

Docenteninstructie

Lesbrief Lekker in je vel

Thema 2 Ik en gezondheid	
Aantal uren	20
Uitvoering	Individueel, in groepjes en klassikaal
Werkkaarten	n.v.t.

Toelichting en aandachtspunten algemeen

Deze lesbrief bestaat uit vijf activiteiten. Omdat er op internet heel veel goede lesbrieven te vinden zijn over pesten is besloten hieraan in deze lesbrief niet expliciet aandacht te besteden. Afhankelijk van de klas kunnen bestaande lesbrieven over pesten heel goed bij 'Lekker in je vel' gebruikt worden. Zie ook www.pestweb.nl, Cyberpesten, Who Cares uitgegeven door GGD Zuid Limburg en te vinden op internet.





Toelichting en aandachtspunten per activiteit

Activiteit Een mascotte of talisman maken

Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw¹

Nederlands (1-10)	1, 2, 4, 5, 8, 9
Engels (11-18)	-
Wiskunde (19-27)	-
Mens en Natuur (28-35)	-
Mens en Maatschappij (36-47)	-
Kunst en cultuur (48-52)	49, 52
Bewegen en Sport (53-58)	-

Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen²

Nederlands	1F	2F
Gesprekken	-	-
Luisteren	-	-
Spreken	-	-
Lezen zakelijk	1.53 – 1.57 – 1.59	2.56 – 2.61 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.83 – 1.92 – 1.93 – 1.95	2.104 – 2.107 – 2.108 – 2.111 – 2.112
Wiskunde	1F	2F
Getallen	-	-
Verhoudingen	-	-
Metten en meetkunde	-	-
Verbanden	-	-

¹ Een omschrijving van de kerndoelen vmbo onderbouw (SLO) zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

² Voor deze overzichten zijn de omschrijvingen in het Referentiekader Taal genummerd. De overzichten Referentiekaders Taal en Rekenen zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

De nummers met een 1 ervoor slaan op niveau 1F en die met een 2 ervoor op niveau 2F.

In de overzichten bij de activiteiten staan bij de Referentiekaders Taal en Rekenen die punten aangegeven waar de nadruk op valt binnen die desbetreffende activiteit.





Activiteit	Een mascotte of talisman maken
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over mascotte en talisman. Onderzoek wat mascotte en talisman met geestelijke gezondheid te maken hebben. Brainstorm over een ontwerp voor een mascotte of talisman. Bedenk de mascotte of talisman.
Stap 2 Voorbereiden	Ontwerp de mascotte of talisman.
Stap 3 Uitvoeren	Maak een mascotte of een talisman.
Stap 4 Reflecteren	Richt samen een tentoonstelling in. Schrijf een artikel over de tentoonstelling.

Stap 1 Oriënteren

Bij b.

Laat de leerlingen via bijvoorbeeld Wikipedia opzoeken wat een mascotte is:

[http://nl.wikipedia.org/wiki/Mascotte_\(symbool\)](http://nl.wikipedia.org/wiki/Mascotte_(symbool)).

Bij stap 1 – of in de Inleiding – wordt ook gesproken over een beschermengel. De volgende opdracht kan desgewenst worden toegevoegd:

Het is de bedoeling dat iedere leerling een eigen geheime beschermengel krijgt. Op momenten dat iemand het moeilijk heeft, doet deze beschermengel iets eenvoudigs voor deze leerling. Dit kan een schouderklopje zijn, een snoepje uitdelen of zomaar een complimentje uitdelen. De bedoeling is dat er lootjes worden getrokken, net als bij Sinterklaas surprises. Alleen moeten ze echt geheim blijven, anders is er geen sprake van een geheime beschermengel.

Aandachtspunt: kan deze klas dit aan? Bespreek met de klas of ze dit willen en kunnen.

Stap 3 Uitvoeren

Bij deze stap is het materiaal nodig dat de leerlingen bij stap 2 hebben aangegeven.

