

# Mijn Lichaam, mijn lijf

## Instructie 3

---



15 minuten



individueel



groep



Jeugd LVB

### Doel

De cliënt herkent lichaamsonderdelen aan de buitenkant van het lijf en benoemt deze.

### Benodigheden en voorbereiding



- Van de werkbladen zijn verschillende versies, namelijk jongen, meisje en huidskleur. Gebruik eerst de versie die past bij de cliënt.
- Infoblad: "Mijn Lichaam, jongen of meisje".
- Maak ter voorbereiding een foto van de voorkant en de achterkant van de cliënt waarop hij in het geheel te zien is en print deze uit.
- Spiegel waarin de cliënt zich helemaal kan zien.

### Instructie

#### Moment 1.

- Laat de cliënt naar zijn eigen lijf kijken. Vraag welke lichaamsdelen hij bij zichzelf kan zien en laat hem het lichaamsdeel ook aanwijzen. Gebruik hier eventueel de grote spiegel bij.
- Vraag steeds wat je met het lichaamsdeel kan doen.
- Laat de cliënt eventueel ook naar jouw lichaam kijken en de lichaamsdelen benoemen.
- Knip de foto's op maat, plak deze op werkblad 3.1 en schrijf de lichaamsdelen erbij.

#### Moment 2.

- Let op: Je gaat samen met de cliënt kijken naar de verschillende lichaamsdelen. In de werkbladen zit een opbouw. Van aangekleed, naar ondergoed en langzaam naar bloot. Niet iedere cliënt wil het lijf in ondergoed en bloot bekijken. Vertel, voor je werkblad 3.2 laat zien, aan de cliënt dat je ook kan kijken naar een meisje of jongen in hemd en onderbroek. Stel de vraag of de cliënt dit ook wil. Bij ja, pak je het werkblad 3.2 erbij en bij nee vraag je of de cliënt het evt. later wil bekijken. Als hij niet verder wil kijken vraag dan of hij dit kan uitleggen. Respecteer de keuze van de cliënt.
- Laat eerst alleen werkblad 3.2 zien. De rest laat je nog niet zien. Per werkblad wordt daarna gevraagd of de cliënt verder wil kijken, er gaat dan steeds een kledingstuk uit.
- Lees samen het infoblad en bespreek dit.
- Bekijk samen met de cliënt de werkblad 3.2. Laat de cliënt de lichaamsdelen benoemen en opschrijven. Bespreek samen:
  - Wat zie je?
  - Welke lichaamsdelen zie je?
  - Hoe zit dit bij jou, ziet deze er bij jou ook zo uit?

# Mijn Lichaam, mijn lijf

## Instructie 3

---

- Wat is het verschil?
- Wat vind je hiervan?
- Aan het eind van het werkblad vraag je of hij ook verder wil. Als de cliënt dit wil, pak je alleen het volgende werkblad erbij, de rest laat je nog niet zien. Herhaal de vragen van hierboven. Wil de cliënt dit niet respecteer dan zijn keuze. Als hij niet verder wil kijken vraag dan of hij dit kan uitleggen. Laat de cliënt er eventueel nog even over nadenken en kom er dan later weer op terug.

### Variatie



- Kijk tip: Lijf & Liefde  
Hallo Thuis, een YouTube-kanaal van Philadelphia, maakt video's voor en door mensen met een verstandelijke beperking. Ze maken moeilijke dingen eenvoudig.  
In Lijf & Liefde praten Judith en Sebastiaan over de liefde, je lichaam en seks.  
Elke aflevering heeft een eigen onderwerp.  
Bekijk deze video eerst zelf en schat in of het aansluit bij de (ontwikkelings-) leeftijd van de cliënt.



