



PROEFLES

# VEILIGWIJS

*Lesmethode voor relationele en seksuele vorming  
voor het primair onderwijs*

ERKEND DOOR  
HET RIVM



GROEP 1/2

GROEP 3/4

GROEP 5/6

GROEP 7/8

## OVER DE LESMETHODE 'VEILIGWIJS'

Bedankt voor het aanvragen van de Veiligwijs proefles. We geven je graag een indruk van hoe je in de klas over relaties en seksualiteit kunt praten, hoe leuk dat kan zijn en hoe je ouders daarbij kunt betrekken.

In dit document vind je een les uit het leskatern voor groep 7 en 8. Om je een beeld te geven van de opbouw van de andere lessen, hebben we ook de thema's van de andere lessen toegevoegd. De onderwerpen die aan bod komen zijn mede bepaald aan de hand van de doelen van de SLO. Ook sociale veiligheid en seksuele diversiteit komen (geïntegreerd in diverse lessen) aan bod. Hiermee wordt voldaan aan de eisen die de overheid stelt. Ook is Veiligwijs een door het RIVM erkende interventie (Goed beschreven).

De theoretische informatie die in de les gegeven wordt, is gekoppeld aan één van de waarden **Respect**, **Liefde**, **Zorg** of **Veiligheid**. Dit geeft houvast: als leerkracht kun je de theorie, de vragen, het groepsgesprek en de opdrachten koppelen aan de waarde die in die les centraal staat. Ook geeft het veiligheid: kinderen worden aangemoedigd zelf na te denken over wat die waarde voor hen betekent.



**Respect**



**Liefde**



**Zorg**





**Veiligheid**

Persoonlijke normen en waarden, cultuur, religie en diversiteit: ook dat hoort bij seksualiteit. In Veiligwijs is hier aandacht voor, waarbij respect voor en luisteren naar elkaar centraal staat. Dit maakt de lesmethode geschikt voor zowel openbaar als identiteitsgebonden onderwijs.

#### INHOUD LESKATERN GROEP 1/2 'ZIJN'

1. Wat vind ik leuk? 
2. Samen spelen 
3. Vriendschap 
4. Jongens en meisjes 
5. Samen zijn en fijn gevoel 
6. Zorg voor jezelf 
7. Gezinsamenstellingen 
8. Liefde 









#### INHOUD LESKATERN GROEP 3/4 'BEKEND WORDEN MET'

1. Mooi zoals je bent 
2. Jij bent anders dan mij 
3. Groter groeien 
4. Vrijen en zwangerschap 
5. Verliefd en andere relatievormen 
6. Veiligheid: relationeel en online 
7. Respect 
8. Liefde 

#### INHOUD LESKATERN GROEP 5/6 'BEGRIJPEN'

1. Introductieles Seksualiteit 
2. Lichamelijke ontwikkeling 
3. Zwangerschap 
4. Religies, normen, waarden 
5. Jezelf zijn 
6. Relatievormen 
7. Veiligheid 
8. Respect 
9. Eindoefening

#### INHOUD LESKATERN GROEP 7/8 'VOORBEREIDEN'

1. Introductieles Seksualiteit 
2. De puberteit 
3. Veilige relaties 
4. Veilig online 
5. Seksualiteit en relaties in verschillende culturen 
6. Omgaan met verschillen 
7. Veilig vrijen 
8. Veilig vrijen 
9. Alleen met de meiden | Alleen met de jongens
10. Eindopdracht (2 lessen)

# VEILIGWIJS

*Lesmethode voor relationele en seksuele vorming  
voor het primair onderwijs*

ZORG  
VOOR JEZELF  
– ZORG VOOR  
DE ANDER

LES 1 T/M 8

GROEP7/8 (10-12 JAAR)

THEMA: VOORBEREIDEN



## LES 3 VEILIGE RELATIES

### BEGRIPPEN

Zelfvertrouwen - loverboys – veiligheid – vriendschap - verkering

### DOELSTELLINGEN

- **Kinderen leren dat het belangrijk is om zelfvertrouwen te hebben.**
- **Kinderen worden zich bewust van hun eigen kwetsbaarheid in het omgaan met seksualiteit.**
- **Kinderen leren de invloed van vrienden, media en sociale media te herkennen en veilige keuzes te maken.**

### VOORBEREIDING

Zorg dat je voor opdracht 1 voldoende A3-vellen hebt en tijdschriften of kranten om afbeeldingen uit te knippen.

