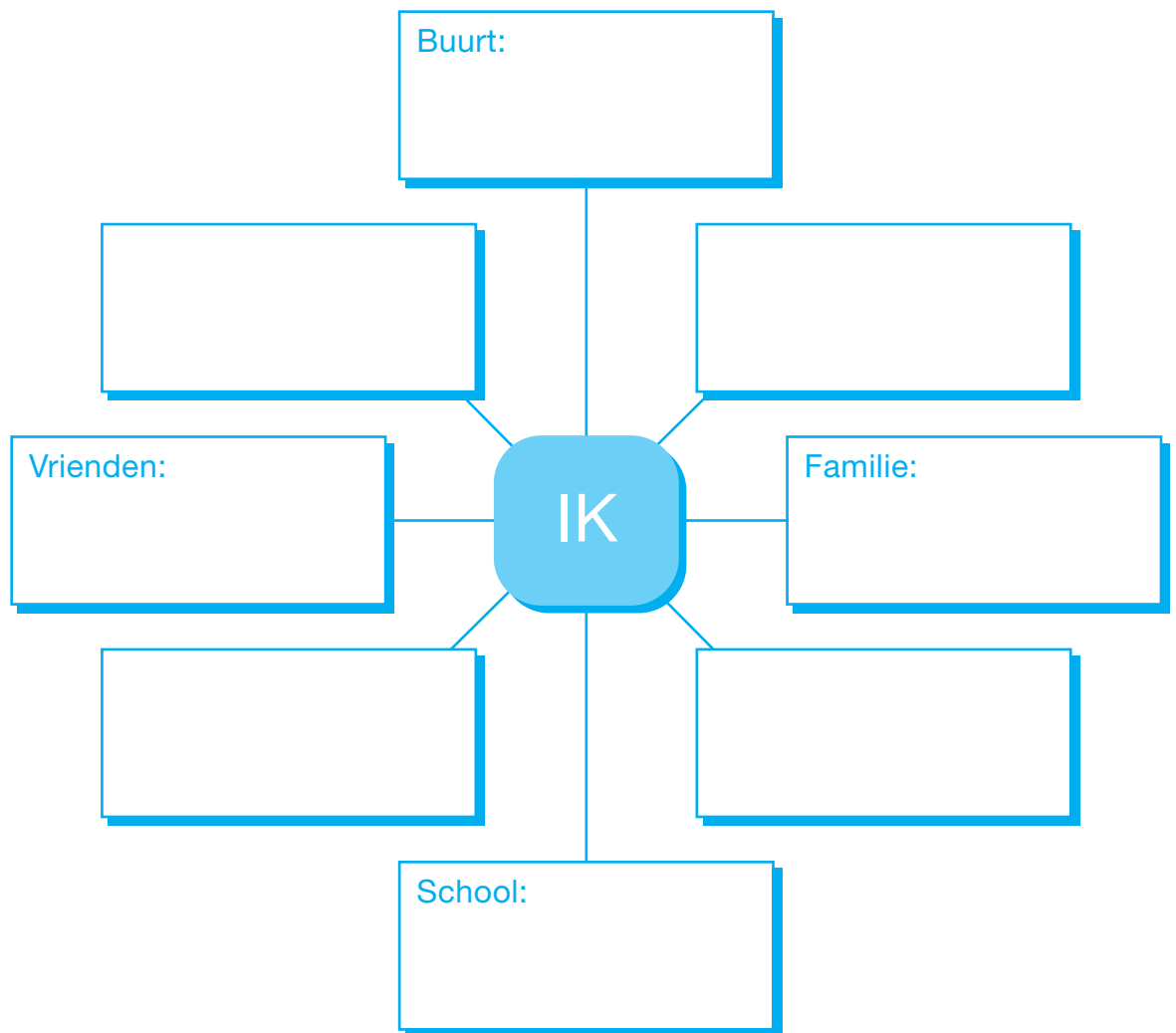
Paragraaf 5.1 – Mijn leeftijdgenoten en ik

Opdracht 5.1a: Ik ga met anderen om.



Uitleg

- Vul jouw sociale contacten in het onderstaande “spinnenweb” in.
- Zet de namen van mensen met wie jij omgaat in het juiste hokje.
- Als je wilt kun je lege hokjes invullen bijvoorbeeld met sportclub of kerk.



Opdracht 5.1b: Jij bent mijn vriend(in).



Uitleg

Neem een stuk papier, teken daarop een boom. Aan iedere tak teken je een blad.

In elke blad teken of schrijf je iets bijzonders over je vrienden.

Een mooie spreuk, een grapje, of gewoon waarom je hem of haar zo bijzonder vindt.



De vriendenboom

Nabespreking

Iedereen laat zijn vriendenboom zien aan de klas.

Besprek in de klas waarom vrienden zo belangrijk voor je zijn. Wat is voor jou zo bijzonder aan het hebben van vrienden?

Paragraaf 5.2 – Mijn ouders/verzorgers en ik

Opdracht 5.2a: Mijn ouders zijn bang dat ik....



Uitleg

Denk eens na over dingen waar jouw ouders of verzorgers bang voor zijn. Schrijf je antwoorden hieronder op.

Mijn ouders zijn bang dat ik	Zij zijn bang omdat:	Ik ben het ermee eens
_____	_____	ja / nee
_____	_____	ja / nee
_____	_____	ja / nee

**Nabespreking:**

Besprek jouw antwoorden met je medeleerlingen uit je groepje.

Wat mij opvalt uit de bespreking in ons groepje:

Het valt mij op dat _____

Ik heb dezelfde antwoorden als _____

Ik heb andere antwoorden dan _____

Ik vind dat _____

Opdracht 5.2b: Groepsgesprek over waarden en normen



Uitleg

Denk na over wat bij jou thuis wel en niet mag. Waarover zijn je ouders of verzorgers heel streng? Wanneer krijg je wel toestemming om iets te doen? In de klas bespreek je welke verschillen en overeenkomsten er zijn. Waarom zou de een wel iets mogen en de ander niet?

Opdracht 5.2c: Dat mag bij ons wel en dat mag niet.



Uitleg

Jullie gaan een situatie naspelen. Een van jullie speelt de vader, de ander speelt het kind. Jij wilt graag naar het feest van Jessica, maar dat duurt tot 1.00 uur 's nachts. Je vader vindt het niet goed dat je tot het einde blijft.

Speel het op verschillende manieren na voor de klas (of in je groepje). Wat doet de vader, wat doet het kind?

Paragraaf 5.3 – Begrijpen vereist luisteren

Opdracht 5.3a: Ik hoor je wel, maar versta je niet!



Uitleg

Zit tegenover elkaar en vertel elkaar, gedurende één minuut, tegelijkertijd een verhaal.

Beantwoord daarna onderstaande vragen.

Nabespreking:

- Kon je goed luisteren naar de ander?
- Waarom wel of niet?
- Denk je dat de ander naar jou heeft geluisterd?
- Waarom wel of niet?

Opdracht 5.3b: Luister ik wel of luister ik niet?



Uitleg

Zit met je rug tegen elkaar aan en vertel elkaar, gedurende één minuut en om de beurt, hetzelfde verhaal.

Beantwoord daarna onderstaande vragen.

Nabespreking:

Denk je dat de ander goed naar jou heeft geluisterd?
Waarom wel/waarom niet?

Opdracht 5.3c: Zo luister ik goed.



Uitleg

Zit tegenover elkaar en kijk elkaar aan. Vertel elkaar, gedurende één minuut en om de beurt, hetzelfde verhaal. Stel vragen als je iets niet goed begrijpt.

Beantwoord daarna onderstaande vragen.

Nabespreking:

Denk je dat de ander goed naar jou heeft geluisterd?
Waarom wel/waarom niet?

Wat is actief luisteren?

Nabespreking:

Bespreek in de klas na wat je moet doen om actief te luisteren.

Om actief te luisteren moet je:

- _____
- _____
- _____

Opdracht 5.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In de puberteit maak je verschillende veranderingen door. Een van die veranderingen is dat je vaker bij je _____ wilt zijn en minder bij je ouders en je familie. Deze nieuwe _____ contacten zijn belangrijk voor je verdere _____.

Je gaat merken dat de _____ en _____ van je ouders anders zijn dat die van jou. Respect hebben voor je ouders/leerkrachten valt onder _____.

Zorgen dat je je aan je beloftes houdt is een _____.

Door je contacten met andere mensen merk je dat goede _____ belangrijk is. Wil je goed begrijpen wat andere mensen je vertellen dan zal je _____ moeten luisteren. Goede _____ zorgt ervoor dat er geen ruzie komt.

Opdracht 5.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Uitleg

Speel met een groepje de volgende situatie na en gebruik daarvoor de tips uit opdracht 5.3c.

Eén leerling is de ouder en één leerling is het kind, de derde is observant. Dat betekent dat je goed kijkt naar wat er gebeurt in het rollenspel.

Wat valt op? Welke tips heb je voor de ouder en het kind??

Situatie:

Jij als ouder vindt het niet goed dat je kind tot laat uitgaat. Terwijl het kind dat juist graag wil. Speel de situatie na op zo'n manier dat jullie beiden er op een goede manier uitkomen.

Extra Opdracht: Waarden en normen



Uitleg

Welke normen heb jij? Je komt erachter door na te gaan waar jij je aan ergert. Bedenk samen voorbeelden. Ga ook na welke waarden daarbij horen.

Vul het lijstje hieronder in:

Ik erger mij wanneer:	Mijn norm is:	Met welke waarde heeft dat te maken?
<i>Voorbeeld</i> <i>Mijn vrienden zich niet houden aan afspraken</i>	<i>Je moet je houden aan beloftes</i>	<i>Betrouwbaarheid</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Welke normen hebben jouw ouders?

Mijn ouders ergeren zich wanneer:	Hun norm is:	Met welke waarde heeft dat te maken?
<i>Voorbeeld</i> <i>Ik jok</i>	<i>Ik moet de waarheid spreken</i>	<i>Eerlijkheid</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Nabespreking:

Wat vonden jullie van deze oefening? Moeilijk/makkelijk? Waarom?
Bespreek de antwoorden met je leraar.

Huiswerkopdracht:



Interview een van je ouders, een familielid of een volwassene die je goed kent. Maak gebruik van de vragen die je hieronder ziet staan. Schrijf de antwoorden op.

Voorbeeldvragen

- *Toen u jong was, aan welke regels moest u zich houden?*
- *Welke regels vond u te streng?*
- *Welke regels vond u goed?*
- *Hield u zich aan de regels?*
- *Waarom wel/niet?*
- *Vertelden uw ouders u welke waarden zij belangrijk vonden?*
- *Kunt u een voorbeeld geven van een lastige situatie?*

Bedenk zelf nog andere vragen.

Werk hier je interview uit:

Interview met

- (De persoon) moest zich houden aan _____

- (De persoon) vond _____

- etc. _____

Startopdracht: Hoe hard groei jij? Hoe hard groei ik?

Vind jij ook dat je lichaam nu erg snel aan het veranderen is? Of heb je juist het idee dat iedereen groeit, behalve jij?

Ga in de klas in twee rijen staan: jongens tegenover meisjes. Begin bij degene die het oudste is en eindig bij degene die het jongste is. Kijk goed: wat zie je?

- Zijn jongens altijd langer dan meisjes die even oud zijn?
- Zijn de oudste kinderen ook altijd de langste?

Nabespreking:

Besprek in de klas wat jullie opvalt.

Paragraaf 6.1 – Mijn lichaam verandert

Opdracht 6.1a: Veranderingen en geslachtshormonen



Uitleg

Lees in je leerboek het stuk tekst over veranderingen in het lichaam nog een keer. Geef dan antwoord op onderstaande vragen.

1. Wat zijn geslachtshormonen?

2. Waarvoor dienen de geslachtshormonen?

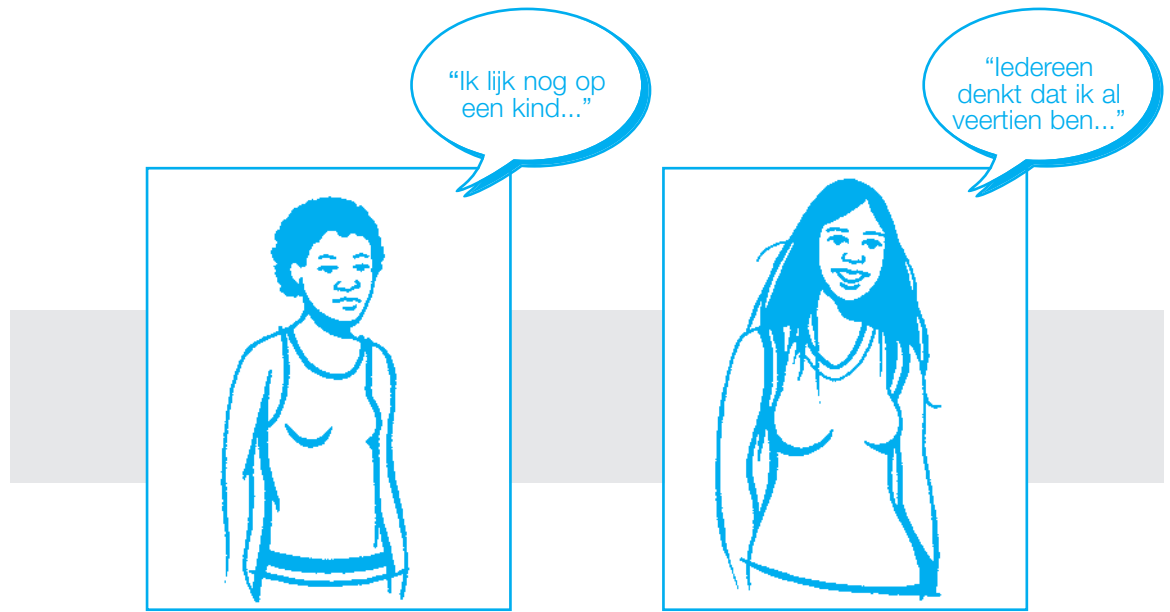
3. Wat betekent voortplanten'?

Opdracht 6.1b: Ieder groeit in een eigen tempo.

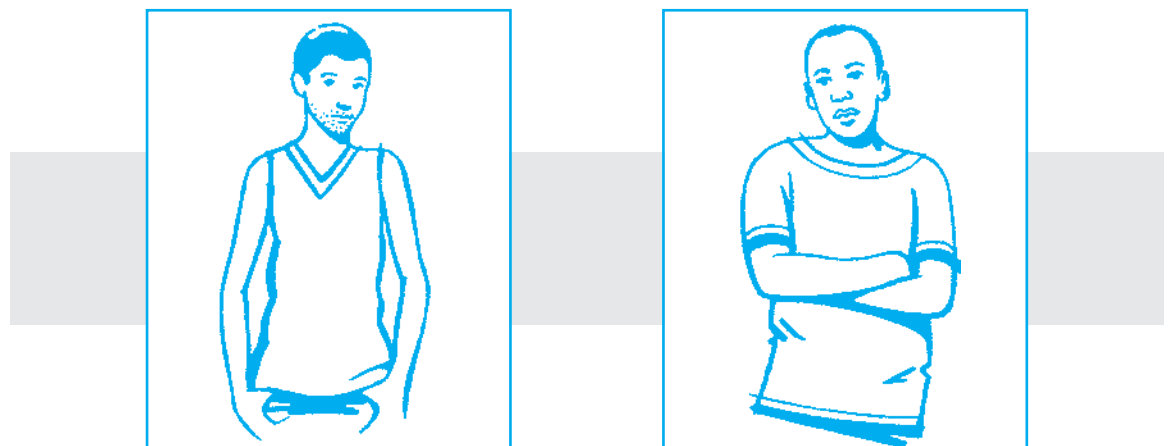


Uitleg

Hieronder zie je afbeeldingen van Joyce en Xiomara. Hun ontwikkeling verloopt verschillend. Welke verschillen zie je? Bekijk ook de afbeeldingen van de twee jongens. Welke verschillen zie je?



Welke verschillen	Xiomara	Joyce
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____



Welke verschillen	Jongen 1	Jongen 2
1 _____	_____	_____
2 _____	_____	_____
3 _____	_____	_____

Opdracht 6.1c: Wat gebeurt er met mij?



Uitleg

Welke lichamelijke veranderingen heb je bij jezelf al gezien? Voel je je zeker of juist een beetje onzeker door je lichamelijke veranderingen? Waarom? Gaat het te snel of juist te langzaam, vind je? Waarom?

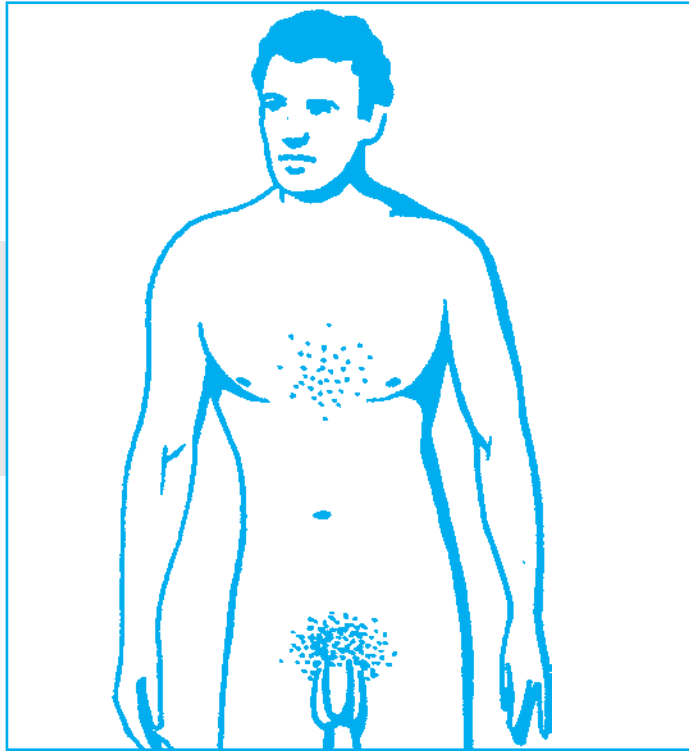
Lichamelijke verandering bij mijzelf	Ik vind dit	omdat
1 _____	_____	_____
2 _____	_____	_____
3 _____	_____	_____

Nabespreking:

Besprek met je buurman of buurvrouw jullie antwoorden. Hoe vinden jullie het om met elkaar over de veranderingen aan je lichaam te praten? Makkelijk of moeilijk?

Paragraaf 6.2 – Meisjes veranderen anders dan jongens

Opdracht 6.2a: Mijn lichaam, jouw lichaam: de jongens



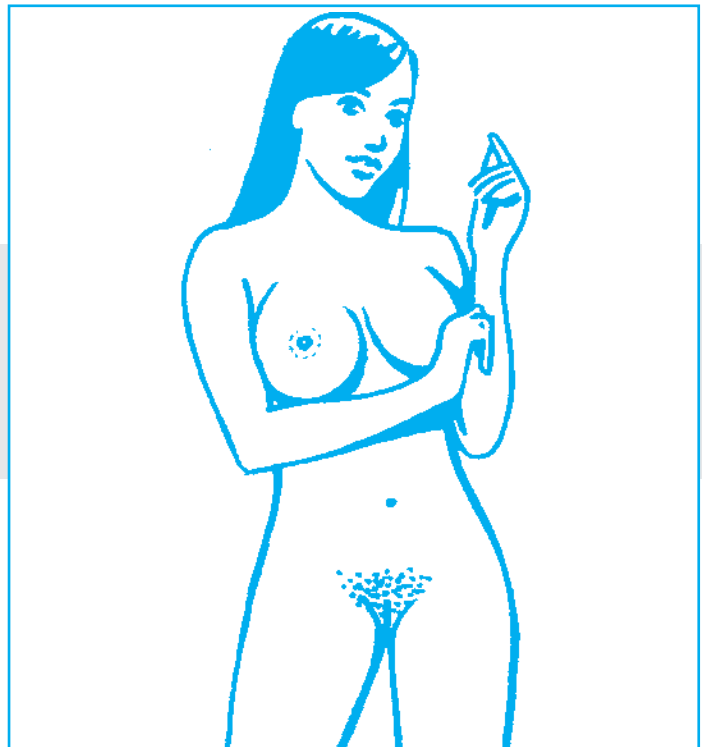
Wat verandert er allemaal aan een jongenslichaam?

Geef in de tekening aan welke veranderingen er bij jongens plaatsvinden. Lees daarna de tekst in je boek over de veranderingen aan een jongenslichaam. Heb je alle veranderingen opgeschreven? Zo nee, vul die dan aan in de tekening.

Opdracht 6.2b: Mijn lichaam, jouw lichaam: de meisjes

Wat verandert er allemaal aan een meisjeslichaam?

Geef in de tekening aan welke veranderingen er bij meisjes plaatsvinden. Lees daarna de tekst in je boek over de veranderingen aan een meisjeslichaam. Heb je alle veranderingen opgeschreven? Zo nee, vul die dan aan in de tekening.



Opdracht 6.2c: Kinderen... hoezo?

In de puberteit gaan meisjes menstrueren en jongens sperma produceren. Ze zijn dan vruchtbaar. Meisjes kunnen zwanger worden en kinderen krijgen. Jongens kunnen kinderen verwekken en vader worden.



Uitleg

Lees de vragen en bedenk wat jouw mening is. Schrijf die op en bespreek daarna jouw mening in de klas.

a. Vind jij dat jongeren van jouw leeftijd al kinderen moeten krijgen?

Zo ja? Waarom wel? _____

Zo nee? Waarom niet? _____

b. Wanneer vind je dat je klaar bent om kinderen te krijgen?

Kies een van de onderstaande antwoorden. Als je zelf een ander antwoord hebt dan mag je dat ook geven.

- Wanneer je 18 of ouder bent.
- Wanneer je klaar bent met je studie.
- Wanneer je getrouwd bent.
- Wanneer je een vaste vriend hebt.
- Wanneer je ouders het goed vinden.
- Wanneer je heel veel van iemand houdt.

Wanneer _____

c. Ik heb voor dit antwoord gekozen, omdat _____

Nabespreking:

Bespreek je antwoord met je klasgenoten.

Paragraaf 6.3 – Help! Wat gebeurt er toch met mij?

Opdracht 6.3a: Zij lachen ons uit.....



Uitleg

Junior ruikt de laatste tijd sterk naar zweet. Joyce heeft last van puistjes in haar gezicht. Ze vinden het allebei erg als kinderen hier iets over zeggen.

Wat vinden jullie ervan dat Junior geplaagd wordt, omdat hij naar zweet ruikt?

Hoe komt het dat Junior zoveel zweet?

Joyce wordt puistenkop genoemd. Wat vinden jullie daarvan?

Waarom kan Joyce het niet helpen dat zij puistjes heeft?

Opdracht 6.3b: Kies een van de onderstaande opdrachten

6.3b Help, ik stink naar zweet.....!



Uitleg

Lees de onderstaande e-mail van Junior. Stuur hem een antwoord. Vertel hem hoe hij zich kan verzorgen zodat hij minder last heeft van zweetgeur.



Jouw E-mail aan Junior:

Hi Junior

Verstuur Chat Bijlage Adres Lettertypen Kleuren Bewaar als concept

Aan: junior@chabalito.com

Kopie:

Onderwerp: Hi Junior

Account: Ami Karta <ami@karta.com>

Hi Junior,

6.3b. Help, ik heb zoveel puistjes!



Uitleg

Lees de onderstaande e-mail van Joyce. Stuur haar een antwoord. Vertel haar hoe zij zich kan verzorgen zodat zij minder last heeft van jeugdpuistjes.

Help mij alsjeblieft!

Verstuur Chat Bijlage Adres Lettertypen Kleuren Bewaar als concept

Aan: lisa@voorbeeld.com

Kopie:

Onderwerp: Help mij alsjeblieft!

Account: Joyce Bunita <joyce@bunita.com>

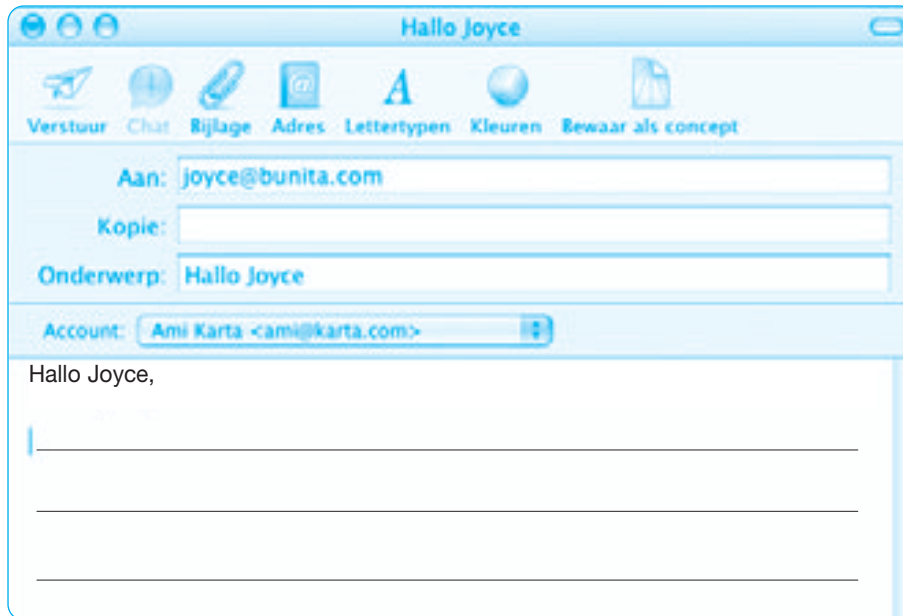
Hey Lisa,

Ik zit met een probleem. De laatste tijd heb ik steeds meer puistjes in mijn gezicht. Mijn huid is ook heel vet. Vandaag had ik een grote puist op mijn voorhoofd en de kinderen in de klas lachten mij uit. Ik voel mij zo lelijk, ik weet niet wat ik moet doen! Help mij alsjeblieft.

Thanks,

Joyce

Jouw E-mail aan Joyce:



Opdracht 6.3c: Lichaamsverzorging



Uitleg

Bekijk het lijstje hieronder. Bedenk in je groepje zoveel mogelijk manieren om die problemen op te lossen door je lichaam goed te verzorgen. Schrijf of teken jullie oplossingen op het werkblad.

Wat doe ik?

Ik heb erg vet haar.

Ik heb veel mee-etters in mijn gezicht.

Ik heb last van zweetvoeten.

Ik krijg een snor... van donshaar!



Ons advies...

Onze oplossing: zo verzorg je je lichaam goed.

Succes!

Opdracht 6.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In de puberteit maken jongens en meisjes verschillende lichamelijke veranderingen mee.

Al die lichamelijke veranderingen ontstaan door _____.

Deze stoffen zorgen ervoor dat meisjes en jongens zich kunnen

_____.

De puberteit heeft leuke kanten. Voor sommige jongeren heeft de puberteit ook

minder leuke kanten, want ze kunnen _____ krijgen.

Als de _____ verstopt raken, ontstaan _____.

Door de zweetklieren krijg je _____.

Ook wordt het verzorgen van je lichaam belangrijk, omdat je veel meer

gaat _____.

Door al deze veranderingen wordt _____ belangrijk tijdens

de _____.

Extra opdracht:



Uitleg

Zoek op het internet informatie over de puberteit.

Zoek naar:

- Geslachtshormonen.
- Voortplanting.
- Secundaire geslachtskenmerken.
- Het menselijk lichaam.
- Puberteit.
- Je mag ook zelf extra woorden bedenken.

Let op:

- Je hebt 20 minuten om zoveel mogelijk te downloaden.
- Als je tijd om is, bekijk je wat je gevonden hebt.
- Wat weet je nu? Heb je iets nieuws geleerd?
- Zo ja, wat dan?
- Zo nee, hoe komt dat, denk je?