Stap 4 Reflecteren

Extra leuk is het als leerlingen het artikel dat ze het beste vinden naar de redactie van een lokale krant sturen.



Activiteit Nee zeggen

Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

Nederlands (1-10)	1, 4, 6, 7, 8, 9
Engels (11-18)	-
Wiskunde (19-27)	-
Mens en Natuur (28-35)	35
Mens en Maatschappij (36-47)	-
Kunst en cultuur (48-52)	49, 52
Bewegen en Sport (53-58)	-

Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

Nederlands	1F	2F
Gesprekken	1.1 – 1.2 – 1.3. – 1.4	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.4 – 2.5
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.24 – 1.30 -1.31	2.29
Spreken	1.42 – 1.44 – 1.45 – 1.47 – 1.51 – 1.52	2.47 – 2.50 – 2.55
Lezen zakelijk	1.53 – 1.57 – 1.58 – 1.59	2.56 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.77 – 1.80 – 1.92	2.96 – 2.102 – 2.111
Wiskunde	1F	2F
Getallen	-	-
Verhoudingen	-	-
Meten en meetkunde	-	-
Verbanden	-	-

Activiteit	Nee zeggen
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over 'nee' zeggen. Oriënteer je op 'nee' zeggen. Brainstorm over een script. Bedenk een script
Stap 2 Voorbereiden	Oefen met 'nee' zeggen. Schrijf een script.
Stap 3 Uitvoeren	Speel mee in een situatie over: Ik zeg: "Nee!"
Stap 4 Reflecteren	Maak een juryrapport.



De leerlingen werken aan het script in groepen van vier. Dit onderdeel kan goed in de lessen Nederlands uitgewerkt worden.

Stap 1 Oriënteren

Bij d.

Op situatie 1 en 5 moeten de leerlingen ja zeggen.

Stap 2 Voorbereiden

Bij a.

Oefening:

- De klas gaat in de kring staan.
- Laat de leerlingen om de beurt Nee zeggen.
- Laat de leerlingen reageren: Welke verschillende manieren van Nee zeggen heb je gezien?

Oefen daarna met krachtig Nee zeggen.

Instructie:

- Ga met 2 voeten stevig op de grond staan.
 - Kijk recht voor je uit, haal adem met buikademhaling en zeg krachtig 'Nee'.
 - Doe dit om de beurt."
-
- Bespreek de oefening daarna na. Het doel hiervan is de leerlingen te overtuigen van het nut van een juiste uitstraling en houding.

Bij b.

Oefening 1. De stemmingenloop:

De leerlingen lopen zonder te praten kras door de klas. Laat de leerlingen stemmingen ervaren door aanwijzingen te geven:

- Kijk naar beneden.
- Trek je schouders op.
- Duik in elkaar.
- Stel je voor dat je een miljoen hebt gewonnen, hoe reageer je?
- Je bent woedend op je vriend want die heeft het winnende lot gepikt.
- Je loopt in een donkere stille straat....

Breid uit waar nodig.

Nabespreken:

Hoe heb je deze oefening ervaren? Welke lichaamshouding hoort bij welke stemming? Wat is het effect op de omgeving? Hoe herken je iemand die angstig is? Hoe zal de omgeving hier op reageren?

Laat de leerlingen noteren wat ze hier van geleerd hebben.

Oefening 2. De Stop!-oefening

De leerlingen zijn verdeeld in 2 groepen. De 2 groepen staan tegenover elkaar in het lokaal. Op een teken van de docent mag de eerste groep naar de leerling aan de overkant lopen. De leerling die daar staat te wachten zegt stop op het moment dat hij vindt dat zijn klasgenoot dichtbij genoeg is gekomen. Als iedereen stil staat, dan proberen of de leerling nog een extra stapje mag doen. Daarna de leerlingen weer terug laten stappen. Vervolgens gaat de oefening andersom.