Judith en Sebastiaan praten over bloot en bespreken lichaamsdelen  
<https://youtu.be/vcRLQ94Vxq8>



- Bespreek tijdens het praten over het lichaam meteen dat jouw lichaam privé is en dat een ander dat niet zo maar aan mag raken. Hiervoor kun je werkblad 3: "Privé, als ik bloot ben" gebruiken. Dit kan je vinden bij Blok Ik-> thema Privé -> Werkblad.
- Als je merkt dat de cliënt meer wil weten of vragen heeft over de geslachtsorganen dan vind je bij het thema Seksualiteit de infobladen 'Geslachtsdelen jongen en meisje' en werkblad 6 'Seksualiteit, geslachtsdelen'. Deze kan je vinden bij Blok Ik lief en leven -> thema Seksualiteit -> Info en Werkblad.

# Mijn Lichaam, mijn lijf

## Instructie 3.1

---

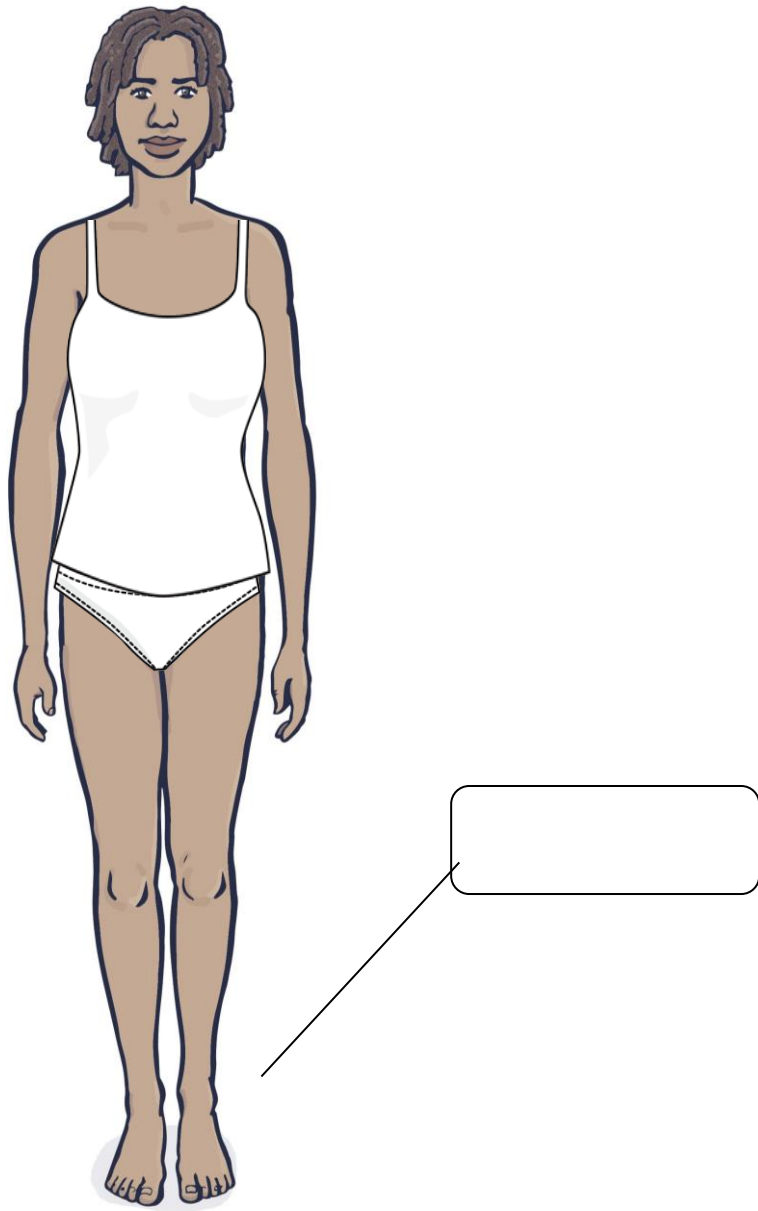
