Dit ben ik!

Groep 5 95 min

Begrippen

Kwaliteiten, complimenten, talenten, positieve eigenschappen, ideale man, ideale vrouw

Benodigheden

- [x] Digibord
- [x] Bal
- [x] Glossy tijdschriften
- [x] Kleurpotloden, lijm, scharen
- [x] Rood A4-papier voor iedere leerling

Lesdoelen

- De leerlingen kunnen een voorbeeld geven van schoonheidsideaal-beelden in de media en weten van de mogelijke invloed ervan op hun eigen zelf- of lichaamsbeeld.
- De leerlingen kunnen uitleggen waarom beelden in de media vaak niet overeenkomen met de alledaagse werkelijkheid.
- De leerlingen kunnen een bijzondere eigenschap van zichzelf benoemen.
- De leerlingen kunnen een bijzondere eigenschap noemen van een klasgenootje.

Dit ben ik!

Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld

Ieder kind heeft eigen kwaliteiten en talenten om trots op te zijn. In deze les wordt gekeken naar wat iedereen zo speciaal maakt.

Mijn positieve eigenschappen

15 min

Ieder kind heeft eigen kwaliteiten en talenten om trots op te zijn: de één is goed in sporten, de ander kan goed pannenkoeken bakken of de één is altijd aardig, de ander vaak vrolijk. Je kunt trots zijn op iets wat je graag doet of waar je goed in bent, maar ook om wie je bent. Vandaag kijken we naar wat iedereen zo speciaal maakt.

Dia
1
Kwaliteiten En Talenten
Wat Maakt Iedereen Zo Speciaal?

Ieder kind heeft eigen kwaliteiten en talenten om trots op te zijn: de één is goed in sporten, de ander kan goed pannenkoeken bakken of de één is altijd aardig, de ander vaak vrolijk. Je kunt trots zijn op iets wat je graag doet of waar je goed in bent, maar ook om wie je bent. Vandaag kijken we naar wat iedereen zo speciaal maakt.

Dia
2
Iedereen Is Uniek!
Noem Positieve Eigenschappen En Uiterlijke Kenmerken Van Je Klasgenoten

Laat de leerlingen in een grote kring zitten. Vertel dat jullie vandaag complimenten aan elkaar gaan geven. Vertel dat als iemand iets positiefs over je zegt, oprecht en gemeend, je je daardoor vaak fijn voelt. Als je dat ervaart weet je dat je de moeite waard bent. Begin met de vraag: “Wie weet er iets aardigs te vertellen over een ander kind uit de klas?” Als niemand een voorbeeld weet geef je zelf een voorbeeld, bijvoorbeeld: 'Peter, ik vind dat je zo’n mooie bos krullen hebt.' of: 'Lina, jij kan heel mooi tekenen.'

Leg uit: we gaan nu om de beurt iets leuks of aardigs over een andere leerling vertellen. Ik gooi een bal naar een iemand en noem de naam van diegene en één positieve eigenschap. Daarna gooit die leerling de bal naar een ander, zegt ook de naam en vertelt iets positiefs over diegene. Probeer echt iets speciaals of persoonlijks te noemen. Dit gaat door totdat iedereen geweest is. Als iemand niets weet mogen andere kinderen helpen.

Vraag de kinderen na de oefening hoe ze het vonden om complimenten te geven en te krijgen.

Tip 1
De leerlingen mogen niet reageren op elkaar. Laat ze de complimenten echt in ontvangst nemen. Nodig de leerlingen uit om eerlijk en oprecht te zijn.

Tip 2
Let erop dat kinderen elkaar niet uitlachen.

Tip 3
Sommige leerlingen vinden het moeilijk om iets van zichzelf te noemen waar ze trots op of goed in zijn. Help deze leerlingen door ze positieve feedback te geven.

De ideale man en vrouw

25 min

In tijdschriften, op het internet, in online games (bijvoorbeeld de karakters), social media en op tv worden vaak plaatjes getoond van slanke, lange, vrouwen en sterke, stoere mannen, maar niet iedereen ziet er zo uit en soms worden mensen daardoor onzeker over hun uiterlijk. Ze doen er alles aan om op die beelden uit de media te lijken. Het is belangrijk om jezelf te leren kennen en te weten wat je kwaliteiten zijn. Het is fijn om je goed te voelen over jezelf. Iedereen heeft namelijk eigen talenten en kwaliteiten en die maken je bijzonder.

Instructie vooraf.
Laat de leerlingen:

- (glossy) tijdschriften meenemen waar ze zoveel mogelijk plaatjes uitknippen van mensen (dit kunnen alleen kinderen zijn of volwassenen en kinderen).
- Of laat ze zoveel mogelijk plaatjes uitprinten van bekende mensen van het internet
- Of maak een online collage met een daarvoor bedoelde app. Creëer bijvoorbeeld een gezamenlijk Pinterest-bord voor de klas waarop leerlingen afbeeldingen kunnen plaatsen die ze online hebben gevonden.

