



BEST PRACTICE

Lesvoorbereiding

Vakoverschrijdend projectonderwijs

Thema:	Lichamelijke veranderingen tijdens de puberteit.
School:	
leeftijd:	13-15 jaar
Duur :	50 minuten
Deelnemers :	Bij voorkeur 20
Opstelling (tafel en stoelen) :	Banken in u-vorm
Materiaal:	4 werkbladen
Relevante achtergrondinformatie :	http://www.seksenzo.info/ http://www.jeugdseksualiteit.be/m_jongeren/index.php?page=vragenbank http://www.allesoverseks.be/
Didactische verantwoording:	De les kan starten met een herhaling van wat er nog geweten is over het thema voortplanting, ter inleiding op het thema puberteit. Tijdens dit onderdeel van het vakoverschrijdende project wordt veel inbreng van leerlingen gevraagd. Om hen meer te betrekken bij het onderwerp van de les.
Rol van de observator:	Ervoor zorgen dat de leerstof wordt gekoppeld aan puberteit.

1. Voorkennis:

- De leerlingen kunnen bij de mens de delen van het voortplantingsstelsel benoemen.
- Zij kunnen op model en beeldmateriaal de belangrijkste voortplantingsorganen van man en vrouw herkennen, benoemen en hun functie weergeven.
- Zij kunnen beschrijven hoe de voortplanting verloopt.
- Zij kunnen de manieren aangeven om de voortplanting te regelen en om seksueel overdraagbare aandoeningen te voorkomen.

M.b.t. HIV infectie is de volgende voorkennis aangewezen:

Groot risico:

- **Gemeenschappelijk gebruik van spuiten en naalden**
- Risico zeer groot. Naald en spuit gebruikt door meerdere personen betekent een heel groot gevaar. Absoluut vermijden. Naalden en spuiten nooit met meerderen samen gebruiken. Spuitmateriaal steriliseren.
- **Onbeschermd anaal contact (darmcontact)**
- Risico zeer groot. Bij onbeschermd anaal contact bestaat er voor allebei een risico. Voor de passieve partner is het bijzonder groot, of het nu een man is of een vrouw. Er bestaat ook een risico zonder zaadlozing. Advies: altijd condoms gebruiken en voldoende vetvrij glijmiddel.
- **Onbeschermd vaginaal contact**
- Risico groot. Bij onbeschermd geslachtsverkeer met iemand die besmet is, is het besmettingsgevaar groot.
- Advies: Condoom gebruiken.
- **Zwangerschap (vrouw met HIV-besmetting)**
- Risico voor het ongeboren kind groot zonder behandeling. De besmette toekomstige moeder kan het kind voor, tijdens en na de geboorte (tijdens het zorgen) besmetten. Een omvangrijke medische zorg kan het risico voor het kind echter heel sterk doen dalen. Aanbevolen wordt dat iedere vrouw samen met haar partner een HIV-test ondergaat als ze een kind willen en een HIV-infectie niet uitgesloten kan worden. Advies: zo vroeg mogelijk een gesprek met de arts!
- **Bloedbroederschap**
- Risico heel groot als een van de twee besmet is.

Laag risico:

- **Onbeschermd oraal geslachtsverkeer (mondcontact bij man of vrouw)** Het risico is er. Door opname in de mond van sperma dat HIV bevat, is een infectie mogelijk. Ook vloeistof uit de vagina kan HIV bevatten. Tijdens de menstruatie is het risico op een besmetting groter. Advies: opname van vloeistof van sperma of uit de vagina of bloed in de mond vermijden. Oraal contact bij de man uitsluitend met condoom.

Geen risico:

- **Lichaamscontact, handen schudden, omarmen**
- **Strelen, knuffelen**
- **Overdracht door de lucht, niezen, hoesten**
- **Samen eten, uit hetzelfde glas drinken**
- **Toiletten, zwembad, sauna**
- **Samenwonen in het gezin**
- **Insectensteken, muggen**
- Niemand kan op deze manier besmet geraken, ook niet bij nabij contact met iemand die besmet is.