Mijn Voorkant

Mijn Achterkant

## Mijn Lichaam, mijn lijf

### Werkblad 3.2

---



#### Welke lichaamsdelen zie je?

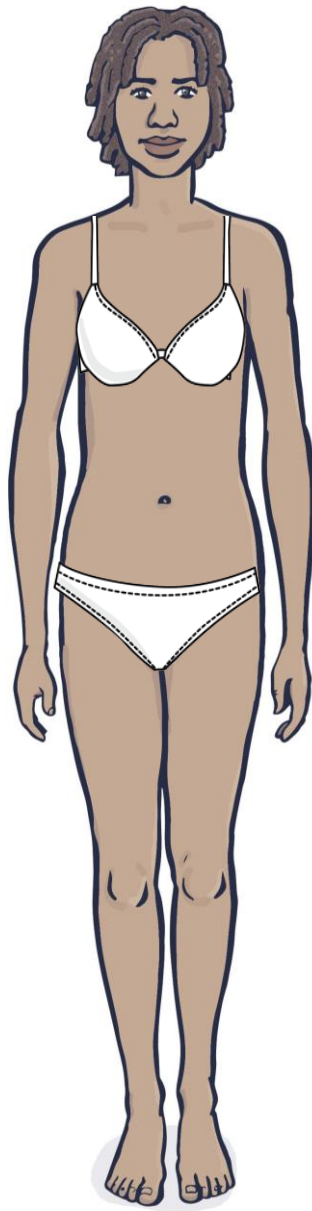
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

#### Dit meisje kun je ook in bh en onderbroek bekijken. Wil je dat?

Ja

Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel



### Welke lichaamsdelen zie je nu beter?

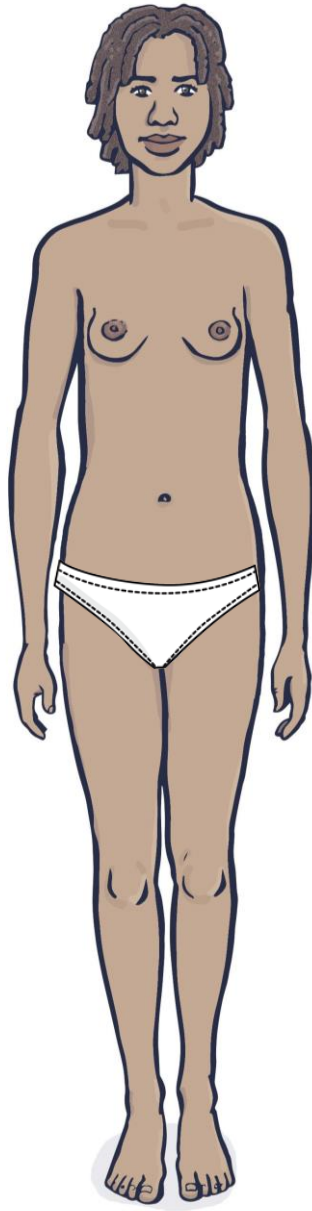
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

### Dit meisje kun je ook in onderbroek bekijken. Wil je dat?

Ja

Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Dit meisje kun je ook bloot bekijken. Wil je dat?**

Ja

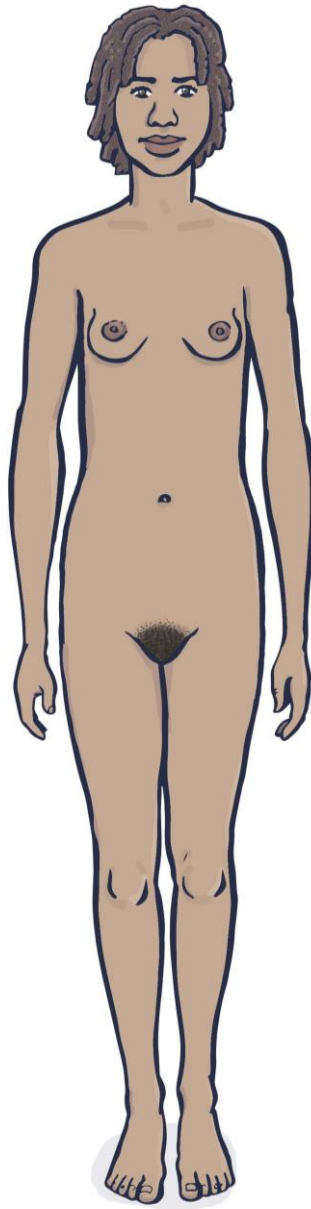
Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel

