

Mijn lichaam is Mijn lichaam

Vandaag gaan we over ons eigen lichaam leren.

Weet jij dat jouw
lichaam heel
bijzonder is?



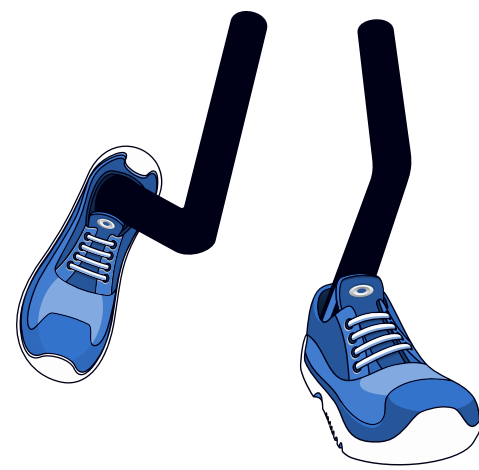
Het is het enige lichaam
dat je hebt, dus moet je
er ook goed voor
zorgen!



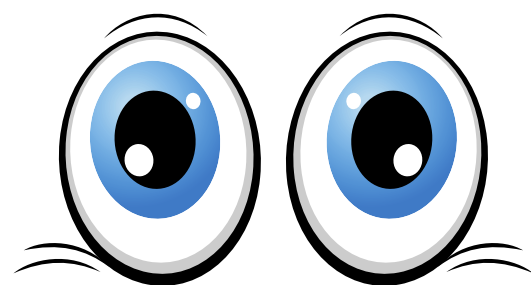
Wij hebben veel belangrijke lichaamsdelen.



Haren



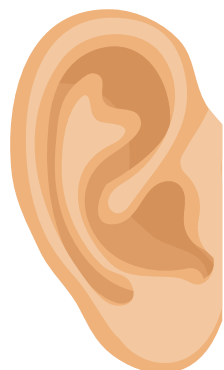
Benen



Ogen



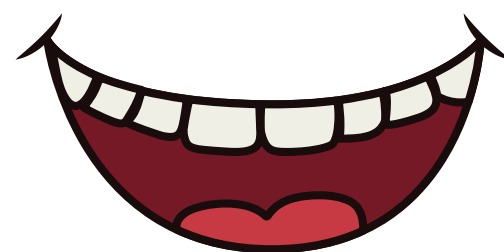
Armen



Oren



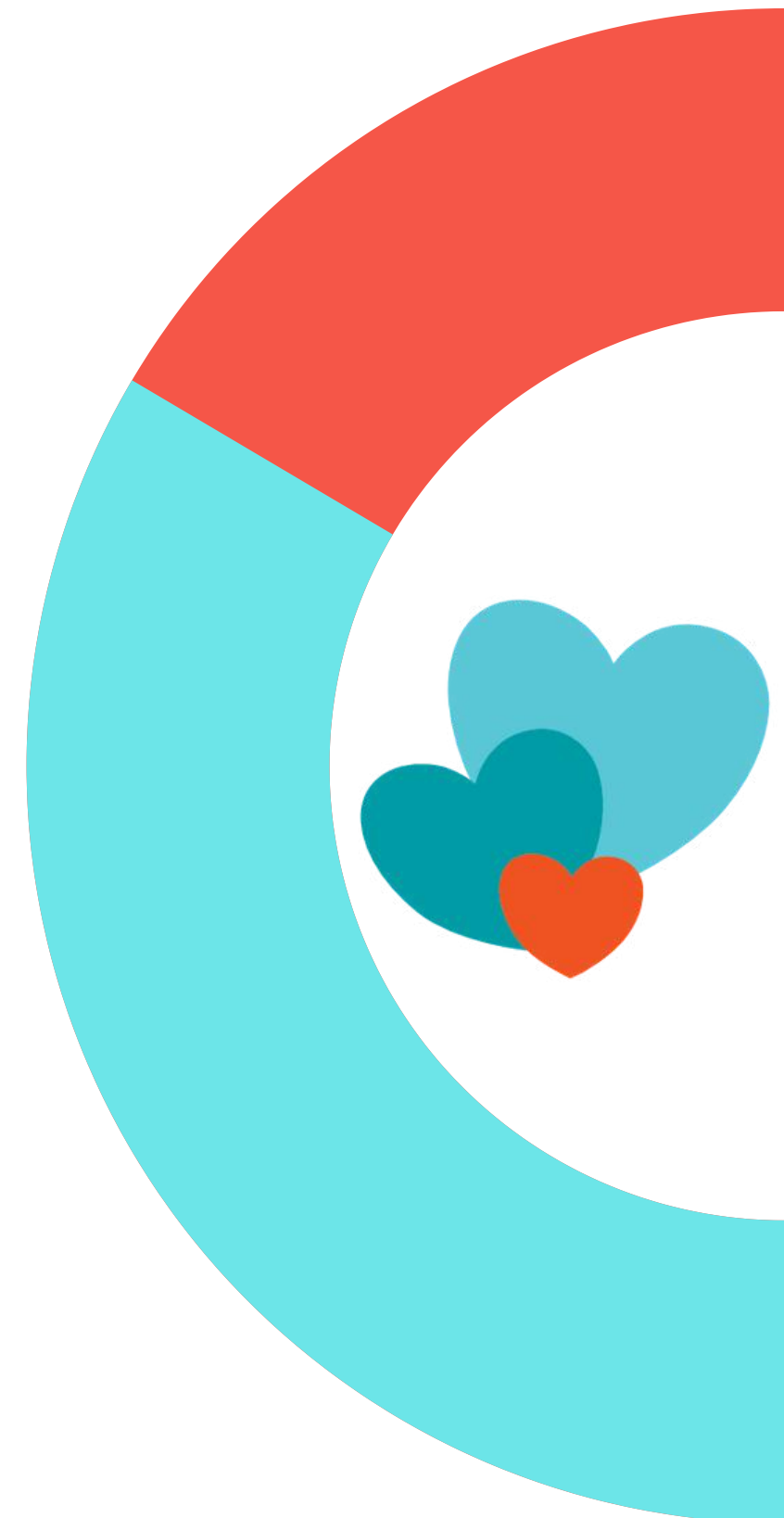
Voeten



Mond



Handen



en we hebben ook intieme plekjes.

Jouw intieme plekjes zijn de plekjes waar je **onderbroek** of je **zwemkleding** overheen gaat.
Niemand mag ooit jouw intieme plekjes aanraken omdat ze privé en helemaal alleen van jou zijn.