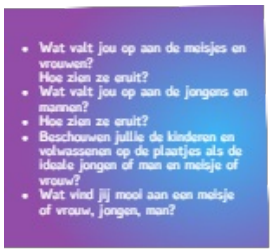
Als je tijd wilt besparen kun je ook vragen of de leerlingen thuis al plaatjes zoeken en deze meenemen naar school.

Dia 3

De Ideale Man En Vrouw
Bespreek De Plaatjes Naar Aanleiding Van De Volgende Vragen

Verdeel de klas in viertallen en laat de kinderen de gevonden plaatjes samen bekijken en bespreken aan de hand van de vragen:

- Wat valt jou op aan de mannen? Hoe zien ze eruit? (bijvoorbeeld: allemaal mooi, slank, jong, etc.)
- Wat valt jou op aan de vrouwen? Hoe zien ze eruit?
- Beschouwen jullie de mensen op de plaatjes als de ideale man en/of vrouw?
- Wat vind jij mooi aan een vrouw en man?



Dia 4

De Ideale Man
Hoe Ziet Volgens Jou De Ideale Man Eruit? Maak Een Woordweb!

Laat de leerlingen vertellen wat volgens hen de ideale man is en schrijf de antwoorden op het digibord (hiervoor kan ook een tekenblad over het woord heen gelegd worden).

Dia 5

De Ideale Vrouw
Hoe Ziet Volgens Jou De Ideale Vrouw Eruit? Maak Een Woordweb!

Laat de leerlingen vertellen wat volgens hen de ideale vrouw is en schrijf de antwoorden op het digibord (hiervoor kan een tekenblad over het woord heen gelegd worden).

De ideale vrouw

Dia 6

Wat Is Het Schoonheidsideaal?
Beantwoord Samen De Volgende Vragen

Iedereen heeft een eigen idee over wat mooi of aantrekkelijk is aan een iemand. De één vindt het mooi als iemand lang is en bruin haar heeft, terwijl de ander juist van klein en blond houdt. Het is goed om te onthouden dat iedereen zijn eigen schoonheidsidealen heeft. Niet iedereen hoeft er hetzelfde uit te zien.
Kijk naar de plaatsjes die de kinderen hebben uitgeknipt en bespreek ze aan de hand van de volgende vragen:

- Zien de mensen om je heen er net zo uit als de mensen op de plaatjes?
- Zien mensen er in het gewone leven ook zo uit? Vergelijk ze bijvoorbeeld met je ouders of je broertje of zusje.
- Wat is het verschil met de mensen om je heen? Bijvoorbeeld je klasgenoten?
- Zou je er later ook zo uit willen zien?
- Wat vind je zelf belangrijk? Let je zelf erg op je uiterlijk of kleding?

Dia 7

Het Is Belangrijk Dat Mensen Alleen Maar Met Hun Uiterlijk Bezig Zijn
Bespreek De Stelling

Leg uit dat sommige mensen heel erg bezig zijn met hun uiterlijk en dat zij hier soms veel geld aan uitgeven. Ze vergeten dat ze ook nog andere kwaliteiten hebben. Bespreek de volgende vragen:

- Denk je dat het goed is als mensen alleen maar met hun uiterlijk bezig zijn en vergeten dat ze nog andere kwaliteiten hebben? Waarom wel of niet?

Dia
8
Ik Vind Het Belangrijk Dat Mensen Tevreden Zijn Met Hun Lichaam En Uiterlijk
Bespreek De Stelling

Bespreek de stelling met de leerlingen. Laat de leerlingen uitleggen waarom ze het wel of niet belangrijk vinden dat mensen tevreden zijn met hun lichaam en hun uiterlijk.

Wees trots op jezelf

10 min

Ieder kind is anders en bijzonder. Iedereen heeft een neus, ogen, haren enzovoorts, maar toch zijn we allemaal verschillend. Laat de leerlingen een moment nadenken over wat ze mooi of bijzonder vinden aan hun eigen lichaam, zoals hun haren, ogen of iets anders.

Dia
9
Wees Trots Op Jezelf!
Laat Weten Wat Je Mooi Of Bijzonder Vindt Aan Je Eigen Lichaam.

Laat de leerlingen daarna in een kring staan. Om beurten gaat er iemand in de cirkel staan en vertelt wat diegene mooi vindt aan zichzelf. Als andere kinderen hetzelfde mooi vinden aan zichzelf mogen ze ook in de cirkel gaan staan. Zorg ervoor dat iedereen een keer in de kring heeft gestaan. Als voorbeeld kun je zelf beginnen en vertellen wat je mooi vindt aan jezelf, bijvoorbeeld ‘Ik vind dat ik mooie ogen heb.’