- **Arts, tandarts, ziekenhuis, eerste hulp**
- Geen risico bij medische ingrepen als de normale voorschriften in verband met hygiëne worden gerespecteerd, dat wil zeggen het gebruik van wegwerpmateriaal of veilig gesteriliseerde instrumenten. Bij bloed- en plasmagiften bestaat er, ondanks heel effectieve veiligheidsprocedures een - bijzonder laag - restrisico.
- Daarom wordt bij planbare operaties aanbevolen eigen bloed te geven. Geïnactiveerde bloedproducten zijn bij een correcte productie vrijwel zeker HIV-vrij.
- **Tatoeëren, piercing, manicure, pedicure, scheren, acupunctuur**
- Geen risico als de regels voor hygiëne worden gerespecteerd. Alle stekende of snijdende voorwerpen die in contact kunnen komen met bloed altijd slechts één keer gebruiken of efficiënt desinfecteren. Advies: piercen, tatoeëren of gaatjes laten schieten in de oren alleen bij professionals laten doen.
- **Tongkussen, kussen**
Bij tongkussen kan een risico theoretisch niet worden uitgesloten, maar wereldwijd wordt het nergens bewezen als besmettingsrisico.

2. Inhoud:

Puberteit: is de overgangperiode tussen schoolkind en volwassene

Ontwikkeling bij jongens en meisjes: de start van de puberteit bij jongens en meisjes is verschillend. Bij de meisjes start de puberteit vroeger dan bij de jongens.

Secundaire geslachtskenmerken: uitwendige veranderingen bij jongens en meisjes die vanaf de puberteit optreden onder invloed van geslachtshormonen.

Lichamelijke veranderingen bij een jongen en een meisje

Meisje:

- groeispuurt
- bredere heupen
- ontwikkeling borsten
- okselhaar
- haargroei rond de schaamstreek
- puistjes
- vetter haar

Jongens:

- groeispuurt
- bredere schouders
- gespierder lichaam
- stemverandering
- beharing op de borst
- ontwikkeling baard en snor
- okselhaar
- haargroei rond de schaamstreek
- puistjes
- vetter haar

Hoe verandert je lichaam tijdens de puberteit?

Invloed hormonen: stoffen die door klieren worden gevormd en aan het bloed worden afgegeven. Ze regelen de werking van andere organen.

Vrouwelijke geslachtshormonen: oestrogeen en progesteron

Mannelijke geslachtshormonen: testosteron

3. Lesverloop

Duur	Doel	Lerkracht - activiteit	Leerlingactiviteit	Onderwijs situatie: Inhoud, werkvorm, media	Leerdoel(en) / Competentie ontwikkeling Leerdoelen controle
10 min	<p>De leerlingen kunnen de begrippen puberteit omschrijven als een overgangsfase tussen het kind zijn en het volwassen worden.</p> <p>Veranderingen zijn het gevolg van hormonen waardoor secundaire geslachtskenmerken zich ontwikkelen.</p>	<p>ORIËNTATIEFASE</p> <p>Leraar peilt naar de beginsituatie: we hebben het over de puberteit.</p> <p>Wat is de puberteit? Wat kan je nog zeggen over de puberteit?</p> <p>Leraar deelt werkblad (stripverhaal) uit.</p>	<p>Leerlingen nemen actief deel aan het onderwijsleergesprek.</p> <p>Leerlingen maken oefening 1 van het werkblad (stripverhaal) zelfstandig.</p>	<p>ONDERWIJSLEERGESPREEK</p> <p>WERKBLAD 1</p> <p>Leraar verbetert het werkblad klassikaal.</p>	<p>Cognitief doel: leerlingen kunnen het begrip puberteit verwoorden.</p> <p>Affectief doel: door er in groep over te spreken, aanvaarden leerlingen de veranderingen die zich bij hen voordoen.</p>