Nabespreken:

Wat voelde je toen de ander te dicht bij kwam? Dit zijn dus signalen die je lichaam afgeeft wanneer iemand in je persoonlijke ruimte komt. Leg uit dat er verschillende zones in de persoonlijke ruimte zijn:

- 0 - 45 cm intieme zone; hierbinnen mogen alleen vrienden komen;
- 45 – 120 cm persoonlijke zone voor bekenden;
- 120 – 360 cm sociale zone voor onbekenden;
- 360 – 750 cm publieke zone als je richt tot een groep mensen.





Bij script schrijven

Verdeel de klas in groepjes van vier. Leg eventueel uit hoe je een script schrijft. Zoek op internet naar geschikte lessen hiervoor. Of schakel de docent Nederlands in.





Activiteit Wat doet de GGD

Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

Nederlands (1-10)	1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Engels (11-18)	-
Wiskunde (19-27)	-
Mens en Natuur (28-35)	35
Mens en Maatschappij (36-47)	-
Kunst en cultuur (48-52)	-
Bewegen en Sport (53-58)	-

Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

Nederlands	1F	2F
Gesprekken	1.4 – 1.7	2.1 – 2.2 – 2.15
Luisteren	1.25 – 1.27 – 1.30	2.31 – 2.33
Spreken	1.40	-
Lezen zakelijk	1.53 – 1.57 – 1.58	2.56 – 2.59
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.77 – 1.85 – 1.86 – 1.92 – 1.95	2.104 – 2.108 – 2.111 – 2.112
Wiskunde	1F	2F
Getallen	-	-
Verhoudingen	-	-
Metten en meetkunde	-	-
Verbanden	-	-

Activiteit	Wat doet de GGD
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over de GGD. Brainstorm over het ontwerp van een informatiekaart. Bedenk de informatiekaart.
Stap 2 Voorbereiden	Ontwerp de kaart. Denk na over de presentatie ervan.
Stap 3 Uitvoeren	Maak een informatiekaart.
Stap 4 Reflecteren	Richt een informatiewand in. Bedenk een slogan bij de kaart.





Stap 1 Oriënteren

Zoek zelf van te voren uit welke diensten de plaatselijke GGD levert aan 10 – 15 jarigen.
De leerlingen werken in tweetallen.

Bij b.

Sites die leerlingen bekijken:

- www.kinderprik.nl
- www.ggd.nl

Bij de Brainstorm

Het is raadzaam om de leerlingen eerst individueel te laten brainstormen en daarna in de groepjes.
Keuzes maken bij brainstorm: maak de leerlingen duidelijk welke materialen ze mogen gebruiken voor de informatiekaart.

Stap 2 Voorbereiden

Bij c.

Gebruik het volgende filmpje: www.youtube.com/watch?v=VVKTvReAUyY





Activiteit Alleen in het ziekenhuis

Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

Nederlands (1-10)	1, 4, 5, 6,, 7, 8, 9
Engels (11-18)	-
Wiskunde (19-27)	-
Mens en Natuur (28-35)	-
Mens en Maatschappij (36-47)	-
Kunst en cultuur (48-52)	49 (wanneer er een product wordt gemaakt)
Bewegen en Sport (53-58)	-

Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

Nederlands	1F	2F
Gesprekken	1.1 – 1.2 – 1.3 – 1.10	2.1 – 2.2 – 2.4
Luisteren	1.23 – 1.29	2.30 – 2.31 – 2.33 – 2.37
Spreken	1.42	-
Lezen zakelijk	1.53 – 1.57	2.56
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.85	2.98 – 2.99 – 2.108
Wiskunde	1F	2F
Getallen	-	-
Verhoudingen	-	-
Meten en meetkunde	-	-
Verbanden	-	-

Activiteit	Alleen in het ziekenhuis
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over het ziekenhuis, de afdelingen en de dagindeling. Brainstorm over een activiteit of product voor zieke klasgenoot. Bedenk een activiteit of product.
Stap 2 Voorbereiden	Bereid de vergadering voor. Voer een klassengesprek. Ontwerp je activiteit of product.
Stap 3 Uitvoeren	Werk de activiteit of het product uit. Houd de vergadering.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer je activiteit of product.