Tip
Let erop dat leerlingen elkaar niet uitlachen.

Tip
Sommige leerlingen vinden het moeilijk om iets van zichzelf te noemen waar ze trots op of goed in zijn. Help deze leerlingen door ze positieve feedback te geven.

Houden van jezelf

30 min

Laat de leerlingen een groot hart maken van rood papier (of maak van tevoren zelf de harten). Leg uit dat dit hart symbool staat voor houden van jezelf. In dit hart mogen de kinderen aan de hand van plaatjes, woorden, een gedicht of een tekening laten zien wie zij zijn en waar ze van houden. Ze mogen er eigenschappen of talenten van zichzelf in schrijven.

Hang de harten na afloop in de klas en laat de leerlingen erlangs lopen. Ze kunnen raden van wie welk hart is en kijken of ze nog onderwerpen kunnen aanvullen. Vraag de leerlingen wat voor hen nieuw of verrassend was om over iemand anders te lezen.

Dia
10
Houden Van Jezelf
Waarom Hou Jij Van Jezelf?

Laat de leerlingen een groot hart maken van rood papier (of maak van tevoren zelf de harten). In dit hart mogen de kinderen aan de hand van plaatjes, woorden, een gedicht of een tekening laten zien wie zij zijn en waar ze van houden. Ze mogen er eigenschappen of talenten van zichzelf in schrijven.

Hang de harten na afloop in de klas en laat de leerlingen erlangs lopen. Ze kunnen raden van wie welk hart is en kijken of ze nog onderwerpen kunnen aanvullen. Vraag de leerlingen wat voor hen nieuw of verrassend was om over iemand anders te lezen.

Complimenten geven

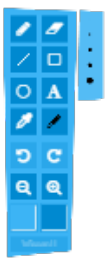
15 min

Dia
11
Complimenten Geven
Wat Kan Jouw Leerkracht Goed? Schrijf Een Compliment Op Het Bord!

Vraag de leerling een groot hart te maken van rood papier (of maak van tevoren zelf de harten). Vertel de leerlingen dat ze op de harten van klasgenoten positieve eigenschappen mogen en dingen die ze leuk aan diegene vinden op mogen schrijven.

Om te oefenen mogen ze op het digibord complimenten over jou opschrijven. Bespreek ze na, waarom vinden de kinderen dat je dat goed doet?

Laat de leerlingen daarna rondlopen en de complimenten in de harten schrijven. Probeer alle harten even vol te krijgen en vul de harten met weinig complimenten aan. Je loopt zelf loopt rond om te kijken of er echt positieve opmerkingen worden genoteerd.



Dia
12
Iedereen Is Bijzonder

In tijdschriften en op tv worden vaak plaatjes getoond van slanke, lange, vrouwen en sterke, stoere mannen, maar niet iedereen ziet er zo uit en soms worden mensen daardoor ontevreden over hun uiterlijk. Ze doen er alles aan om op die beelden uit de media te lijken. Het is belangrijk om jezelf te leren kennen en te weten wat je kwaliteiten zijn. Het is fijn om je goed te voelen over jezelf. Iedereen heeft namelijk eigen talenten en kwaliteiten en die maken je bijzonder. Laat regelmatig merken aan anderen wat je waardeert of leuk vindt aan de ander.

Afsluiting

In tijdschriften en op tv worden vaak plaatjes getoond van slanke, lange, vrouwen en sterke, stoere mannen, maar niet iedereen ziet er zo uit en soms worden mensen daardoor ontevreden over hun uiterlijk. Ze doen er alles aan om op die beelden uit de media te lijken. Het is belangrijk om jezelf te leren kennen en te weten wat je kwaliteiten zijn. Het is fijn om je goed te voelen over jezelf. Iedereen heeft namelijk eigen talenten en kwaliteiten en die maken je bijzonder.
Kwaliteiten, complimenten, talenten, positieve eigenschappen, ideale man, ideale vrouw
In tijdschriften en op tv worden vaak plaatjes getoond van slanke, lange, mooie vrouwen en sterke, stoere mannen, maar niet iedereen ziet er zo uit en soms worden mensen daardoor ontevreden over hun uiterlijk. Ze doen er alles aan om op die beelden uit de media te lijken. Het is belangrijk om jezelf te leren kennen en te weten wat je kwaliteiten zijn. Het is fijn om je goed te voelen over jezelf. Iedereen heeft namelijk eigen talenten en kwaliteiten en die maken je bijzonder. Laat regelmatig merken aan anderen wat je waardeert of leuk vindt aan de ander.