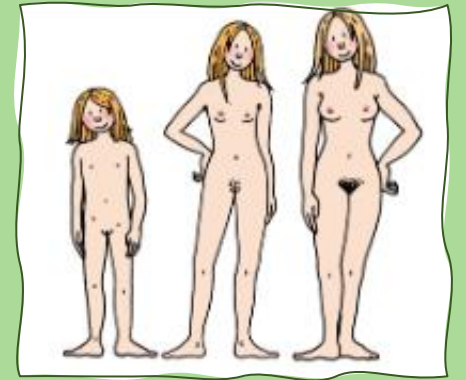


Meisjes in de puberteit

In deze les hebben we het over de lichamelijke en emotionele veranderingen bij meisjes in de puberteit. Ook bespreken we het verschil in tempo van deze veranderingen, hebben we het over de diversiteit in uiterlijk en hebben we het over persoonlijke hygiëne. We bespreken ook de menstruatiecyclus en wat je kunt doen als meisje als je ongesteld wordt.



Het kan ingewikkeld zijn om als ouder te bespreken welke veranderingen er allemaal gaan plaatsvinden in het lichaam van een meisje. Het kan dan ook helpend zijn één van de boeken die hieronder staan erbij te pakken.

Verder kunt u hier met uw kind over 'kletsen' aan de hand van deze vragen:

- ⌘ Welke lichamelijke veranderingen zie je bij meisjes in de puberteit? Zijn dat leuke veranderingen?
- ⌘ Zijn er ook emotionele veranderingen? Welke dan?
- ⌘ Merk jij deze veranderingen bij jezelf? Wat vind je daarvan? *Of voor de jongens:* Merk jij deze veranderingen bij meisjes uit je klas? Wat vind je daarvan?
- ⌘ Wanneer wordt een meisje ongesteld? En wat gebeurt er dan? Hoe lang is een meisje ongesteld?
- ⌘ Wanneer kan een meisje zwanger raken?

Boekentip:

Seks en zo. Robie H. Harris, Gottmer Uitgevers Groep, 2021

Het puberboek - Sanderijn van der Doef (2023)

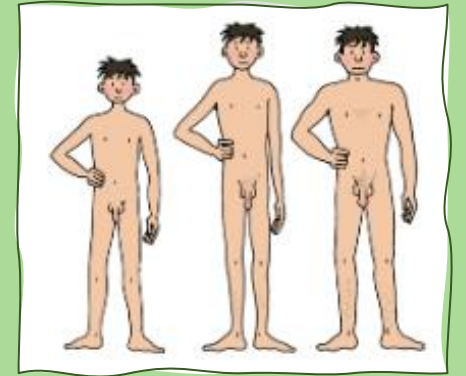
Pubergids - Wat jij wilt weten over de puberteit - Brochure Rutgers (2023)

Wat meisjes moeten weten - Sabina Thor Wiedemann (2014)



Jongens in de puberteit

In deze les hebben we het over de lichamelijke en emotionele veranderingen bij jongens in de puberteit. Ook bespreken we het verschil in tempo van deze veranderingen, hebben we het over de diversiteit in uiterlijk en hebben we het over persoonlijke hygiëne. We bespreken ook wat een zaadlozing is en wat dat betekent.



Het kan ingewikkeld zijn om als ouder te bespreken welke veranderingen er allemaal gaan plaatsvinden in het lichaam van een jongen. Het kan dan ook helpend zijn één van de boeken die hieronder staan erbij te pakken.

Verder kunt u hier met uw kind over 'kletsen' aan de hand van deze vragen:

- ⌘ Welke lichamelijke veranderingen zie je bij jongens in de puberteit? Zijn dat leuke veranderingen?
- ⌘ Zijn er ook emotionele veranderingen? Welke dan?
- ⌘ Merk jij deze veranderingen bij jezelf? Wat vind je daarvan? *Of voor de meisjes:* Merk jij deze veranderingen bij jongens uit je klas? Wat vind je daarvan?
- ⌘ Wat is een zaadlozing? Wanneer gebeurt dat? Wat moet je dan doen?
- ⌘ Wanneer kan een jongen een meisje zwanger maken?