10 min	De leerlingen kunnen met behulp van een grafiek afleiden dat de ontwikkeling van jongens en meisjes verschillend is naargelang leeftijd.	<p>INFORMATIEOVERDRACHT- EN VERWERKINGSFASE</p> <p>Leraar en leerlingen bekijken de grafiek.</p> <p>Kernvragen: Begint de puberteit bij jongens en meisjes op dezelfde leeftijd? Waaruit kun je dit afleiden? Waaraan kan je dit nog zien?</p>	Leerlingen interpreteren de grafiek.	<p>ONDERWIJSLEERGESPREEK</p> <p>WERKBLAD 2</p> <p>Werkblad met grafiek over de puberteit.</p>	<p>Cognitief doel: leerlingen kunnen afleiden dat de puberteit voor iedereen anders kan verlopen.</p> <p>Affectief doel: Idem hierboven.</p>
10 min	De leerlingen kunnen een voor een hun tevredenheid over hun eigen lichaamsbeeld uiten.	<p>TOEPASSINGSFASE</p> <p>Opdracht 1: het ideale lichaam</p> <p>Leraar legt de bedoeling uit:</p> <p>Stap 1: Kleur de delen van je lichaam waar je tevreden over bent blauw op het uniseks lichaam.</p> <p>Stap 2: Kleur de delen die je graag aan je eigen lichaam zou veranderen rood op het uniseks lichaam.</p> <p>Stap 3: Bespreek je tekening in groep.</p> <p>N.B. Leraar koppelt genoemde veranderingen aan het thema puberteit.</p>	<p>Leerlingen kleuren de tekening in.</p> <p>Leerlingen gaan bij de nabespreking in op vragen als: Waarom heb je bepaalde delen blauw gekleurd? Waarom heb je bepaalde delen rood gekleurd? Waarom zou je dit deel aan je lichaam willen veranderen?</p>	<p>WERKBLAD 3</p> <p>Materiaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afbeelding uniseks lichaam • Potloden 	<p>Cognitief doel: leerlingen leren veranderingen die zich tijdens de puberteit voordoen kennen.</p> <p>Affectief doel: Door er in groep over te spreken, aanvaarden leerlingen de veranderingen die zich bij hen voordoen.</p>

15 min	De leerlingen leren door het spelen van een spel de gevaren verwoorden die horen bij het oplopen van een HIV-infectie.	<p>TOEPASSINGSFASE</p> <p>Leraar legt de spelregels uit:</p> <p>Stap 1: Leg de kaartjes op een stapel (woorden naar beneden). Vorm groepjes leerlingen.</p> <p>Stap 2: Per groepje wordt één van de spelers afgevaardigd als hoofdspeler (geblinddoekt).</p> <p>Stap 3: Deze hoofdspeler trekt een kaartje.</p> <p>Stap 4: De anderen leggen uit wat er op het kaartje wordt afgebeeld. Samen bepalen ze of de afgebeelde situatie een HIV-infectie met zich mee kan brengen.</p> <p>Stap 5: De hoofdspeler legt het kaartje bij een rode (hoog risico), gele (laag risico) of groene frisbee (geen risico). Omdat hij geblinddoekt is, krijgt hij daarbij hulp vanuit de groep.</p>	Leerlingen spelen het spel.	<p>WERKBLAD 4</p> <p>Materiaal: Kaartjes met situaties</p> <p>Nadat een de leerlingen de situatie verwoord hebben, maken zij een keuze in groep of er een groot risico op een HIV-infectie is, een laag risico of geen risico is. Als het woord geraden is, verklaren de leraar en de leerlingen samen of die verandering typisch is voor meisjes, jongens en voor beide.</p> <p>Het spel is voorbij wanneer alle kaartjes op zijn.</p> <p>Samen met de leraar wordt nagegaan of de kaartjes juist gelegd zijn. Juist = 2 punten, fout = 1 punt. De groep met de meeste punten is de winnaar.</p>	<p>Cognitief doel: leerlingen leren de risico's op een HIV-infectie kennen.</p> <p>Affectief doel: Door er in groep over te spreken, worden foute veronderstellingen in kaart gebracht en bijgestuurd.</p>
--------	--	---	-----------------------------	---	--

		Stap 6: Zodra de hoofdrolspeler het kaartje heeft neergelegd, wordt een andere leerling geblinddoekt en wordt het spel herhaald.			
5 min	De leerlingen kunnen verwoorden welk gedrag risico's op HIV-infecties met zich meebrengt	<p>REFLECTIEFASE</p> <p>De leraar en de leerlingen reflecteren op de risico's op een HIV infectie.</p>		<p>REFLECTIEVRAGEN</p> <p><i>Blinde:</i> Hoe voelde je je als je op de anderen moest vertrouwen? Was je onzeker in het begin? Wanneer kon je erop vertrouwen?</p> <p><i>Leidende groep:</i> Hoe was het voor jullie om iemand te leiden en verantwoordelijkheid te dragen? Wanneer voelden degenen die geleid werden zich bij jullie veilig en vertrouwd?</p> <p><i>Iedereen:</i> Waarop moet "men" zich in vriendschappen, in relaties of als je verliefd bent wederzijds kunnen vertrouwen en op elkaar kunnen verlaten?</p>	