Huiswerkopdracht:



Uitleg

Zoek op het internet naar een website voor jongeren of een tijdschrift voor jongeren. Daar zoek je verder naar brieven van jongeren die raad vragen over hun lichamelijke ontwikkeling.



- Schrijf het adres van de website op.
- Lees de vragen én de antwoorden.
- Herken je het probleem?
- Ben je het eens met het advies? Leg uit waarom (niet).

Startopdracht: Te jong of te oud?



Komt Jennifers verhaal je bekend voor? Welke dingen in het verhaal heb jij ook wel eens meegemaakt?

Jennifer vindt zich te jong om haar kamer op te ruimen, maar oud genoeg om tot laat uit te blijven? Wat vind jij daarvan?

Paragraaf 7.1 – Ik kan het zelf.

De ene keer vinden je ouders dat je iets zelf moet doen, want je bent al groot. De andere keer mag je iets niet, want je bent nog klein.

Aan de ene kant zeggen leerkrachten dat je steeds meer zelfstandig moet werken en aan de andere kant dat je verplichte dingen moet doen. De volwassenen verwachten van je dat je allerlei verantwoordelijkheden leert dragen. Aan de andere kant vinden ze je nog te jong voor bepaalde zaken.

Wat vind je zelf? Maak de volgende opdrachten.

Opdracht 7.1a: Welke taak hoort bij welke leeftijd?

Hieronder staat een lijst met taken en activiteiten. Wanneer moet je zo'n taak zelfstandig kunnen doen? Als je 10-12 jaar bent, als je 12-14 jaar bent, 14-16 jaar bent, je 16 t/m 18 bent?

Kijk naar de taak, bedenk bij welke leeftijd hij hoort en vul het schema in. De eerste is al voorgedaan.

Activiteit	Leeftijd	Waarom?
<i>Mijn kamer opruimen</i>	<i>10-12-jaar</i>	<i>Dat kan best en mijn moeder is ook druk.</i>
- Je eigen kleren strijken	_____	_____
- Je eigen eten koken	_____	_____
- Boodschappen doen	_____	_____
- Een afspraak maken met de dokter	_____	_____
- Alleen met de bus naar de stad gaan	_____	_____
- Zelf je kleren kopen	_____	_____
- Werken in het weekend	_____	_____

- Problemen tussen vrienden oplossen	_____	_____
- Afwassen	_____	_____
- Alleen thuis blijven	_____	_____
- Op je broertje of zusje passen	_____	_____
- Geld van de bank halen	_____	_____
- Helpen in de huishouding	_____	_____
- Autorijden	_____	_____
- Verantwoordelijkheid dragen voor wat je doet	_____	_____
- Zelf je kleren wassen	_____	_____
- Zelfstandig huiswerk maken	_____	_____
- Samenwerken met anderen	_____	_____
- Alleen met vrienden uitgaan	_____	_____

Opdracht 7.1b: Hoe oud moet je zijn om dit te mogen?

Weer een lijstje, maar nu met dingen die op sommige leeftijden wel mogen, maar op andere niet. Zet de leeftijd erbij waarop je vindt dat het mag.

Als je 10-12 jaar bent, als je 12-14 jaar bent, 14-16 jaar bent, je 16 t/m 18 bent?

Activiteit	Leeftijd	Waarom?
- Zelf hobby's kiezen	_____	_____
- Beslissen over waar je geld aan uitgeeft	_____	_____
- Beslissen met wie je uitgaat	_____	_____
- Beslissen op welke plaats je uitgaat	_____	_____

- Tot 10.00 uur 's avonds met vrienden uit _____
- Tot 12.00 uur 's avonds met vrienden uit _____
- Tot 2.00 uur 's nachts met vrienden uit _____
- Beslissen hoe laat je naar bed gaat _____
- Beslissen wat je aantrekt naar school _____
- Beslissen waar je slaapt _____
- Beslissen hoe laat je thuiskomt _____
- Beslissen of je thuis meehelpt of niet _____
- Beslissen wat je wilt eten _____
- Beslissen welke kleren je koopt _____
- Beslissen of je met iemand naar bed gaat _____
- Beslissen of je je huiswerk maakt _____
- Een vriendje of vriendinnetje hebben _____
- Alcohol gebruiken _____
- Roken _____
- Kijken naar films voor grote mensen _____
- Beslissen welke studie je gaat volgen _____
- Alleen of met vrienden op reis gaan _____

Opdracht 7.1c: Welke verantwoordelijkheden moet je kunnen dragen?

Als je 10-12 jaar bent, als je 12-14 jaar bent, 14-16 jaar bent, je 16 t/m 18 bent?

Activiteit	Leeftijd	Waarom?
- Betalen van schoolgeld	_____	_____
- Zorgen voor het eigen inkomen	_____	_____
- Betalen van je eigen hobby's	_____	_____
- Goede punten op school halen	_____	_____
- Zorgen voor je eigen gezondheid	_____	_____
- Zorgen voor je eigen toekomst	_____	_____
- Dingen die je met vrienden doet	_____	_____
- Keuzes die je maakt	_____	_____
- Onderhoud van je eigen spullen	_____	_____
- Betalen van huishuur	_____	_____

Paragraaf 7.2 – Mijn denken en mijn voelen

Opdracht 7.2a: De opvattingen van mijn ouders

De laatste tijd merkt Joe dat hij het soms niet eens is met de opvattingen van zijn vader. Vroeger geloofde hij eigenlijk dat zijn vader altijd gelijk had. Zijn vader zei bijvoorbeeld: “Alle mannen die een snor dragen, hebben een minderwaardigheidsgevoel. Die snor hebben ze om te verbergen dat ze slappe types zijn”. Maar nu heeft Joe een baseballcoach die zo hard kan zijn als een “baseballbat”, maar een snor heeft van hier tot Tokio.

Merk jij ook dat je het soms niet eens bent met sommige opvattingen van volwassenen?

- a. Denk eens na of jij een paar opvattingen van je ouders, leraren of andere volwassenen kent waar je het nu niet meer mee eens bent. Zet die in het schema en schrijf erbij hoe je weet dat die opvatting niet klopt.

Onjuiste opvatting	Klopt niet omdat
1. Mannen met snorren voelen zich duidelijk minderwaardig.	Ik iemand ken met een snor die geen minderwaardigheidscomplex heeft.
2. _____	_____
3. _____	_____

Opdracht 7.2b: Verborgene gedachten

Soms heb je gedachten die je best wil vertellen aan je vrienden, maar die je niet vertelt aan je ouders. Hou jij wel eens gedachten verborgen voor je ouders?

- a. Ga eens na wat je de laatste week verborgen hebt gehouden voor je ouders. Je hoeft die gedachten niet te noemen, dat is privé. Schrijf alleen op **waarom** je die

Verborgene gedachte nr.	Waarom ik dit niet tegen mijn ouders zeg
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

gedachte verborgen hebt gehouden.

- b. Vergelijk jouw redenen met die van de anderen in je groepje. Hebben zij dezelfde redenen als jij? Probeer met elkaar jullie redenen te ordenen. Wat voor soorten redenen hebben jongeren om gedachten voor hun ouders verborgen te houden?

Nabespreking:

Wat bespreken jongeren wel/niet met hun ouders? Waarom wel/niet?

Opdracht 7.2c: Mijn idool!

Michael Jordan



Zizi Lee



Junior houdt van Michael Jordan, de beroemde basketbalspeler. Hij wil later precies zo worden. Michael Jordan is zijn idool. Heb jij ook een idool?

Jennifer is trots op Zizi Lee. Ooit hoopt Jennifer ook model te worden.



Bijna iedereen heeft wel iemand die hij erg bewondert. Jij vast ook. Schrijf de naam op van iemand die je heel erg bewondert, of plak een foto.

Beantwoord nu de volgende vragen:

a. Waarom bewonder je deze persoon?

b. Lijk je een beetje op deze persoon?

c. Kun je misschien van deze persoon iets leren?

d. Misschien heb je nog punten die je zou willen noteren over deze persoon.

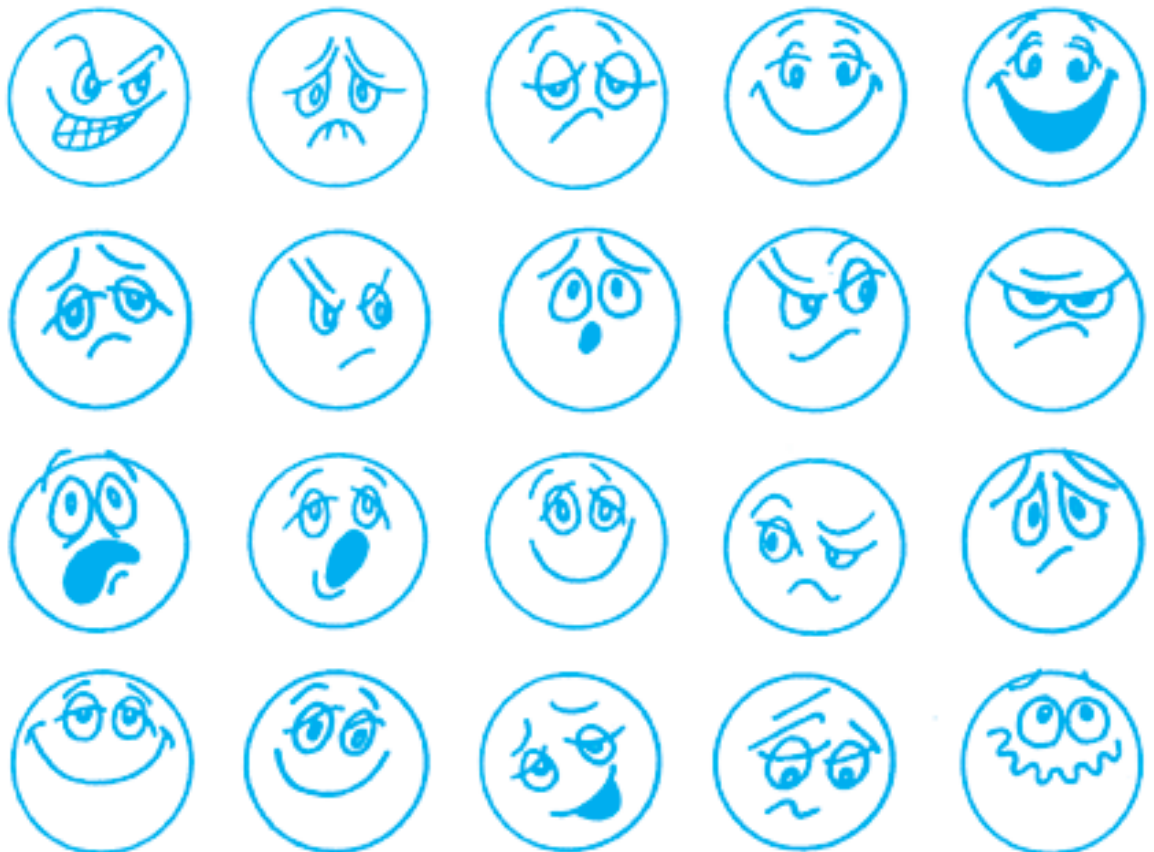
Nabespreking:

Besprek je antwoord met je klasgenoten.

Paragraaf 7.3 – Soms weet ik het echt niet meer

Opdracht 7.3a: Prettige en vervelende gevoelens

Kijk naar de tekeningetjes van verschillende gezichtsuitdrukkingen (smileys) 😊
 Omcirkel drie gezichtjes die prettige gevoelens uitdrukken die jij regelmatig hebt.
 Omcirkel ook drie gezichtjes die vervelende gevoelens uitdrukken die jij regelmatig hebt.



Opdracht 7.3b: Prettige gevoelens vasthouden.

Het is fijn om je goed te voelen.

Noem een paar dingen die je kunt doen om je goed te voelen.

Actie 1: _____

Actie 2: _____

Actie 3: _____

Opdracht 7.3c: Vervelende gevoelens voorkomen.

Je hebt drie gezichtjes die vervelende gevoelens uitdrukken omcirkeld. Het is niet leuk om vervelende gevoelens te hebben.

Bedenk een paar manieren om vervelende gevoelens te voorkomen.

Vervelend gevoel 1 kan ik voorkomen door

Vervelend gevoel 2 kan ik voorkomen door

Vervelend gevoel 3 kan ik voorkomen door

Opdracht 7.3d: Vervelende gevoelens kwijtraken

Voorkomen van deze gevoelens is goed, maar wij zijn allemaal mensen en het lukt niet altijd om ze tegen te houden. Als je deze gevoelens krijgt, hoe zou je deze gevoelens kunnen kwijtraken?

Vervelend gevoel 1 kan ik kwijtraken door

Vervelend gevoel 2 kan ik kwijtraken door

Vervelend gevoel 3 kan ik kwijtraken door

Nabespreking:

Wissel in een groepje of klassikaal tips uit om:

- Je in vervelende situaties toch prettig te voelen.
- Vervelende gevoelens kwijt te raken.

Opdracht 7.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In de puberteit zijn jongeren op weg naar zelfstandigheid. Zelfstandigheid betekent dat je voor jezelf kunt _____, dat je de goede

_____ kunt maken en dat je de _____

kunt dragen voor je beslissingen en je daden.

Behalve je lichaam veranderen in de puberteit ook je _____ en

je _____. Hierdoor ga je _____ kijken

naar andere mensen, inclusief je ouders. Je krijgt steeds meer een eigen

_____ en je ontwikkelt een eigen _____.

Pubers zijn erg gevoelig voor wat _____ van hen denken.

De puberteit is een tijd van tegenstrijdige _____. Sommige

jongeren worden _____ in de puberteit. Andere jongeren

hebben vaak buien waarin ze _____ of _____ zijn.

Gelukkig zijn deze buien meestal maar _____.

Opdracht 7.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Je heb nu kennism gemaakt met de puberteit. Nu kun je misschien verwoorden wat puberteit is en waarvoor deze fase in je leven dient.

In groepjes van drie gaan jullie proberen te verwoorden wat de puberteit is.

Je kan kiezen tussen drie vormen:

1. Je interviewt een paar pubers met een bandrecorder en draait de gesprekken af in de klas.
2. Je maakt een voorlichtingsposter waarin je uitlegt wat de puberteitsfase is.
3. Je maakt een rap waarin je de goede, verwarrende en vervelende kanten van de puberteit weergeeft.

Extra opdracht:

Lees onderstaand stukje tekst en beantwoord de vragen.

Ouders en jongeren

Jongeren maken veel veranderingen door op hun weg naar de volwassenheid. Behalve lichamelijke veranderingen gaan pubers ook anders denken en voelen. Door veranderingen in het functioneren van de hersenen kunnen pubers anders en beter denken. Ze begrijpen meer en kunnen meer informatie verwerken. Hierdoor komen pubers vaker in botsing met hun ouders dan toen ze nog op de basisschool zaten. Ofschoon het erg pijnlijk kan zijn, is het heel normaal dat pubers en ouders vaker met elkaar botsen. Meningsverschillen en ruzies gaan meestal over taken in huis, (zak)geld, uiterlijke verschijning, omgang met familieleden, school en cijfers, uitgaan, keuze van vrienden en bekenden. In de puberteit krijgen de jongeren steeds meer een eigen persoonlijkheid. Ze ontwikkelen hun eigen identiteit en gaan hun eigen opvattingen ontwikkelen, los van de opvattingen van hun ouders. Ook gaan de pubers zich realiseren dat hun ouders en andere volwassenen niet altijd gelijk hebben. Volwassenen kunnen zich vergissen en hebben soms opvattingen die niet te verdedigen zijn. De ouders en andere volwassenen vallen een beetje van hun voetstuk. Het blijken net zulke mensen te zijn als iedereen.

Tijdens de puberteit gaan jongeren beter redeneren. Ze kunnen dingen beredeneren, ook al hebben ze die dingen niet gezien. Ze raken geïnteresseerd in 'diepe' onderwerpen zoals rechtvaardigheid, eerlijkheid en mensenrechten. Door deze betere denkprocessen kunnen pubers vragen stellen bij het gezag waarmee hun ouders spreken. Een puber vraagt zich vaak af: Is dat wel zo? Klopt dat wel? Kun je dat wel zo zeggen?

Maar er is nog een reden waarom pubers en hun ouders vaak met elkaar van mening verschillen. Volwassenen denken eerder dat de jongere maar moet gehoorzamen, terwijl de jongere denkt dat hij recht heeft op een persoonlijke keuze. Een moeder zegt bijvoorbeeld: "In mijn huis zijn er opgeruimde kamers, dus jouw kamer moet ook netjes opgeruimd zijn". De jongere denkt: "Dit is mijn kamer, dus ik beslis zelf wel of ik hem schoon zal houden". Dit soort meningsverschillen over persoonlijke keuzes komt vaak voor tussen pubers en hun ouders.

Ondanks de vele kleinere en grotere botsingen tussen ouders en hun pubers komt hun verhouding niet in gevaar. Het komt bijna nooit voor dat een ouder breekt met zijn of haar kind en verreweg de meeste pubers houden van hun vader of moeder en richten zich tot hun ouders voor advies. Al die meningsverschillen doen soms pijn, maar het zijn noodzakelijke groeistuiptjes.

Vragen:

- a. Over welke onderwerpen verschillen pubers vooral van mening met hun ouders?
- b. Waarom hebben ouders vaker een meningsverschil met hun pubers dan met jongere kinderen?
- c. Wat heeft het verstand te maken met de vele meningsverschillen tussen ouders en hun pubers?
- d. Welke invloed hebben de vele meningsverschillen tussen ouders en pubers op de verhouding tussen ouders en kinderen?

Huiswerkopdracht: Nan di...



Volwassenen zeggen vaak: pubers liggen, hangen, zijn ontevreden, zijn driftig en ga zo maar door. Komen deze opmerkingen jou bekend voor? Hoor jij deze opmerkingen ook en vind je deze terecht?

Doe zelf een onderzoekje.

Hou de komende zeven dagen bij hoe vaak jij een van de onderstaande dingen deed.

Vul je weekoverzicht in.

Gelden de onderstaande zinnen ook voor jou?

	ma	di	wo	do	vrij	za	zo
Je doet niet meer wat je ouders vragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je bent onaardig tegen anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je bent opstandig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je krijgt een drifbui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ligt te dromen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je maakt je zorgen over iets.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je bent ontevreden over je eigen lijf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je zet de radio veel te hard aan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je maakt ruzie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je voelt je verdrietig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je wilt je kamer niet opruimen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je laat je kleren rondslingeren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je staat jezelf lang voor de spiegel te bewonderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je voelt je eenzaam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je weigert te helpen in de huishouding.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je voelt je dom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je hebt nergens zin in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Startopdracht: Wanneer voelen zij zich gezond?



Uitleg

De jongeren op deze afbeelding moesten antwoord geven op de vraag: "Wanneer voel jij je gezond?"

Kun jij bedenken wat zij geantwoord hebben? Maak de zinnen af.



Dominique Jorge Kimberly Richenel Lucas Shahaira

- 1) **Dominique:** Ik voel me gezond als ik _____
- 2) **Jorge:** Ik voel me gezond als ik _____
- 3) **Kimberly:** Ik voel me gezond als ik _____
- 4) **Shahaira:** Ik voel me gezond als ik _____
- 5) **Richenel:** Ik voel me gezond als ik _____
- 6) **Lucas:** Ik voel me gezond als ik _____

Paragraaf 8.1 – Mijn gezondheid en ik

Opdracht 8.1a: Wat is gezond?



Uitleg

Bekijk de afbeeldingen. Wat is er aan de hand met deze jongeren? Hoe (on)gezond lijken zij? Vertel ook waarom. Schrijf je antwoord hieronder op.



1. _____

2. _____

3. _____

Nabespreking:

Besprek in je groepje hoe het komt dat iemand ongezond gaat leven of zich opeens niet meer gezond voelt. Heeft dat te maken met de puberteit volgens jullie?

Opdracht 8.1b: Hoe gezond voel ik mij?



Uitleg

Je hebt gelezen dat gezondheid meer betekent dan alleen je lichamelijke gezondheid. Maak een tekening van jezelf en laat daarin duidelijk zien hoe jij je voelt. In je tekening moet je laten zien hoe het gaat met je sociaal welzijn, je geestelijk welzijn en je lichamenlijk welzijn.



Opdracht 8.1c: Te dik...of te dun?



Uitleg

Je vriendin Kim is prikkelbaar, onzeker en zegt heel vaak dat ze zichzelf te dik vindt. Ze is heel gauw boos, doet lastig en je ziet haar nooit eten. Ze was mager, maar de laatste tijd ziet ze er nog magerder uit. Je kunt haar botten tellen. Beantwoord de onderstaande vragen.

Vragen

Is je vriendin lichamenlijk gezond volgens jou? Leg uit waarom je dat vindt.

Is je vriendin geestelijk gezond volgens jou? Leg uit waarom je dat vindt.

Is je vriendin sociaal gezond volgens jou? Leg uit waarom je dat vindt.

Nabespreking:

Sommige jongeren zijn mager maar vinden zichzelf te dik. Is dat erg? Wanneer wordt de angst om dik te worden een probleem? Hoe (on)gezond is het om bijna niet te eten? Waarom?

Paragraaf 8.2– Mijn leefstijl is gezond.

Opdracht 8.2a: Bewegen, goed eten,



Uitleg

In deze verhalen vertellen jongens en meisjes hun leven van elke dag. Kun je er uithalen wie een goede leefstijl heeft en wie van deze kinderen zijn(hun) leefstijl moet(en) veranderen?



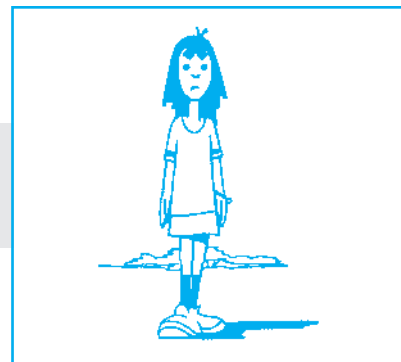
Rinaldo:

Ja, hoe leef ik eigenlijk? Gewoon. Ik sta om zeven uur op. Dan ga ik onder de douche. Iedere ochtend eet ik drie boterhammen. Dan ga ik met de bus naar school, samen met drie andere jongeren uit mijn bario. Die ken ik al van de basisschool. Op school heb ik allemaal nieuwe vrienden gemaakt.

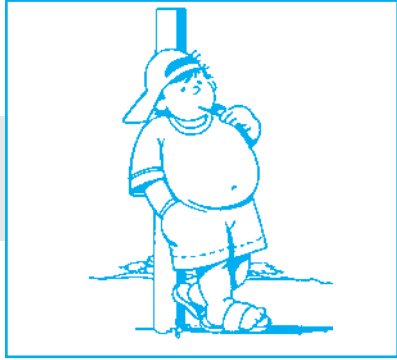
Miguel kende ik al van baseball, want we zitten op dezelfde club. Als ik thuiskom van school, begin ik met mijn huiswerk te maken; dan ben ik er van af en kan ik doen wat ik leuk vind. Iedere donderdag ga ik naar de baseballclub. We beginnen met een halfuur hardlopen en sprintjes trekken. Elke dag oefen ik ballen gooien.

Sharella:

Mijn leven gaat eigenlijk wel goed. Ik heb weinig last van mijn vader en moeder, want die werken allebei tot 's avonds laat. Vroeger had ik een live-in, maar nu hebben we alleen een schoonmaakster. Twee keer per week kook ik en ik hou ook mijn eigen kamer schoon. Daar heb ik niet veel plezier in, want mijn moeder vindt het nooit goed genoeg. Ze zit de hele tijd op me te schelden. Vroeger had ik wel een vriendin, maar die is naar Nederland vertrokken met haar moeder.



Mijn grootste probleem is dat ik te dik word. Ik eet geen ontbijt en drink alleen wat juice onder schooltijd. Mijn moeder zegt de laatste tijd dat ik te mager ben. Onder het eten zit ze te zeuren dat ik te weinig eet. Onzin, ik wil niet te dik worden.

**Frankie:**

Je wil weten hoe ik leef? Mijn leven, dat is mijn 'gang'. Iedere dag zitten we onder een boom met elkaar te praten. Onder schooltijd zit ik al te denken wat ik 's middags tegen de 'brothers' zal zeggen. Ontbijten? Nergens voor nodig. Om elf uur pak ik een 'donut cu chocolati', en dat is genoeg voor de hele dag. Veel van de andere jongens zitten

op sport. Nou, dat zul je mij niet zien doen. Al dat gezweet is nergens voor nodig. Nee, geef mij m'n 'gang' maar. Een 'giant-pack chips', zo komen we de middag wel door.

Het huiswerk...? Lubida! Dat kun je wel vergeten. Dat geeft wel stress; dat je 's ochtends naar school gaat en bang bent dat je een beurt krijgt. Of je moet iets inleveren en dat heb je dan niet gemaakt. Maar ja, er is altijd wat.

Nabespreking:

Vergelijk jullie antwoorden in je groepje. Zijn jullie het met elkaar eens? Of niet? Hoe gezond eten jullie zelf?

Opdracht 8.2b: En hoe staat het met mijn leefstijl?



Uitleg

Vul het lijstje hieronder in:

Kruis aan welke dingen volgens jou gezond of ongezond zijn. Bedenk zelf ook nog vijf voorbeelden van gezond of ongezond gedrag en vul die in onderaan het lijstje. Geef in de laatste kolom door middel van een kruisje aan waarom die op jou van toepassing zijn.

Gedrag	Gezond	Ongezond	Waarom
Sporten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Snoepen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Laat naar bed gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Pesten of ruzie maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Voldoende rusten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Roken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Veilig gedrag in het verkeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Veel hamburgers eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Alcohol drinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Veel groenten en fruit eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Drugs gebruiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Je lichaam goed verzorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Vaak lopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____

Opdracht 8.2c: En de winnende leefstijl is.....!!!



Uitleg

Stel je eens voor: jij bent lid van een jury, niet van een Miss-verkiezing, maar van Leefstijl! Deze jury geeft een prijs weg voor de meest gezonde **leefstijl**. De juryleden dragen de kandidaten (leerlingen uit de klas of mensen die ze kennen) voor.

- Wie gaat de prijs winnen?
- Waarom?
- En hoe zit het met de prijs van de ongezondste leefstijl?

Paragraaf 8.3: – Ik kies om te genieten en gezond te blijven.

Opdracht 8.3a: Dit vind ik belangrijk.



Uitleg

Kruis in de volgende lijst tien (10) dingen aan die je belangrijk vindt.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> hoge cijfers halen | <input type="checkbox"/> aardig zijn voor andere mensen |
| <input type="checkbox"/> er goed uitzien | <input type="checkbox"/> een vriend(vriendin) |
| <input type="checkbox"/> aan sport doen | <input type="checkbox"/> surfboardwedstrijden winnen |
| <input type="checkbox"/> roddelen | <input type="checkbox"/> mezelf goed leren kennen |
| <input type="checkbox"/> genieten | <input type="checkbox"/> beter mijn best doen op school |
| <input type="checkbox"/> vrienden maken | <input type="checkbox"/> leuke vrienden hebben |
| <input type="checkbox"/> een hobby hebben | <input type="checkbox"/> tijd besteden aan mijn huiswerk |
| <input type="checkbox"/> merkkleding | <input type="checkbox"/> goed voor mijn lichaam zorgen |
| <input type="checkbox"/> picknicken met familie | <input type="checkbox"/> feesten |
| <input type="checkbox"/> nieuwe dingen leren | |

Uit de lijst hierboven, kies je vijf die je het belangrijkste vindt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Oké, nog een keer kiezen, nu de aller-, allerbelangrijkste er uithalen.