Boekentip:

Seks en zo. Robie H. Harris, Gottmer Uitgevers Groep, 2021

Het puberboek - Sanderijn van der Doef (2023)

Pubergids - Wat jij wilt weten over de puberteit - Brochure Rutgers (2023)

Wat jongens moeten weten - Sabina Thor Wiedemann (2014)



Vriendschap en verliefdheid

In deze les hebben we het over de begrippen vriendschap, verkering en liefde. We bespreken het verschil tussen vriendschap en verliefdheid en we hebben het over het uitdrukken van eigen gevoelens. Ook bespreken we dat je verliefd kunt worden op verschillende mensen en dat je verliefd kan worden op iemand die niet verliefd op jou is.



U kunt hier met uw kind over 'kletsen' aan de hand van deze vragen:

- ⌘ Wat is het verschil tussen vriendschap en verliefdheid? Wat voel je bij vriendschap? En wat bij verliefdheid?
- ⌘ Hoe merk je dat iemand verliefd is? Kun je dat zien?
- ⌘ Laten jongens makkelijker merken dat ze verliefd zijn dan meisjes of juist andersom?
- ⌘ Wanneer zou jij het laten merken als je verliefd bent? Wanneer niet?
- ⌘ Hoe kan je verkering aan iemand vragen?
- ⌘ Kan je als jongen ook verliefd zijn op een jongen? En als meisje op een meisje?

Boekentip:

Hoe maak ik een vriend? – Evelien de Vlieger (2018)



Mannen en vrouwen

In deze les hebben we het over de taak- en rolverdeling van mannen en vrouwen en denken we daar zelf kritisch over na. Ook praten we over de gelijkwaardigheid en gelijke rechten van mannen en vrouwen.



U kunt hier met uw kind over 'kletsen' aan de hand van deze vragen:

- 🌀 Vind jij dat er mannen en vrouwen beroepen zijn? Zo ja, heb je daar voorbeelden van?
- 🌀 Vind jij dat er hobby's zijn die alleen voor mannen en vrouwen zijn? Zo ja, heb je daar voorbeelden van?
- 🌀 *Bespreek samen wie bij jullie thuis welke taken oppakt. Wat vind je daarvan?*
- 🌀 Hoe zou je later de taken, zoals werk, schoonmaken etc., willen verdelen? Zijn er volgens jou taken die speciaal voor mannen of vrouwen zijn? Waarom wel of niet?

Boekentip:

De jongen in de jurk - David Walliams (2009)

Plafondmeisje - Fran Bambust (2012)

Mama is minister-president – Ody Neisingh (2021)



Mannen en vrouwen in de media

In deze les hebben we het over de beelden van mannen en vrouwen in de media en dat deze meestal niet overeenkomen met de realiteit. De leerlingen leren dat schoonheidsidealen niet realistisch zijn en dat de media stereotype beelden uitvergroten.

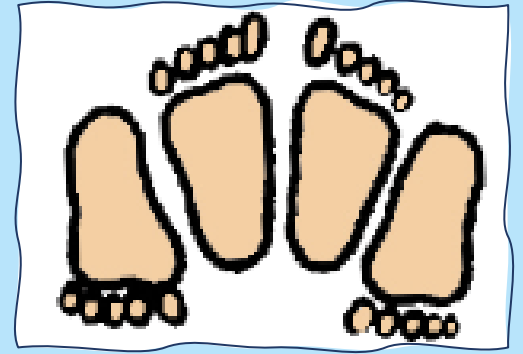


U kunt hier met uw kind over 'kletsen' aan de hand van deze vragen:

- ☉ *Bekijk samen een televisieprogramma/serie. Bespreek daarbij de volgende vragen:* Zien de mensen er in het gewone leven ook zo uit? Zien deze mensen eruit zoals de mensen om je heen? Zou je er later zelf ook zo uit willen zien?
- ☉ Wat zegt het programma over het lichaam en uiterlijk van vrouwen?
- ☉ En wat zegt het programma over het lichaam en uiterlijk van mannen?
- ☉ Hoe gedragen mannen en vrouwen in de media zich?
- ☉ Zijn de beelden in de media realistisch? Wat is er anders in de media en thuis?
- ☉ Wat kunnen beelden in de media met mensen doen? Doet het ook iets met jou?