Als je de opdracht over loverboys geeft, print dan alvast het bijbehorende werkblad (zie portal).

### GROEPSGESPREK VEILIGHEID (10 MINUTEN)

Ga met elkaar in gesprek over veiligheid, onzekerheid en wensen en grenzen. Gebruik de suggesties uit de tekst hieronder of schrijf op wat je er zelf over wilt vertellen.

- Wat betekent veiligheid? (Dat je geen gevaar loopt. Dat je niet in gevaarlijke situaties komt.)
- Er zijn volwassenen die jou beschermen, zoals je ouders en je opa en oma. Maar jij kunt ook jezelf beschermen. Hoe doe je dat?
- Gaat veiligheid alleen over je lichaam? Of kan het ook gaan over hoe je je voelt? Veilig zijn kan gaan over je **lichaam**. En over je **gevoel**.
- Er is nog een vorm van veiligheid, namelijk **samen**. Wat betekent dat? (Jij kunt een ander beschermen, en een ander jou. Ook in een vriendschap kun jij zorgen dat de ander zich prettig voelt. Of in je gezin. Lief zijn voor je broer of zus, elkaar helpen.)
- Als het gaat over seksualiteit, over knuffelen, over vrijen, is er altijd een **samen**: dat doe je immers met een ander. Jij kunt de ander **respecteren** als hij of zij iets niet wil.
- Vraag de kinderen een voorbeeld te bedenken van een situatie waarin mensen elkaar respecteren. Geef even denktijd en geef een paar kinderen de beurt.
- Laat de kinderen ook een voorbeeld geven van een situatie waarin mensen elkaar beschermen.

### INFORMATIEF: VEILIGHEID (10 MIN)

Geef mee wat je belangrijk vindt en praat daarover door. Denk ook aan de antwoorden die je op de vragen uit de docentenhandleiding hebt ingevuld.

Geef informatie over de volgende thema's: groepsdruk, veiligheid, onzekerheid en

wensen en grenzen. Je kunt ook de informatie uit de portal hierover printen, zodat je dat als praatpapier bij de hand kunt houden.

### Groepsdruk

- Kwetsbaar voor groepsdruk (meisjes meer dan jongens) of druk van buitenaf. Lastig als je verliefd bent of leuk gevonden wilt worden.

### Helemaal veilig

- Als je verliefd bent kun je je veilig voelen, terwijl je dat niet bent. Omdat de ander dingen van jou vraagt die niet goed voor je zijn, of niet eerlijk.
- Ben je wel echt veilig? Blijf altijd ook met anderen praten over je vriendschappen of relaties.

### Onzekerheid

- Kan het maken van je keuzes ook negatief beïnvloeden (nog vatbaarder voor groepsdruk).
- Praat er met anderen over. (Wijs ook op de vertrouwenspersoon van de school.)

### Wensen en grenzen

- Rekening met elkaar houden.
- Niets doen wat je niet wilt.
- De langzaamste bepaalt het tempo.
- Denk aan respect, liefde, zorg en veiligheid. Wat betekenen die voor je eigen wensen en grenzen? En voor die van de ander?

## OPDRACHT 1 VRIENDSCHAP EN VERKERING (20 MIN)

Laat de kinderen in viertallen/per tafel een collage maken. Zorg dat er voldoende kranten en tijdschriften beschikbaar zijn. (Of laat de kinderen op de computer afbeeldingen zoeken en die printen.) Geef iedere groep een A3-vel. Bovenaan schrijven ze het woord 'vriendschap' en onderaan het vel het woord 'verkering'. Dan mogen ze foto's, afbeeldingen en woorden gaan zoeken die ze bij deze twee woorden vinden passen.