Het allerbelangrijkste vind ik _____.

En wat kan ik doen om het te realiseren _____.

Opdracht 8.3b: Halloween of geen Halloween?



Uitleg

Lees eerst dit:

Een vriend(in) vraagt of je mee gaat naar Halloween, want je vrienden gaan ook allemaal verkleed. Het zal laat worden en de volgende dag heb je een overhoring voor Spaans.

Wat doe je?

Wat zeg je tegen die vriend(in) _____

Waarom zeg je dat _____

Opdracht 8.3c: Ja, zo kan ik kiezen.



Uitleg

Tieners willen steeds meer zelf kiezen en beslissen wat zij doen of laten. Maar hoe weet je of je de goede keuze gemaakt hebt? Om tot een goede keuze te komen kun je de volgende vragen doorlopen.

- Waarover moet je een keuze maken?
- Welke andere mogelijkheden zijn er?
- Wat zijn de voordelen en de nadelen van die mogelijkheden?
- Voor welk alternatief kies je?
- En is de keus uitgekomen zoals je verwacht hebt?

Lees nu de situatie hieronder.

Hoe pak je dit aan?

Je gaat met je neefjes naar een DJ-contest. Vrienden van je neefjes gaan ook. Zij zijn wat ouder. Zij vinden dat je best bier mag drinken. Je ouders vinden dit niet goed, maar die zijn er niet bij. Wat doe jij?

Maak je keuze aan de hand van de vragen van hierboven.

- Waarvoor moet ik kiezen? _____
- Welke keuzen heb ik in deze situatie? _____
- Welke zijn de voordelen en de nadelen van de keuzen? _____

- Welke kies ik? _____
- Is het een goede keuze en waarom? _____

Opdracht 8.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In deze les heb je geleerd dat _____ betekent

dat je je lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt. Ook heb je kunnen zien

dat je _____ invloed heeft op je gezondheid.

_____ mag, maar je weet nu ook dat je zelf

kunt _____ om gezond of ongezond te leven.

Sommige dingen zijn goed voor je gezondheid. Andere dingen zijn slecht of minder

goed voor je gezondheid. _____, een goede zorg

voor je lichaam en voldoende _____ beweging zijn

bijvoorbeeld goed voor je gezondheid. Goede vrienden zijn ook goed voor je

gezondheid.

_____, _____ of

weinig slapen zijn slecht voor de gezondheid.

_____ of stress zijn niet goed voor de gezondheid.

Opdracht 8.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Vertel het verder, vertel het verder....

In deze opdracht ga je in een groep slogans bedenken die radio's kunnen uitzenden om jongeren te activeren om voor een betere leefstijl te kiezen. Schrijf deze slogans op een groot tekenvel en hang ze in de klas.

Extra opdracht:

Schrijf samen met een klasgenoot een kort toneelstuk over jongeren die graag willen roken, maar dat niet mogen van hun ouders. Bedenk welke personages er in spelen (dus welke rollen) en waar het toneelstuk precies over gaat. Bedenk een goed begin en einde.

Als jullie het toneelstuk hebben uitgeschreven, kunnen jullie het voor de klas spelen.

Huiswerkopdracht:



Een 'Rap' voor een gezonde leefstijl!

Je wilt Junior helpen gezond en lekker te eten. Maar niet zomaar!

Vertel Junior in een 'rap' hoe hij gezond kan leven. Elke keer dat hij aan die 'rap' denkt, zal hij aan gezond leven denken.

Laat je 'rap' horen in de klas!

Een gezonde leefstijl...
daar kies je voor!!!



Startopdracht: Gezond of ongezond?



Uitleg

In het verhaal vertelt Junior dat hij zich de hele ochtend duf voelde.

Lees de tekst hieronder en vertel waarom jij denkt dat Junior zich de hele ochtend duf voelde.

Waarom moeten we ontbijten?

Ons lichaam heeft het de hele nacht zonder eten moeten doen. Als we opstaan, hebben we dus weer energie nodig om goed te kunnen functioneren en te presteren. Maar liefst een vijfde deel van alle voedingsstoffen en energie die we dagelijks nodig hebben, wordt geleverd door een goed ontbijt. Ontbijt je niet, dan krijg je in de loop van de ochtend een slap, weelig gevoel. Je kunt je moeilijker concentreren en je gaat slechter presteren. De verleiding is groot om dan vette of zoete tussendoortjes te gaan eten.

Paragraaf 9.1 – Leefstijlziekten

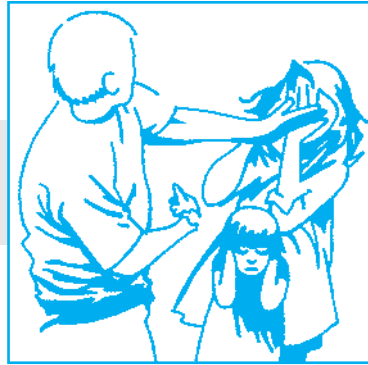
Opdracht 9.1a: Nee, ik wil niet ziek worden!



Hieronder zie je een aantal cartoons van mensen die ongezonde dingen doen.

a. Welke ziekten kunnen deze mensen krijgen als zij hun manier van leven niet veranderen?





De persoon in de eerste cartoon _____ veel en kan daarom
_____ krijgen.

De persoon in de tweede cartoon _____ veel en kan daarom
_____ krijgen.

De persoon in de derde cartoon _____ veel en kan daarom
_____ krijgen.

De persoon in de vierde cartoon _____ veel en kan daarom
_____ krijgen.

De persoon in de vijfde cartoon heeft veel _____ en kan daarom
_____ krijgen.

b. Leg je keuzen uit aan je buurvrouw of buurman en bespreek de verschillen.

Opdracht 9.1b: Risico... hoezo?



Je weet nu dat je leefstijl invloed heeft op je gezondheid. Mensen met een ongezonde leefstijl kunnen daar ernstig ziek van worden. Veel roken is een risicofactor. Je kunt daardoor namelijk longkanker krijgen.

a. Vul de lege vakjes in het lijstje in.

Risicofactor	Leefstijlziekten
<i>Voorbeeld: Roken</i>	<i>Longkanker</i>
	<i>Rotte tanden</i>
Overmatig alcohol, drugs en gokken	
	Leverkanker
Vette dierlijke voedingsmiddelen (vlees, boter, olie, etc) Hierin zit veel cholesterol. Roken, alcohol en te weinig ontspanning en beweging.	
	Huidkanker
Te veel en ongezond eten en drinken en te weinig lichaamsbeweging.	
	Verslaving
	Suikerziekte (Diabetes Melitus)
	Stress

b. Check... is je antwoord correct?

Vergelijk jouw antwoorden met die van de leerling naast jou. Hebben jullie verschillende antwoorden? Zoek dan samen uit welk antwoord het juiste is.



Nabespreking:

Bespreek de antwoorden klassikaal.

Opdracht 9.1c: Voorkomen is beter dan genezen.



Ken jij iemand in je eigen omgeving met een ongezonde leefstijl?
 Waarom vind je zijn/haar leefstijl ongezond?
 Wat voor advies kun jij die persoon geven om een leefstijlziekte te voorkomen?

Advies: _____

Paragraaf 9.2 – Voeding en mijn uiterlijk

Opdracht 9.2a: Waarom eten wij?



Eten is lekker.

Maar waarvoor hebben wij voeding eigenlijk nodig? _____

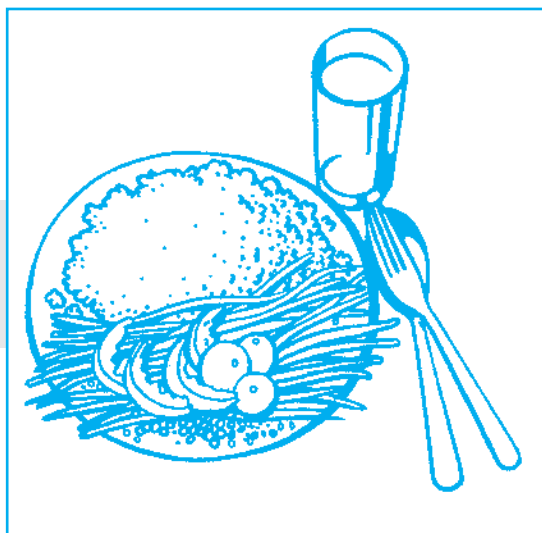
Wat kan er gebeuren als we vaak te veel eten, vaak te weinig eten of vaak

ongezond eten _____?

Opdracht 9.2b: Mijn voedingspatroon

Vul op dit lijstje in wat je normaal dagelijks eet en drinkt. Denk ook aan snoep, snacks en andere dingen die je tussendoor eet en drinkt.

Schrijf bij de maaltijden precies op waar de maaltijd uit bestaat; bijvoorbeeld funchi met groente en vis.



	ma	di	wo	do	vr	za	zo
's morgens							
6.00 - 8.00							
8.00 - 10.00							
10.00 - 12.00							
's middags							
12.00 - 14.00							
14.00 - 16.00							
16.00 - 18.00							
's avonds							
18.00 - 20.00							
20.00 - 22.00							
22.00 - 24.00							

Neem nu een rode, een groene, een gele en een blauwe stift.

Bekijk jouw weekoverzicht en vergelijk dat met de voedingsmiddelen in de voedingspiramide.

Kleur alle voedingsmiddelen uit jouw weekoverzicht in de kleur van het vakje, waarin zij thuishoren in de voedingspiramide. Voorbeeld: Kleur alle maaltijden met groente of fruit groen.

Heb je in een maaltijd voedingsmiddelen uit de verschillende vakjes? Geef die maaltijd dan meerdere kleuren. Voorbeeld: Funchi met groente en vis. Kleuren: Geel, groen, rood.

Voedingsmiddelen die niet in de voedingspiramide staan, geef je geen kleur. Twijfel je over een bepaald product, of weet je niet welke kleur het hebben moet? Zet dan een vraagteken en vraag dat dan later aan je leerkracht.

Bekijk nu je weekoverzicht.

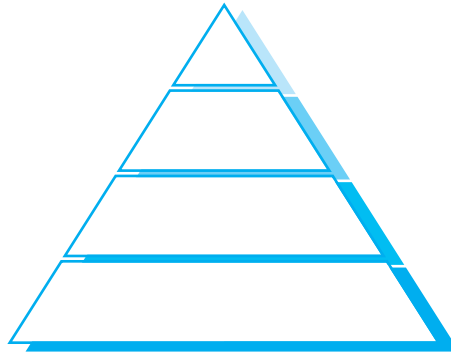
Wat valt je op uit je eigen voedingspatroon? Welke kleur komt het meest voor in jouw voedingspatroon? Welke het minst? Vul de kleuren in de juiste volgorde in in de piramide hieronder.

4de plaats

3de plaats

2de plaats

1ste plaats



Ik eet veel/vaak

Ik eet weinig

Ik eet nooit/geen

Ik drink veel/vaak

Ik drink weinig

Ik drink nooit/geen

Vergelijk jouw voedingspatroon met dat van je buurvrouw of buurman. Zijn er opvallende verschillen?

Nabespreking:

Wat zou je willen veranderen aan je eigen voedingspatroon?

Opdracht 9.2c: Loop ik kans om te dik te worden?

Test jezelf.

Hoeveel lekkere dingen gebruik je tussen je maaltijden door? Vul de vragen zo eerlijk mogelijk in.

1. Chips, zoutjes, noten of pinda's

Hoe vaak?

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 7 handjes
- meer
- minder

2. Kaas, worst of hotdog, salcicha

Hoe vaak?

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 2 stuks
- meer
- minder

3. Snacks zoals pastechi, arepa, kroketten, empana, bitterballen etc.

Hoe vaak?

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 3 stuks
- meer
- minder

4. Bolo, cake, quesillo, pan Bojo, drikidek

Hoe vaak?

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 1 stuks
- meer
- minder

5. Candybar of halve reep (40 gram) chocolade

Hoe vaak?

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 1 stuks
- meer
- minder

6. Koekjes, chocolaatjes, snoepjes of drop**Hoe vaak?**

- 5-6 dagen per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 2 koekjes of chocolaatjes/
5 snoepjes
- meer
- minder

7. Roomijs (ice cream)**Hoe vaak?**

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- een beker of schaalpje
- meer
- minder

8. Snacks zoals pizza, taco, sacco, pan cu tuna, hotdog, hamburger french fries als tussendoortje**Hoe vaak?**

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 1 portie
- meer
- minder

9. Snacks zoals pizzabroodje, kroket en frikadel bij de broodmaaltijd?**Hoe vaak?**

- 1 keer per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 1 portie
- meer
- minder

10. Frisdrank (light frisdrank niet meetellen)**Hoe vaak?**

- 5-6 dagen per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 2-3 glazen
- meer
- minder

11. Wijn, bier of andere alcoholische drank**Hoe vaak?**

- 5-6 dagen per week
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- 2-3 glazen
- meer
- minder

12. Koffie of thee met suiker/volle koffiemelk, koffieroom of creamer

Hoe vaak?

- 1-2 keer per dag
- vaker
- minder vaak
- nooit

Hoeveel per keer?

- met 2 klontjes en/of 2 scheutjes melk
- meer
- minder

1. Noteer de nummers van de vragen waarop je hoog scoort.

Je hebt een hoge score als je de keuzerondjes "VAKER" en/of "MEER" hebt aangekruist.

Nr. _____ Nr. _____ Nr. _____ Nr. _____

Nr. _____ Nr. _____ Nr. _____ Nr. _____

Nr. _____ Nr. _____ Nr. _____ Nr. _____

2. Staan de volgende nummers bij punt 1 hierboven, zet daar dan een rode cirkel omheen.

1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 7 , 8 , 9;

NB. Deze tussendoortjes gebruik je te veel en/of te vaak. Zij bevatten veel schadelijke vetten.

3. Staan de volgende nummers erbij, zet daar dan een groene cirkel omheen.

4 , 5 , 6 , 7 , 10.

NB. Deze tussendoortjes gebruik je te veel en/of te vaak. Zij bevatten veel suiker.

4. Welke nummers heb je zowel rood als groen gekleurd?

De nummers: _____

5. Om welke tussendoortjes gaat het hier?

6. Staat nummer 11 erbij, zet daar dan een blauwe cirkel omheen.

NB. Deze tussendoortjes gebruik je te veel en/of te vaak. Zij bevatten veel alcohol.

7. Staat nummer 12 erbij, zet daar dan een gele cirkel omheen.

NB. Deze tussendoortjes gebruik je te veel en/of te vaak. Zij bevatten veel suiker en schadelijke vetten.

8. Bekijk je voedingspatroon en je tussendoortjestest. Beantwoord daarna de volgende vragen:

Wat vind je goed aan je voedingspatroon? Waarom?

Wat vind je niet goed aan je voedingspatroon? Waarom?

Wat wil je veranderen aan je voedingspatroon? Waarom?

9. Vergelijk de uitslag van je tussendoortjestest met die van je buurvrouw of buurman. Zijn er verschillen?

Paragraaf 9.3 – Ik ben lekker fit.

Opdracht 9.3a: Ai, Ai, een betere conditie!!!



Groep 1 bedenkt een sketch over overgewicht.

Groep 2 bedenkt een sketch over Junior die door zijn coach uit de wedstrijd wordt gezet.

Groep 3 bedenkt een sketch over gezond bewegen.

Groep 4 bedenkt een sketch waaruit blijkt hoe je je conditie kan verbeteren.

Bedenk eerst in je groepje wat je wilt uitbeelden.

Nabespreking:

Na elke sketch praat je met elkaar over het spel. Was het onderwerp goed uitgebeeld?

Opdracht 9.3b: Beweeg jij voldoende?



Test elkaar.

Interview elkaar met de bedoeling er achter te komen hoeveel beweging ieder per week heeft. Vul samen jouw persoonlijk weekschema hieronder in.

Voor iedere beweging die meer dan tien minuten duurt, zet je een kruisje in een hokje.

Het maakt niet uit wat voor beweging. Bijv. voor vijftien minuten lopen in de Caya Betico, mag je een kruisje zetten. Voor een halfuur auto wassen mag je ook een kruisje zetten. Denk ook aan de taken die je thuis doet. Als je meer dan tien minuten thuis bezig bent, mag je een kruisje zetten.

Maandag								
Dinsdag								
Woensdag								
Donderdag								
Vrijdag								
Zaterdag								
Zondag								

Score:

Meer dan zes aangekruiste hokjes gemiddeld per dag? Prima, jij let goed op je gezondheid.

Gemiddeld zes aangekruiste hokjes per dag? Jij beweegt voldoende. Ga zo door.

Minder dan zes aangekruiste hokjes gemiddeld per dag?

Jij kunt wel wat meer beweging gebruiken. Nu de tv uitzetten en gaan skaten, zwemmen, hardlopen of help je moeder vaker met huishoudelijke taken.

Opdracht 9.3c: Miss of Mister Sportief?

Gebruik voor deze opdracht het schema uit opdracht 9.3b.

Hoeveel bewegen je klasgenoten gemiddeld? _____

Is dat genoeg of is dat weinig? _____

Wie van de klas heeft de meeste beweging? _____

Roep deze leerling uit tot Mr. of Miss Sportief.

Opdracht 9.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In deze les heb je geleerd dat je leefstijl allerlei _____

kan veroorzaken. Soms kan je er zelfs aan doodgaan. Ook heb je geleerd dat een

goede _____ belangrijk is voor je gezondheid. Het is

daarom belangrijk dat je let op _____.

Door regelmatig te _____ krijg je ook een

goede _____.

Opdracht 9.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Maak een voorlichtingsposter over een gezonde leefstijl. Je kunt hiervoor tekeningen, plaatjes, foto's en andere materialen gebruiken.

Extra opdracht:

Bedenk een plan waardoor Junior iets gezonder gaat leven. Wat moet hij aan zijn voedingspatroon veranderen? Welk tips heb jij voor hem? Hij vindt het moeilijk, dus denk na over een plan dat werkt, bijvoorbeeld stap voor stap veranderen of samen werken aan een betere leefstijl...

Huiswerkopdracht:



Maak opdracht 9.2b thuis af.

Startopdracht: Speel mee.

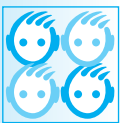


Uitleg

Speel in groepjes van vier het kwartetspel over stress en ontspanning. Je leerkracht deelt het materiaal uit en geeft je verdere instructies.

Paragraaf 10.1: – Ik rust en slaap genoeg.

Opdracht 10.1a: Slaaptekort.



Uitleg

Je kent zeker wel de situatie dat je heel erg opgewonden was en niet kon slapen. De opwindning kon dan komen omdat je de volgende dag iets heel leuks zou doen. Misschien verwachtte je een mooi cadeau van je ouders. Het kon ook zijn dat je niet kon slapen omdat je gespannen was vanwege het proefwerk van de volgende dag.

Bespreek met elkaar hoe je je toen voelde. Kon je de volgende dag gemakkelijk opstaan? Voelde je je fit overdag? Of juist niet?

Opdracht 10.1b: Waarom slapen?



Uitleg

Meer slapen doet beter leven.

“Slapeloosheid is het meest onderschatte gezondheidsprobleem van vandaag”. Een goede nachtrust draagt bij tot een goede levenskwaliteit en een goed professioneel functioneren. Toch zijn er heel wat mensen die om uiteenlopende redenen op hun slaap beknipten of slecht slapen. In een aantal gevallen heeft dat ernstige gevolgen.

Bron: 13/08/01 - Operatieinfo.nl - Medinet.be

Lees bovenstaande tekst en beantwoord dan de volgende vragen.

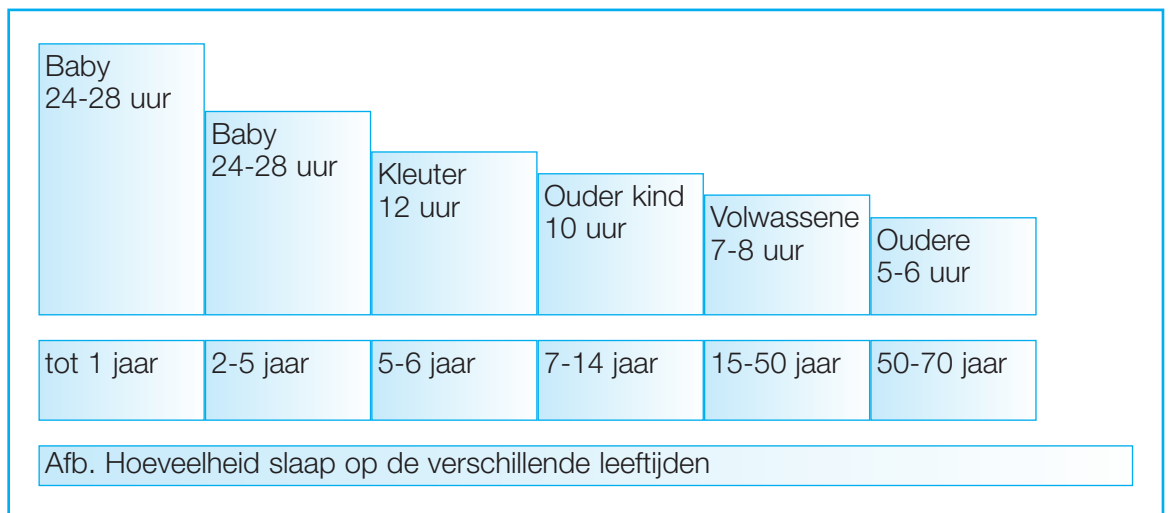
- Hoeveel uren slaap jij gemiddeld per nacht?

- Is dat volgens jou genoeg? Waarom wel/niet?

Noem vier redenen waarom voldoende slaap belangrijk voor je is.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Opdracht 10.1c: Hoeveel slaap heb ik nodig?



Uitleg

Bekijk de slaaptabel.



Klassengesprek, nabespreking:

Je ziet dat baby's heel veel slapen.

Waarom denk je dat baby's zoveel slaap nodig hebben?

En jij, hoeveel heb jij nodig?

En oude mensen?

Klopt jouw gemiddelde hoeveelheid slaap met de tabel?

Paragraaf 10.2: – Ik stressss.

Opdracht 10.2a: Ben jij stressbestendig?

Beantwoord deze vragen.

- | | |
|--|-------------|
| 1. Voel je jezelf vaak verward, overweldigd of voor het blok gezet? | ja/nee/soms |
| 2. Ben je wel eens bang dat je het niet goed doet? | ja/nee/soms |
| 3. Heb je wel eens faalangst? | ja/nee/soms |
| 4. Voel je je vaak nerveus, gespannen of terneergeslagen? | ja/nee/soms |
| 5. Is er altijd wel IETS waar je je zorgen over maakt? | ja/nee/soms |
| 6. Heb je de laatste tijd enige verandering in je eet- en snoepgedrag gemerkt? | ja/nee/soms |
| 7. Droom je over je schoolwerk? | ja/nee/soms |

Verklaringslijst

- Gestresste mensen klagen altijd hierover in combinatie met hun verantwoordelijkheden.
- Een overdreven gevoel voor faalangst geeft aan dat je onzeker bent over jezelf en dat je doelen stelt die je niet kan halen.
- Faalangst leidt heel snel tot stress. Stel doelen vast voor jezelf waarvan je weet dat je die kan halen.
- Dwing jezelf iets aan ontspanning te doen al is het maar één keer in de week.
- Je maakt je zelfs zorgen over dingen die waarschijnlijk nooit zullen gebeuren. Het is een verspilling van je energie. Veel mensen hebben last van het "Maar als.." - syndroom.
- Als er sprake is van een toename raak je ongemerkt uit je doen. Pak in plaats daarvan het probleem bij de staart en doe er wat aan.
- Ga iets lezen voor je gaat slapen gaat en kies iets dat NIETS met school te maken heeft.

Nabespreking:

Hoe stressbestendig ben jij? Is het tijd om je zorgen te maken of ben je ontspannen en rustig? Vergelijk jouw scores met die van je groepsgenoten.

Score:

Heb je vaak ja geantwoord, dan ben je stressgevoelig.

Heb je vaak nee geantwoord dan ben je stressbestendig.

Opdracht 10.2b: Ontstressen



Uitleg

Wanneer je net voor een proefwerk of in een spannende situatie je gestresst voelt, kun je de volgende oefeningen gebruiken om te ontstressen. Voer deze ontspanningsoefeningen uit samen met de hele klas!

10-seconde-methode

Laat je onderkaak hangen
 Laat je schouders losjes hangen
 Haal langzaam adem vanuit je buik.

i-methode

Blaas eerst alle lucht uit je longen.
 Haal dan diep adem en vul je longen met lucht.
 Zeg dan gedurende één minuut hardop *iii*.

De stressvuist

Zit rechtop. Houd je handen ontspannen voor je.
 Maak twee stevige vuisten. En maak je handen weer open. Herhaal dit tien keer.

Nabespreking:

Wat voelde je bij al deze oefeningen? Bespreek het in de klas (of in je groepje).

10.2c: Zo ontspan ik mij.



Uitleg

Als spanningen erg lang duren, kun je er ziek van worden. Hoe voorkom jij dat je ziek wordt van stress? Ga je iets anders doen, zoals Alex? Zoek je rust met muziek? Praat je met iemand die je vertrouwt?

- Waardoor vind jij rust of ontspanning?
- Mijn beste manieren van ontspannen zijn:

Nabespreking:

Bespreek met je medeleerlingen in een groepje wat hun beste manieren van ontspannen zijn.

Paragraaf 10.3: – Ik werk hard, maar ontspan genoeg.

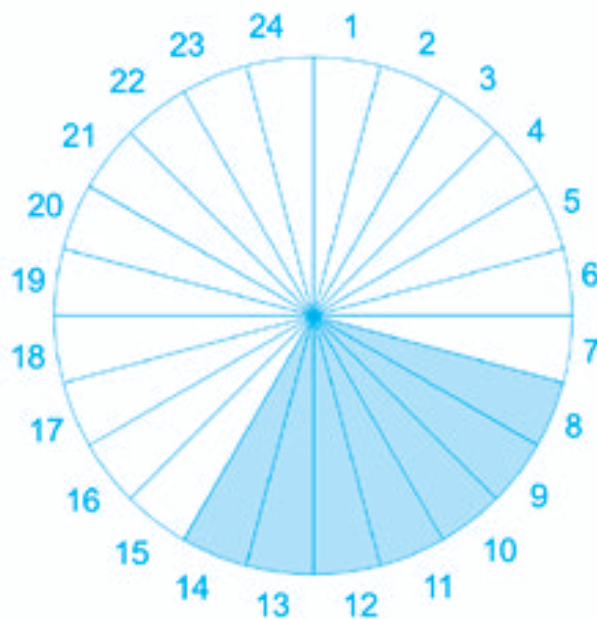
Opdracht 10.3a: Mijn dagindeling



Uitleg

Soms is je dagprogramma te vol. Misschien een slechte planning?

Vul de dagschijf in. Kleur op deze schijf hoe jouw dag er uit ziet. Geef eerst alle uren slaap en rust aan. Vul de uren school ook in en tenslotte de uren die je besteedt aan vrije tijd, bijvoorbeeld sport, tv kijken, uitgaan, etc.



School	07.30 - 13.30
Huiswerk	
Hobby's	
Taken thuis	
Uitgaan	
Slapen	
* (Dit mag je zelf invullen)	

Opdracht 10.3b: Vergelijk maar.



Uitleg

Vergelijk jouw schijf met die van een medeleerling. Ben je tevreden over jouw tijdsindeling? Zo niet, wat zou je dan kunnen veranderen om tot een goede indeling te komen voor een gezonde leefstijl?

Beantwoord de onderstaande vragen.

Vragen:

- Zijn er verschillen in de schijven?

- Wat zijn die verschillen?