*Trek een lijn naar elk
lichaamsdeel*

Haren

Ogen

Neus

Mond

Armen

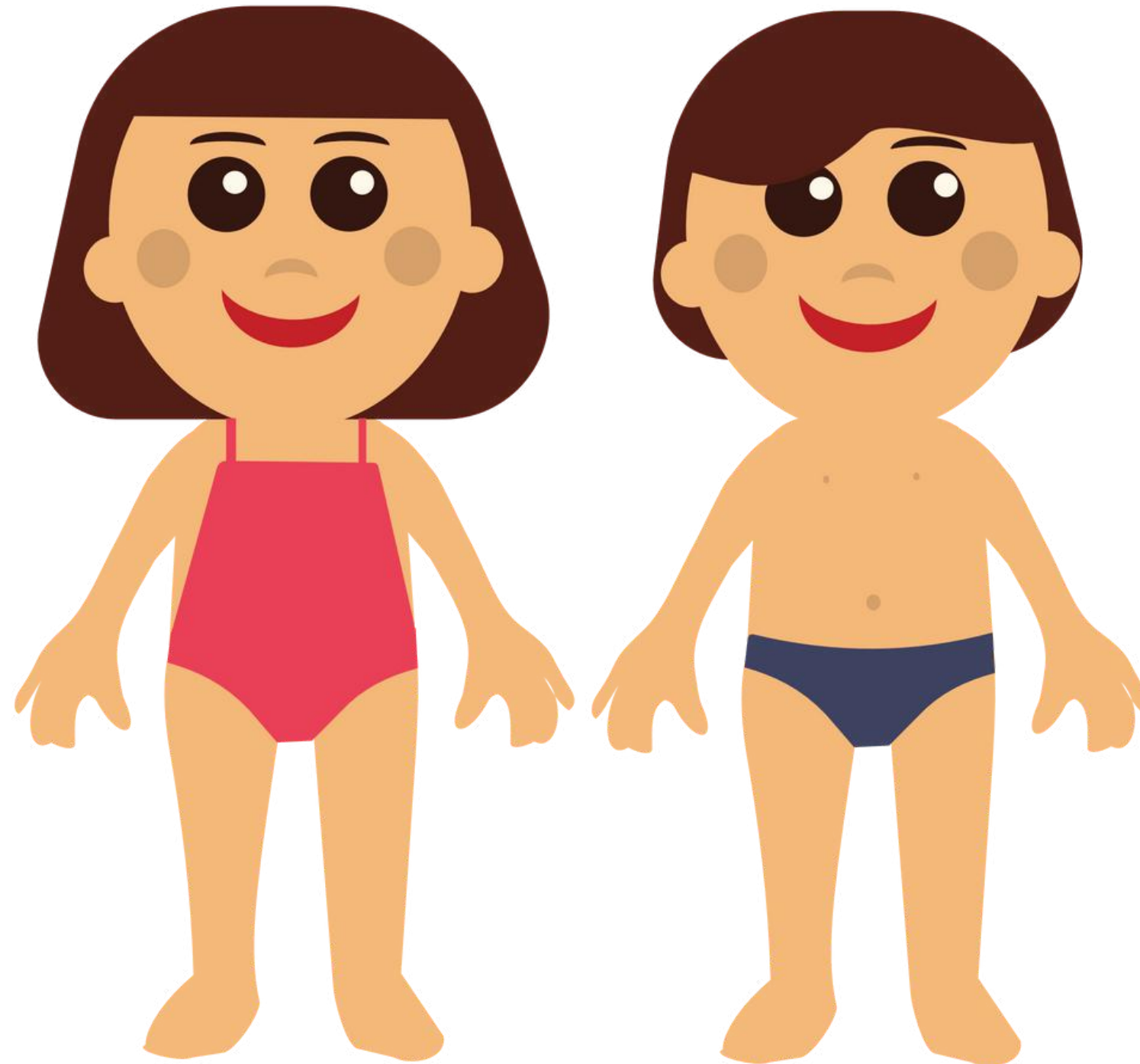
Handen

Vingers

Intieme plekjes

Benen

Voeten



*Trek een lijn naar elk
lichaamsdeel*

Haren

Ogen

Neus

Mond

Armen

Handen

Vingers

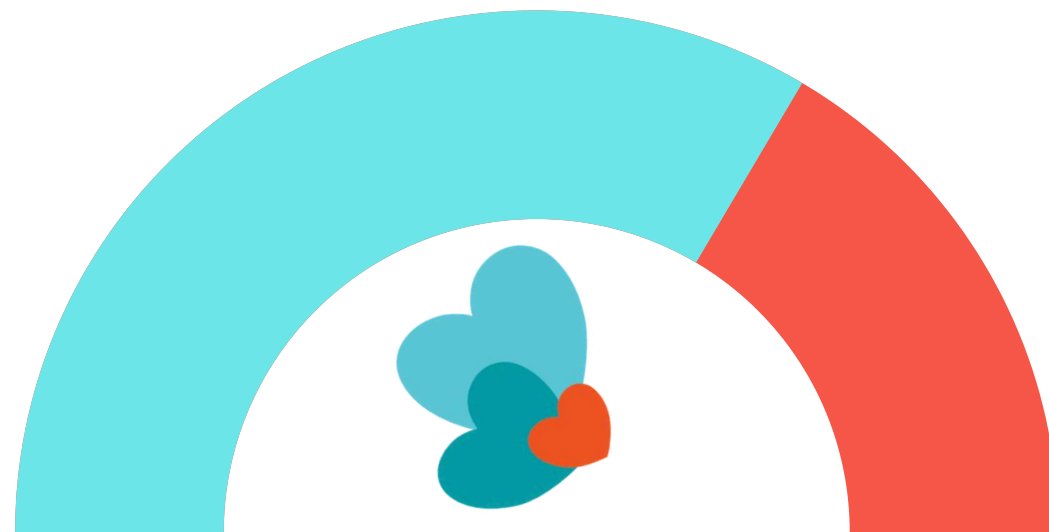
Intieme plekjes

Benen

Voeten

**Dit zijn de enige momenten waarop
iemand wel jouw intieme plekjes mag
aanraken:**

1. Als je klein bent, zal je mama, je papa of de persoon die voor jou zorgt jouw intieme plekjes moeten wassen (omdat je te klein bent om het zelf te doen), maar naarmate jij groter wordt, leer jij hoe je je eigen lichaam moet wassen.



2. Als jouw intieme plekjes pijn doen, kan het zijn dat mama of papa of degene die jou verzorgt daar medicijnen moet aanbrengen, maar als jij je hier niet prettig bij voelt, kun je natuurlijk vragen of je het medicijn zelf mag aanbrengen.