				<p>En wanneer moet je ook zelf verantwoordelijkheid op je nemen? Hoe zou het zijn als je met elkaar seks zou willen hebben?</p> <p>Wie zorgt voor voorbehoedsmiddelen? Wie spreekt dat aan?</p> <p><i>Besmettingssituaties</i> Welke situaties staan volgens jou bij het juiste risico (rood - geel - groen) en welke verkeerd (gelieve kort uit te leggen)? Hoe zou het zijn als iemand bij ons in de vereniging/in de groep/klas met HIV besmet zou zijn? Waar zou je vooral op moeten letten? Zou hij/zij in de vereniging/groep kunnen blijven als de besmetting bekend zou zijn, of wat zou er gebeuren? Wat zouden we kunnen doen opdat iemand met een HIV-besmetting bij ons aan sport zou kunnen doen?</p>	
--	--	--	--	--	--

4. Genderspecificiteit / genderspecifieke aspecten / overdracht van specifieke vakken (aanbevelingen):

Bij relationele en seksuele vorming (RSV) hanteert men het beste een aanpak die aandacht heeft voor Kennis, Attitude, Vaardigheden, Emoties en Steun (KAVES). Bij deze aanpak vertrek je vanuit ervaringen van de leerlingen. Zij verwerven realistische en bruikbare seksuele kennis.

K – Kennis en informatie

Dit onderdeel is het theoretische luik van de les waarbij leerlingen kennis op doen over begrippen, feiten, structuren ...

A – Attitudes

Leerlingen leren hun opvattingen, mening, standpunten, visies ... geven rond bepaalde thema's.

V – Vaardigheden

Hierbij leren leerlingen een aantal methodes, werkwijzen...

E – Emoties en ervaringen

Welke gevoelens roept het thema bij de leerlingen op?

S – Steun

Leerlingen vernemen waar ze informatie kunnen vinden rond een bepaald thema.

Het is van belang dat de leraar erop wijst dat de puberteit bij iedereen op een verschillend leeftijd aanvangt en bij iedereen verschillend verloopt.

5. Variaties, speciale kenmerken:

Mogelijke discussiepunten: Hebben jongens meer oog voor het uiterlijke dan meisjes? Kunnen meisjes makkelijker praten over gevoelens dan jongens? Zijn jongens sneller tevreden met hun lichaam?

6. Ervaringen en resultaten van de testfase

De les werd 4 keer gegeven. Alle leerlingen werden opgesplitst in een jongensgroep, een meisjesgroep en twee gemengde groepen. Van de lesgever werd verwacht de les steeds op dezelfde manier te geven, te proberen dezelfde klemtonen te leggen, oog te hebben voor dezelfde details, op dezelfde manier te reageren,...

De verschillen waren opmerkelijk

Er werd gestart met de jongensgroep, de meest actieve en, op het eerste zicht tenminste, de meest geïnteresseerde van de vier groepen, ware het wel een beetje op een belachelijke manier. De jongens waren nogal rumoerig en uitbundig, maar werkten ook vlot mee. Ze durfden vrijuit praten over hun lichaam, waren 'eerlijk' over hun ervaringen met het andere geslacht,...

Op een bepaald moment raakten ze wel op een ander spoor. Ze begonnen vragen te stellen over meer meisjesgerelateerde onderwerpen, zoals maandstonden,... Het leek ook of de jongens het moeilijker vonden om hun beurt af te wachten. Ze 'gooiden' makkelijker antwoorden in de groep. Humor was nooit veraf!

De tweede groep was gemengd. Deze groep vroeg meer inzet van mijn kant. Het was zeer moeilijk ze aan het praten te krijgen. Waar er de les ervoor spontaan antwoorden kwamen van de jongens, moest ik nu telkens iemand aanduiden om te antwoorden. De meisjes kwamen heel verlegen over. Het viel me ook op dat de grootste monden uit de reguliere lessen nu wel heel stil waren.

De meisjesgroep. Dit vond ik persoonlijk een grote uitdaging! Bijna geen interactie. Op voorhand leek het me wel eenvoudig om met enkel meisjes over gevoelens, verliefdheid en het lichaam te praten, maar niets is minder waar. Ik mocht nog eender welk voorbeeld aangeven, de meisjes bleven me aanstaren, waren teruggetrokken. Eén haantje-de-voorste wou wel de kop trekken, maar praatte volledig naast de kwestie.