- Waardoor zouden die verschillen zijn ontstaan?

- Wie van jullie twee heeft de meeste vrije tijd en hoeveel is dat?

- Om welke redenen heeft de ander meer of minder vrije tijd dan jij?

Opdracht 10.3c: Een gezonde dagindeling



Uitleg

Je hebt in opdracht 10.3b al nagedacht over verbeteringen. Maak nu een nieuwe, gezonde dagindeling met tijd voor rust en ontspanning, maar ook voor school, huiswerk en je bijbaantje.

Opdracht 10.4: Wat heb ik geleerd?

Vul de lege plekken in.

In dit hoofdstuk heb ik geleerd dat je _____ belangrijk is. Niet genoeg

_____ en _____ kunnen je geestelijke gezondheid beïnvloeden.

Veel mensen lijden aan _____ betekent geestelijke en emotionele spanning. Dit heeft te maken met hoe je denkt en voelt. Deze spanning kan, als het te lang duurt, mensen erg ziek maken.

Nu weet ik ook dat zorgen voor voldoende slaap en goede ontspanning daarbij helpen. Door je dag zodanig _____ kun je tijd inplannen voor rust en ontspanning.

Opdracht 10.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Maak een grote poster over een gezond leven. Gebruik ook de poster uit Hoofdstuk 9.

Extra opdracht:

Schrijf een verhaal over het probleem van een jongen van 13 jaar. Hij heet Ricardo en is erg gespannen. Hij heeft veel zorgen thuis, maar kan daarover met niemand praten. Er is niemand die hij in vertrouwen durft te nemen. Hij slaapt slecht. Verder werkt hij hard voor school en doet hij veel aan sport. Dat sporten vindt hij wel leuk, maar het gaat niet meer zo goed: hij is niet fit genoeg.

Schrijf in het verhaal over zijn stress en zijn dagindeling. Je mag zelf weten of Ricardo zijn probleem kan oplossen of niet.

Huiswerkopdracht:



Kies een van de twee opdrachten:

- 1) Doe elke avond een ontspanningsoefening. Vertel na een week hoe het voelt om elke avond even tot rust te komen. Heeft het jou geholpen?
- 2) Stel je voor dat je iemand kent die grote zorgen heeft. Deze persoon kan niet meer slapen en ziet er erg moe en gestresst uit. Het gaat ook niet goed meer op school. Welke adviezen zou je hem/haar geven? Schrijf je adviezen op.

Startopdracht: Krantenkoppen



Uitleg

Kijk naar de poster van het vak PV. Daarop staan allerlei krantenkoppen. Deze krantenkoppen komen uit Arubaanse kranten. Welke van deze krantenkoppen horen bij 'De ander en ik'?

1. _____ ,
 Dat denk ik omdat _____

2. _____ ,
 Dat denk ik omdat _____

3. _____ ,
 Dat denk ik omdat _____

Paragraaf 11.1 Van 'ik' naar 'wij'.

Opdracht 11.1a: Alleen op de wereld... , ik moet er niet aan denken!



Uitleg

Stel dat jij met een seadoo gaat varen. Je krijgt motorpech en komt terecht op een onbewoond eiland. Jij bent daar alleen.

Wie zou je het meeste missen? Geef ook aan waarom.

1. _____, omdat _____
2. _____, omdat _____
3. _____, omdat _____



Nabespreking:

Wat zouden de leerlingen uit jouw klas het meeste missen? Waarom?
Zou iedereen dezelfde dingen missen of zijn er juist veel verschillen?

Opdracht 11.1b: Ik heb je nodig.



Uitleg

Mensen hebben elkaar nodig. Een heleboel dingen in het leven kun je niet doen zonder de hulp of medewerking van een ander.

Doe de volgende proef.

Een leerling gaat op een stoel zitten. De ander pakt zijn/haar hand vast en probeert hem/haar met één hand uit de stoel te trekken.

De zittende leerling werkt niet mee. Lukt het om de ander uit de stoel te trekken?

Wat zouden jullie kunnen doen om ervoor te zorgen dat de een de ander wel gemakkelijk uit de stoel kan trekken?

Draai de rollen om. Doe de opdracht nog een keer.

Nabespreking:

Kun je zonder de hulp of medewerking de ander uit de stoel trekken?

Waarom wel of waarom niet? Wat heb je uit deze opdracht geleerd?

Paragraaf 11.2 Dit leer ik over “de ander en ik”.

Opdracht 11.2a: En jij? Wat ga jij leren?



Uitleg

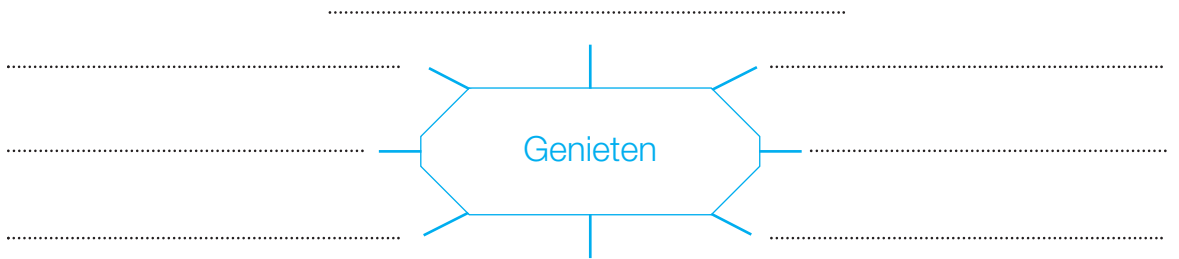
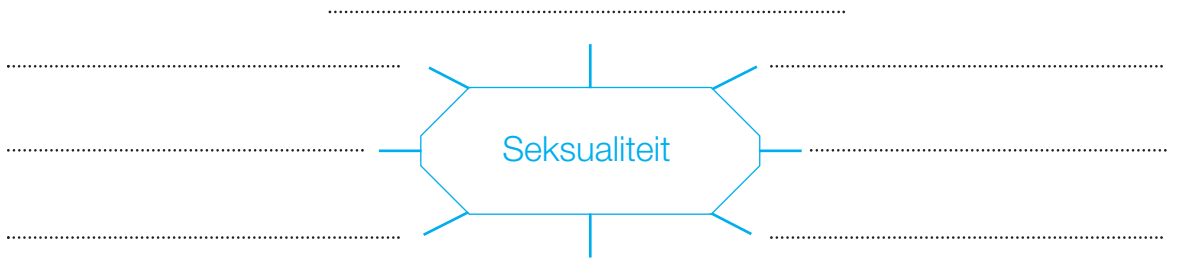
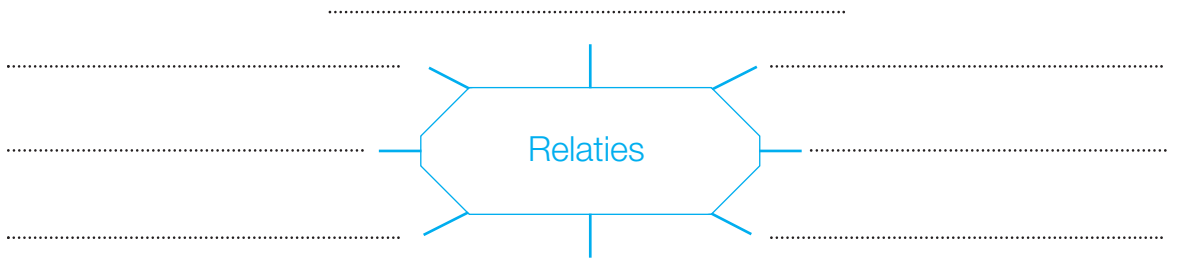
Je hebt nu een beetje een idee gekregen van wat er behandeld wordt in VIP1b. Maar wat ga je precies leren?

- Bedenk in groepjes onderwerpen die volgens jou thuishoren bij de drie thema's: relaties, seksualiteit en genieten. Ieder groepje krijgt een thema toegewezen. Je mag alles bedenken wat je wil.
- Daarna zet de docent die onderwerpen op het bord per thema bij elkaar in een woordveld.

Woordveld

De leraar maakt met jullie drie woordvelden op het bord. In je groepje maken jullie ieder woordveld compleet. Als jullie klaar zijn, neem je de woorden van het bord over in je werkboek.

Waar denk je aan bij de woorden Relaties? Seksualiteit? Genieten?



Opdracht 11.2b: En dit wil ik graag leren!



Uitleg

Je hebt nu samen met de klas onderwerpen besproken, die in VIP1b behandeld worden. Maar wat wil jij leren? Wat vind jij belangrijk?

Schrijf hieronder op wat jij graag wilt leren in de lessen.

Dit wil ik graag leren:

Over relaties

- _____
- _____
- _____
- _____

Over seksualiteit

- _____
- _____
- _____
- _____

Over genieten

- _____
- _____
- _____
- _____

Nabespreking:

Vergelijk je antwoorden met die van je buurman of buurvrouw.
Willen jullie hetzelfde leren?

Paragraaf 11.3 Hoe moet ik mij gedragen?

Opdracht 11.3a: Goed gedrag?



Uitleg

In het contact met anderen gebruik je omgangsvormen. Zo laat je zien dat je respect hebt voor elkaar.

Lees de volgende situaties door. Schrijf op wat jij zou zeggen of doen:

1. Je hebt les van een leerkracht die je niet aardig vindt. Hij zegt dat je te veel kletst en stuurt je de klas uit...

Antwoord: Ik zou _____

2. Jij wilt gaan sporten, maar je moeder zegt dat je thuis moet blijven om je huiswerk te maken...

Antwoord: Ik zou _____

3. Je bent met vrienden op het strand. Je ziet iemand lopen die je heel erg leuk vindt. Je probeert zijn/haar aandacht te trekken...

Antwoord: Ik zou _____

4. Je bent in een winkel. De verkoper probeert je iets te verkopen dat je helemaal niet wilt hebben.

Antwoord: Ik zou zeggen: “ _____ ”

Nabespreking:

1. Bespreek in de groep jullie antwoorden. Lijken jullie antwoorden op elkaar? Waarom wel of niet?
2. Bekijk de situaties uit de opdracht nog eens. Hoe moet je reageren volgens de omgangsvormen?
3. Kijk nog eens naar je eigen antwoorden. Vind jij dat je respect hebt voor anderen?

Opdracht 11.3b Beleefd gedrag?



Uitleg

Bespreek in je groep de volgende vragen. Vergelijk jouw gedrag met dat van je groepsgenoten.

Wat zeg of doe je als je:

1. op iemands voet stapt?
2. iemand 's ochtends tegenkomt?
3. hoest?
4. in een restaurant op het punt staat te gaan eten?



Nabespreking:

Wat is beleefd gedrag in de bovenstaande situaties?
Hoe beleefd ben je zelf?

Opdracht 11.3c: Dit leer je in VIP 1b.



Uitleg

Bekijk de cartoons en bedenk welke vaardigheid met de cartoon wordt uitgebeeld.

Kies uit deze zeven vaardigheden:

- Samenwerken
- Communiceren met anderen
- Kritisch kiezen en beslissen
- Je gevoelens uiten
- Contact maken
- Je weerbaar opstellen en duidelijk zeggen wat je wel en niet wilt
- Op een prettige manier omgaan met elkaar

Schrijf je antwoord op de stippellijn onder de cartoon.



1 _____



2 _____



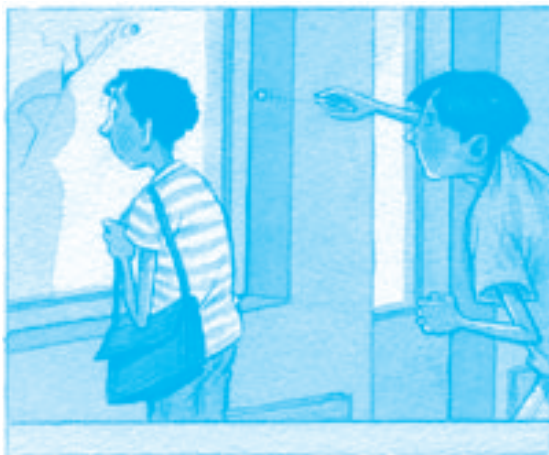
3 _____



4 _____



5 _____



6 _____



7 _____

Vergelijk je antwoord met dat van de leerling naast je. Heb je hetzelfde antwoord? Nee? Zoek dan samen uit, wie gelijk heeft.

11.4: Wat heb ik geleerd?



Dit hoofdstuk is het begin van een nieuw leerboek van VIP:

“_____” genaamd.

Dit leerboek behandelt drie thema's: _____,
_____ en _____.

Niemand kan leven zonder _____ met andere mensen. Je kunt pas een goede relatie hebben met iemand anders, als je _____ en _____ voor jezelf hebt.

Goede relaties beginnen met goede manieren. Dit betekent dat je de _____ regels in acht neemt. Een Frans woord voor beleefdheidsregels is _____. Wie een positieve _____ heeft, houdt zich al bijna vanzelf aan de omgangsregels. Als je niet gemotiveerd bent om iets te doen en je geen zin hebt om je ergens voor in te zetten, heb je een negatieve _____.

In dit deel van VIP leer je vaardigheden om een goed sociaal leven te leiden. Drie van die vaardigheden zijn: _____,
_____ en _____.

11.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Teken het verhaal van Sherwin. Het moet bestaan uit minstens vijf tekeningen:

1. Sherwin is boos op zijn leraar. Hij vindt dat hij altijd de schuld krijgt, als er iets gebeurt in de klas.
2. Sherwin gaat naar zijn leraar. Hij is onbeleefd. De leraar wordt boos. Hij zegt dat Sherwin terug mag komen, als hij zich normaal kan gedragen.
3. Sherwin praat met een vriend. Die vertelt hem wat een betere manier is om zijn probleem te bespreken.
4. Sherwin gaat terug naar de leraar en bespreekt zijn probleem nog een keer. Dit helpt.
5. Sherwin is blij dat het probleem is opgelost.

1	2	3
4	5	

Extra Opdracht:



Uitleg

Maak deze puzzel. Zoek alle woorden die iets te maken hebben met contact tussen mensen. Omcirkel de woorden die een positief contact tussen mensen aanduiden. Trek een streep door de woorden die een negatief contact tussen mensen aanduiden.

G	R	O	E	P	S	D	R	U	K	U	Z	C	X	Y
H	N	D	L	M	E	T	D	K	T	Z	G	O	J	S
P	P	I	A	H	B	S	N	K	K	K	R	M	A	F
V	A	E	D	J	Q	U	T	R	A	O	O	M	S	E
E	Z	H	W	U	F	H	E	E	D	M	E	U	S	E
C	H	G	C	F	O	L	M	D	N	N	P	N	E	N
H	U	I	E	S	A	H	E	G	W	U	S	I	R	Z
T	W	L	E	T	D	L	S	E	C	R	W	C	T	A
E	E	L	I	Z	E	N	R	M	U	Z	E	A	I	A
N	L	E	Z	N	R	K	E	D	A	A	R	T	V	M
U	I	Z	U	O	I	Q	I	I	J	A	K	I	I	H
O	J	E	R	N	M	K	C	L	R	M	H	E	T	E
M	K	G	G	D	F	G	G	H	N	V	I	C	E	I
Q	Z	D	V	E	R	L	I	E	F	D	H	E	I	D
J	Z	G	W	O	O	G	C	O	N	T	A	C	T	L

Assertiviteit
 Communicatie
 Contact
 Eenzaamheid
 Gezelligheid
 Groepsdruk
 Groepswerk
 Huwelijk
 Knuffelen
 Lichaamshouding
 Oogcontact
 Pesten
 Relatie
 Roddelen
 Ruzie
 Samenwerking
 Vechten
 Verliefdheid
 Vriendschap

Huiswerkopdracht:



Uitleg

Een ander woord voor goede manieren is *etiquette*.



Vraag je moeder, vader, opa, oma, tante of oom om twee goede manieren van vroeger te noemen, die nu nog gebruikt worden. Vraag ook of ze er twee kunnen noemen die nu (bijna) niet meer gebruikt worden.

Goede manieren die we nog gebruiken

1. De deur openhouden voor iemand

Goede manieren die we (bijna) niet meer gebruiken

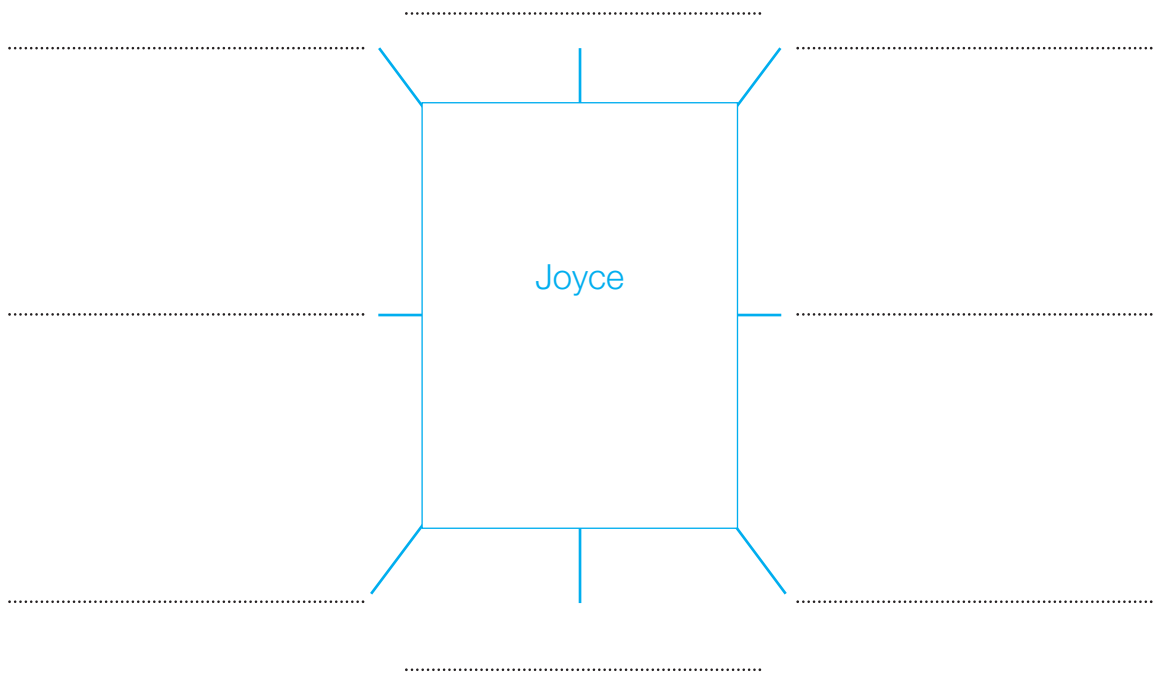
1. De vader van je verloofde om haar hand vragen

Startopdracht: De relaties van Joyce



Uitleg

Je docent maakt een ‘spin’ op het bord, met Joyce als middelpunt. Jij en je klasgenoten noemen de verschillende relaties die Joyce heeft. Je docent schrijft de namen op in de ‘spin’.



Nabespreking:

In de klas bespreken jullie de relaties van Joyce. Hoe komt het dat het zo moeilijk is voor Joyce om haar oom ook als leraar te zien? Heb jij ook zoiets meegemaakt? Herken je haar gevoel?

Paragraaf 12.1 Wat zijn relaties eigenlijk?

Opdracht 12.1a: Jouw persoonlijke en functionele relaties



Uitleg

Iedereen heeft relaties, jij ook! In hoofdstuk vijf, opdracht 5.1 a in je werkboek, heb je een overzicht gemaakt van jouw contacten. Bekijk dit overzicht nog eens. Klopt dit nog? Vul het aan of verander het als je dat wilt.

Kies nu drie personen uit met wie jij een persoonlijke relatie hebt. Schrijf ook drie namen op van mensen met wie jij een functionele relatie hebt.

Ik heb een *persoonlijke* relatie met:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

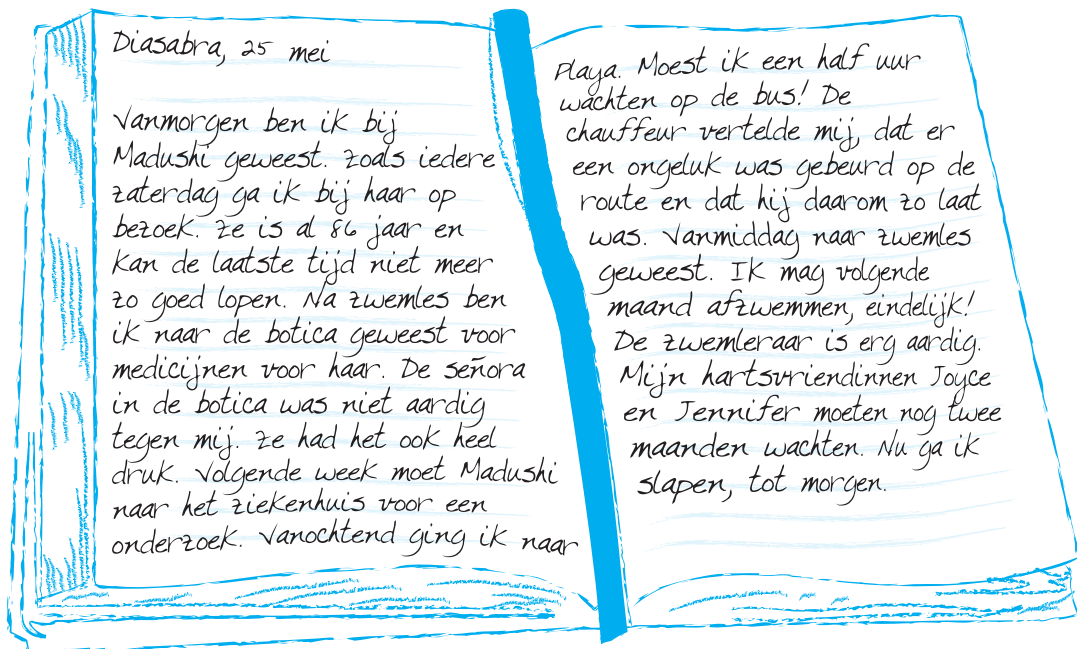
Ik heb een *functionele* relatie met:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Opdracht 12.1b: Shakira's relaties



Uitleg



Lees de bladzijde uit het dagboek van Shakira.

Schrijf op, welke mensen allemaal voorkomen in het dagboek. Heeft Shakira met deze mensen een persoonlijke of een functionele relatie?

Shakira heeft een *persoonlijke* relatie met:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Shakira heeft een *functionele* relatie met:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Opdracht 12.1c: Persoonlijk of functioneel?



Uitleg

Het kan voorkomen, dat een functionele relatie overgaat in een persoonlijke relatie. Geef een voorbeeld hiervan.

Geef ook aan waaraan je kunt zien dat het nu een persoonlijke relatie is.

1) Een voorbeeld van een functionele relatie die overgaat in een persoonlijke

relatie is _____.

2) Je kunt zien dat het (nu) een persoonlijke relatie is

door _____.

**Nabespreking:**

Heb je zelf wel eens meegemaakt dat een functionele relatie veranderde in een persoonlijke? En andersom: een persoonlijke relatie, die in een functionele relatie veranderde? Bespreek dit in je groepje.

Paragraaf 12.2 Relaties zijn belangrijk, omdat

Opdracht 12.2a: Ik houd rekening met....



Uitleg

Hoe gedraag jij je in de omgang met anderen? Houd jij rekening met een ander? Doe onderstaande test. Lees de zinnen en zet een kruisje in een van de kolommen. (meestal wel - soms - meestal niet). Wees zo eerlijk mogelijk.

Mis je nog iets in de lijst? Als je wilt, mag je zelf nog aanvullen.

Test jezelf:	Meestal wel	Soms	Meestal niet
1. Ik houd rekening met anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik kan goed naar anderen luisteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik probeer anderen te begrijpen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik help anderen als ik kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik accepteer dat anderen, net als ik, fouten maken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik ga met respect om met anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wat zeggen je klasgenoten?
Laat nu deze test invullen door twee klasgenoten.

Nabespreking:

- 1) Wat hebben zij ingevuld? Zijn er veel verschillen? JA/NEE
- 2) Als er veel verschillen zijn, hoe komt dat, denk je? En als er bijna geen verschillen zijn?

Er zijn verschillen, omdat _____

Er zijn (bijna) geen verschillen, omdat _____

Opdracht 12.2b: Rekening houden met elkaar, omdat.....



Uitleg

- 1) Kruis aan, om welke redenen jij rekening houdt met anderen.
- 2) Welke reden vind jij het belangrijkste? Zet daar een 1 voor. Welke reden komt daarna? Zet daar een 2 voor. Maak je top-drie.

Ik houd rekening met anderen, omdat:

- ik graag goede relaties met anderen wil.
- ik vind dat het zo hoort.
- ik anders mijn vrienden kwijtraak.
- ik anders thuis problemen krijg.
- het mij een goed gevoel geeft.
- ik ook graag wil dat anderen rekening met mij houden.
- ik anderen respecteer.
- iets anders: omdat ik _____



Nabespreking:

- a) Vergelijk je lijst met die van je buurman of buurvrouw. Wat valt op?
- b) Heb je wel eens meegemaakt dat iemand geen rekening hield met jou? Hoe voelde dat?
- c) Wat is erger, denk je: iemand met wie je een functionele relatie hebt die niet naar je luistert, of iemand met wie je een persoonlijke relatie hebt?

Opdracht 12.2c: That's what friends are for...

Het lied **That's what friends are for** gaat over vrienden die voor elkaar klaarstaan in goede en slechte tijden. Gaat het daar ook om in jouw vriendschappen? Voor Jennifer, Joyce en Junior geldt dat in ieder geval wel. Wat betekent vriendschap voor jou?



Uitleg

Samen met je groepsleden maak je een lied met allemaal woorden die te maken hebben met vriendschap.

Woorden die jij belangrijk vindt, zoals bijvoorbeeld samen gek doen, of elkaar geheimen vertellen of...

Probeer zoveel mogelijk woorden te vinden.

Zoek een lied dat jullie allemaal kennen en verander de woorden in dit lied met jullie eigen tekst.

Opdracht 12.2d: Songfestival voor vrienden



Uitleg

Presenteer jullie vriendschapslied aan de klas en win het Songfestival voor vrienden!

Overleg met je docent of jullie ook muziek mogen gebruiken voor de begeleiding (muziekinstrumenten, cd).

Paragraaf 12.3 Communicatie is goed voor de relatie.

Opdracht 12.3a: Zo communiceer je goed en zo niet!



12.3a



12.3b



12.3c



12.3d



Uitleg

Kijk naar bovenstaande cartoons. In welke cartoons verloopt de communicatie goed? In welke niet? Waarom denk je dat?

De communicatie verloopt :

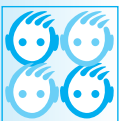
12.3a goed/ niet goed, omdat _____

12.3b goed/ niet goed, omdat _____

12.3c goed/ niet goed, omdat _____

12.3d goed/ niet goed, omdat _____

Opdracht 12.3b: Casus: “Komt dit nog wel goed?”



Uitleg

1) Lees het onderstaande verhaal. Wat is er precies aan de hand? Wat is er gebeurd tussen John en Marc? Bespreek dit in je groepje en schrijf in het kort jullie conclusie op.

Bon dia,

Mijn naam is John en ik ben 14 jaar oud. Ik heb een hele goede vriend. Hij heet Marc.

We kennen elkaar al van de kleuterschool.

We zitten naast elkaar in de klas. Verleden week heb ik een enorme ruzie gekregen met hem en nu praat ik echt niet meer met hem. Ik heb de juffrouw gevraagd of ik op een andere plaats mag gaan zitten. Het liefst zou ik wel naar een andere school willen. Zo boos ben ik op hem. En weet je waarom? Hij heeft namelijk stiekem afgesproken met Lea en Lea is mijn vriendin.