Hoort een woord of afbeelding bij vriendschap én verkering dan plakken ze het in het midden. Hoort het meer bij verliefdheid dan plakken ze het dichterbij dat woord. Hoort het meer bij vriendschap dan plakken ze het bij dat woord.

De bedoeling bij deze opdracht is dat de kinderen met elkaar gaan praten over waarom ze een woord of afbeelding vinden horen bij vriendschap, bij verkering of bij beide.



## OPDRACHT 2 LEREN VAN ANDEREN (10 MIN)

Maak klassikaal een vragenlijst voor een interview dat kinderen met hun ouders of verzorgers gaan hebben over verliefdheid en verkering. Voorbeeldvragen zijn: Wat vonden zij leuk aan een verkering? Wat deden ze toen ze verkering kregen? Waarom houden ze van elkaar? Wat vinden ze nu soms moeilijk? Hoe lossen ze dat op?

Natuurlijk hebben niet alle ouders een (vaste) partner. Misschien zijn ze gescheiden of alleenstaand. Bedenk vragen die ook daar gepast voor zijn. (Iemand die alleen is, kan nog steeds vertellen over waarom hij bijvoorbeeld verliefd werd op de (ex-) partner of over hoe ze nu met elkaar omgaan.)

Laat de kinderen de vragenlijst mee naar huis nemen en het interview houden met hun ouder(s) of verzorger(s). Spreek af wanneer jullie deze opdracht gaan nabespreken.

#### EXTRA OPDRACHTEN

Speelt het in jullie klas of denk je dat het relevant en belangrijk is? Plan extra tijd of een extra les in om na te denken over wensen, grenzen en veiligheid. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de opdracht uit groep 5/6 waarbij de kinderen naar elkaar toelopen en 'stop' moeten zeggen als de ander te dichtbij komt. Ook kun je een oefening betreffende vertrouwen en verantwoordelijkheid doen. (Voorbeeld: Verdeel kinderen in groepjes. Eén kind mag zich laten vallen terwijl de anderen hem of haar opvangen.)

#### OPTIONEEL: LOVERBOYS (15 MIN)

In de portal vind je een opdracht over loverboys. Vraag eerst aan de kinderen of ze weten wat de woorden 'prostitutie' en 'mensenhandel' betekenen en leg deze woorden uit. Laat de kinderen het artikel lezen en in tweetallen de vragen beantwoorden. Bespreek de opdracht klassikaal.



## ENTHOUSIAST GEWORDEN?

Meer informatie over de lesmethode kun je vinden op [www.veiligwijs.nl](http://www.veiligwijs.nl). Ook kun je ons mailen voor meer informatie.

Wil je weten welke extra mogelijkheden er zijn voor bijvoorbeeld een ouderavond, docententraining of ondersteuning bij een specifieke casus? Neem dan contact op via [info@veiligwijs.nl](mailto:info@veiligwijs.nl).

## VEILIGWIJS KORT EN CONCREET:

- Waardegerichte benadering
- Persoonsgebonden docentenhandleiding (inclusief materiaal voor een training)
- Handige lesmap met (losse) leskaternen voor de verschillende groepen
- Doorlopende leerlijn
- Digitale aanvulling
- Geschikt voor iedereen; houdt rekening met verschillen in religieuze of culturele achtergrond
- Gratis advies en ondersteuning
- Gratis trainingen
- Betreft ouders en opvoeders
- Door het RIVM erkende interventie

## OVER VEILIGWIJS

De lesmethode *Veiligwijs* is ontwikkeld door Zorg voor Seksualiteit. Zorg voor Seksualiteit investeert in veilige relatievorming, door het ontwikkelen van methodes en materialen. Zij geeft advies en ondersteuning aan ouders, opvoeders, scholen en (zorg- en welzijn) organisaties voor het bespreekbaar maken van seksualiteit en het bevorderen van seksuele gezondheid.

Zorg voor Seksualiteit werkt vanuit de kernwaarden respect, veiligheid en autonomie.

Meer weten? Kijk op [www.zorgvoorseksualiteit.nl](http://www.zorgvoorseksualiteit.nl)  
2023 © Zorg voor Seksualiteit