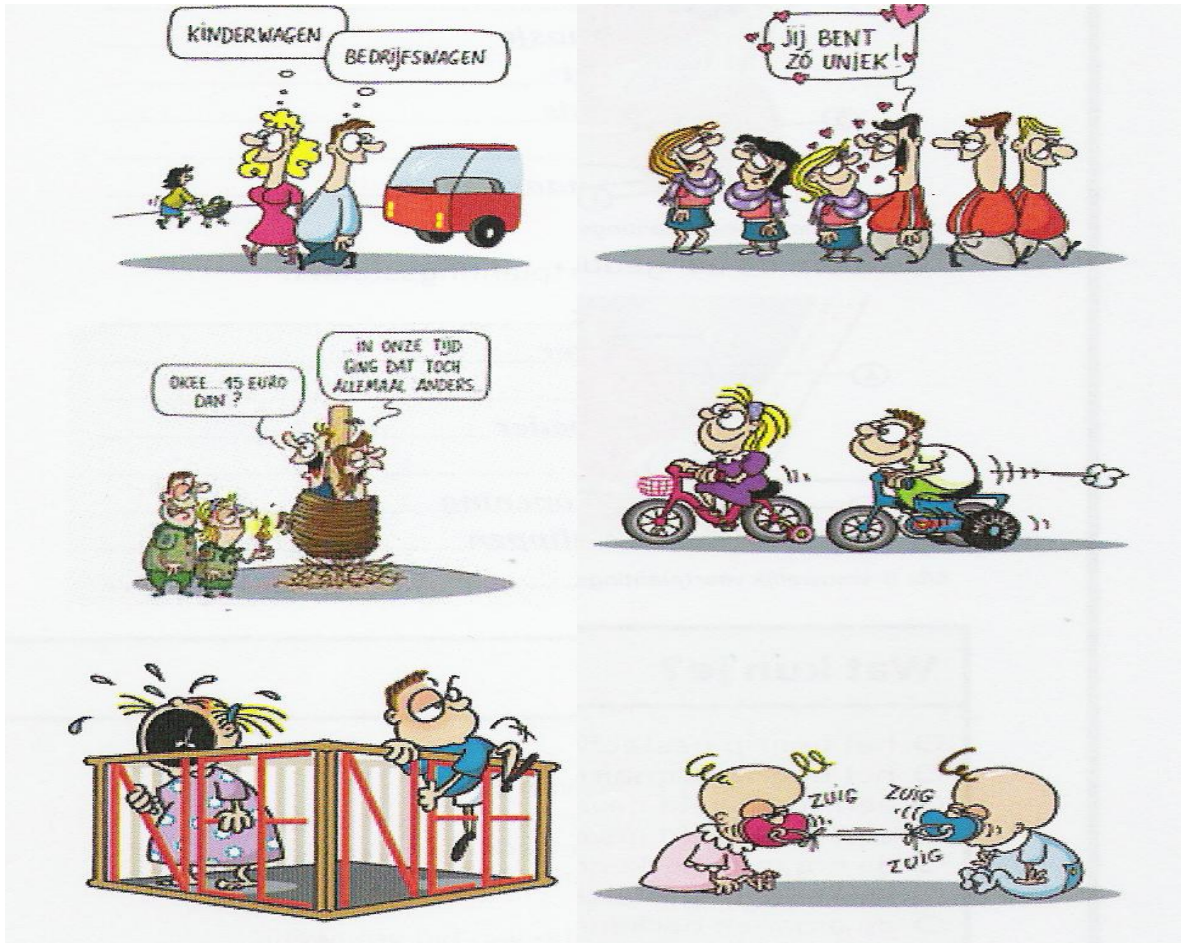
De laatste groep was opnieuw gemengd. Achteraf bekeken was dit misschien de makkelijkste groep om mee te werken. De manier van overbrengen van dit thema leek voor mij het meest op een reguliere les. De leerlingen werkten rustig mee, gaven regelmatig antwoorden en, uiteraard belangrijk, leken ook meer respect te hebben voor elkaars respons! Er was een zeer positieve interactie.