John is boos op Marc, omdat

2) Denk je dat het goed komt tussen John en Marc? Wanneer wel, wanneer niet? Bespreek dit in je groepje en schrijf jullie antwoorden op.

Het komt goed tussen John en Marc als

Het komt niet meer goed tussen John en Marc, als

Opdracht 12.3c Rollenspel: “Komt dit nog wel goed?”



Uitleg

Jullie gaan nu een rollenspel spelen over het probleem tussen John en Marc. De klas wordt in tweetallen verdeeld.

Er zijn twee rollen: John en Marc. Degenen die de rol van John en Marc spelen, doen dat voor de hele klas. De rest observeert en schrijft op wat er gebeurt. Jullie krijgen daarvoor een observatieformulier.

Rollenspel 1 “Het komt niet meer goed.”

De rol van John:

John is boos. Hij heeft al een week niet met Marc gepraat. De juffrouw heeft gezegd, dat John met Marc een gesprek moet hebben. Daarom vertelt John aan Marc waarom hij zo boos is. Hij begrijpt helemaal niet, waarom Marc hem dit heeft aangedaan. Hij blijft boos en wil eigenlijk niet echt luisteren naar Marc.

De rol van Marc:

Marc weet waarom John niet meer naast hem wil zitten. Toch vindt Marc, dat John een beetje overdrijft. Hij mag toch uitgaan met wie hij wil? Als hij met Lea wil afspreken, moet dat mogelijk zijn. Trouwens, Marc en John zijn al zo lang vrienden, dan moet je niet zo moeilijk doen...

Rollenspel 2: “Het komt wel goed”

De rol van John:

John is boos. Hij heeft al een week niet met Marc gepraat. Ook al ziet hij er tegenop, hij wil toch praten met Marc.

John vertelt aan Marc waarom hij boos is. Hij wil dat het weer goed komt met zijn vriend, dus hij luistert goed naar wat Marc te zeggen heeft. Hij probeert samen met Marc een oplossing te vinden.

De rol van Marc:

Marc voelt zich schuldig. Hij weet waarom John niet meer naast hem wil zitten. Hij wilde met Lea afspreken, omdat hij Lea ook zo leuk vindt. Maar hij wil de vriendschap met John niet bederven. Marc wil graag een oplossing vinden.

Observatieformulier voor John:

Hij keek Marc in de ogen aan.	ja	nee	soms
Hij zei ja... ja... en hmm toen hij luisterde.	ja	nee	soms
Hij stelde vragen om Marc beter te begrijpen.	ja	nee	soms
Hij deed iets anders terwijl Marc sprak.	ja	nee	soms
Hij bleef rustig.	ja	nee	soms

Observatieformulier voor Marc:

Hij keek Marc in de ogen aan.	ja	nee	soms
Hij zei ja... ja... en hmm toen hij luisterde.	ja	nee	soms
Hij stelde vragen om Marc beter te begrijpen.	ja	nee	soms
Hij deed iets anders terwijl Marc sprak.	ja	nee	soms
Hij bleef rustig.	ja	nee	soms

**Nabespreking:**

Jullie bespreken in de klas de twee rollenspellen na. Daarvoor gebruiken jullie de **observatieformulieren**.

Hoe komt het, dat het in de eerste situatie niet goed komt tussen Marc en John? Waar ligt dat aan? Hoe komt het, dat het in de tweede situatie wel goed komt tussen Marc en John? Waar ligt dat aan?

12.4: Wat heb ik geleerd?

Van jongsaf aan hebben mensen relaties met anderen. Relaties zijn contacten waarbij _____ ontstaat met iemand anders.

Er zijn verschillende soorten relaties. Als je een emotionele band hebt met iemand anders, is er sprake van een _____ relatie.

Een _____ relatie draait om gevoelens.

Met je leraren heb je een _____ relatie. Als er sprake is van zakelijk contact, heb je een _____ relatie. Een functionele relatie kan veranderen in een _____.

Een relatie blijft goed als je _____ houdt. In een goede relatie behandel je elkaar _____.

12.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Goede-relatierecepten



Uitleg

Om een goede relatie (zowel persoonlijk als functioneel) te kunnen hebben met iemand, is het belangrijk om te weten wat de kenmerken van een goede relatie zijn. Schrijf al deze kenmerken op en probeer er een heerlijk menuutje van te maken. Voor de soep is hieronder al een voorbeeld gegeven. Ga zo verder met het hoofdgerecht en het toetje. Gebruik je fantasie. Als je tijd over hebt, kun je er een mooie menukaart van maken.



Een krachtige relatiesoep:

Neem twee liters "vertrouwen in elkaar". Meng deze met een theelepel "gezond verstand". Strooi een beetje "liefde" eroverheen en meng het geheel. Smaakt het best als het "warm" geserveerd wordt.

Extra Opdracht:



Ga voor jezelf na met wie je niet zo'n goede relatie hebt. Hoe komt dat? Wat doe jij, wat doet de ander?

Geef aan hoe jij deze relatie zou kunnen verbeteren. Gebruik daarvoor ook de tips uit het Leerboek (paragraaf 12.2), "Dit kun je doen om rekening te houden met elkaar".

1) Ik heb niet zo'n goede relatie met _____

2) Dat komt, doordat _____

3) Dit kan ik doen om de relatie te verbeteren _____

Huiswerkopdracht:



Uitleg



Lees in je leerboek het stukje over Joyce, Junior en meneer Everon nog eens over. Junior heeft er moeite mee om meneer Everon nu nog aardig te vinden. Hij wil zelfs niet meer bij Joyce op bezoek gaan.

Bedenk nu een paar oplossingen voor Junior. Hoe kan hij het beste omgaan met deze functionele én persoonlijke relatie?

Volgens mij moet Junior

1) _____

2) _____

Startopdracht: Junior en jambo



Uitleg

Je hebt het verhaal van Junior en zijn oma gelezen.

- Hoe wist madushi dat Junior niet van jambosoep houdt?
- Waarom zegt madushi dat Junior niet met woorden hoeft te zeggen dat hij van haar houdt?
- Weet je hoe dat heet, wanneer je iets zegt zonder woorden te gebruiken?

Paragraaf 13.1 Praten met of zonder woorden.

Opdracht 13.1a: Verbale en non-verbale communicatie



Uitleg

Verbale communicatie is communicatie met woorden. Iets zeggen zonder woorden heet **non-verbale communicatie**.

Kijk naar de zes onderstaande foto's en geef aan of je hier verbale of non-verbale communicatie ziet.



verbaal non-verbale



verbaal non-verbale



verbaal non-verbale



verbaal non-verbale



verbaal non-verbaal



verbaal non-verbaal

Opdracht 13.1b: Zo communiceren wij.



Uitleg

Bedenk in je groepje vijf voorbeelden hoe jongeren non-verbaal met elkaar communiceren. Schrijf of teken deze manieren op een vel papier.



Nabespreking:

Welke vormen van non-verbale communicatie worden in de klas het meeste genoemd?

Opdracht 13.1c: Non-verbale communicatie via MAS



Uitleg

Zet voor één keer tijdens de les je mobiele telefoon aan. Maak een non-verbaal mas-bericht van de volgende boodschap:

Ja, ik wil wel.

Je bent niet goed wijs.

Ik voel me goed.

Ik vind je lief.



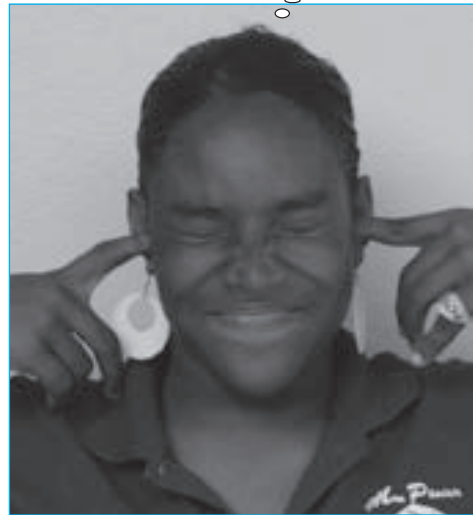
Paragraaf 13.2 Lichaamstaal gebruiken we allemaal.

Opdracht 13.2a: Niet communiceren is ook communicatie.



Uitleg

Bekijk deze afbeeldingen.



Beide meisjes hebben een lege gedachteballon. Wat denken de meisjes, volgens jullie? Vul dat in in de gedachteballon.

Opdracht 13.2b: Welke emotie zie je hier?



Uitleg

We vertellen niet altijd hoe we ons voelen, maar dat laten we wel zien. Welke emoties herken jij op de foto's?





Opdracht 13.2c: Ooh, wat kijk je boos!



Uitleg

Aan de gezichtsuitdrukking kun je vaak goed zien, hoe iemand zich voelt. Zie jij dat ook?

Speel in een groep van vier of meer leerlingen het emotiespel. Iedere leerling laat een emotie zien (uit het lijstje hieronder). De anderen moeten raden welke emotie het is.

Kies uit de volgende emoties:

jaloerie, tevredenheid, woede, onzekerheid, schuldgevoel, vreugde, spijt, achterdocht, angst, teleurstelling, afschuw, wantrouwen, verdriet, verrassing.



Nabespreking:

- 1) Welke emoties kon je goed herkennen en welke minder? Bespreek met elkaar, hoe je denkt dat dat komt.
- 2) Sommige mensen denken dat anderen altijd wel aan hun gezichtsuitdrukking kunnen zien, hoe ze zich precies voelen. Welke misverstanden kan dat veroorzaken in relaties?

Paragraaf 13.3 Wat zegt jouw lichaam?

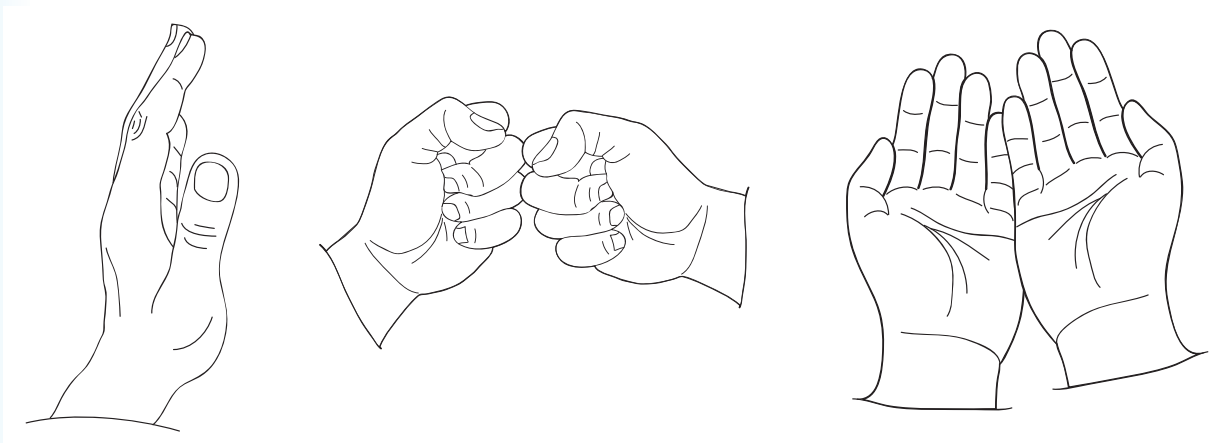
Opdracht 13.3a: "Talk to the hand."



Uitleg

Arubaanse jongeren maken vaak bewust gebruik van 'body language'.

Bekijk de onderstaande afbeeldingen en bespreek met je klasgenoot wat deze non-verbale uitingen betekenen.



Bedenk zelf nog twee voorbeelden:

1. _____
2. _____

Opdracht 13.3b: Psssst.....



Uitleg

Jullie gaan de volgende situaties in je groepje naspelen. Jullie mogen niet praten. Jullie maken gebruik van gebaren, lichaamshouding, gezichtsuitdrukking en geluiden.

Jullie doen het als volgt:

- Twee leerlingen spelen één situatie na en de anderen observeren.
 - Wissel bij elke situatie van rol.
1. Twee vrienden die elkaar lang niet hebben gezien begroeten elkaar.
 2. Een jongen die een meisje wil laten weten, dat hij haar leuk vindt.
 3. Een meisje dat een jongen wil laten zien, dat zij hem leuk vindt.
 4. Een jongen die een andere jongen laat zien, dat hij niets met hem te maken wil hebben.

Nabespreking:

Welke situaties waren het best te herkennen? Hoe komt dat? Was het moeilijk om zonder woorden een rollenspel te spelen?

Opdracht 13.3c: Wat zegt mijn lichaam?



Uitleg

Jullie gaan een rollenspel spelen in groepjes. Het is de bedoeling dat iedere leerling een keer een situatie naspeelt.

Kies uit:

- a) Sherwin heeft een gesprek met zijn leraar over hoe het op school gaat. De jongen is erg verlegen en heeft vrij slechte cijfers.
- b) Joyce heeft een gesprek met Sharon. Joyce vindt Sharon helemaal niet aardig, maar zij moet met haar samenwerken voor een opdracht.
- c) Jennifer heeft een sollicitatiegesprek met een mevrouw die een oppas zoekt voor haar baby.

Verdeel de rollen onderling. De leerlingen die niet aan de beurt zijn voor het rollenspel, observeren de spelers. Probeer in het gesprek geen toneel te spelen, maar wees zoveel mogelijk je zelf.

Besprek de rollenspellen na en stel de volgende vragen aan je groepsgenoten.



Hoe kwam ik over? Wat zei mijn lichaamstaal?

Lichaamshouding

Hoe zat of stond ik? _____

Welke indruk gaf dat? _____

Hoe hield ik mijn armen en benen? _____

Welke indruk gaf dat? _____

Leek ik geïnteresseerd? _____

Waarom wel of waarom niet? _____

Gezichtsuitdrukking

Hoe was mijn gezicht? _____

Welke indruk gaf dat? _____

Hoe keek ik? _____

Welke indruk gaf dat? _____

Leek ik geïnteresseerd? _____

Waarom wel of waarom niet? _____

Gebaren en bewegingen

Welke gebaren maakte ik? _____

Welke indruk gaf dat? _____

Welke bewegingen maakte ik? _____

Welke indruk gaf dat? _____

Leek ik geïnteresseerd? _____

Waarom wel of waarom niet? _____



Conclusie:

Wat vind je van de mening van je groepsgenoten? Ben je het ermee eens?

Waarom wel of waarom niet?

Zijn er dingen in je non-verbale communicatie die je graag wilt veranderen? Wat dan?

Waarom?

13.4 Wat heb ik geleerd?

Non-verbale communicatie is het overbrengen van informatie, bijvoorbeeld gedachten en gevoelens zonder daarbij _____ te gebruiken. Non-verbale communicatie gebeurt vaak _____.

Zes belangrijke middelen van non-verbale communicatie zijn,

_____,
_____,
_____,
_____,
_____,
_____ en _____.

Ons lichaam zendt _____ of _____ uit terwijl we praten. Soms worden de non-verbale _____ die we uitzenden verkeerd _____.

Non-verbale communicatie is vooral belangrijk voor het overbrengen van onze _____. Met name de _____ of _____ is hier bepalend.

13.5 Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Je hebt nu een indruk gekregen van jouw non-verbale signalen. Als je bewust omgaat met de non-verbale aspecten van communicatie, verbeter je in veel gevallen het contact met anderen.

Oefen nu in je groepje met non-verbale uitingen:

Laat de anderen merken dat :

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| d) je aandachtig luistert; | g) je het met hem/haar eens bent; |
| e) je geïnteresseerd bent; | h) je het niet eens bent; |
| f) je haar respecteert; | i) twijfelt over wat de ander zegt. |

Extra opdracht:



Lees eerst dit.

Spiegels van de ziel

Ogen zijn de spiegel van de ziel. De meest diepe en intense emoties komen tot uitdrukking via de ogen. Om die reden is oogcontact ook bijna een synoniem van persoonlijk contact. Het contact zoeken met de ogen ligt dan ook heel gevoelig. Blijf je iemand te lang aankijken om aandacht te trekken, dan kan dat opgevat worden als brutaal of zelfs als opdringerig. Dit is met name het geval wanneer de ander geen contact wil.

Oogcontact kan ook heel prettig zijn. Even sluiks kijken en afwachten hoe de ander reageert. Hoe lang kun je naar elkaar kijken en het nog prettig vinden? Via oogcontact kun je aftasten wat je van elkaar wil. Het zijn dan de eerste stappen naar een verdere kennismaking.

Bron: Uitleg non-verbale communicatie: www.iwp.cs.utwente.nl

Een van je beste vrienden is heel erg verlegen. Hij is verliefd op een meisje bij hem uit de buurt en zou graag contact met haar willen. Het probleem is echter dat hij haar niet durft aan te spreken. Hij durft haar zelfs niet recht aan te kijken! Jij hebt tijdens de PV-lessen iets geleerd over non-verbale communicatie en ook over oogcontact. Hij vraagt daarom aan jou hoe hij zijn verlegenheid kan overwinnen. Weet jij misschien hoe hij in contact kan komen met dat meisje?

Schrijf een plan voor je vriend. Neem in je plan de volgende punten op:

- hoe kan je vriend stap voor stap oogcontact maken;
- hoe kan je vriend zonder iets te zeggen laten merken dat hij het meisje aardig vindt;
- hoe komt je vriend erachter of dat meisje contact met hem wil;

- _____
- _____
- _____
- _____

Huiswerkopdracht:



Vraag drie mensen die je heel goed kent om de volgende vragen over jouw gezichtsuitdrukking te beantwoorden.

1. Noem de gezichtsuitdrukkingen die je bij mij vaak ziet.
2. Wanneer zie je die?
3. Welke indruk maakt dat op jou (u)?

1. Naam:		
Gezichtsuitdrukking	Wanneer zie je dat?	Welke indruk maakt dat?
1.		
2.		
3.		

2. Naam:		
Gezichtsuitdrukking	Wanneer zie je dat?	Welke indruk maakt dat?
1.		
2.		
3.		

3. Naam:		
Gezichtsuitdrukking	Wanneer zie je dat?	Welke indruk maakt dat?
1.		
2.		
3.		

Kies nu uit de **serie foto's bij opdracht 13.2b** drie gezichtsuitdrukkingen, waarvan je denkt, dat jij die vaak laat zien.

4. Ik:		
Gezichtsuitdrukking	Ik laat deze gezichtsuitdrukking zien wanneer ik ...	Volgens mij maakt dat een ...
1.		
2.		
3.		

Conclusies:

Vergelijk jouw antwoorden met die van de personen die je hierboven hebt genoemd. Herken je de mening van de anderen? Waarom wel of waarom niet?

Startopdracht: Alles voor de groep?



Uitleg

Jullie hebben net het verhaal van dit hoofdstuk gelezen. Herkennen jullie wat er is gebeurd? Bespreek met je docent de volgende vragen:

- Is het jou ook overkomen dat een goede vriend van je bij een “gang” ging?
- Wat vond je daarvan?
- Waarom doen sommige jongeren mee in een “gang”?
- Wat vind jij van ‘gangs’? Waarom?
- Wat zou jij tegen Sherwin zeggen als het jouw vriend was?



Paragraaf 14.1 Wie heeft invloed op mij?

Opdracht 14.1a: Naar wie luister ik?



Uitleg

Naar wie luister jij wanneer je bepaalde keuzen moet maken? Heb je daar wel eens bij stilgestaan?

Kijk naar je antwoorden. Naar wie luister jij vooral? Weet je ook waarom?

Wie heeft er invloed op:	ouders	vrienden	andere leeftijdgenoten	reclame	anderen
a) Welke soort/merk kleren je draagt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Wat je op school eet of drinkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Welke muziek je mooi vindt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Met welke vriend(inn)en je optrekt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Wat je in je vrije tijd doet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Welke interesses je hebt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Waaraan je je geld uitgeeft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kijk naar je antwoorden. Naar wie luister jij vooral? Weet je ook waarom?

Ik denk dat ik vooral luister naar _____,

omdat _____

Opdracht 14.1b: Ik luister naar ...



Uitleg

In de vorige oefening heb je opgeschreven naar wie jij veel luistert. Zitten daar ook je vrienden bij? Veel jongeren vinden de mening van hun leeftijdgenoten of vrienden heel belangrijk.

Is dat bij jou ook zo?

Wat voor invloed hebben jouw vrienden op jou? Kies uit a, b of c.

- a) Mijn vrienden hebben een goede invloed op mij.
- b) Mijn vrienden hebben een slechte invloed op mij.
- c) Mijn vrienden hebben geen invloed op mij.



Nabespreking:

Was het moeilijk om te kiezen? Waarom (niet)?

Bespreek met elkaar waarom jullie hebben gekozen voor antwoord a, b of c.

Opdracht 14.1c: Daar hoor ik bij!



Uitleg

Sherwin behoort al sinds de kleuterklas tot de vriendengroep van Jennifer, Joyce en Junior. Nu hij naar de EPB is gegaan, hoort hij ook bij zijn nieuwe groep vrienden uit zijn klas. In zijn vrije tijd speelt Sherwin basketbal voor “Aruba Juniors”. Hij hoort bij het basketbalteam.

Hoe zit dat met jou? Heb jij ook vriendengroepen of andere groepen waar je bij hoort?

Vul in:

Tot welke groepen behoor jij?

Waarom behoor je tot die groepen?

Paragraaf 14.2 Groepsgedrag en groepsregels

Opdracht 14.2a: Herken jij de groep?



Uitleg

Je kunt soms aan hun gedrag en uiterlijk zien bij welke groep bepaalde mensen horen. Jullie gaan nu zelf een bepaalde groep “uitbeelden”.

Vorbereiding:

Bedenk met elkaar welke groep je zou willen uitbeelden. Welk gedrag past bij die groep? Het mag ook het uiterlijk zijn, of de manier van praten. Bijvoorbeeld: rappers lopen op een bepaalde manier. Bedenk nu hoe jullie de groep gaan naspelen.

Uitvoering:

Jullie laten dit gedrag zien aan de klas. De klas moet raden bij welke groep jullie horen. Ieder groepje (uit de klas) krijgt één beurt om het groepsgedrag voor te doen.

**Nabespreking:**

(Voor de spelers) Hoe goed ging het naspelen van het groepsgedrag?

(Voor de klas) Vond je het gemakkelijk de groep te herkennen?

Opdracht 14.2b: Dit betekent de groep voor mij.



Uitleg

Hoor je bij een groep, dan is dat vaak te zien. Je houdt van dezelfde muziek als je vrienden, je kleedt je hetzelfde en je gebruikt dezelfde taal.

Wat betekent het voor jou om (niet) bij een groep te horen?

Je maakt een stripverhaal over jou en de groep.

Dit moet je in het stripverhaal kunnen zien:

- Hoe herken je jouw groep?
- Hoe gedraagt jouw groep zich?
- Wat vind je positief aan je groep?
- Wat vind je negatief?

Gebruik je creativiteit!



Hang de stripverhalen op in het klaslokaal.

Opdracht 14.2c: De regels van mijn groep



Uitleg

Iedere groep heeft zijn eigen regels, zijn eigen code. Wie bij de groep wil horen, houdt zich aan de regels. Je hebt in opdracht 14.1.c een paar groepen genoemd waar jij bij hoort.

Schrijf bij elke groep een belangrijke groepsnorm.

Voorbeeld:

Mijn vriendinnen Maja, Shirley en Jessica

Groepsnorm: We bellen elkaar drie keer per dag.

Groep 1	_____	Norm	_____
Groep 2	_____	Norm	_____
Groep 3	_____	Norm	_____
Groep 4	_____	Norm	_____



Nabespreking:

- Over welke groepsnorm ben jij tevreden?
- Welke groepsnorm vind jij eigenlijk niet prettig?
- Bespreek je antwoorden met z'n vieren.

Paragraaf 14.3 Ik durf 'nee' te zeggen.

Opdracht 14.3a: Meedoen of niet?



Doe jij mee met de groep om erbij te horen? Als dat zo is, valt het niet altijd mee om dat eerlijk toe te geven. Heb je er al eens over nagedacht hoe belangrijk de groep voor jou is?

Vul het onderstaande lijstje in.

Vragen	Vaak	Soms	Nooit	Waarom wel/niet
1 Ik doe dingen omdat mijn leeftijdgenoten het ook doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2 Ik doe mee als mijn vrienden een ander pesten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3 Mijn groepje vrienden sluit kinderen uit omdat ze anders zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4 Ik zeg wel eens tegen mijn groepje dat ik het niet met hen eens ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5 Ik pas mij graag aan aan mijn groep.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6 Ik durf nee te zeggen tegen mijn groepje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Nabespreking:

Laat jij je vrienden gemakkelijk blijken dat je een andere mening hebt? Waarom wel of waarom niet? Schrijf je antwoord hieronder.

a) Als ik een andere mening heb dan mijn vrienden, dan durf ik dat WEL te zeggen,

omdat _____

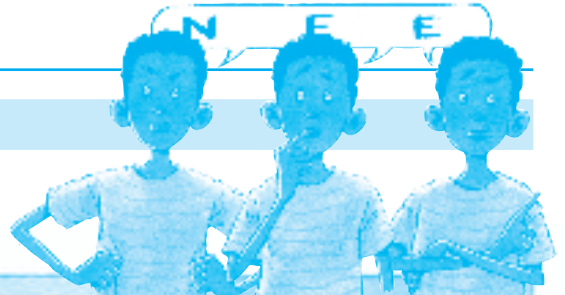
b) Als ik een andere mening heb dan mijn vrienden, dan durf ik dat NIET te zeggen,

omdat _____

Opdracht 14.3b: Hoe zeg ik 'nee'?



Uitleg



Voor jezelf opkomen is niet gemakkelijk. Niet iedereen kan of durft 'nee' te zeggen. Hoe kun je 'nee' zeggen?

Rollenspel

Speel in de klas de volgende rollenspellen:

De leerkracht kiest twaalf leerlingen (zes duo's) uit, om een rollenspel te spelen.

Situatie: De ene leerling probeert een ander te dwingen om mee te doen met iets dat gevaarlijk is. (Je mag als klas een situatie bedenken).

De andere leerling moet op een bepaalde manier weigeren om mee te doen.

Speel deze situatie zes keer. Iedere situatie wordt door een ander duo gespeeld.

Zes verschillende leerlingen spelen dus de volgende zes typen 'neezeggers' na:

1. *Kijk de ander niet aan, kijk naar de grond en mompel 'nee'.*
2. *Scheld, sla, gil en roep dat zij niet moeten denken dat jij daaraan meedoet.*
3. *Zeg heel erg twijfelend, bijna onverstaanbaar 'nee'.*
4. *Kijk de ander recht in de ogen aan en zeg duidelijk... 'nee'! Zonder hem te beledigen.*
5. *Zeg rustig dat je het er niet mee eens bent en geen zin hebt om mee te doen.*
6. *Zeg rustig dat je het er niet mee eens bent en stel iets anders voor.*

De rest van de klas kijkt aandachtig en bedenkt het antwoord op de volgende vraag: Welke van de zes typen kwam het meest overtuigend over? Waarom?

Nabespreking:

Vraag aan de rollenspelers: Hoe voelde je je bij het spelen van die rol? Waarom voelde je je zeker of juist onzeker?

Vraag aan de klas: Welke van de zes typen 'neezeggers' kwam het beste over? Waarom?

Opdracht 14.3c: Ik zeg duidelijk 'nee' ...



Uitleg

Rollenspel:

Oefen in groepjes met 'nee' zeggen.



1. Je gaat met vrienden zaterdag naar Seaport Cinema. Als jullie daar aankomen, zeggen zij dat zij niet naar de cinema gaan, maar gaan 'hangen' in het Wilhelminapark. Jij weet dat dat niet mag.