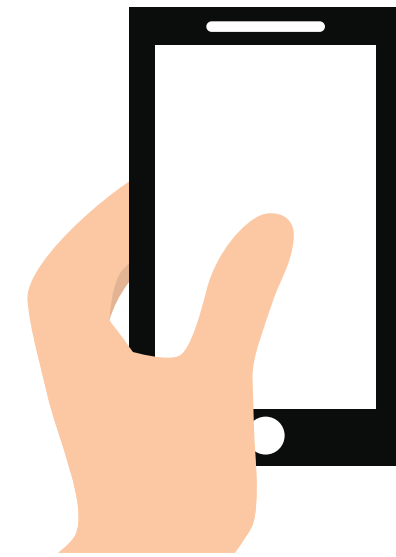
3. Als je ziek bent of pijn hebt, kan het zijn dat de dokter jouw intieme plekjes moet aanraken, maar dan zal er altijd een ouder of iemand die voor jou zorgt bij je zijn.



Niemand anders mag jouw intieme plekjes ooit aanraken!



Laat nooit iemand een foto van jouw intieme plekjes maken. Als iemand jouw intieme plekjes probeert aan te raken, zeg dan **NEE** en ga het aan een volwassene, die jij vertrouwt, vertellen.



NEE

Omdat jouw lichaam heel speciaal is, mag niemand jou pijn doen!



**Omdat jouw lichaam heel speciaal is, mag
niemand jou pijn doen!**

Niemand mag jou slaan.

Niemand mag jou schoppen.

Niemand mag jou blauwe plekken toebrengen.

Niemand mag jou snijwonden toebrengen.

Niemand mag jou brandwonden toebrengen.

**ga het aan een volwassene,
die jij vertrouwt, vertellen.**



Lied 1:

Mijn Lichaam is Mijn Lichaam (songtekst)

Koor

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand mag mij zomaar pijn doen want
mijn lichaam is alleen van mij
Dit is mijn lichaam, mijn lichaam
en niemand komt daar zomaar aan want
mijn lichaam is alleen van mij.

Vers

Ik heb twee handen die voelen,
twee ogen die zien,
twee oren die horen wat jij mij vertelt
Ik heb twee sterke benen die gaan overal heen,
en ik heb ook privé plekjes , maar die zijn van mij alleen!

Koor

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam
en niemand mag mij pijn doen want
mijn lichaam is alleen van mij.
Dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand komt daar zomaar aan want
mijn lichaam is alleen van mij.



Vers

Ik heb haar op mijn hoofd dat ik jou graag laat zien,
en een kleine navel op mijn buikje bovendien.
Ik heb een lief kleine neus, vijf tenen aan elke voet,
en een mond om te zeggen wat jij weten moet:

Koor

Dit is mijn lichaam, mijn lichaam,
en niemand mag mij zomaar pijn doen want
mijn lichaam is alleen van mij.
Dit is mijn lichaam, mijn lichaam
en niemand komt daar zomaar aan want
mijn lichaam is alleen van mij.

Laten we het eens over gevoelens hebben

Wist jij dat we allemaal dezelfde soort gevoelens hebben?



Soms zijn we blij



Soms zijn we verdrietig



Soms worden we boos



Soms voelen we ons eenzaam



Er zijn veel verschillende soorten gevoelens.
Bij elk gevoel gevoel hoort ook een gezichtsuitdrukking.
Kun jij vertellen welke gevoelens dat zijn?



Soms krijgen we een ongemakkelijk gevoel wanneer mensen ons lichaam proberen aan te raken of proberen ons dingen te laten doen, waarvan we weten dat ze verkeerd zijn. Als jij het gevoel hebt dat er iets niet klopt of als jij je ongemakkelijk erbij voelt, **zeg dan NEE en vertel het aan een volwassene, die jij vertrouwt.**

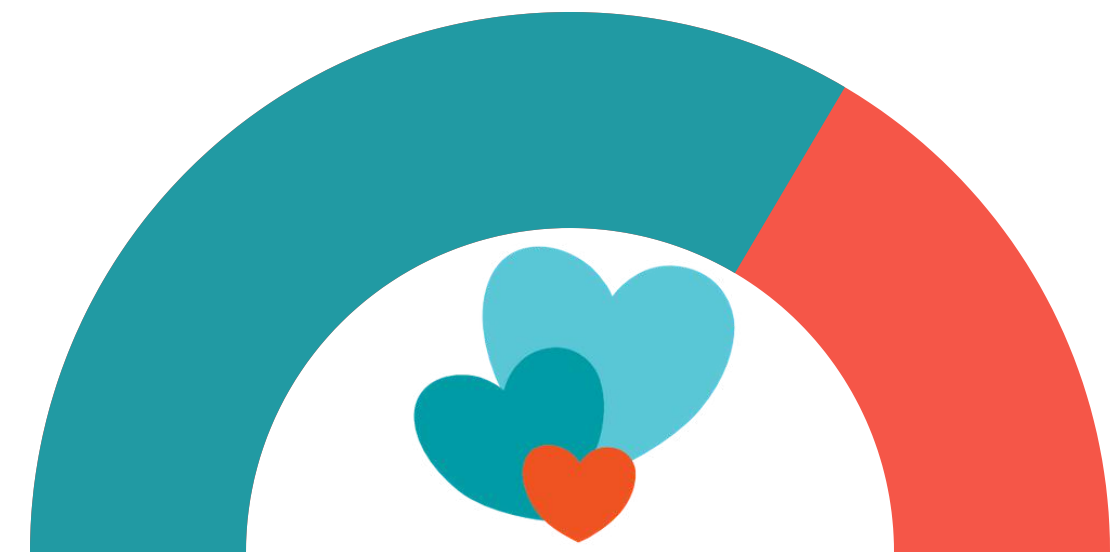
ALS HET NIET GOED VOELT, DOE HET DAN OOK NIET!



Heb je weleens gehoord van groepsdruk?

Dit is wanneer andere kinderen je dingen proberen te laten doen, die zij willen dat je doet, zelfs als dat iets is wat jij niet wilt doen. Het kan zijn dat ze willen dat je een spel speelt dat je niet wilt spelen of dat ze willen dat je ergens heen gaat of iets doet waarvan jij weet dat je het niet hoort te doen. Luister naar jouw gevoelens en onthoud de regel:

ALS HET NIET GOED VOELT, DOE HET DAN OOK NIET!



Wat Is Pesten?

Pesten is wanneer mensen je met woorden proberen te kwetsen of als ze je proberen te slaan of te stompen.

Als mensen woorden gebruiken om je te pesten:

BLIJF DAN KALM - LOOP WEG - NEGEER DIE PESTKOP

Als iemand jou pijn wil doen, wil slaan of wil duwen
Gebruik dan je stem - roep "NEE! HOUD OP! HELP!"