# Mijn Lichaam, mijn lijf

Werkblad 3.5

---



**Dit meisje is bloot**

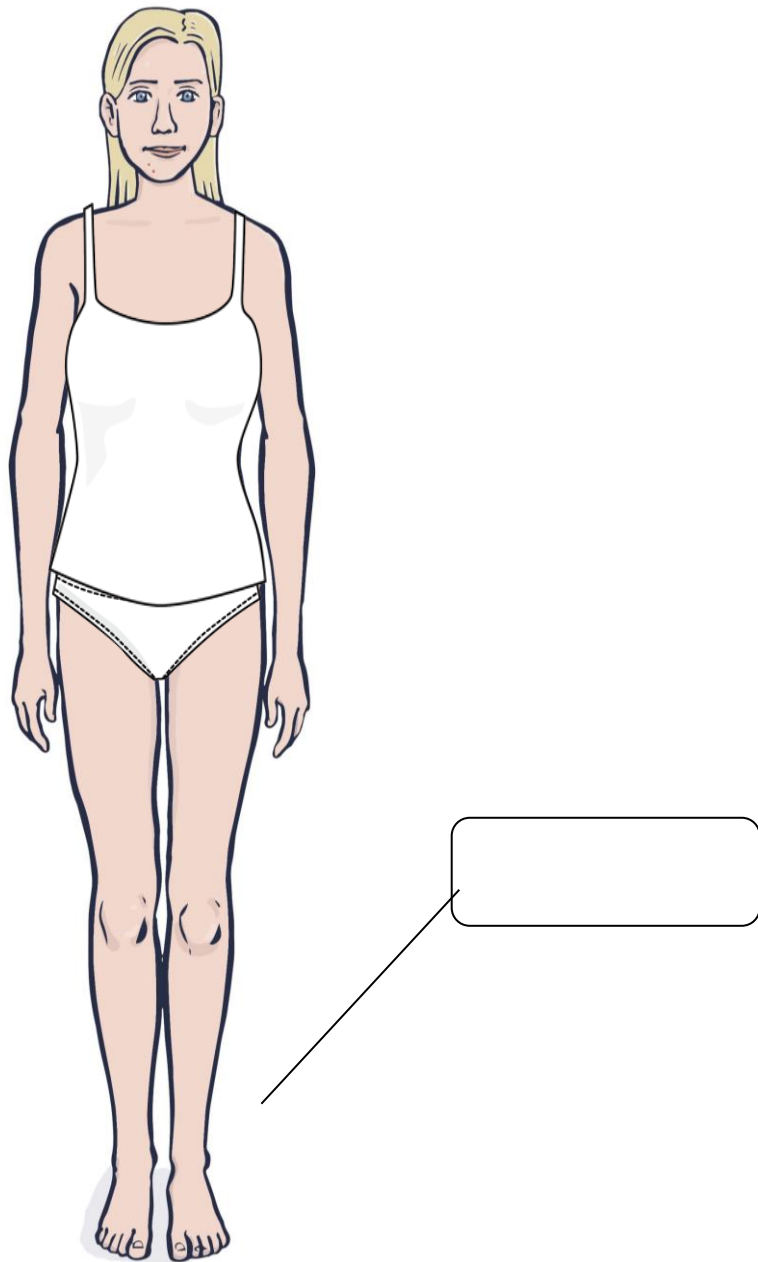
**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

