

Dit ben ik

Leerdoelen

- Je leert inzicht krijgen in bijzondere eigenschappen van jezelf en ontwikkelt een positief zelf- en lichaamsbeeld
- Je leert bijzondere eigenschappen van anderen te benoemen
- Je leert je bewust worden van schoonheids- en ideaalbeelden in de media en de mogelijke invloed hiervan op jouw eigen zelf- of lichaamsbeeld
- Je leert dat beelden in de media vaak niet overeenkomsten met de alledaagse werkelijkheid

Inleiding

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 en de ander altijd 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.

Opdracht 1: Kwaliteiten en talenten

Vandaag ga je complimenten geven aan elkaar. Het voelt fijn als iemand iets positiefs over je zegt, oprecht en gemeend. Dan voel je, dat je de moeite waard bent. Kan jij iets aardigs zeggen over jouw papa en mama, broertje of zusje, opa of oma? bijvoorbeeld: 'Mama, jij kan heel mooi tekenen.' of: 'Oma, ik vind dat je zo'n mooie bos krullen hebt.'

We gaan nu om de beurt iets leuks of aardigs over een ander vertellen, dit kan bijvoorbeeld bij het avondeten! Jullie kunnen de complimenten ook opschrijven op een briefje en deze aan elkaar geven. Probeer echt iets speciaals of persoonlijks te noemen. Als iemand niets kan bedenken mogen jullie elkaar helpen.

Hoe vonden jullie het om complimenten te geven en te krijgen?



Opdracht 2: De ideale man en vrouw*Benodigheden*

- Oude tijdschriften en kranten
- Groot papier (of A4-papier als je geen groot papier in huis hebt)
- Schaar
- Lijm of plakband

Knip zoveel mogelijk plaatjes uit van mensen, dit kunnen kinderen of volwassenen zijn.

Bekijk de plaatjes en beantwoord de volgende vragen:

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

Plak de knipsels op het A4 hoe jij denkt dat de ideale man en vrouw eruit ziet.

Iedereen heeft zijn eigen idee over wat mooi of aantrekkelijk is aan een jongen, man, meisje of vrouw. 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 alle meisjes en jongens hoeven er hetzelfde uit te zien. Kijk naar de plaatsjes die jij hebt opgeplakt en bespreek deze met jouw papa, mama of iemand anders 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 jouw vader of moeder of jouw 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?



Opdracht 3: Wees trots op jezelf*Benodigdheden*

- (rood) Papier
- Schaar

Ieder kind is anders en bijzonder. Iedereen heeft een neus, ogen, haren enzovoorts, maar toch zijn we allemaal verschillend. Denk na over wat jij mooi of bijzonder vindt aan je eigen lichaam, zoals je haren, ogen en over jouw kwaliteiten, bijvoorbeeld dat je goed kan pianospelen of iets anders.

Knip een hart uit en schrijf in het hart alles wat je mooi en bijzonder vindt aan jezelf, bv. 'ik vind dat ik mooie ogen heb' of 'ik vind dat ik goed kan voetballen'.

**Afronding**

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 jouw kwaliteiten zijn. Het is fijn om je goed te voelen over jezelf. Iedereen heeft namelijk eigen talenten en kwaliteiten en die maken je bijzonder.

Boeken die aansluiten bij deze les:

- Ik vind jou lief.* Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2012
 - Het lieve woordendoosje.* Wendy Traa, de Open Plek, 2015
 - Ik.* Philip Waechter, Lemniscaat, 2014
-