Wat doe je? _____

Hoe zeg je nee? _____

2. Je vrienden willen dat jij laat zien, dat je echt bij hen hoort. Zij sturen jou om in de supermarkt een pak chips te stelen.

Wat doe je? _____

Hoe zeg je nee? _____

3. Een paar klasgenoten willen dat je hun tijdens het CP stiekem de antwoorden geeft.

Wat doe je? _____

Hoe zeg je nee? _____

Nabespreking:

Besprek in je groepje hoe het ging. Hoe was het om 'nee' te zeggen? Hoe was het om 'nee' te horen?

14.4: Wat heb ik geleerd?

Alle mensen behoren tot een of meer _____. Jongeren gaan het liefst om met groepen van _____. Groepen hebben veel te bieden, bijvoorbeeld _____, _____, of _____.

In alle groepen die wat langer bij elkaar zijn, gaan de leden zich op dezelfde manier _____. Zo ontwikkelt iedere groep gemeenschappelijke _____ of _____. Wie erbij wil horen, moet zich aan de _____ houden.

Als de groep gaat eisen dat iemand zich aan de groepsregels houdt, is er sprake van groeps _____ of _____.

Soms doet een groep dingen die jij _____. Je kunt ervoor kiezen om te proberen jezelf te zijn in de groep. Je moet dan leren om met _____ om te gaan. Dit komt erop neer dat je moet leren om als het nodig is _____ te zeggen.

Er zijn vijf stappen om je te onttrekken aan groepsdruk en toch lid te blijven van de groep:

1. Weten wat _____.
2. Bedenken waarom je _____.
3. _____ zeggen, of
4. _____ dat je in een ongewenste situatie terechtkomt of _____ te gaan.

14.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Uitleg

Bedenk een situatie die je hebt meegemaakt met je leeftijdgenoten, waarbij je nee had willen zeggen, maar toch hebt meegedaan.

“Waarom deed je toch mee?”

Situatie:

Ik wilde niet omdat _____

Ik deed toch mee omdat _____

Bekijk die situatie nogmaals en geef aan hoe je nu met zo'n situatie zou omgaan.

Gebruik hierbij de vijf stappen uit het leerboek om 'nee' te zeggen.

Situatie:

Volgende keer doe ik het zo: _____

Extra opdracht:



Uitleg

Hieronder lees je reacties van verschillende jongens en meisjes. Ze hebben tijdens een interview iets verteld over hun (vrienden)groepen.

Geef je mening over de reacties van deze jongeren:

- 1) Michael: "Ik ben erg onzeker. Ik ben blij dat ik eindelijk een groepje vrienden heb. Jammer genoeg durf ik geen 'nee' te zeggen, zelfs als zij dingen doe die ik niet wil. Ik vind het veel te moeilijk om 'nee' te zeggen."
- 2) Juan: "Mijn vrienden willen vechten met een andere "gang". Ik moet wel meedoen, anders slaan ze mij in elkaar, dat weet ik zeker. Ik ben doodsbang voor vrijdag aanstaande: dan gaan ze vechten. "
- 3) Lisa: "Mijn vriendinnen hebben genoeg geld voor de coolste kleren. Ik wil dat ook. Ik ga nu maar geld van mijn moeder stelen om ook zulke kleren te kunnen kopen."
- 4) Ramona: "Sinds ik deze vriendengroep heb, durf ik eindelijk voor mijn mening uit te komen. Mijn ouders vinden dat ik geen mening heb, maar juist mijn vrienden napraat."
- 5) Jessica: "Ik winkel elke week met mijn vriendinnen in de Caya Betico. Vorige week wilden zij iets gaan stelen. Ik kon nog net doen of ik plotseling weg moest. Deze week zullen ze het wel weer voorstellen. Ik weet niet wat ik moet doen: ik wil mijn vriendinnen niet kwijtraken, maar ik ben ook bang om betrappt te worden."

Schrijf bij elke situatie je mening op. Wat vind jij ervan? Wat zou jij doen in zo'n situatie?

1) Ik vind dat _____

Ik zou zelf _____

2) Ik vind dat _____

Ik zou zelf _____

3) Ik vind dat _____

Ik zou zelf _____

4) Ik vind dat _____

Ik zou zelf _____

5) Ik vind dat _____

Ik zou zelf _____

Huiswerkopdracht:



Uitleg

Je hebt nu een paar keer in de klas geoefend met de aanpak "bisa no".
Je gaat deze aanpak nu thuis uitproberen met vrienden of andere leeftijdgenoten.

Rapporteer:

In welke situatie heb je het uitgeprobeerd?

Situatie:

Wat deed jij? _____

Wat ging goed? _____

Wat ging fout? _____

Hoe reageerde(n) de ander(en)? _____

Wat heb je van deze situatie geleerd? _____

Startopdracht: Wat betekent verliefdheid volgens jou?



Uitleg

Schrijf in je eigen woorden op, wat jij onder verliefdheid verstaat.



Kringgesprek.

Herkennen jullie het verhaal van Joyce?

Wat betekent verliefdheid?

Waar denk je aan, als je het over verliefdheid hebt?



Paragraaf 15.1 Het grote raadsel van verliefdheid

Opdracht 15.1a: Ik voel mij zo raar..., ben ik verliefd?



Verliefdheid is leuk, maar kan ook best lastig zijn.

Joyce krijgt kriebels in haar buik als zij aan Michael denkt.

Hoe kun je nog meer merken dat je verliefd bent?

Noteer tien verschijnselen die kunnen optreden wanneer iemand verliefd is.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Opdracht 15.1b: Waanzinnigheid



Uitleg

Wat is dat toch, verliefdheid? De oude Grieken hadden er zelfs een ander woord voor, namelijk: *waanzinnigheid!!!*

Waanzinnigheid betekent in het Papiaments *Locura*.

Sound and More zingt hier ook een liedje over.

Waarom denk je dat men verliefdheid vergelijkt met waanzinnigheid?

Opdracht 15.1c: Een kaart voor jou ...



Uitleg

Je gaat een valentijnskaart maken voor iemand. Kies een zin uit de lijst en maak de zin af.

Schrijf in een mooi handschrift en gebruik kleuren, foto's, plaatjes, tekeningen en symbolen. Je hoeft niet je naam erbij te zetten, als je dat niet wilt.

Kies uit deze lijst:

Ik vind je aardig, want _____

Ik vind je lief, want _____

Ik zou willen dat jij _____

Jij bent mijn idool, want _____

Onze vriendschap is _____

Ik durf niet _____

Tentoonstelling:

Hang de kaarten op aan de muur (of aan een koord). Iedereen bekijkt de kaarten.



Nabespreking:

Welke kaart zou jij graag met de post willen krijgen?

Waarom?

Paragraaf 15.2 Ik ben verliefd: hoe pak ik het aan?

Opdracht 15.2a: Wie is jouw prins(es) op het witte paard?



Uitleg

Hoe ziet jouw ideale partner er uit? Vul de onderstaande lijst in.



1. Mijn ideale partner is:

<input type="radio"/> een meisje	<input type="radio"/> een jongen
----------------------------------	----------------------------------
2. Hoe oud is je ideale partner?

<input type="radio"/> net zo oud	<input type="radio"/> jonger
<input type="radio"/> ouder	<input type="radio"/> geen voorkeur
3. Hoe lang moet hij/zij zijn?

<input type="radio"/> net zo lang als ik	<input type="radio"/> langer
<input type="radio"/> kleiner	<input type="radio"/> maakt me niets uit
4. Hoe is zijn/haar gestalte?

<input type="radio"/> mager	<input type="radio"/> slank
<input type="radio"/> dik	<input type="radio"/> maakt me niet uit
5. Welke kleur ogen heeft hij/zij?

<input type="radio"/> bruin	<input type="radio"/> blauw
<input type="radio"/> groen	<input type="radio"/> maakt me niets uit

6. Wat vind je belangrijk aan zijn/haar lichaam. Vul vier aspecten in.
Vul voor het belangrijkste een 1 in dan 2, 3 en voor het minst belangrijke een 4.
- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="radio"/> ogen | <input type="radio"/> mond, tanden |
| <input type="radio"/> buik | <input type="radio"/> voeten |
| <input type="radio"/> haar (kapsel) | <input type="radio"/> huidskleur |
| <input type="radio"/> armen, handen | <input type="radio"/> benen |
| <input type="radio"/> zijn/haar manier van kleden | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> _____ | |
7. Welke kwaliteiten moet hij/zij bezitten?
Vul een 1 in voor het allerbelangrijkste, daarna een 2, 3 en een 4 voor het minst belangrijke.
- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> eerlijk | <input type="radio"/> grappig |
| <input type="radio"/> vriendelijk | <input type="radio"/> tof |
| <input type="radio"/> vrolijk | <input type="radio"/> attent |
| <input type="radio"/> goede prater | <input type="radio"/> spontaan |
| <input type="radio"/> goede luisteraar | <input type="radio"/> met zelfvertrouwen |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
8. Wat moet hij/zij leuk vinden?
- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> sporten | <input type="radio"/> uitgaan |
| <input type="radio"/> lezen | <input type="radio"/> knuffelen |
| <input type="radio"/> dieren | <input type="radio"/> koken |
| <input type="radio"/> reizen | <input type="radio"/> _____ |
9. Wat voor relatie zoek je eigenlijk?
- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> leuke vriendschap | <input type="radio"/> vriend |
| <input type="radio"/> levenspartner | <input type="radio"/> maakt me niets uit |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |
10. Wat wil je samen doen?
- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> uitgaan | <input type="radio"/> handen vasthouden |
| <input type="radio"/> sporten | <input type="radio"/> kussen |
| <input type="radio"/> naar familie | <input type="radio"/> naar de bioscoop |
| <input type="radio"/> shoppen | <input type="radio"/> alleen zijn |
| <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> _____ |



Nabespreking:

Bespreek je antwoorden met iemand uit je groepje.

Zijn er veel verschillen of overeenkomsten?

Leg aan elkaar uit waarom je jouw antwoorden hebt gegeven.

Bijvoorbeeld, je vindt dat je ideale partner moet houden van sporten.

Waarom eigenlijk?

Opdracht 15.2b: Ik ben verliefd... i abo?



Uitleg

Je bent verliefd op iemand, maar je hebt nog geen contact gelegd met die persoon. Hoe kun je laten zien dat je verliefd bent op hem/haar? Bedenk eens een creatieve manier.

Als je verliefd bent op iemand dan kun je _____

Hoe kom je erachter of hij/zij ook verliefd is op jou?

Bedenk een creatieve manier.

Als je erachter wilt komen of iemand verliefd is, dan _____

**Nabespreking:**

Alle creatieve manieren worden op het bord geschreven. Je zult het vast wel eens kunnen gebruiken.

Opdracht 15.2c: Hoe pak ik het aan?





Uitleg

Dit rollenspel moet voorbereid worden.

Lees eerst dit verhaal en bereid dan in je groepje dit rollenspel voor.

Junior en Juan Carlos zijn aan het praten over meisjes in het algemeen. Meisjes zijn wel leuk, maar ook stom, je kan niet met ze praten. En zeker niet over sport. Junior vindt een meisje van de klas wel leuk. Hij weet niet wat het precies is, maar hij moet steeds aan Carol, zo heet ze, denken. Hij praat er wel over met zijn vriend Juan Carlos. Het valt Juan Carlos op dat Junior wel erg vaak over haar praat. En iedere keer op zo'n aparte toon, zo overdreven blij. En ook nog eens over 'onbenullige' dingen. Zaken die helemaal niet over sport gaan, bijvoorbeeld. Hij merkt dat z'n beste vriend niet meer dezelfde is. Hij lijkt zelfs wel een beetje van de wereld. Juan Carlos zegt dit ook op een gegeven moment tegen Junior. Eerst ontkent hij dat er iets is. Gaandeweg laat hij wel iets los. Hij wordt een beetje kwaad op Juan Carlos als deze zegt dat hij gewoon verliefd is. Uiteindelijk geeft hij toe. "Ik ben verliefd op Carol. Maar ik weet niet of Carol mij leuk vindt."

Hoe nu verder???

Bedenk samen hoe het vervolg van dit verhaal zal gaan.

Hoe moet Junior het aanpakken met Carol?

Wat moet hij zeggen?

Wat moet hij doen?

Wat zegt Carol?

Vorbereiding

Schrijf in het kort op wat Junior en Carol gaan zeggen. Spreek af wie de rol krijgt van Junior en wie van Carol.

Uitvoering

Speel in je groepje het rollenspel.

Degenen die geen rol hebben, observeren.

Opdracht 15.2d: Zo zou ik het aanpakken.



Uitleg

Maak een kort verslag van het rollenspel.

- Hoe is het gespeeld? _____
- Is het herkenbaar? _____
- Zou jij het zo ook doen? _____
- Zo ja, waarom? _____
- Zo nee, hoe dan wel? _____
- Zijn de verschijnselen van verliefdheid in het rollenspel duidelijk naar voren gekomen? _____

Maak deze opdracht eventueel thuis af.

Paragraaf 15.3 Zo ga ik om met jouw en mijn gevoelens.

Opdracht 15.3a: Ik ben weer alleen, hoe kom ik er overheen?



Uitleg

Melissa is al een hele tijd samen met Juan Carlos. Ze doen alles samen. Ze zijn echt verliefd op elkaar. Tenminste, dat dacht Juan Carlos. Op een dag zegt Melissa niet meer verliefd te zijn op Juan Carlos. Ze maakt het uit.

Heb jij al eens liefdesverdriet gehad? Hoe voelde dat? Hoe ben je omgegaan met je gevoelens? Als je het niet hebt meegemaakt, probeer je dan voor te stellen dat jij Juan Carlos bent. Hoe zou jij je voelen? Hoe zou Juan Carlos met zijn gevoelens kunnen omgaan?

Ik voelde mij _____ (ik zou mij ...)

Dit heeft mij geholpen/Dit zou Juan Carlos helpen:



Opdracht 15.3b: Maar ik ben niet verliefd op jou....



Uitleg

Op een dag krijg je een liefdesbrief van een klasgenoot. Je weet van wie deze brief is. Jij vindt de persoon niet leuk.

Wat doe je?

- Je beantwoordt de brief en zegt dat jij de persoon niet leuk vindt.
- Je reageert niet en gaat die persoon verder uit de weg.

- c. Je gaat naar de persoon toe en zegt: "Bedankt, maar ik voel niet hetzelfde."
- d. Je laat al je vrienden/vriendinnen de brief lezen en lacht deze persoon uit.
- e. Je laat deze persoon je iedere dag trakteren.
- f. Je zegt de persoon dat je nog te jong bent voor deze dingen.
- g. Je gaat toch met hem/haar.
- h. Vul zelf in: _____

Ik heb voor dit antwoord gekozen, omdat

Opdracht 15.4: Wat heb ik geleerd?

Iedereen wordt ooit wel eens verliefd. Iemand is verliefd als hij of zij speciale _____ heeft voor een ander persoon.

Bij verliefdheid ben je meestal _____ en _____. Dat komt omdat er _____ vrijkomen in je lichaam die werken als een natuurlijk soort _____. Verliefden zijn _____ voor de signalen die iemand anders uitzendt. Dat gaat grotendeels _____.

Je kunt je niet goed dwingen om verliefd te worden: verliefdheid _____ je. Je kunt _____ worden op iemand die je nooit ontmoet hebt, zoals een _____ of een _____.

Verliefdheid blijft niet altijd bestaan: soms gaat het vanzelf _____ of het verandert in een _____ en komt dan af en toe nog eens _____.

Als verliefdheid niet beantwoord wordt, spreken we van _____. Sommige jongeren lijden heel erg aan _____, maar meestal gaat het later _____, zeker als ze erover kunnen _____ met vrienden of hun ouders.

Opdracht 15.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Uitleg

Lees onderstaande situatie en bedenk wat je zou doen.

Je beste vriendin Ramona komt bij je met het verhaal dat zij smoorverliefd is op Steve, een jongen van 14 die jullie alletwee kennen. Ramona is erg verlegen en durft Steve niet te vertellen dat zij verliefd op hem is. Toch wil ze hem over haar gevoelens vertellen, want ze denkt dat hij haar ook wel ziet zitten. Ze vraagt jou om te helpen.

Er is één probleem. Jij bent eigenlijk ook verliefd op Steve. Jij hebt dat nog nooit aan iemand verteld. Je vindt het dan ook moeilijk om Ramona nu te helpen. Wat nu? Zij is toch ook jouw beste vriendin.

Wat doe jij?

- Hoe ga je om met jouw gevoelens? Vertel je iets aan Ramona?
- Hoe ga je om met Ramona's gevoelens?
- Wat doe je?
- Waarom?

Dit doe ik _____

omdat _____

Extra opdracht:



Uitleg

Maak een gedicht voor de persoon op wie jij verliefd bent. Als je niet verliefd bent, maak dan een gedicht over jouw toekomstige vriend(in).

De titel is al gegeven.

Zo verliefd op jou

Huiswerkopdracht:

Hieronder staan drie brieven van jongeren. Ze zitten met een probleem en jij kunt ze helpen door advies te geven. Kies een van de brieven en schrijf daarvoor het advies.

– 1 –

Een jongen uit mijn klas is verliefd op me, maar ik niet op hem!! Alleen durf ik dat niet zo goed tegen hem te zeggen, want dat vind ik zielig. Maar hij stuurt me steeds e-mails en MAS-berichten en zegt tegen iedereen dat ik zijn grote liefde ben! Hoe kan ik hem duidelijk maken dat ik hem niet op deze manier leuk vind?

Meisje van 12 jaar

– 2 –

Er zit een meisje in mijn klas dat ik wel leuk vind. Ik weet niet of zij mij ook ziet zitten. Mijn vrienden zeggen van wel, want ze bloost steeds als ik naar haar kijk. Ze vraagt ook vaak of ik haar wil helpen met een moeilijke opdracht. Maak ik een kans, is ze echt verliefd?

Jongen van 13 jaar

– 3 –

Mijn beste vriendin S. heeft sinds kort verkering met M. Als ik bij haar ben, kan ze alleen nog maar over hem praten. Verder interesseert haar niks. Ik vind 't hartstikke leuk voor haar dat ze verkering heeft, maar word er ook wel een beetje gek van. Hoe zeg ik dit tegen haar zonder haar te kwetsen?

Meisje van 13 jaar

Startopdracht: Is Shanine echt zwanger?



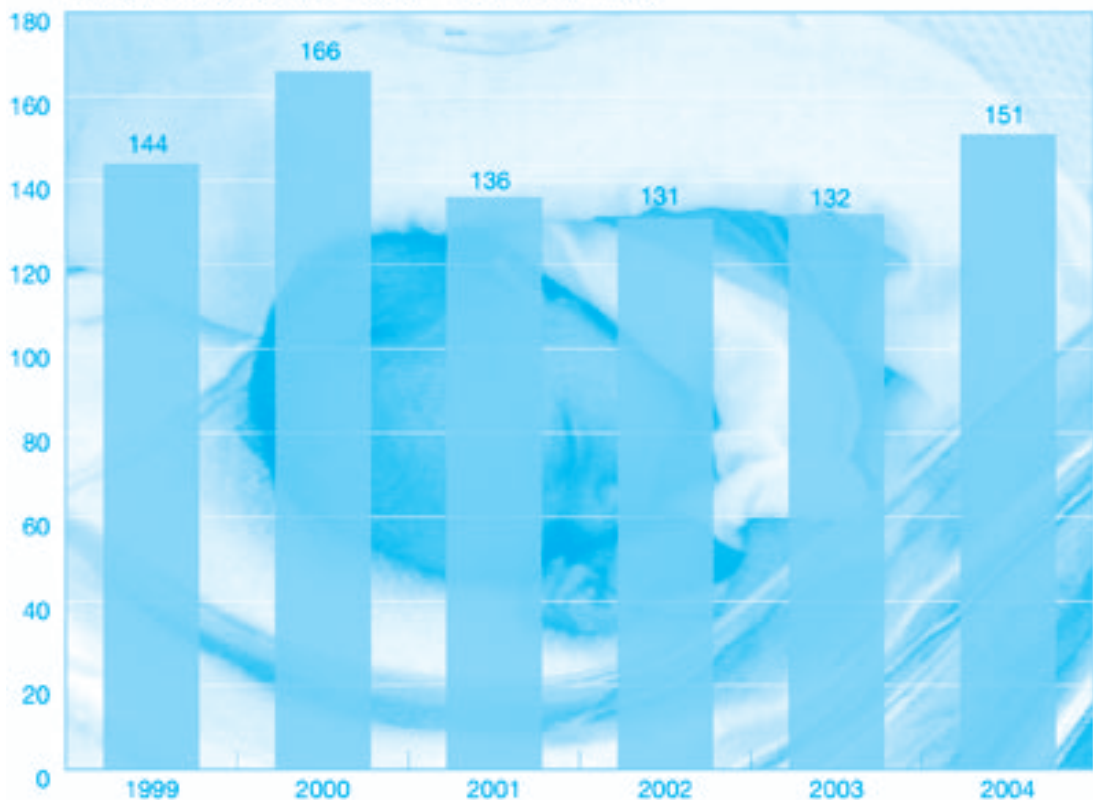
Uitleg

Joyce en Jennifer vinden het erg dat Shanine zwanger is. Ze vragen zich af hoe dit is gebeurd.

Hieronder zie je een grafiek over tienermoeders op Aruba.

Ook Shanine wordt een tienermoeder.

Tienermoederschap 1999 - 2004 (in aantallen)



Hoe zie jij de toekomst van Shanine?

Ik ben het eens/niet eens* met de moeder van Shanine, want

Hoe had Shanine haar zwangerschap kunnen voorkomen?

* Streep het foute antwoord door.

Paragraaf 16.1 Seksuele ontwikkeling in de puberteit

Opdracht 16.1a: Primaire geslachtsorganen en secundaire geslachtskenmerken



Uitleg

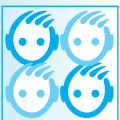
Jongens en meisjes hebben niet dezelfde geslachtskenmerken.

Vul het schema in met behulp van je leerboek en je werkboek deel 1 opdracht 6.2a en 6.2b.



Sekse	Primaire geslachtsorganen	Secundaire geslachtskenmerken
Jongens	1. _____ _____ _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Meisjes	1. _____ _____ _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Opdracht 16.1b: Kenmerken en functies van het voortplantingsstelsel




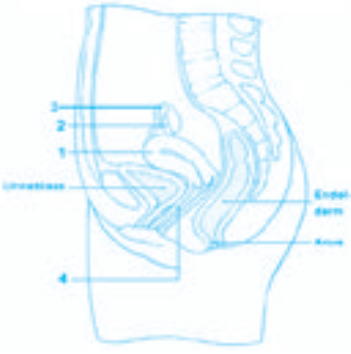
Uitleg

Vorm een groep van vier leerlingen. Twee leerlingen (groep A) bestuderen het voortplantingsstelsel van de man en twee leerlingen (groep B) bestuderen het voortplantingsstelsel van de vrouw. Neem hier vijf minuten de tijd voor.

Elke tweetal legt nu aan het andere tweetal uit:

- Uit welke organen bestaat het voortplantingsstelsel (man of vrouw)?
- Waarvoor dient elk orgaan?

Iedereen vult daarna het schema op de volgende pagina in.

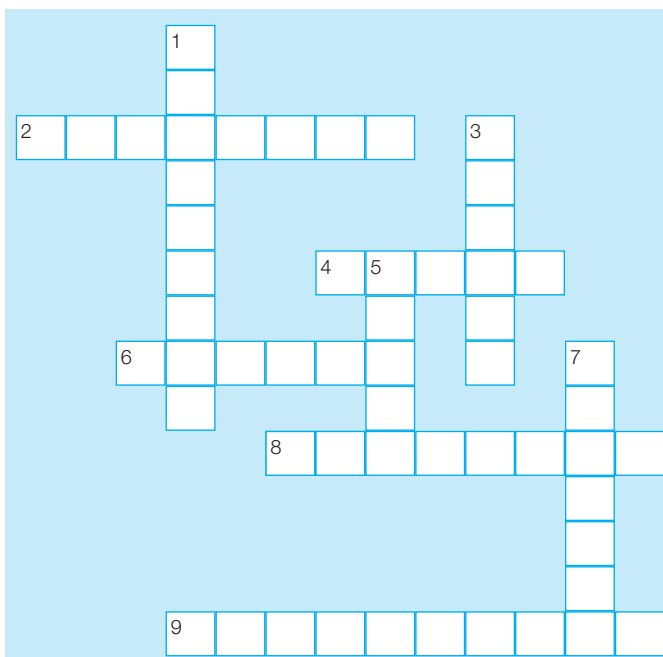
Voortplantingsstelsel	Organen	Functie
<p>Man</p> <p>Voortplantingsstelsel van de man</p> 	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Vrouw</p> <p>Voortplantingsstelsel van de vrouw</p> 	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Opdracht 16.1c: Controleer je kennis.



Uitleg

Vul onderstaande puzzel in.



Horizontaal: 2. opslagplaats voor zaadcellen, 4. primair geslachtsorgaan, 6. huidplooi die teelballen en bijballen beschermt, 8. dun buisje waardoor de eicel naar de baarmoeder gaat, 9. hier groeit de eicel uit tot baby.

Verticaal: 1. voegt vocht toe aan de zaadcellen, 3. primair geslachtsorgaan, 5. top van de penis, 7 de penis is stijf.

Paragraaf 16.2 De voortplanting

Opdracht 16.2a: Hoe zit het precies?



Uitleg

Waar of niet waar? Streep het foute antwoord door:

- | | |
|---|----------------|
| 1. Als je geslachtsgemeenschap hebt,
word je altijd zwanger. | waar/niet waar |
| 2. Meerdere zaadcellen kunnen een eikel binnendringen. | waar/niet waar |
| 3. Als je elkaar streelt en tegen elkaar aanligt, heb je ook
geslachtsgemeenschap. | waar/niet waar |
| 4. Als je voor de eerste keer vrijt, kun je niet zwanger raken. | waar/niet waar |
| 5. Als de bevruchte eikel in de baarmoeder aankomt,
begint de zwangerschap. | waar/niet waar |
| 6. Een eikel kan vier dagen na de ovulatie in leven blijven. | waar/niet waar |



Nabespreking:

Bespreek je antwoorden in een groep van vier leerlingen. Wat zijn de verschillen? Probeer tot één antwoord te komen.

Opdracht 16.2b: Stellingenspel: Eens of niet mee eens?



Uitleg

Je krijgt twee kaartjes: een rood en een groen kaartje.
De stellingen worden een voor een hardop gelezen.
Ben je het eens met een stelling _ steek het groene kaartje op.
Ben je het er niet mee eens _ steek het rode kaartje op.

Stellingen:

- I. Meisjes moeten er zelf voor zorgen dat ze niet zwanger raken.
- II. Als je wil vrijen met een vriend(in) moet je dat eerst met je ouders bespreken.
- III. Te jong beginnen met vrijen heeft een negatieve invloed op de studie.

Nabespreking:

Heb je andere meningen dan je klasgenoten? Zo ja, hoe komt dat? Hoe kun je een klasgenoot overtuigen van jouw standpunt/mening? Je docent bespreekt met jullie de belangrijkste punten na.

Opdracht 16.2c: Menstruatiecyclus: wat is dat?