## Mijn Lichaam, mijn lijf

### Werkblad 3.2

---



**Welke lichaamsdelen zie je?** \_\_\_\_\_

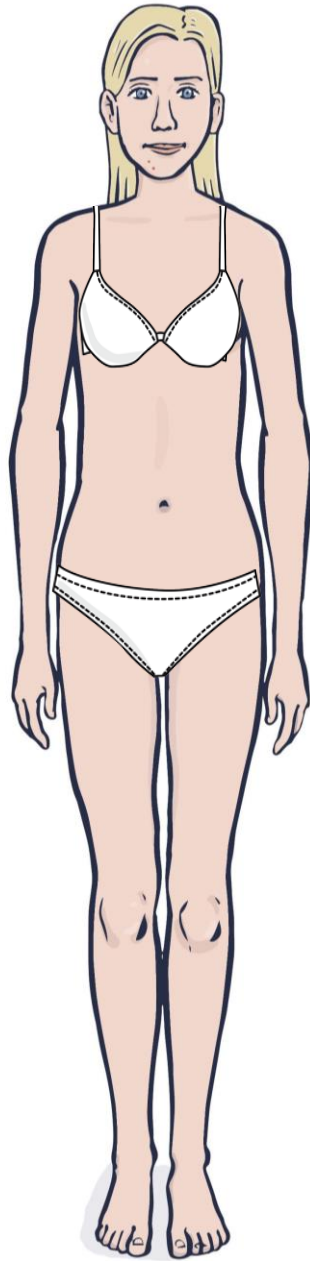
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Dit meisje kun je ook in bh en onderbroek bekijken. Wil je dat?**

Ja

Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel



**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

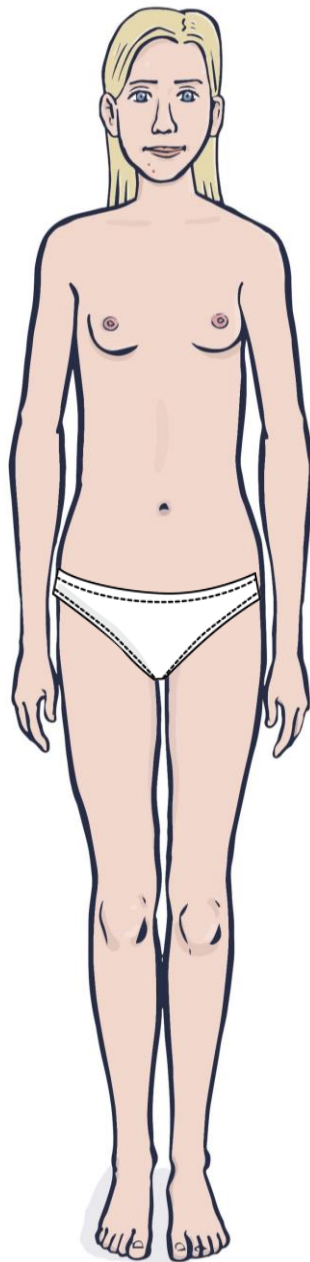
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Dit meisje kun je ook in onderbroek bekijken. Wil je dat?**

Ja

Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel



---

### Welke lichaamsdelen zie je nu beter?

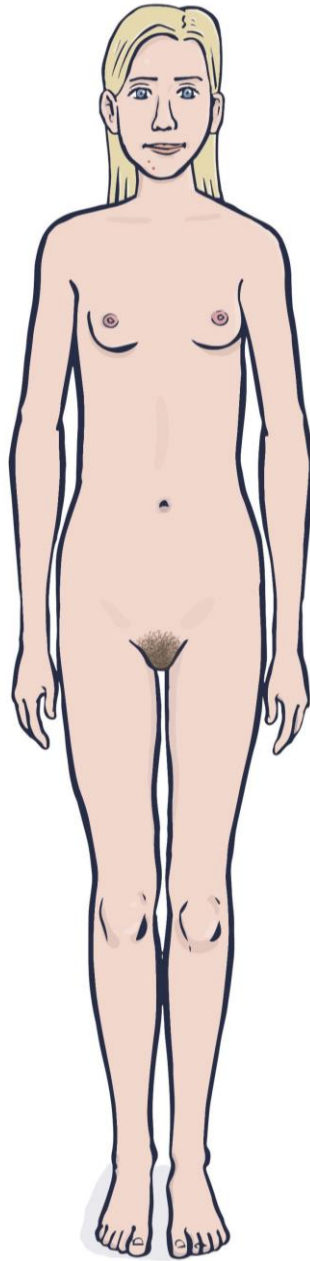
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