Wees moedig

Vertel het dan altijd aan iemand.

Als jij of iemand anders wordt gepest,

houd het dan nooit voor jezelf!



Lied 2:



Als Het Niet Goed Voelt – Doe Het Niet (Songtekst)

Soms raken mensen je aan en zeggen dat is fijn,
maar jouw lichaam is persoonlijk al ben je nog klein,
Jij alleen weet of het goed voelt of niet.
En als het niet goed voelt, doe het dan niet, Huh!!
Nee, als het niet goed voelt, Doe het niet, Huh!!
Doe het niet, doe het niet.

Er zijn mensen die denken dat jij niet beter weet
En ze willen dat je spijsbelt en hun drugs aanneemt
Je mag niks zeggen tegen mama, maar jij weet: het voelt vreemd
En als het niet goed voelt, doe het niet, Huh!!
Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, Huh!!
Doe het niet, doe het niet.

Mensen willen soms knuffelen voor een goed gevoel
en als jij het ook fijn vindt, dat is niet wat ik bedoel.
Maar onthoud deze zinnen, want soms klopt het gevoel niet van binnen
En als het niet goed voelt, doe het niet, Huh!!
Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, Huh!!,
Doe het niet, doe het niet.
Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, Huh!!,
Doe het niet, doe het niet.
Nee, als het niet goed voelt, doe het niet, Huh!!



Laten we een paar dingen met het spelletje 'Wat zou je je doen als...' leren.

Weet jij wat een onbekende is?

Een onbekende is iemand, die we niet kennen! Een onbekende kan een man of een vrouw zijn, iemand die oud of jong is, iemand van welke huidskleur dan ook en het kan ook iemand uit elke sociale groep zijn.

Niet alle onbekenden zijn natuurlijk slechte mensen! Als iemand van wie je houdt of die jij vertrouwt je aan een onbekende voorstelt, kan die onbekende best een vriend worden.

MAAR... tenzij iemand van wie je houdt en die je vertrouwt je aan een onbekende voorstelt, moet je nooit met ze praten of alleen met ze meegaan.



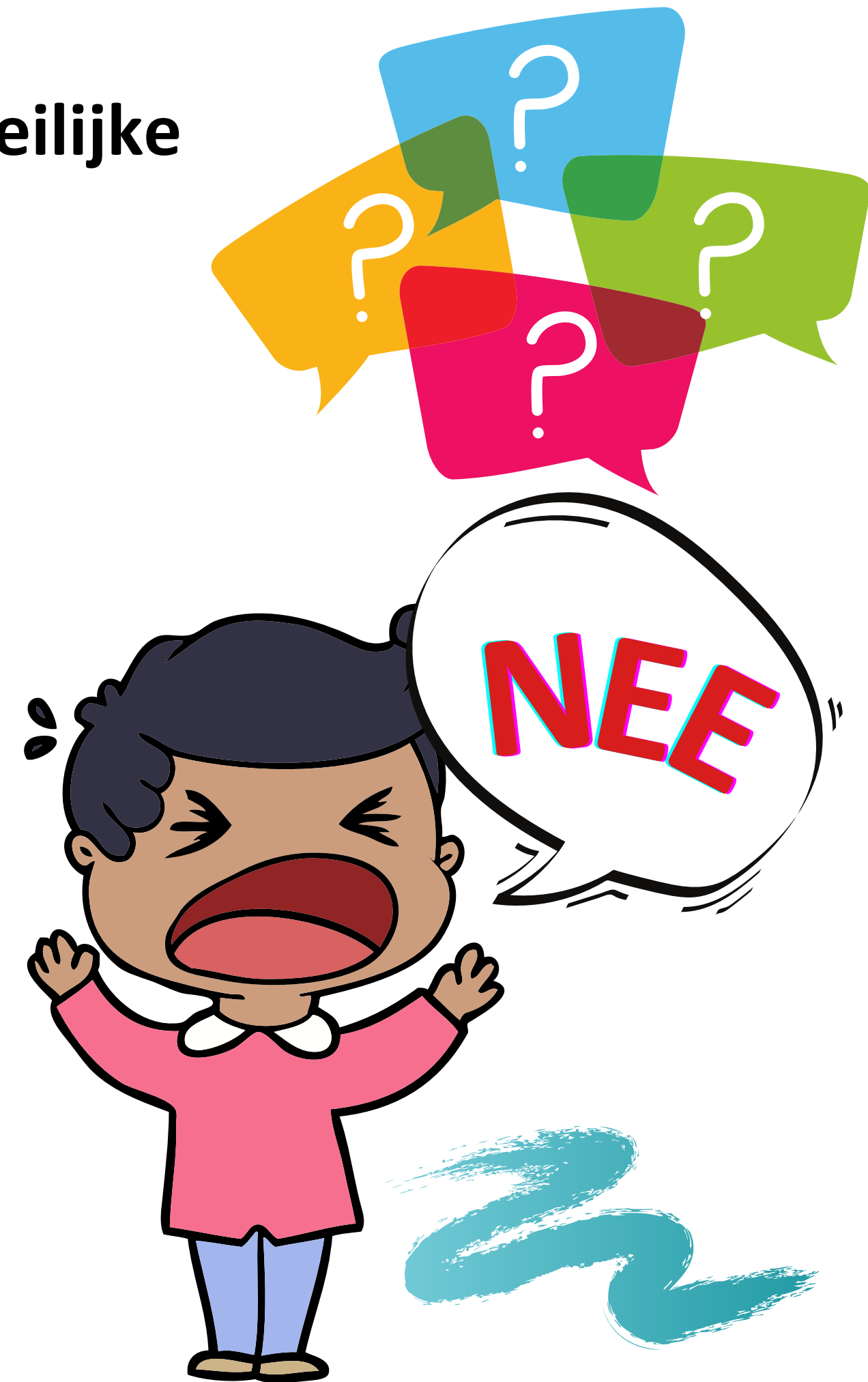
Dit spelletje is bedoeld om jou te leren wat je in moeilijke situaties moet doen:

Wat zou jij doen als een babysitter of iemand in jouw familie jouw intieme plekjes zou willen aanraken?

Je zou... NEE moeten roepen en naar een volwassene, die jij vertrouwt, moeten rennen om het te vertellen

Wat zou jij doen als je buiten aan het spelen was en iemand zei dat er een puppy zoek is en dat ze jou zouden vragen om te helpen zoeken?