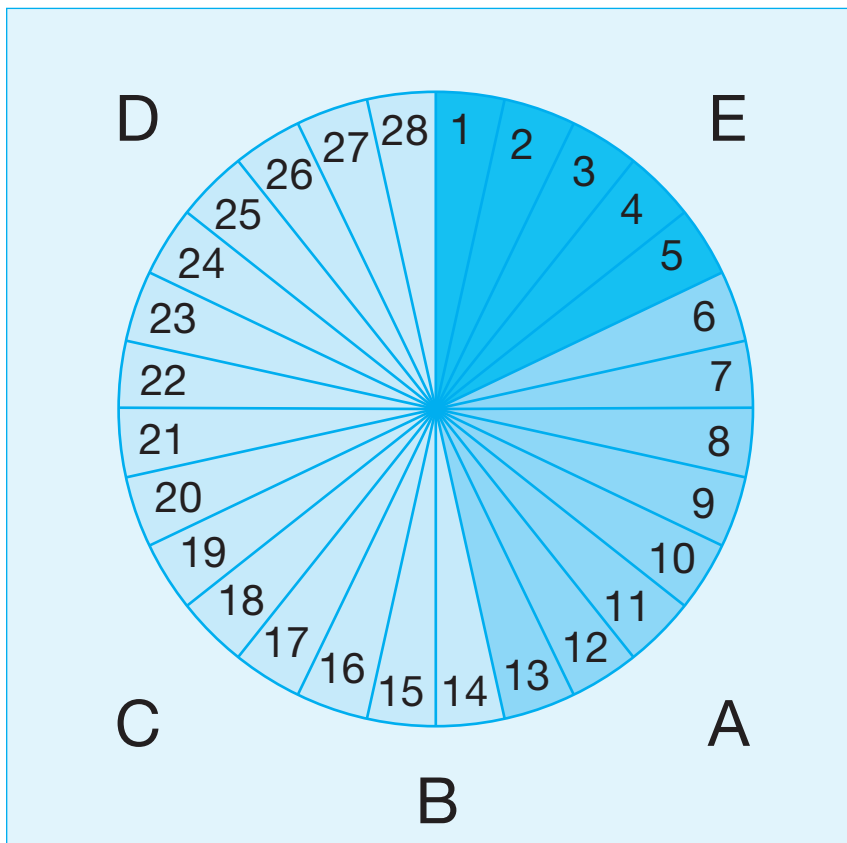


Uitleg

Hieronder zie je een afbeelding van de menstruatiecyclus. Vul achter iedere letter de juiste omschrijving in.

Kies uit:

- afbraak bekleding
- rijping eicel
- menstruatie
- eisprong
- opbouw bekleding baarmoederwand



A = _____

B = _____

C = _____

D = _____

E = _____

Paragraaf 16.3 Lichamelijke verzorging

Opdracht 16.3a: Besnijdenis



Uitleg

Meer en meer ouders kiezen er tegenwoordig voor om hun zoontje te laten besnijden.

Waarom, denk je?

Opdracht 16.3b Als je een ♂ bent, weet wat je moet doen.



Uitleg

Wat is smegma?

Hoe zorgt een jongen dat hij zijn geslachtsorganen fris houdt?

Opdracht 16.3c: Een meisje zorgt goed voor haar lichaam.



Uitleg

- Lees onderstaande tekst over het gevaar van tampongebruik.
- Beantwoord daarna de vragen.

Tampongebruik en TSS

Tamponziekte of Toxic Shock Syndrome (TSS) komt weinig voor, maar is een ernstige ziekte. Deze ziekte wordt veroorzaakt door een bacterie die gif produceert. Deze bacterie komt veel voor in de neus en in de vagina. Zowel mannen, vrouwen en kinderen kunnen TSS krijgen. In bijna 50% van alle gevallen zijn het ongestelde vrouwen en meisjes. TSS die tijdens menstruatie ontstaat, heeft te maken met tampongebruik. Tienermeisjes en jonge vrouwen lopen ook meer risico. Symptomen van TSS zijn: hoge koorts, overgeven, diarree, uitslag, duizeligheid, spierpijn en flauwvallen.

Hoe zorgt een meisje voor zichzelf tijdens de menstruatie?

Waarom moet een meisje goed opletten als ze een tampon gebruikt?

Hoe zou je de kans op TSS kunnen verkleinen?

Opdracht 16.4: Wat heb ik geleerd?

In de puberteit worden jongeren _____ rijp of _____
Ze kunnen dan _____ worden.

Er zijn twee soorten _____ kenmerken: _____ en
secundaire _____. _____ kenmerken
bestaan al vanaf de geboorte.

Het zijn de _____, zoals de
baar _____ bij meisjes en de _____ballen bij
jongens. Voorbeelden van _____ geslachtskenmerken zijn
bredere heupen bij meisjes en een zware stem bij jongens.

Samen vormen de _____organen het _____stelsel.

Jongens beginnen in de puberteit _____ te produceren. Dit
bestaat uit zaad _____ en zaad _____. Nadat een
jongen _____ opgewonden raakt en de penis stijf wordt,
ook wel _____ genoemd, kan een _____
optreden. In de puberteit krijgen jongens hun eerste _____.

De bevruchting verloopt als volgt. Bij meisjes zorgen de _____ ervoor dat een eikel begint te _____ in de _____.

Als de eikel gerijpt is, gaat ze naar de _____.

Dit heet de _____ sprong of de _____. Op dat moment kan een eikel _____ worden.

De eikel wordt bevrucht door een _____ cel. De _____ is het begin van de zwangerschap.

Als een rijpe eikel niet _____ wordt, verlaat zij samen met wat andere stoffen het lichaam. Dit heet _____.

De geslachtsorganen moeten dagelijks met _____ gewassen worden. Bij de penis is dat omdat het _____ kan leiden tot ontstekingen. Tijdens de _____ moeten meisjes het maandverband of de tampon regelmatig _____.

Opdracht 16.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Uitleg

Lees onderstaande tekst. Juan zit verlegen om goede raad. Schrijf je advies in minimaal vijf regels.

Beste Pan Cayente

Ik ben een jongen van 16 jaar. Ik heb al twee jaar een vriendin. Zij is ook 16 en is een lief en leuk meisje. We zijn echt gek op elkaar. We zouden graag met elkaar willen vrijen. Maar mijn vriendin is heel bang om zwanger te raken. Ik wil ook nog lang geen vader worden. Ik heb gehoord dat je van de eerste keer vrijen niet zwanger kunt worden. Is dat zo?

Ik heb een goede raad nodig. Kunnen jullie helpen?

Juan

Beste Juan,

Veel succes!

Groeten van _____

Extra opdracht:



Uitleg

In de krant 'Bon mainta' staat een artikel over tienerzwangerschap op Aruba. Het Wit Gele Kruis maakt zich bezorgd dat steeds meer tieners ouders worden. En de leeftijd wordt ook steeds jonger. Graag willen ze van jongeren weten wat zij er van denken?

Schrijf een artikel voor 'Bon mainta' met je mening over tienerzwangerschap op Aruba.

Enkele punten die je in het artikel kunt gebruiken zijn:

- Aruba en tienerzwangerschap,
- Over seks mag je niet praten,
- Slechte of geen seksuele voorlichting,
- Ouders praten nooit met jongeren over seks,
- Jongeren beginnen steeds jonger met seks.

Probeer je artikel interessant te maken voor de lezer. Bijvoorbeeld spannend, grappig of actueel. Je kunt extra informatie op het internet of in de bibliotheek et cetera zoeken.

**Uitleg**

Carol is jouw nichtje. Ze is pas vijftien, maar ziet er veel ouder uit. Jongens zijn gek op haar. Sinds kort heeft zij verkering. Haar vriend wil graag met haar vrijen. Carol vindt zichzelf nog te jong. Haar vriend zegt dat ze niet te jong is. Ze ziet er toch uit als een echte vrouw?

Beantwoord de volgende vragen:

1. Als je er volwassen uitziet, ben je dan ook volwassen? Waarom wel/niet?
2. Carol zegt dat zij nog niet aan vrijen toe is. Ben je het met haar eens? Wat denk je van de reactie van de vriend?
3. Welke goede raad zou je aan Carol geven?

Antwoorden:

1. _____

2. _____

3. _____

Startopdracht: Seksualiteit, wat is dat?



Uitleg

Woordveld

Waar denk je aan bij het woord seksualiteit?

- Schrijf jouw antwoorden op een briefje.
- Bespreek je antwoorden in je groepje. Probeer het met elkaar eens te worden.
- Schrijf de antwoorden van de groep op plakbriefjes. Gebruik voor ieder antwoord een apart plakbriefje.
- Maak het woordveld op het bord compleet door alle plakbriefjes op het bord te plakken.
- Neem het woordveld over in je werkboek.



Nabespreking:

Kijk of jullie het eens zijn met de keuze van andere groepjes.

Seksualiteit

Paragraaf 17.1 Wat houdt seksualiteit allemaal in?

Opdracht 17.1a: De cirkel van seksualiteit



Uitleg

Neem afbeelding 17a “De seksualiteitscirkels” uit het leerboek voor je.

- Bespreek in je groepje de inhoud van alle cirkels. Probeer elkaar te helpen om goed te begrijpen wat er staat geschreven.
- Hieronder staan voorbeelden. In welke cirkel hoort elk voorbeeld? Zet een kruisje in de juiste kolom.



Aspecten	Voortplanting en seksuele gezondheid	Seksuele identiteit	Sensualiteit	Intimiteit	Seksuele macht
1. Je bent een man of een vrouw.					
2. Je draagt sexy kleding.					
3. Hoe je jezelf ziet.					
4. Dat je kinderen kunt krijgen.					
5. Hoe je danst.					
6. Als je iemand knuffelt.					
7. Iemand raakt je aan en je wil het niet.					
8. Als je verliefd bent op iemand.					
9. Als je iemand liefkoost.					
10. Hoe je met je lichaam omgaat.					
11. Hoe je je lichaam verzorgt.					
12. Als je iemand dwingt om te vrijen.					
13. Als iemand je aantrekkelijk vindt.					
14. Respect voor jouw gevoelens en die van anderen.					
15. Hoe je je gedraagt als man of vrouw.					

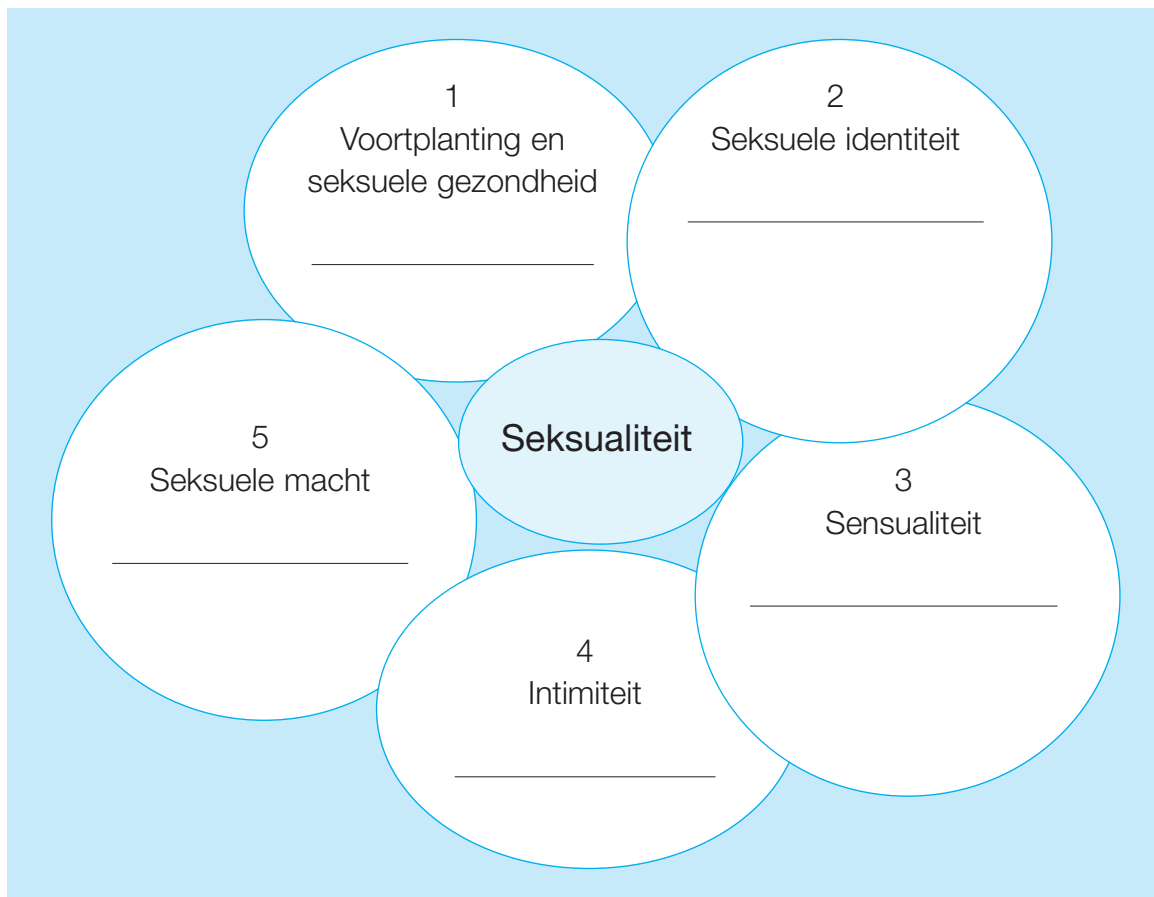
Opdracht 17.1b: Seksualiteit heeft te maken met...?



Uitleg

Neem het ingevulde woordveld van de startopdracht voor je.

- Haal uit dit woordveld begrippen, die je in de seksualiteitscirkels kunt plaatsen. Zoek voor iedere cirkel één woord. Vul dat woord hieronder in.
- Heb je een cirkel niet kunnen invullen, probeer dan zelf een woord te verzinnen.



Opdracht 17.1c: Meer weten over seksualiteit



Uitleg

Geef voor jezelf antwoord op de volgende vragen.

- Over welke cirkel van seksualiteit zou jij graag meer willen weten?

Waarom? _____

- Hoe zou jij aan die informatie kunnen komen?

Paragraaf 17.2 Waar haal ik mijn informatie vandaan?

Opdracht 17.2a: Waar haal ik de juiste informatie vandaan?



Uitleg

Je krijgt zes 'post-it' plakkertjes van je leerkracht.
Geef twee antwoorden op iedere vraag.
Schrijf telkens één antwoord op een plakkertje.

1. Wat heb je van je ouders/verzorgers geleerd over seksualiteit?
2. Wat heb je van vrienden/leeftijdsgenoten geleerd over seksualiteit?
3. Wat heb je van tv, films, magazines en muziek geleerd over seksualiteit?

Ben je klaar?

Plak je plakkertjes op de drie grote vellen papier die in de klas hangen.

De plakkertjes die antwoord geven op vraag 1 worden op de poster:
Ouders/Verzorgers, geplakt.

De plakkertjes die antwoord geven op vraag 2 worden op de poster:
Vrienden/Leeftijdsgenoten, geplakt.

De plakkertjes die antwoord geven op vraag 3 worden op de poster:
Tv/Films/Muziek/Magazines, geplakt.

Nabespreking:

Lees wat op alle plakkertjes staat.

Wat valt je op? _____

Hoe komt dat, denk je? _____

Opdracht 17.2b: Wat kan wel, wat kan niet?



Uitleg

Lees de onderstaande normen en waarden over seksualiteit. Ze zijn ingedeeld volgens de vijf cirkels van seksualiteit. Geef aan of je vindt, dat het wel kan of niet kan. Als je geen mening hebt, dan vul je de laatste kolom in.

Normen en waarden over seksualiteit		Dat kan wel	Dat kan niet	Hier heb ik geen mening over
Voortplanting en seksuele gezondheid	1 Seks hebben voor het trouwen			
	2 Een condoom gebruiken tijdens het vrijen			
Seksuele identiteit	3 Een man blijft thuis om voor de kinderen te zorgen			
	4 Een vrouw moet altijd doen wat een man zegt			
Sensualiteit	5 Je mag je sexy kleden als je naar school gaat			
	6 Je eigen lichaam verkennen moet kunnen			
Intimiteit	7 "French Kiss" meteen na de kennismaking, moet kunnen			
	8 Je mag iemand over zijn wang aaien tijdens een kennismakingsgesprek			
Seksuele macht	9 Je knijpt (een onbekend) iemand die er leuk uitziet, in de bil			
	10 Knipogen naar een leuk iemand die je niet kent			



Nabespreking:

Enkele normen en waarden, waarbij de meningen van de klas erg uiteen lopen, worden klassikaal besproken.

Geef hieronder aan waar jouw mening ten aanzien van de bovenstaande normen en waarden vandaan komt. Hoe kom je aan de informatie?

Ga voor jezelf na, waarom je over bepaalde zaken geen mening hebt. Hoe kun je ervoor zorgen, dat je hierover toch een mening krijgt?

Opdracht 17.2c: Ik heb gevoel voor eigenwaarde.



Uitleg

In opdracht 17.1c heb je aangegeven over welke seksualiteitscirkel je meer zou willen weten.

Formuleer drie vragen over de informatie die je graag zou willen krijgen (uit die cirkel).

1. _____
2. _____
3. _____

Probeer antwoord te krijgen op deze vragen. Maak een kort verslag hiervan (half A4'tje).

Paragraaf 17.3 Ik ga op een verantwoorde manier om met mijn gevoelens.

Opdracht 17.3a: Nee, dank je!



Uitleg

Melissa heeft het uitgemaakt omdat Juan Carlos meer wilde dan handjes houden. Beantwoord de onderstaande vragen.

Ik ben het wel/niet eens met Melissa,

want _____

Ik ben het wel/niet eens met Juan Carlos,

want _____



Bespreek je antwoorden in een groepje. Zijn jullie het met elkaar eens?

Ja/nee,

want _____

Opdracht 17.3b: Hoe positief is je zelfbeeld?



Uitleg

Maak de cartoon verder af.



1. Stel: Sherwin heeft een negatief zelfbeeld.

Wat doet hij dan?

Waarom denk je dat?

2. Stel: Sherwin heeft een positief zelfbeeld.

Wat doet hij dan?

Waarom?

Wat heeft je zelfbeeld te maken met het omgaan met peerpressure?

Opdracht 17.3c: Redenen om “nee” te zeggen tegen vrijen



Uitleg

Bekijk afbeelding 17b, 17c en 17d in je leerboek.

In deze afbeelding worden verschillende redenen gegeven om niet te vrijen.

Kies hier zes redenen uit, die voor jou van belang zijn om nu nee te zeggen tegen vrijen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Welke reden vind jij het belangrijkste voor jezelf of voor een jongere?

Ik vind de reden: _____
 het belangrijkste,
 want _____

Opdracht 17.4: Wat heb ik geleerd?



Lichamelijke, geestelijke, sociale en emotionele veranderingen zijn van invloed op je _____ ontwikkeling. In de _____ vindt de belangrijkste seksuele ontwikkeling plaats.

Seksualiteit kent vijf verschillende aspecten, te weten: 1 _____,
 2 _____, 3 _____, 4 _____, 5 _____

Normen en waarden over seksualiteit krijg je mee van _____ uit. Of vanuit _____, _____, _____ of vanuit _____.

Om een goed beeld over seksualiteit te krijgen zijn _____ en _____ van belang. Maar ook goede en vooral _____ informatie.

Als je in een relatie met iemand zou willen vrijen, zorg er dan voor dat je _____ je _____ staat. Als je niet wil, zeg dan ook _____

Opdracht 17.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Uitleg

Je wordt uitgenodigd om een artikel te schrijven voor een jongerentijdschrift.

Het thema is 'Nee zeggen tegen vrijen, omdat.....'.

Hou rekening met de volgende eisen:

- Het artikel is bestemd voor jongeren van 12-16 jaar, maar ouders lezen ook vaak mee (!)
- Het moet makkelijk leesbaar zijn
- Het artikel is ongeveer een half A4.

Verwerk in je artikel de antwoorden van afbeelding 17d en 17e in je leerboek.

Extra opdracht:



Uitleg

In hoofdstuk 16 staat dat de vriendin van Joyce zwanger is.

Ze is pas 14 jaar oud.

Hoe had voorkomen kunnen worden dat zij zwanger zou raken? Geef vijf tips.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Uitleg

Meer tienerseks door tv

Onderzoek wijst uit dat tv-programma's invloed hebben op de seksuele ontwikkeling van tieners.

Friends en Sex and the City zorgen, dat tieners eerder aan een seksuele relatie beginnen.

Tieners die relatief vaak naar televisieprogramma's kijken die een seksuele inhoud bevatten, zijn eerder geneigd om een seksuele verhouding aan te gaan dan kinderen die minder bloot worden gesteld aan seks op tv. Dit blijkt uit een onderzoek aan de universiteit van Santa Monica in Californië.

De onderzoekers vinden het opvallend dat het weinig uitmaakt of tieners kijken naar programma's waar expliciet seksuele handelingen getoond worden of naar uitzendingen waarin alleen veel over seks wordt gepraat. Ook sitcoms en programma's als Friends en Sex and the City verhogen de kans dat pubers hun seksuele leven eerder beginnen.

Bijna 1800 tieners tussen 12 en 17 jaar kregen in 2001 telefonisch vragen voorgelegd over hun kijkgedrag en hun seksuele ervaring. Een jaar later stelden de onderzoekers dezelfde vragen aan dezelfde kinderen. Ze moesten kiezen uit een lijst van 23 programma's die de onderzoekers hadden opgesteld. Twee keer zoveel tieners die naar 90 procent van de programma's keken waarin relaties en seks een rol speelden, bleken in dat jaar voor het eerst gemeenschap te hebben gehad dan tieners die naar slechts 10 procent van de betreffende uitzendingen keken.

Er zijn nog meer factoren van invloed op de seksuele ontwikkeling van tieners, zoals: de leeftijd, het hebben van oudere vrienden en het halen van slechte cijfers op school. Maar ook als er rekening wordt gehouden met deze aspecten, blijft het kijkgedrag daarin een belangrijke rol spelen.

Bron: www.nu.nl

Lees bovenstaande tekst en noem twee conclusies uit deze tekst.

1. _____

2. _____

Ben je het met deze conclusies eens?

Zo ja, waarom? _____

Zo nee, waarom? _____

Startopdracht: Herken jij dit?

Herken jij Jennifer in dit verhaal? Heb jij ook vrienden die altijd maar bezig zijn met gamen of MAS-berichten te versturen? Wat vind je hiervan?
Herken jij Junior en Xiomara in dit verhaal? Heb jij ook bezigheden waarmee je bijna niet kunt stoppen? Bijvoorbeeld internetten, chatten, bellen of televisie kijken. Wat vind je hiervan?

Paragraaf 18.1 Waarvan kan jij genieten?

Opdracht 18.1a: Genieten is....



Uitleg

Jullie hebben vast wel eens de “liefde is”- figuurtjes gezien.



Maak nu zelf een poster over ‘genieten’.

In drietallen verzinnen jullie nu een ‘slogan’ die begint met:

Genieten is

Schrijf je spreuk op een A4-papier en maak er een tekening bij. Zoek een plek in de klas om deze op te hangen.

Je gaat je ‘slogan’ nu met z’n drieën presenteren aan de rest van de klas. Vertel aan de klas wat jullie met jullie ‘slogan’ bedoelen.

**Nabespreking:**

Besprek met elkaar wat “genieten” voor jullie betekent.

Geven de posters met de ‘slogans’ een duidelijk beeld van wat jullie met genieten bedoelen?

Opdracht 18.1b: Aan welke bezigheden ben ik gewend?



Vul het onderstaande schema voor jezelf in.

Ik geniet van...	Ik doe dituur/keer per dag	Als ik het niet doe
<p>Voorbeeld: Ik geniet van snoepen</p>	Ik doe dit de hele dag	<input type="radio"/> mis ik het erg <input type="radio"/> word ik boos <input type="radio"/> vind ik het niet erg <input type="radio"/> voel ik mij niet prettig
1)		<input type="radio"/> mis ik het erg <input type="radio"/> word ik boos <input type="radio"/> vind ik het niet erg <input type="radio"/> voel ik mij niet prettig
2)		<input type="radio"/> mis ik het erg <input type="radio"/> word ik boos <input type="radio"/> vind ik het niet erg <input type="radio"/> voel ik mij niet prettig
3)		<input type="radio"/> mis ik het erg <input type="radio"/> word ik boos <input type="radio"/> vind ik het niet erg <input type="radio"/> voel ik mij niet prettig
4)		<input type="radio"/> mis ik het erg <input type="radio"/> word ik boos <input type="radio"/> vind ik het niet erg <input type="radio"/> voel ik mij niet prettig

Nabespreking:

Wat is beleefd gedrag in de bovenstaande situaties?

Hoe beleefd ben je zelf?

Paragraaf 18.2 Van gewenning naar verslaving

Opdracht 18.2a: Ik verslaafd??? Nee toch?



Uitleg

Kijk terug naar opdracht 18.1b en check of jij de kans loopt om verslaafd te raken.

	Ik kan makkelijk anders doen. Ja / nee	De mensen in mijn omgeving hebben last van mijn gewoonte. Ja / nee
Voorbeeld: De hele dag bellen met de gsm	nee	Mijn moeder wordt heel boos, omdat zij de rekening moet betalen.

Conclusie:

1) Wat kun je zeggen over de bezigheden waar jij gewend aan bent? Ben jij op weg verslaafd te raken? Of gaat het bij jou om een prettige vorm van gewenning?

Ik vind dat _____

2) Als jouw gedrag lijkt op een verslaving, met wie zou je daarover kunnen praten?

Ik zou kunnen praten met _____

Opdracht 18.2b: Jennifer, Xiomara en Junior: wel of niet verslaafd?



Uitleg

Lees de verhalen van Jennifer, Xiomara en Junior, in je leerboek.
Ieder groepslid kiest van deze verhalen er één uit en beantwoord daarover de volgende vragen:

Verhaal over: _____ (naam)

- _____ is volgens mij: a.gewend / b.verslaafd /c.niet verslaafd aan zijn/haar favoriete bezigheid.
- Ik denk dat, omdat _____
- _____
- Welke gevolgen heeft dat voor hem/haarzelf?
- _____
- Welke gevolgen heeft dat voor zijn/haar naaste omgeving (familie en vrienden)?
- _____

Nabespreking:

Wissel je antwoorden met elkaar uit. Zijn jullie het met elkaar eens? Zo nee, welke verschillen zijn er?



Opdracht 18.2c: I kico bo a sinti?

**Uitleg**

Je docent vraagt drie groepjes leerlingen om een rollenspel te spelen. De rest van de klas observeert.

Rollenspelideeën:

- 1) Jennifer die met haar moeder bekvecht over het spelen op de computer.
- 2) Het verhaal van Xiomara die haar tante om geld vraagt om een gsm kaartje te kopen.
- 3) Een Junior die niets anders doet dan gameboy spelen en zelfs zijn vrienden geen aandacht geeft.

**Nabespreking:**

Bespreking in de klas van het rollenspel

En wat vinden de spelers?

- De hoofdpersoon vertelt hoe het voelt om die rol te spelen;
- De moeder, tante en vriend vertellen hoe het voelt om met het gedrag van de hoofdpersoon om te gaan;
- Het publiek (de rest van de klas) vertelt welk gevoel het gedrag van de hoofdpersoon oproept.

In de klas:

Wat zijn jullie conclusies?

Waarom hebben jullie nu gepraat over gevoelens?

Je docent zal alle gevoelens die genoemd worden in een groot woordveld op het bord schrijven.

Paragraaf 18.3 Herken en voorkom verslaving.

Opdracht 18.3a: Geef verslaving geen kans!

**Uitleg**

Bespreek de volgende opdrachten, die gaan over de verhalen van Jennifer, Xiomara en Junior:

- In ieder verhaal kun je een omstandigheid aanwijzen die de kans op gewenning/verslaving van de jongere aan de bezigheid vergroot. Omschrijf deze omstandigheid.
- Hoe kunnen Jennifer, Xiomara en Junior beschermd worden tegen verslaving? Schrijf een plan van aanpak voor de drie jongeren.