Achteraf blijkt dat praten over 'puberteit', de levensfase waarin de leerlingen zich bevinden, geen sinecure te zijn. Al verbaasde het me wel dat de meisjesgroep er het meeste problemen mee had.

6. Bijlagen: teksten, materialen, kopies, transparanten, bordschema's, etc..

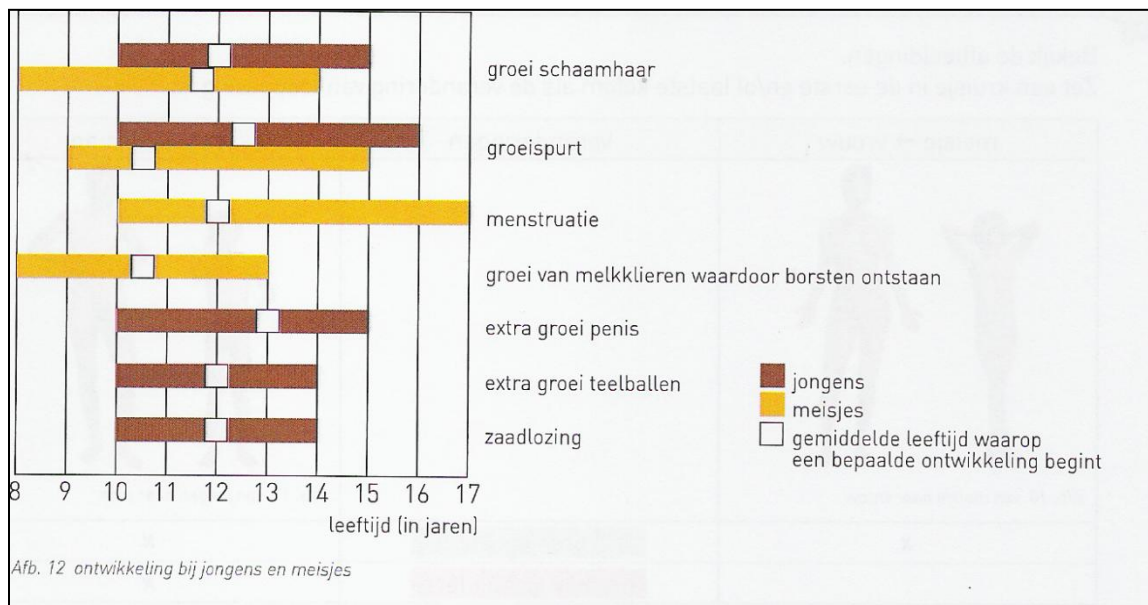
Werkblad 1: Wat is Puberteit?

Duid in onderstaande cartoon de puberteit aan? Motiveer je antwoord.



Werkblad 2: Wat is Puberteit?

Gegeven: onderstaande grafiek



Komen jongens en meisjes op dezelfde leeftijd in de puberteit?

Maak je antwoord duidelijk aan de hand van een voorbeeld.