Je zou... NEE moeten roepen en naar een volwassene, die jij vertrouwt, moeten rennen om het te vertellen



Wat zou je doen als er iemand bij jou thuis aanbelt als je alleen thuis bent?

a) Nooit de deur opendoen

b) Een buur of een familielid roepen als ze niet weg willen gaan

c) De politie bellen als je geen hulp kunt krijgen en als je bang bent



Wat als een onbekende je van school komt halen en zegt: "Jouw mama of jouw papa heeft me gevraagd om je op te halen en naar huis te brengen."

Wat zou jij dan moeten doen?

NEE roepen en naar een volwassene, die jij vertrouwt, moeten rennen om het te vertellen

Als de onbekende de naam van je mama en je papa en de namen van je tantes en ooms kende, zou je dan denken dat ze jouw familie kenden? Ze hadden al deze informatie op internet kunnen vinden en dan zou je toch:

NEE roepen en naar een volwassene, die jij vertrouwt, moeten rennen om het te vertellen



Lied 3

Het “Wat Als” spel Songtekst

NEE NEE NEE NEE



We spelen samen het “Wat Als” spel.
Er zijn vragen en antwoorden voor jou.
En als jij keer op keer wilt winnen,
Doe dit dan heel gauw:

Zeg Nee!
Zeg gewoon Nee!

Wat als, na schooltijd
Een vreemde wil dat je meegaat met hem
En hij rijdt in een hele mooie auto
En hij zegt “Hallo! Rijd je mee?”
Oh nee, ik ken jou niet,
Ik rijd niet met jou mee,
Want papa en mama hebben gezegd
Dat ik nooit met vreemden mee mag

Ik zeg NEE!! Zeg gewoon NEE!!

En wat als je thuis bent
En de oppas past een keer op jou
En probeert je aan te raken onder je kleren
Wat doe jij dan heel gauw?
Jij zegt NEE, tegen de oppas.
Ik wil niet dat jij mij daar aanraakt,
Want dat zijn mijn privéplekjes
En mijn lichaam is niet van jou.

Ik zeg NEE!! Zeg gewoon NEE!!

We spelen (samen) het “Wat Als” spel.
Er zijn vragen en antwoorden voor jou.
En als jij keer op keer wilt winnen,
Doe dit dan heel gauw:

Zeg Nee! Zeg gewoon Nee!

Maar wat als er iemand is, een vriend of familielid van jou,
Die jou aanraakt of pijn doet en
Jij vindt dat niet fijn of het voelt verkeerd.

Wat zeg je dan?

Dan zeg jij NEE!!

Doe dat niet. Ik wil niet dat jij mij zo aanraakt.

En al vind ik je erg aardig,
Wees ook aardig voor mij.
Want ik ben nog maar klein.

Ik zeg Nee!

Ik zeg gewoon Nee!

Zeg Nee!

Een volwassene, die je vertrouwt,

Een volwassene, die je vertrouwt, is iemand die je kan vertellen of je een probleem hebt, iemand bij wie je je op je gemak voelt om mee te praten en waarvan je weet dat hij/zij je zal helpen.

Hier is een lijst van enkele mensen, die je zou kunnen vertellen dat je een probleem hebt