Algemeen

Spreek met de vakgroep Nederlands af dat er een boek gelezen kan worden over een kind dat in het ziekenhuis wordt opgenomen. Bijvoorbeeld: *Achtstegroepers huilen niet* van Jacques Vriens. In dit boek gaat het over Akkie die leukemie krijgt en komt te overlijden. Een mooi aansprekend boek.

Stap 1 Oriënteren

Bij c en d.

Site waarmee de leerlingen aan de slag gaan:

www.uitdokteren.com

Stap 2 Voorbereiden

De vergadering vindt plaats in stap 3 maar in stap 2 gaan ze zich verdiepen in wat een vergadering is en verzamelen ze wat nodig is om de vergadering goed te laten verlopen.

Stap 3 Uitvoeren

In stap 3 vergaderen de groepen over de ideeën en producten.

Tijdens de vergadering is het de bedoeling dat er van elk groepje een vertegenwoordiging het idee van het groepje inbrengt.

Eventueel als docent de rol van voorzitter vervullen. De ideeën die bedacht worden moeten wel haalbaar zijn. Het is tenslotte de bedoeling dat iedereen iets gaat maken voor de fictieve zieke klasgenoot.





Activiteit Iedereen een plekje in de klas

Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

Nederlands (1-10)	1, 4, 5, 6, 7, 8
Engels (11-18)	-
Wiskunde (19-27)	-
Mens en Natuur (28-35)	-
Mens en Maatschappij (36-47)	-
Kunst en cultuur (48-52)	49, 51, 52
Bewegen en Sport (53-58)	-

Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

Nederlands	1F	2F
Gesprekken	1.1 – 1.2	-
Luisteren	1.26	2.31 – 2.32
Spreken	1.40 – 1.44 – 1.45	2.44 – 2.44b
Lezen zakelijk	1.53 – 1.57	2.56 – 2.59
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.79	2.98
Wiskunde	1F	2F
Getallen	-	-
Verhoudingen	-	-
Meten en meetkunde	-	-
Verbanden	-	-

Activiteit	Iedereen een plekje in de klas
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over 'een eigen plekje in de klas'. Brainstorm over een activiteit of product. Bedenk een activiteit of product.
Stap 2 Voorbereiden	Onderzoek de begrippen identiteit, vooroordelen en empathie. Oefen met vooroordelen voorkomen en empathie uiten. Ontwerp je activiteit of product.
Stap 3 Uitvoeren	Maak je kunstvoorwerp of activiteit. Denk na over de presentatie activiteit of product.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer je kunst: activiteit of product. Reflecteer op wat je ziet.





Stap 1 Oriënteren

Bij d.

De leerlingen beantwoorden vragen over het volgende filmpje:

www.youtube.com/watch?v=M-EDl3ZWYUw

Bij g.

Het lied de clown is te vinden op de site van het klokhuis. Door te zoeken op het begrip eenzaamheid komt de clip te voorschijn.

Het filmpje van Frank Groothof is te vinden op: www.hetklokhuis.nl/jukebox/Frank%20groothof.

Stap 2 Voorbereiden

Bij b.

Vooroordelen

Maak van deze opdracht een mooi plechtig ritueel. Iedereen schrijft zijn vooroordelen op een klein briefje. Deze worden allemaal verfrommeld en in een doosje gedaan. Met de klas wordt besloten wat hier mee gebeurt.

Bij d.

Oefening machine

Deze opdracht is vooral bedoeld om het samen gezellig te hebben en de samenwerking te bevorderen. Als de klas dit leuk vindt kan deze opdracht een aantal keren herhaald worden met andere bewegingen.

Een beetje kunst voorbereiden

Het is belangrijk dat iedereen alleen iets van zichzelf laat zien. Het is dus geen groepsopdracht. Als duidelijk is wat iedereen wil gaan doen, maak dan een inschatting van de voorbereidingstijd die nodig is. Spreek duidelijk af wanneer de leerlingen hun kunst gaan presenteren.