Werkblad 3

Ik en mijn lichaam

Opdracht: het ideale lichaam

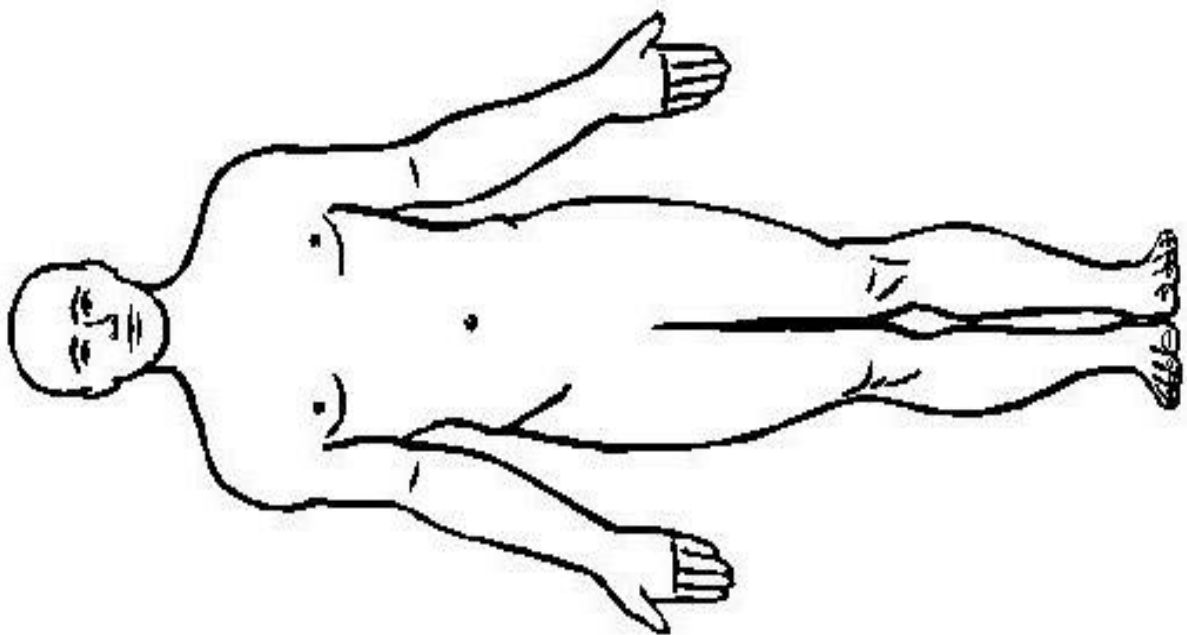
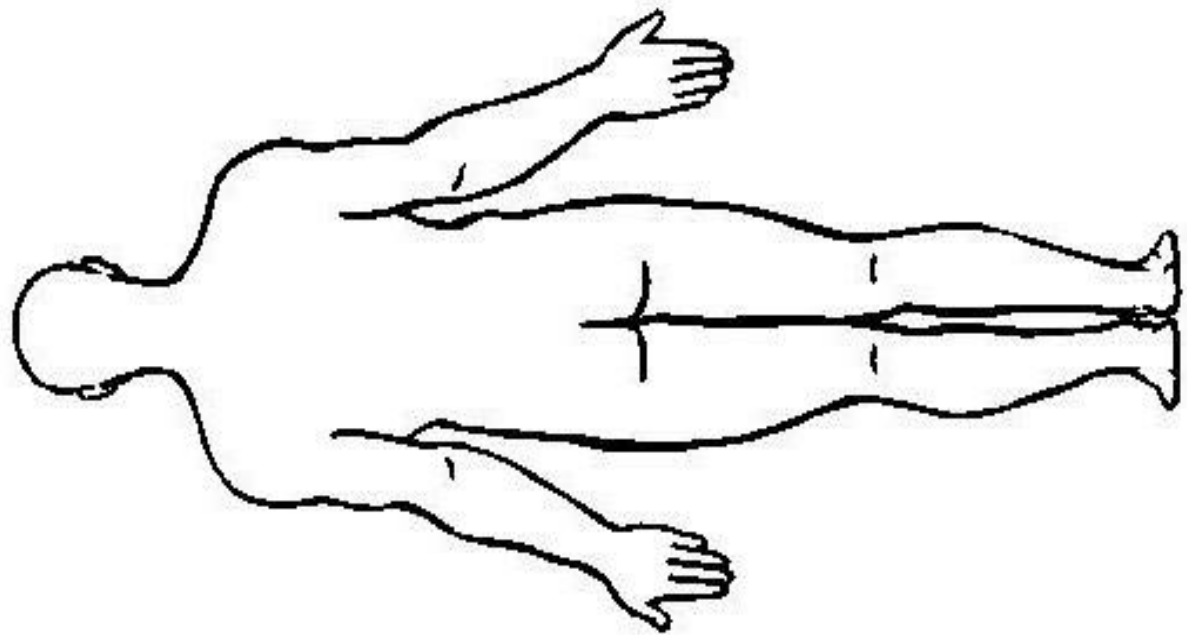
Materiaal:

- Afbeelding uniseks lichaam
- Potloden

Spelverloop:

- **Stap 1:** Kleur de delen van je lichaam waar je tevreden over bent blauw op het uniseks lichaam.
- **Stap 2:** Kleur de delen die je graag zou veranderen aan je eigen lichaam rood op het uniseks lichaam.
- **Stap 3:** Bespreek je tekening in groep.
 - Waarom heb je bepaalde delen in het blauw gekleurd?
 - Waarom heb je bepaalde delen in het rood gekleurd?
 - Waarom zou je dit deel aan je lichaam willen veranderen?

Afbeelding: het ideale lichaam



Werkblad 4