Mamma, Pappa
Oma , Opa
Een oudere broer of
zus
Een tante of een oom
Een leraar

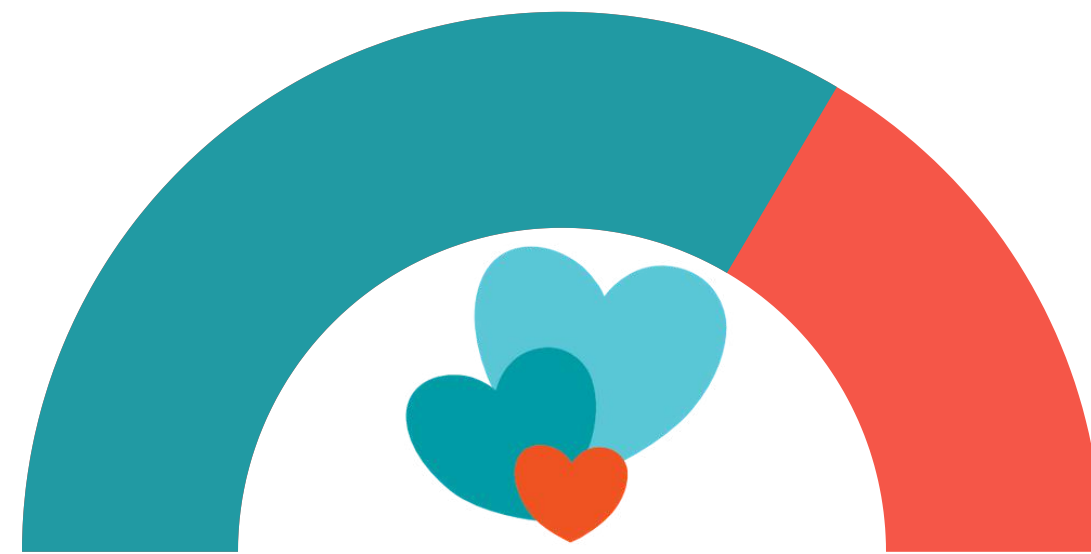
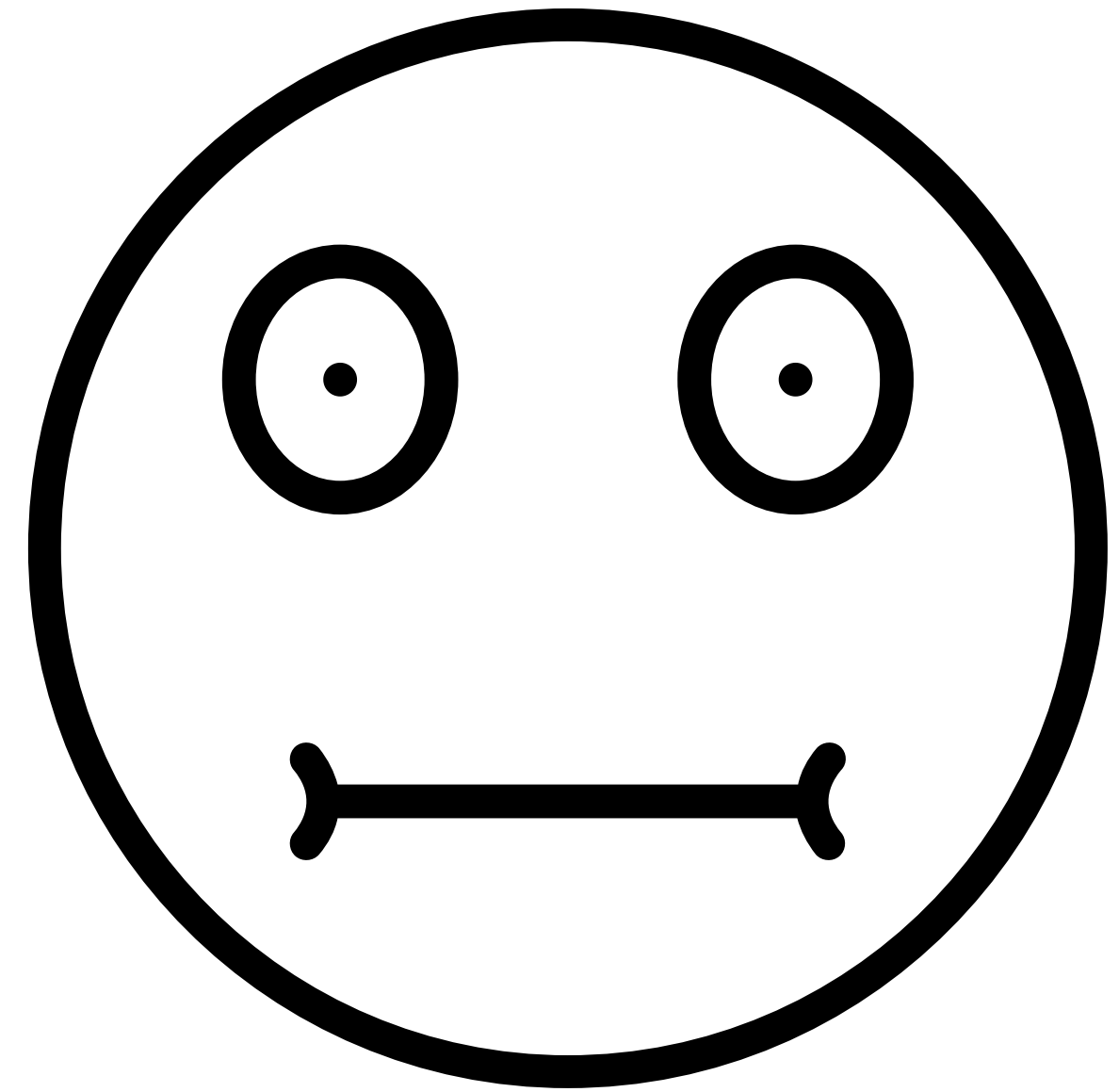
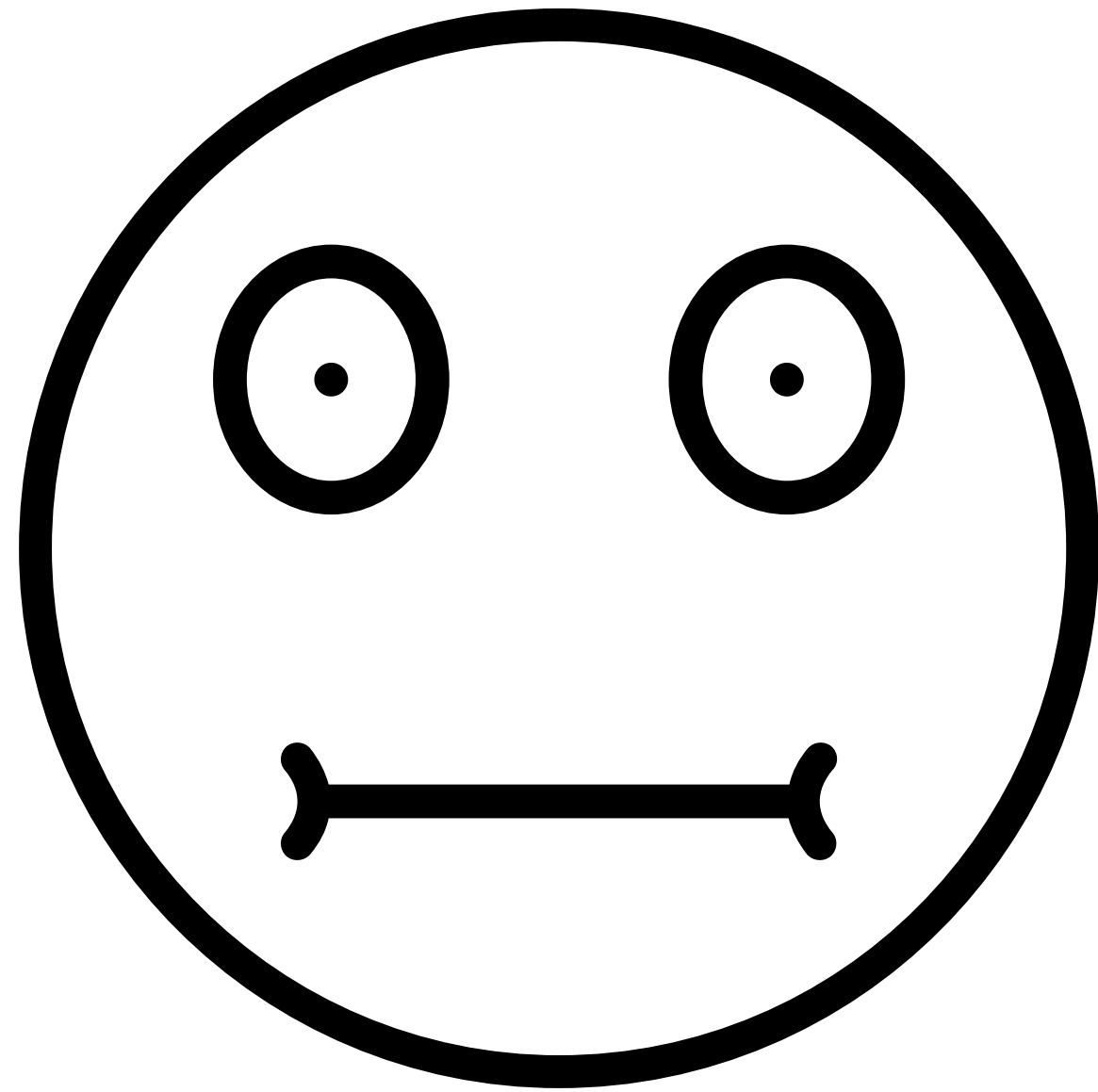


Het hoofd van de school
Buurman of buurvrouw
Een politieagent
Een mentor
De pastoor of een spiritueel leider



Kun je nog iemand anders bedenken met wie je zou kunnen praten als je een probleem hebt?

Schrijf op aan wie je het zou kunnen vertellen en teken hieronder hun gezichten.