Wat is seks?

In deze les hebben we het over seksualiteit en verschillende betekenissen en uitingsvormen daarvan en dat de opvattingen daarover per persoon kunnen verschillen. Ook bespreken we dat het niet voor iedereen gemakkelijk is over seksualiteit te praten.



Voor dit onderwerp zijn de boeken die hieronder staan fijn om te gebruiken. In deze boeken wordt het begrip seks duidelijk uitgelegd.

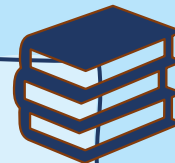
Daarnaast kunt u over dit onderwerp 'kletsen' met uw kind aan de hand van de volgende vragen:

- ⌘ Welke woorden ken je allemaal die te maken hebben met seks? *Schrijf ze eventueel op met elkaar.*
- ⌘ Welke van deze woorden hebben te maken met liefde? En welke woorden hebben alleen te maken met seks? Zijn er ook minder leuke woorden opgeschreven?
- ⌘ Vind je seks een moeilijk onderwerp om over te praten? Hoe kun je dat makkelijker maken?
- ⌘ Vind je het privé om over seks te praten? Vind je dat we hier thuis open over praten?

Boekentips:

Seks en zo. - Robie H. Harris, Gottmer (2021)

Seks, hoe voelt dat? - Kolet Janssen & Klaas Verplancke (2017)



Internetvrienden

In deze les hebben we het over internet en social media en de minder leuke kanten daarvan. Ook bespreken we hoe je internet en social media op een leuke en veilige manier kan gebruiken en hebben we het over wie je om hulp kan vragen als het online mis gaat.



U kunt hier met uw kind over 'kletsen' aan de hand van deze vragen:

- ☞ Heb jij sociale media accounts? *Zo ja:* Welke apps heb je dan? Wat is daar leuk aan? *Zo nee:* Welke apps gebruiken klasgenoten? Weet je wat ze daar leuk aan vinden?
- ☞ Wat kan een risico zijn bij het gebruiken van de apps?
- ☞ Sluit je weleens online vriendschappen? Of hoor je weleens van anderen dat ze dat doen? Hoe weet je of je een vriendschapsverzoek dat je online krijgt moet accepteren? En wanneer moet je het weigeren?
- ☞ Wat moet je doen met een berichtje van een onbekende? Wanneer antwoord je wel en wanneer niet

Boekentips:

Like me! - Caja Cazemier (2021)

Treiterkoppen, achtbanen en cupcakes - Carolien Kruijs (2013)

Your Choice: Hot or Not? - Carry Slee (2008)

Webcams, vriendjes en andere r@mpen - Marlies Slegers (2010)



Wat zou jij doen?



In deze les hebben we het over welk gedrag wel en niet seksueel grensoverschrijdend kan zijn en hoe je dat herkent. Ook hebben we het over hoe je voorkomt dat je over de grenzen van anderen gaat. We bespreken ook wat je moet doen bij bedreigende of grensoverschrijdende situaties.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag kan een lastig thema zijn om te bespreken met uw kind. Het kan helpen om één van de onderstaande boeken te gebruiken om dit thema te bespreken. Zo kunt u aan de hand van het verhaal bepaalde vragen stellen aan uw kind.

U kunt dan vragen stellen, zoals:

- ☉ Wat is seksueel grensoverschrijdend gedrag? Waarom is het grensoverschrijdend?
- ☉ Denkt iedereen hetzelfde over seks? Zijn grenzen bij iedereen hetzelfde?
- ☉ Weet je voorbeelden van seksueel grensoverschrijdend gedrag?
- ☉ Wat kan je het beste doen als iemand over jouw grenzen gaat? Wie kan je om hulp vragen?

Boekentips:

Ik zeg nee en da's oké - Nathalie Depoorter (2023)

Blijf van me af! - Martine Delfos (2012)

Dat nare gevoel - Martine Delfos (2011)

De baas over je lijf - Melanie Meijer & Iva Bicanic (2015)