### Dit meisje kun je ook bloot bekijken. Wil je dat?

Ja

Nee, ik wil niet verder

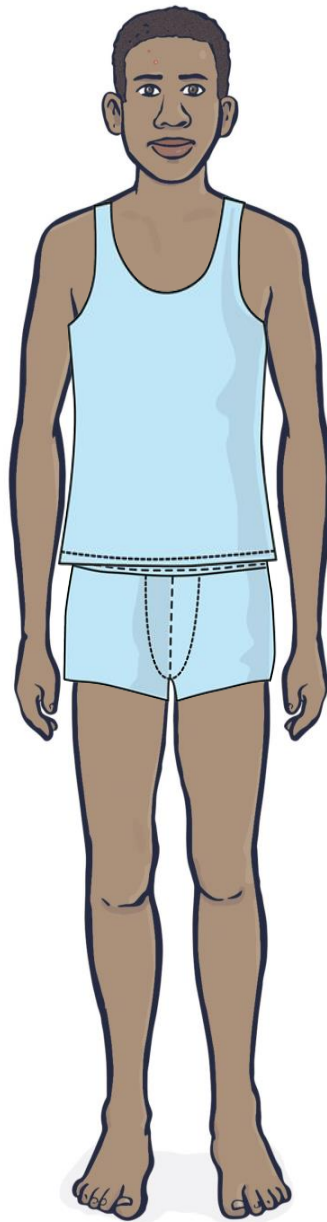
Nee, misschien later wel



**Dit meisje is bloot**

**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.



**Welke lichaamsdelen zie je?** \_\_\_\_\_

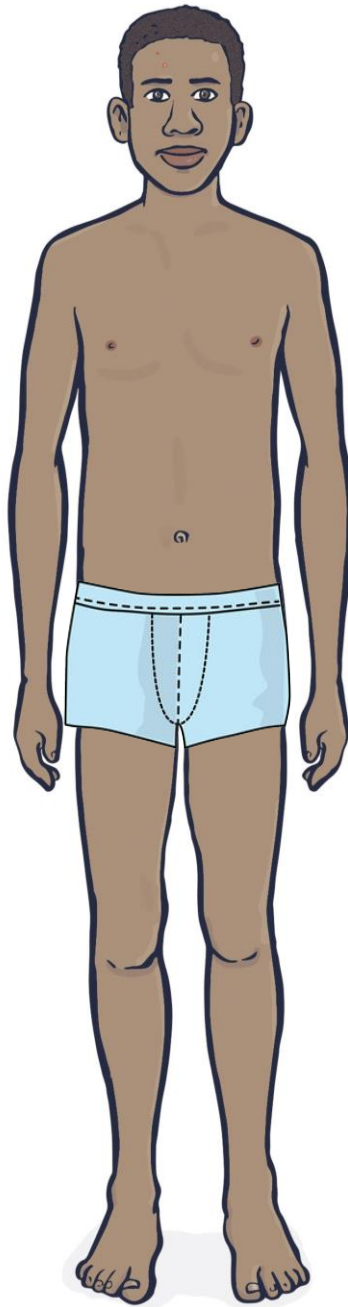
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze jongen kun je ook in onderbroek bekijken. Wil je dat?**