Nabespreking:

Wissel je antwoorden met elkaar uit. Zijn jullie het met elkaar eens? Zo nee, welke verschillen zijn er?

Opdracht 18.3b: Beschermende factoren



Uitleg

In opdracht 18.1b en 18.2a ben je voor jezelf nagegaan of er activiteiten zijn waarbij je eigenlijk niet meer geniet. Je hebt aangegeven aan welke bezigheden jij gewend geraakt bent en of je de kans loopt om verslaafd hieraan te raken. Probeer nu voor jezelf aan te geven, wat je kunt doen om te voorkomen dat je gewend of verslaafd aan die bezigheid wordt.

Individueel

Opdracht 18.3c: Nu loopt het uit de hand



Uitleg

Jouw beste vriendin doet de laatste tijd raar. Zij is alleen nog maar bezig met shoppen. Ze koopt bijna elke dag nieuwe kleren en praat alleen nog maar over de laatste mode. Jij vindt dat jammer, want vroeger konden jullie zoveel met elkaar lachen en zo goed praten samen. Wat het allemaal zo erg maakt, is dat zij helemaal niet genoeg geld heeft voor al die nieuwe kleding. Ze leent geld van jou, maar niet alleen dat. Ze heeft van haar ouders geld gestolen. Je weet niet goed wat je moet doen. Je wilt haar vriendschap niet kwijt, maar is ze eigenlijk nog wel jouw vriendin?

Lees onderstaande tips en zet een kruisje achter de tips die je wel zou kunnen gebruiken.

- 1) Zeg haar dat je met haar wilt praten. Zeg haar dat het een serieus gesprek zal zijn. _____
- 2) Schreeuw tegen haar dat het zo niet langer gaat. Je zegt dat zij je vriendin niet meer is, als zij zo doorgaat. _____
- 3) Schrijf een briefje en leg uit dat je je ernstige zorgen maakt. Je denkt dat ze verslaafd is. _____
- 4) Je nodigt haar uit voor een middag op het strand. Zo is zij tenminste met iets anders bezig. _____
- 5) Bel haar ouders en vertel dat hun dochter koopverslaafd is en geld heeft gestolen. _____
- 6) Bel de Telefon pa Hubentud en leg het probleem uit. _____

**Nabespreking:**

Denk je dat je deze vriendin echt kunt helpen?
Waarom wel, waarom niet?

Opdracht 18.4: Wat heb ik geleerd?



Vul de lege plekken in.

De activiteiten die je onderneemt in je vrije tijd noemen we je _____.

In deze tijd doe je allerlei activiteiten waardoor je je kunt _____. Als

je steeds meer van iets nodig hebt om ervan te kunnen genieten, dan spreken we

over _____.

Als je niet meer zonder kunt, dan spreken we over _____.

Opdracht 18.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Uitleg

Als telefoniste van Telefon pa Hubentud krijg je verschillende jongeren aan de telefoon die hun problemen vertellen. In de afbeelding hieronder zie je om welke problemen het gaat.

Ik wil de hele dag spelletjes doen op mijn computer en kan er maar niet van afblijven. Vrienden heb ik niet, huiswerk maken doe ik niet, ik ben blijven zitten, ik weet het allemaal niet meer.

Mijn nagels bloeden, ik kan er niet van afblijven, ik bijt en knabbel de hele dag eraan.

Ik wil van alles kopen: kleren, schoenen, muziekcd's, caps. Meer dan ik kan betalen. Soms is mijn drang om te kopen zo groot, dat ik geld steel van mijn ouders. Ik weet dat het niet mag, maar ik kan het niet laten. Help me.



Beantwoord nu de volgende vragen:

1. Geef aan wat de gewenning/verslaving is bij de verschillende gesprekken.
2. Geef aan welke tips je als medewerker van Telefon pa Hubentud zou geven aan deze jongeren.

Je kunt je antwoorden invullen in het onderstaande schema.

Probleem	Gewenning/Verslaving	Tips
1 _____		
2 _____		
3 _____		

Nabespreking:

Wat vond je er van om tips te bedenken? Moeilijk of makkelijk?
Een van de telefoongesprekken zal klassikaal besproken worden.

Extra opdracht: Foute gewoonten**Uitleg**

Stel je voor, dat je aan kinderen van een andere school voorlichting moet geven over genieten, gewenning en verslaving. Je gebruikt dan natuurlijk voorbeelden om uit te leggen hoe iemand geniet, gewend of verslaafd raakt aan zijn hobby's. Maak een poster, waarin je jongeren waarschuwt tegen de gevaren van verslaving. Kies een van de volgende verslavingen:

1. verslaafd aan internet/chatten
2. verslaafd aan shoppen "shopaholics"
3. verslaafd aan bellen met je gsm
4. verslaafd aan computergames
5. verslaafd aan snoepen
6. verslaafd aan koffiedrinken

In je poster leg je - zo kort mogelijk - uit, wat verslaving is en waarom het gevaarlijk en vervelend is. Gebruik plaatjes, foto's uit tijdschriften en teken zelf, als je wilt. De poster is bedoeld voor jullie leeftijdgenoten, dus maak er een te gekke poster van!

In de volgende les zal besproken worden wat de beste plek in de school is om de posters op te hangen.

Huiswerkopdracht:



Uitleg

Verzamel artikelen in kranten of bladen, die te maken hebben met verslaving aan alcohol, tabak en drugs. Je kunt ook op het internet zoeken. De artikelen komen van pas in de volgende lessen, die ook over verslaving zullen gaan.

Startopdracht: Wie heeft gelijk?



Uitleg

De drie vrienden praten over drugs, tabak en alcohol. Denk je dat Juan Carlos en Sherwin gelijk hebben met hun opmerking over drugs? Of weten ze niet waar ze het over hebben, zoals Junior zegt? Wat vind je van de mening van Junior? Klopt het, wat hij zegt?

Wat weet jij van drugs, tabak en alcohol? Bespreek in je klas wat je al af weet van deze middelen. Geef ook aan welke vragen je nog hebt. Je docent schrijft jullie vragen op het bord.

Paragraaf 19.1 Genotmiddelen, wat weet jij ervan?

Opdracht 19.1.a: Wat zijn genotmiddelen?



Uitleg

In je leerboek staat een omschrijving van genotmiddelen. Maak met deze omschrijving de volgende opdracht. Geef in de tabel aan, of je het genoemde middel een genotmiddel vindt of niet. Geef ook aan waarom je dat vindt.



	Wel genotmiddel	Geen genotmiddel	Omdat...
Koffie			
Soep			
Chips			
Suiker			
Snoep			
Tabak			
Thee			
Brood			
Bier			
Marihuana			
Yoghurt			
Sigaret			
Cocaine			
Banaan			
XTC			
Wijn			

Opdracht 19.1b Genieten?



Uitleg

In het woordenboek staat: Genotmiddelen zijn middelen die mensen gebruiken om van te genieten.

Vind jij dat de naam genotmiddelen goed past bij middelen zoals alcohol, sigaretten en drugs?

Ik vind van wel/niet, omdat _____

**Nabespreking:**

Wissel je antwoord uit met klasgenoten.

Opdracht 19.1c: Ken jij jongeren die...?



Uitleg

Kijk naar het lijstje van opdracht 19.1a. Ga nu na, van al de genotmiddelen die je aangestreept hebt, hoeveel jongeren je in je omgeving kent, die deze gebruiken. Vul het lijstje aan.

Aantal jongeren die alcohol gebruiken: _____

Aantal jongeren die drugs gebruiken: _____

Aantal jongeren die tabak gebruiken: _____

Aantal jongeren die _____ gebruiken: _____

Aantal jongeren die _____ gebruiken: _____

Aantal jongeren die _____ gebruiken: _____

**Nabespreking:**

Wat is jullie conclusie? Zijn er veel jongeren die genotmiddelen gebruiken? Doe jij er ook aan mee? Waarom?

Wat vind jij ervan, dat jongeren alcohol drinken of roken?

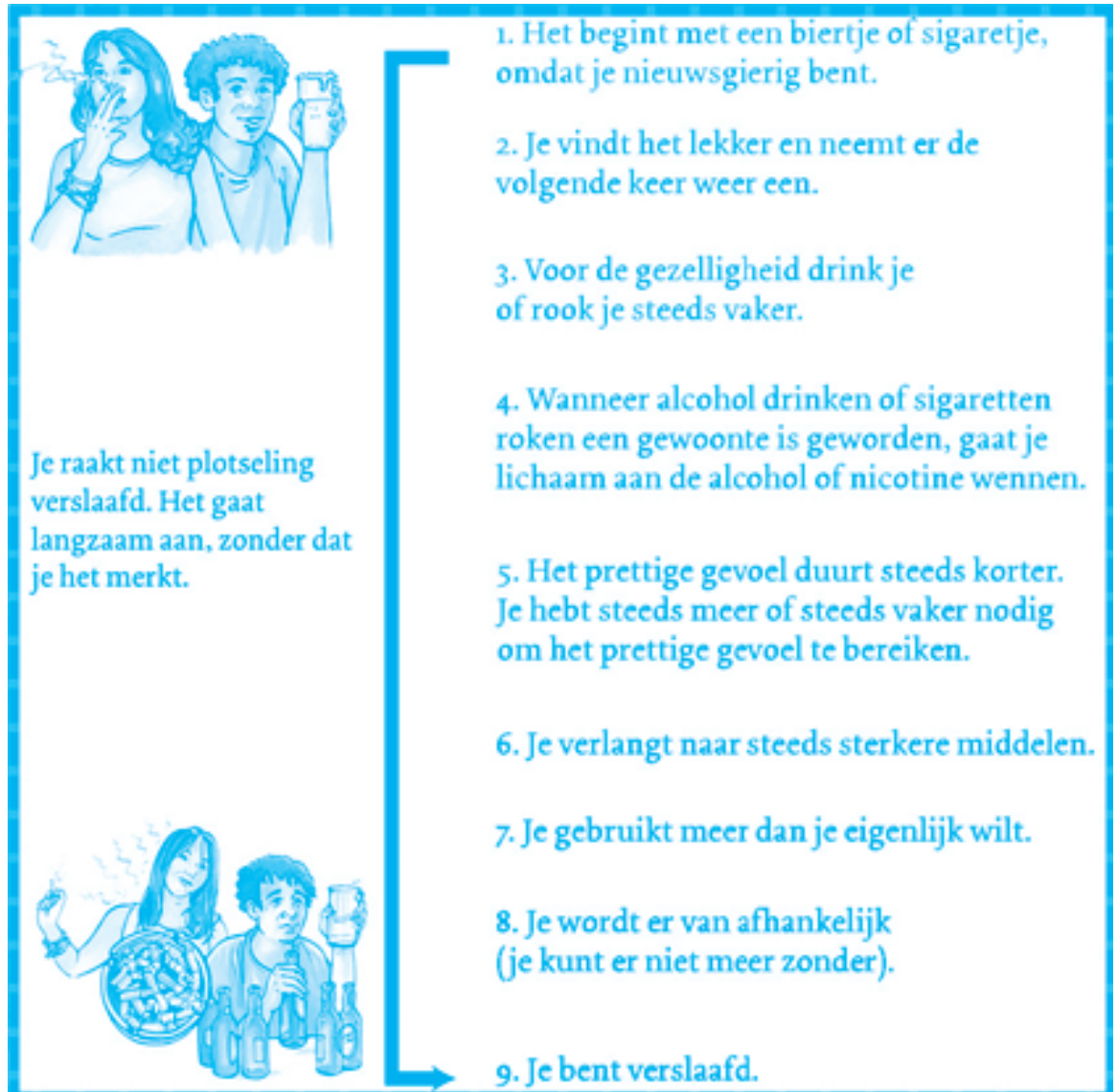
Paragraaf 19.2 Genotmiddelen, wel of niet verslavend?

Opdracht 19.2a: Geef advies aan Joyce.



Uitleg

In dit stappenplan zie je hoe verslaving zich kan ontwikkelen.



Bekijk de stappen goed en beantwoord dan de onderstaande vragen.

Mijn oom drinkt graag alcohol. Vroeger dronk hij alleen in de weekeinden. Hij ging toen ook door de week drinken.

Soms zie ik hem, als ik 's morgens naar school ga, in de rumshop.

Hij doet er heel geheimzinnig over. Hij zegt dat hij brood gaat kopen. Ik denk dat hij alcoholverslaafd is.

Wat denk je? Is de oom van Joyce verslaafd? _____

Waarom denk je dat? _____

Opdracht 19.2b: Ik kan niet meer zonder...!



Uitleg

1a. Wat wordt er bedoeld met lichamelijke afhankelijkheid?

1b. Geef twee voorbeelden van genotmiddelen waar mensen lichamelijk van afhankelijk kunnen worden.

1. _____

2. _____

2a. Wat wordt er bedoeld met geestelijke afhankelijkheid?

2b. Geef twee voorbeelden van genotmiddelen waar mensen geestelijk van afhankelijk kunnen zijn.

1. _____

2. _____

Opdracht 19.2c: Als jouw vriend(in), wat zou je doen?



Uitleg

Je weet nu dat alcohol, tabak en drugs verslavend kunnen zijn. Stel: je beste vriend of vriendin gebruikt regelmatig alcohol, tabak of drugs. Wat zou jij doen?

- Ik zou met hem/haar gaan praten en vertellen dat ik bezorgd ben.
- Ik zou heel boos op hem/haar worden en zeggen dat ik het stom vind.
- Ik zou in een gesprek uitleggen dat ik niet meer met hem/haar om wil gaan, als zij blijft gebruiken.
- Ik zou er niks van zeggen.. en gewoon doorgaan met de vriendschap.
- Ik zou hem/haar vragen om in mijn bijzijn geen alcohol, drugs of tabak te gebruiken.
- Ik zou _____

Waarom? _____



Paragraaf 19.3 Wat doen alcohol, tabak of drugs met je?

Opdracht 19.3a: Alcohol,...wat doet het met je?



Uitleg

Deze vier jongeren hebben een bepaalde mening over alcohol. Met wie ben jij het eens en waarom?

Met wie ben jij het oneens en waarom?

1) Ik ben het wel eens/niet eens met Franklin, omdat _____

2) Ik ben het wel eens/niet eens met Junior, omdat _____

3) Ik ben het wel eens/niet eens met Jovan, omdat _____

4) Ik ben het wel eens/niet eens met Eileen, omdat _____

Conclusie:

Ik vond het makkelijk of moeilijk om deze opdracht te maken, omdat _____



Nabespreking:

Hoe gevaarlijk is alcohol? Zijn drugs gevaarlijker dan alcohol?
In de klas bespreken jullie de belangrijkste conclusies.

Opdracht 19.3b: Roken? Doe het niet!



Uitleg

In Amerika en in Nederland wordt het rokers steeds moeilijker gemaakt. De prijzen van sigaretten stijgen. Er wordt geen reclame van sigarettenmerken gemaakt. Op een pakje sigaretten staan waarschuwingsteksten over de gevolgen van roken.

Jullie gaan nu in tweetallen vier stickers ontwerpen met waarschuwingsteksten die je op pakjes sigaretten kunt plakken.

De waarschuwingstekst moet tot doel hebben, dat een jongere geen sigaret meer opsteekt, als hij hem gelezen heeft.



Opdracht 19.3c: Wat zijn de effecten van deze drugs?



Uitleg

Doe de drugstest!!!

Hoeveel weet jij van drugs?

Lees de tien beweringen in de test en geef antwoord.

Kijk daarna wat de score is. Ben jij een echte expert? Of moet je nog veel leren?

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Alle drugs werken hetzelfde. | Mee eens/niet mee eens |
| 2. Als je drugs gebruikt loop je het risico verslaafd te raken. | Mee eens/niet mee eens |
| 3. Als je drugs gebruikt ben je zo van je problemen af. | Mee eens/niet mee eens |
| 4. Drugs verkopen is strafbaar. | Mee eens/niet mee eens |
| 5. Met drugs kun je stoppen wanneer je wilt. | Mee eens/niet mee eens |
| 6. Verveling, problemen, nieuwsgierigheid of bij een groepje willen horen kunnen redenen zijn om drugs te gebruiken. | Mee eens/niet mee eens |
| 7. Met drugs op ben je een gevaar op de weg. | Mee eens/niet mee eens |
| 8. Met drugs op ben je altijd vrolijk. | Mee eens/niet mee eens |
| 9. Drugs zijn niet schadelijk voor je lichaam. | Mee eens/niet mee eens |
| 10. Als je drugs gebruikt om je problemen te vergeten kun je snel verslaafd raken. | Mee eens/niet mee eens |

Nabespreking:

Score: heb je meer dan zeven goede antwoorden? Gefeliciteerd, je bent een expert!

Heb je minder dan vijf goede antwoorden? Jammer. Kijk nog eens in je leerboek en probeer het opnieuw. Het lukt een volgende keer vast wel.

Opdracht 19.4: Wat heb ik geleerd?

**Vul de lege plekken in.**

Drugs, alcohol en tabak zijn voorbeelden van _____. Dit zijn middelen, die sommige mensen gebruiken om zich _____ te voelen.

Het gevaar van deze middelen is, dat je eraan _____ kunt raken.

Als je lichaam niet meer zonder een middel kan, dan ben je _____

Als je denkt, dat je dat middel nodig hebt en het je hele leven beheerst, dan ben je _____.

Drie negatieve gevolgen van alcoholgebruik, op lange termijn, zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

In tabak zit _____. Die zorgt ervoor, dat _____, _____ en _____.

Als je lange tijd veel gerookt hebt, heb je grote kans op:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Twee voorbeelden van softdrugs, zijn: _____ en _____

De negatieve invloed van softdrugs op lange termijn zijn voor meisjes:

_____ en voor jongens _____.

Vier voorbeelden van harddrugs zijn: _____, _____, _____ en _____.

Harddrugs zijn zeer _____ en heel gevaarlijk voor je _____.

Als je teveel drugs tegelijk gebruikt, dan krijg je een _____.

Opdracht 19.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.



Uitleg

Het is goed om voor je zelf een duidelijke mening te hebben over genotmiddelen. Word je dan toch door vrienden of vreemden aangemoedigd om te gebruiken, dan helpt dat je om bij je eigen keuze te blijven.

Wat is jouw antwoord op de volgende vragen?

Wil je ook een biertje?

Wil je ook een sigaret?

Wil je ook XTC?

Maak een slogan van je antwoorden.

Extra opdracht:



Uitleg

Maak een poster over alcohol, tabak en drugs. De titel van de poster is BISA NO!

Huiswerkopdracht:



Uitleg

Op Aruba zijn er instanties die alcohol- en drugsverslaafden helpen, te weten Fada en Alcoholico Anonimo.

Probeer uit te zoeken wat deze instanties precies aan hulpverlening doen. Kies een van de twee en ga op zoek naar informatie. Maak een kort verslag van je bevindingen.

Startopdracht: Ik heb meegedaan.



Uitleg

Sandro heeft om verschillende redenen meegedaan met het roken van marihuana.

Schrijf drie redenen van Sandro op.

1. _____
2. _____
3. _____

1. Welke van de aangegeven redenen hebben te maken met groepsdruk?

2. Welke van de aangegeven redenen hebben te maken met een (negatief) zelfbeeld?



Nabespreking:

Je docent bespreekt met de klas de antwoorden.

Paragraaf 20.1. Waarom zou je...?

Opdracht 20.1a: Zij gebruiken, omdat....



Uitleg

In paragraaf 20.1. worden vier redenen genoemd waarom mensen genotmiddelen gebruiken. Probeer nog vier redenen te bedenken. Schrijf ze hieronder op.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Conclusie:

Wat vind je van deze redenen? Zijn dit goede redenen om te gaan drinken, gokken, snuiven of roken? Of niet? Leg uit waarom (niet).

Opdracht 20.1b: Ik gebruik niet, omdat.....**Uitleg**

In de vorige opdracht heb je een aantal redenen opgenoemd, waarom mensen beginnen met het gebruiken van genotmiddelen.



Noem nu vijf redenen om **niet** te gaan drinken, roken, blowen, snuiven of gokken.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Opdracht 20.1c: Klopt dat wel?**Uitleg**

Hieronder zie je een aantal uitspraken over drugs, sigaretten en alcohol. Wat vind jij van deze uitspraken? Klopt het wat er wordt gezegd, of is het onzin? Zet een kruisje in de kolom "waar" of "niet waar".

Uitspraak	waar	niet waar
1. Er moet alcohol zijn, anders kan een feest niet gezellig worden.		
2. Door 'droga' krijg je betere cijfers op school.		
3. Mijn vrienden blowen al jaren zonder problemen. Marihuana is dus niet schadelijk.		

Uitspraak	waar	niet waar
4. Iemand die veel kan drinken is echt stoer.		
5. Roken is niet schadelijk, want mijn opa van 87 rookt al jaren.		
6. Ik kan best met 6 glazen bier op autorijden.		
7. Alcohol en sport horen niet bij elkaar.		

Nabespreking:

Vergelijk je antwoorden met die van een ander tweetal. Zijn er verschillen? Bespreek deze verschillen.

Paragraaf 20.2 De effecten van verslaving

Opdracht 20.2a: Wat kan er met je gebeuren als je aan drugs verslaafd bent?



Uitleg

Bekijk de versjes van de choller in je leerboek. Verdeel de versjes binnen je groep. Ieder leest een versje en haalt dan twee voorbeelden uit de tekst waarin staat, wat er met je kan gebeuren als je een choller wordt.

1. _____

2. _____



Wissel daarna de antwoorden met elkaar uit.

Vul je eigen lijstje aan met voorbeelden van de andere leerlingen.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Opdracht 20.2b: Raak nooit verslaafd!



Uitleg

Bekijk je antwoorden van opdracht 20.1b en 20.2a nog eens.
Wat heb je hieruit geleerd? Omschrijf dit in drie zinnen.



Zou je je vrienden afraden om drugs te gebruiken? _____

Waarom wel? _____

Waarom niet? _____

Opdracht 20.2c: Vragen aan een ex-verslaafde

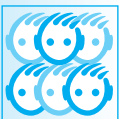


Uitleg

Stel je voor dat je iemand mag interviewen, die jarenlang verslaafd is geweest aan alcohol, tabak of drugs.

Welke vragen zou je dan willen stellen? Schrijf je vragen hieronder op.

1. _____
2. _____
3. _____

**Nabespreking:**

Waarom heb je voor deze vragen gekozen?

Paragraaf 20.3. Bescherming tegen verslaving

Opdracht 20.3a: Je bent strafbaar als je...



Uitleg

De wet stelt eisen aan de verkoop, het bezit en het gebruik van alcohol en drugs. Een van die eisen is, dat jongeren onder de 16 jaar bij geen enkele winkel of rumshop alcohol mogen kopen. De persoon die drank aan een minderjarige verkoopt, is strafbaar. Dit wil zeggen: hij /zij gaat de KIA (Korrekctie Instituut Aruba) in. Bedenk nog twee voorbeelden van strafbaar gedrag als het gaat over alcohol.

1. _____

2. _____

Bedenk drie voorbeelden van strafbaar gedrag als het gaat over drugs.

1. _____

2. _____

3. _____

Opdracht 20.3b: Dit zou ik doen!



Uitleg

Rachelle heeft zich laten overhalen om bier te drinken. Zij heeft tijdens een feestje een aantal glazen alcohol gedronken en is daarvan ontzettend ziek geworden. Ze voelt zich vreselijk en is bang dat haar ouders erachter komen. Eigenlijk wil ze niet meer meedoen, maar ze durft het niet te zeggen tegen haar vrienden. Rachelle is ook bang dat ze nu al verslaafd is. Ze durft er met niemand over te praten. Ze weet niet meer wat ze moet doen.

Help Rachelle. Welke adviezen geef jij aan Rachelle?
Ik zeg tegen Rachelle, dat



Opdracht 20.3c: Ik zeg nee...



Uitleg

Een van jouw vrienden probeert jou over te halen om een bepaalde drug te proberen.



Wat kun je zeggen of doen om uit deze situatie te komen? Gebruik het stappenplan 'Bisa No' uit hoofdstuk 14 en schrijf op wat je zegt of doet.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Opdracht 20.3d: Rollenspel 'Ik vind dat...'



Uitleg

Lees de volgende situatie.



Marisa is een populair meisje dat veel optrekt met oudere jongens en meisjes. Zij durft altijd te zeggen wat zij denkt. Op een avond is zij met haar vrienden in het park. Opeens komt er een jongen bij hun groepje staan, op wie zij al een tijd verliefd is. Het is Alex, een heel knappe en stoere jongen. Hij kijkt en lacht naar haar. Dan haalt hij een fles rum te voorschijn en biedt iedereen een slok aan. Hij begint bij Marisa. Marisa wil nee zeggen en uitleggen waarom. Maar hoe doet ze dat tegen de jongen op wie ze zo verliefd is?

Vorbereiding:

Drie leerlingen krijgen een rol (Marisa, Alex en een vriend). Bespreek met elkaar hoe jullie het rollenspel gaan spelen. Hoe gaat Marisa nee zeggen?

Uitvoering:

Drie leerlingen spelen het rollenspel, de anderen observeren.
Als er tijd over is, wisselen jullie van rol.

Nabespreking in groepje:

Wat zei Marisa? Hoe klonk dat?

Hoe reageerde Alex?

Wat vonden jullie van de reactie van Marisa? En van Alex?

**Nabespreking:**

Waar moet je op letten als je nee zegt? Hoe laat je zien dat je respect hebt voor jezelf én voor de ander?

Opdracht 20.4: Wat heb ik geleerd?**Vul de lege plekken in.**

Als je eenmaal gebruikt, ligt het gevaar voor _____ op de loer.

Verslaving heeft niet alleen invloed op je lichaam en _____, maar ook

op je _____ en _____ leven. De keuzes die je zelf maakt,

beschermen je tegen verslaving. Ook de overheid probeert je te beschermen door:

1. _____

2. _____

Maar de belangrijkste rol speel jij!

Opdracht 20.5: Zo gebruik ik wat ik heb geleerd..**Uitleg**

Je hebt geleerd dat drugs gebruiken, alcohol drinken, roken en andere genotmiddelen schadelijk zijn voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Je weet nu genoeg over genotmiddelen om zelf een keuze te kunnen maken.

Jij hebt een neef die dat nog niet zo goed weet. Hij doet altijd mee met zijn vrienden, hij drinkt en blowt veel. Het gaat niet zo goed meer met hem. Vroeger was het een heel aardige, gezellige jongen. Nu lijkt het wel een andere jongen: schreeuwen, andere jongens pesten.

Jouw tante vraagt je om te helpen. Ze wil dat je met je neef gaat praten, omdat jij de enige bent naar wie hij nog zou willen luisteren.

Wat zeg je tegen je neef? Wat vertel je hem over de gevaren van genotmiddelen? Wat vertel je hem over zelfbeeld en groepsdruk? Schrijf op wat je gaat bespreken met je neef.

Extra opdracht:



Uitleg

Maak een stripverhaal over een jongen of meisje voor wie roken een probleem is geworden.

Verwerk in je stripverhaal:

Onzeker, weinig vrienden
 Eindelijk meedoen in groep
 Meedoen met roken (stoer)
 Veel geld uitgeven aan sigaretten
 Vieze geur (haren, kleding, mondgeur)
 Bruingele tanden
 Verslaafd
 Wil nu stoppen en zoekt hulp
 Gestopt met hulp van instantie
 Nu geen sigaretten meer nodig om erbij te horen

Huiswerkopdracht:



Uitleg

En de nieuwe slogan is:

Met de missverkiezingen gebruiken de "missen" meestal de slogan "Aruba liber di droga".

Samen met drie andere leerlingen bedenk je een nieuwe slogan voor deze "missen". Het moet natuurlijk gaan over genotmiddelen.

Je mag er een mooie poster van maken.