Als je problemen hebt en er met iemand over probeert te praten, zijn dit enkele van de gevoelens, die je zou kunnen hebben:

a) Misschien schaam je je wel

maar dat is helemaal niet erg - veel mensen voelen zich zo als ze proberen om over hun problemen te vertellen

b) Misschien vind je het moeilijk om de juiste woorden te vinden, maar probeer het gewoon op de best mogelijke manier uit te leggen

Vind de beste manier om het te vertellen! Onthoud dat je **ALTIJD** iemand over jouw problemen moet vertellen of moet praten als iemand je pijn doet of jouw intieme plekjes aanraakt.

Als je het aan iemand vertelt en ze helpen je niet of ze geloven je niet,
VERTEL HET DAN AAN IEMAND ANDERS!

Je hart kan sneller gaan kloppen en je stem kan gaan trillen maar praat gewoon langzaam

Misschien vind je het gemakkelijker om het beetje bij beetje over een paar dagen te vertellen

Het maakt niet uit hoe je het vertelt - als je het maar vertelt

misschien vind je het gemakkelijker om jouw probleem op te schrijven

en het dan aan een volwassene te geven, die je vertrouwt



Als je een probleem hebt - (Songtekst)

Lied 4

Als je een probleem hebt, en het wordt je teveel,
Zeg het tegen iemand totdat ie luisteren wil.
Je moet iemand zoeken, waar je mee praten kan.

Als je een probleem hebt,
Zoek iemand die naar je luistert dan.

Praat met mama, papa, opa, oma kan ook,
Je tante of een oom of een juffrouw op school
Tot iemand luistert, herhaal het dan.

Als je een probleem hebt,
Zoek iemand met wie je praten kan.

Als iemand je pijn doet en het wordt je teveel,
Zeg het tegen iemand die naar je luisteren wil.
Je moet iemand vinden waar jij mee praten kan

Als je een probleem hebt,
Zoek iemand die naar je luistert dan.

Praat met je buurman, je meester op school.
Iemand die je vertrouwt
Want delen is goud.

Blijf het tegen mensen zeggen tot iemand luisteren wil.
Over problemen moet je praten, anders wordt het je teveel.
Blijf je problemen delen, tot iemand luisteren wil!



Liefde is zacht en vriendelijk

Het gaat allemaal om zorgen voor elkaar, delen en elkaar vertrouwen.

We brengen graag tijd door met de mensen van wie we houden en doen bijvoorbeeld graag dingen samen:

Liefde is zacht en vriendelijk. Het gaat allemaal om zorgen voor elkaar, delen en elkaar vertrouwen.

We brengen graag tijd door met de mensen van wie we houden en doen bijvoorbeeld graag dingen samen:

Boeken lezen

Spelletjes spelen

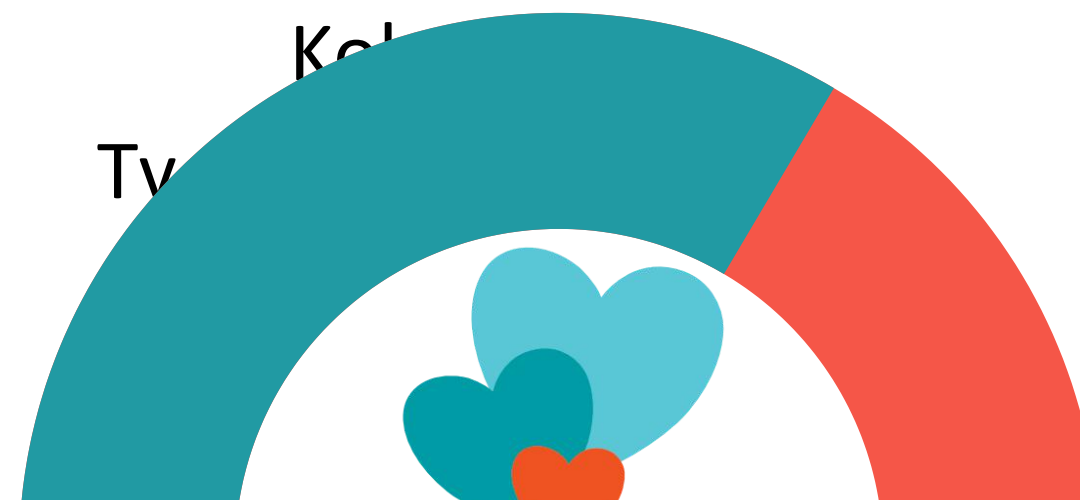
Gaan wandelen

Tekenen

Luisteren naar muziek

Kel

Tv



**Schrijf enkele dingen op, die je graag met de mensen van wie je houdt doet of maak een tekening van
wat je het leukst vindt om te doen.**

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is composed of four lines that meet at the corners, forming a simple rectangular frame.



Als mensen voor je zorgen, moeten ze ervoor zorgen dat: :

1. Je bent geliefd bent
2. Je genoeg te eten hebt
3. Je schone kleren hebt
4. Je je tanden poetst
5. Je je haar borstelt
6. Je een bad neemt



7. Ze je helpen met je problemen

8. Ze er zijn om je te helpen als jij je verdrietig voelt

Het is belangrijk dat er goed voor je wordt gezorgd,
zodat je GELUKKIG, GEZOND en STERK kunt opgroeien



Lied 5:

Liefde is Mooi (Songtekst)

Liefde is mooi, liefde is een gevoel,
zing mee en voel wat ik bedoel

Er zijn zoveel dingen die we kunnen doen
om onze liefde te tonen

Lees mij een verhaaltje, of buiten spelen met de bal?

Je kan me leren fietsen, zodat ik niet meer val.

Er zijn zoveel dingen die we samen kunnen doen

Er zijn zoveel manieren
voor het tonen van liefde en plezier

Zeg: "ik houd van jou",

daarvan krijg je echt geen spijt

Want liefde tonen kost toch haast geen tijd?

Ik wil dit met je delen

Liefde is mooi, liefde is een gevoel,
zing mee en voel wat ik bedoel

Het is zo fijn om dit met jou samen te doen





NEE

Zeg NEE tegen geheimen

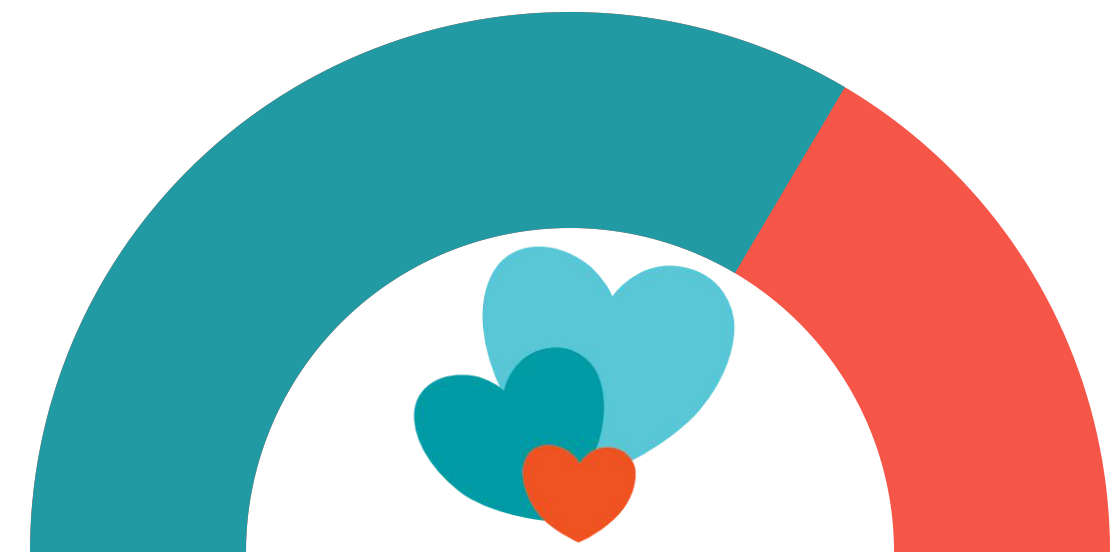
Laten we de regel “Zeg NEE tegen geheimen” leren. Soms zullen mensen als ze je pijn doen of proberen om je intieme plekjes aan te raken je vragen om het geheim te houden. Dus moeten we de regel "Zeg NEE tegen geheimen" leren.

Als mensen dingen doen, die je pijn doen, willen ze niet dat andere mensen erachter komen wat ze doen.

Dus zullen ze proberen om je dingen te vertellen, die niet waar zijn:

Ze zouden kunnen zeggen:

- a) Mensen zullen niet naar je luisteren... GELOOF ZE NIET
- b) Mensen zullen zeggen dat het jouw schuld is... GELOOF ZE NIET
- c) Mensen zullen niet meer van je houden... GELOOF ZE NIET
- d) Jij zult in de problemen komen... GELOOF ZE NIET
- e) Ik ga je pijn doen als je het vertelt... GELOOF ZE NIET
- f) Ik zal iemand in je familie pijn doen... GELOOF ZE NIET



Verrassingen zijn LEUK! ZEG DUS NEE TEGEN GEHEIMEN

Omcirkel het woord als het een geheim of een verrassing is.



1. We hebben een speciaal onderdeel voor mama's verjaardag

Geheim

Verrassing

2. Ik wil dat je met mij meekomt, maar laten we niet aan mama en papa vertellen.

Geheim

Verrassing

3. Ik ga de favoriete cake van je zus bakken.

Geheim

Verrassing

4. Laten we een aanraakspelletje spelen, maar we mogen het aan niemand vertellen.

Geheim

Verrassing



Als iemand iets tegen je zegt waardoor je je slecht voelt, je ongemakkelijk voelt of als ze je intieme plekjes aanraken en ze zeggen dat je het geheim moet houden,

zeg dan **NEE** en vertel het aan een **VOLWASSENE**, die je vertrouwt

Song 6

Say "NO" To Secrets

I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets

If you try to hurt me

I'm gonna tell on you Come on everyone

We're gonna tell someone If you try and do things

I know are wrong, I'll be strong,

I'm gonna tell someone

I'm not gonna keep your secrets, We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets

If you try to bully me, I know that's wrong

I'm gonna tell someone, We're gonna tell someone

We say "No" to secrets,

We say "No" to secrets,

We say "No" to secrets,

We say "No" "No" "No" "No"

I'm not gonna keep your secrets, We're not gonna keep your secrets
I'm not gonna keep your secrets We're not gonna keep your secrets

We say "No" to secrets

We say "No" to secrets

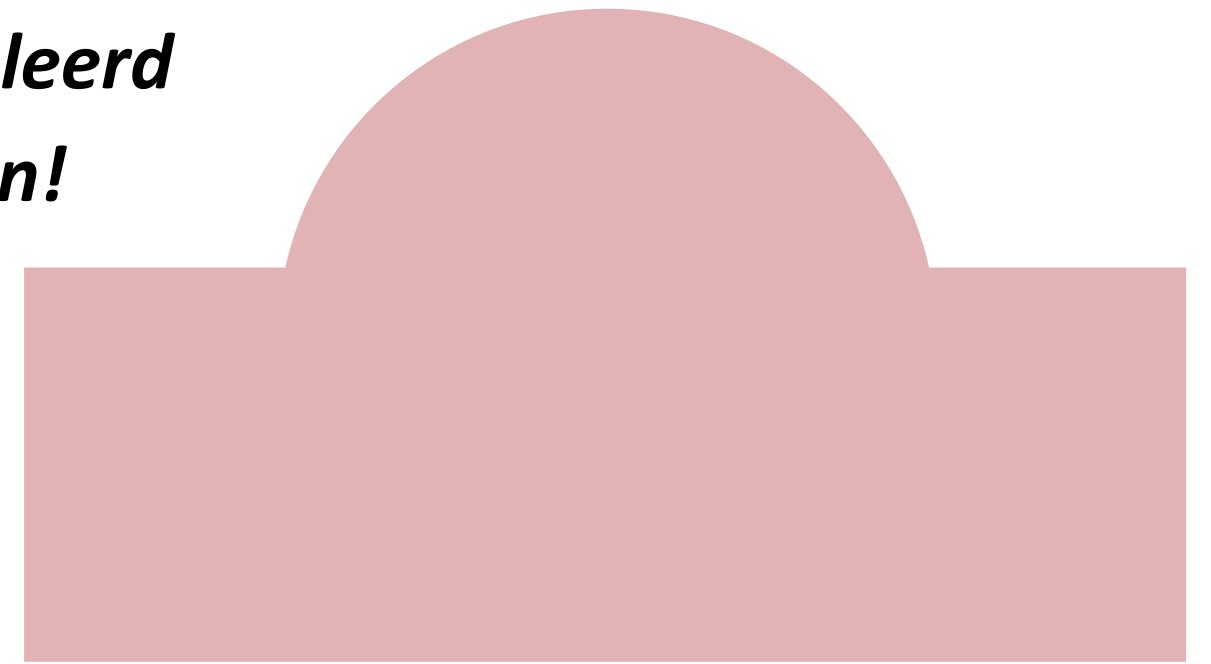
We say "No" to secrets

We say "No"



STOP

**Schrijf zes dingen op die je hebt geleerd
om jouw lichaam te beschermen!**





Blijf Veilig !!

My Body Is My Body