Ja

Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel



### Welke lichaamsdelen zie je nu beter?

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

### Deze jongen kun je ook bloot bekijken. Wil je dat?

Ja

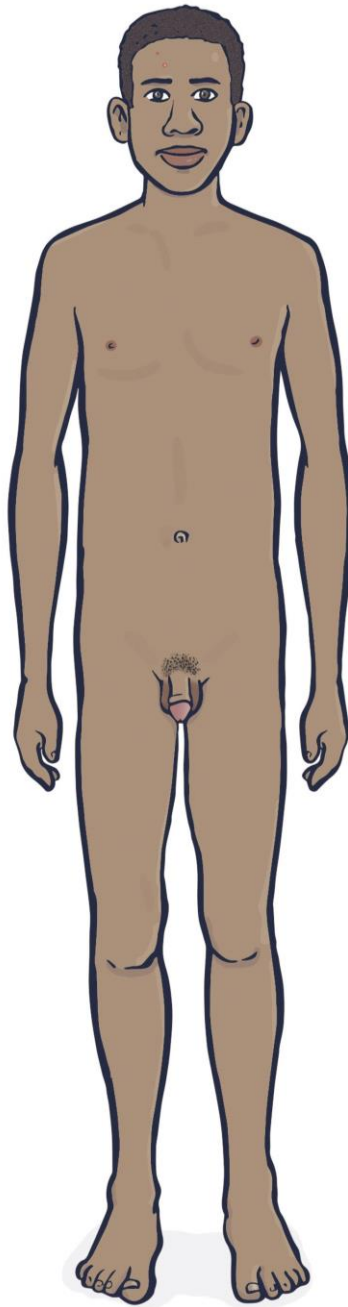
Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel

# Mijn Lichaam, mijn lijf

Werkblad 3.4

---



**Deze jongen is bloot**

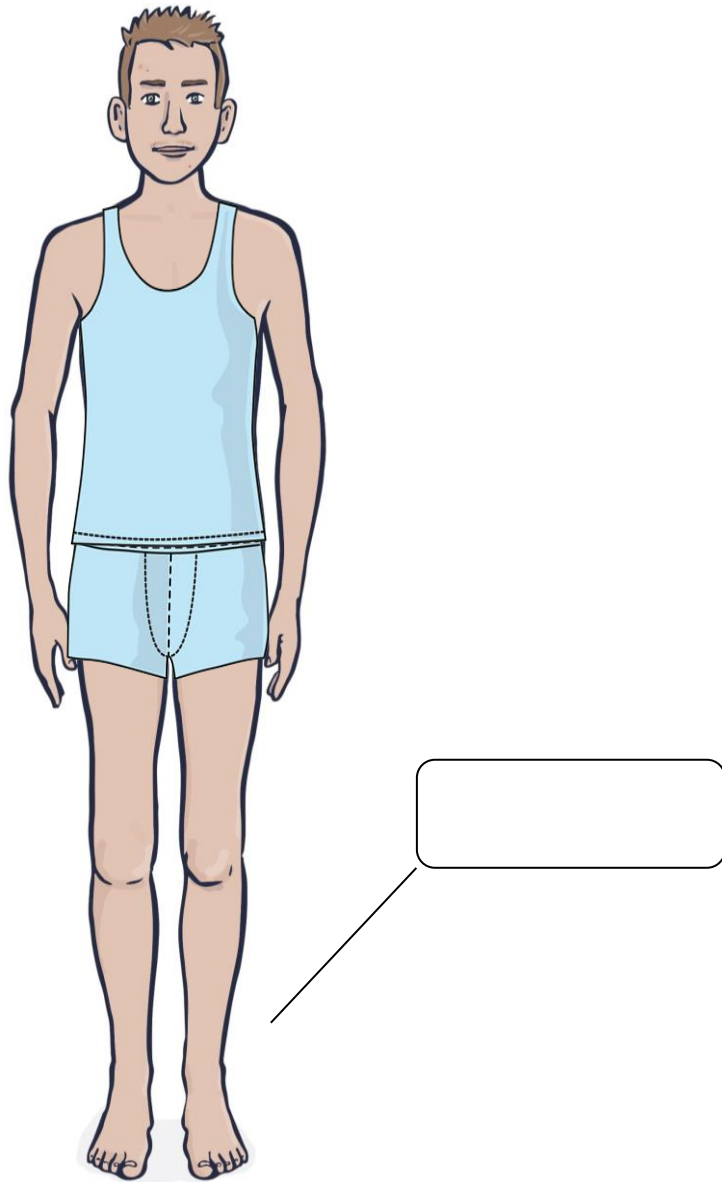
**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

# Mijn Lichaam, mijn lichaam

## Werkblad 3.2

---



**Welke lichaamsdelen zie je?**

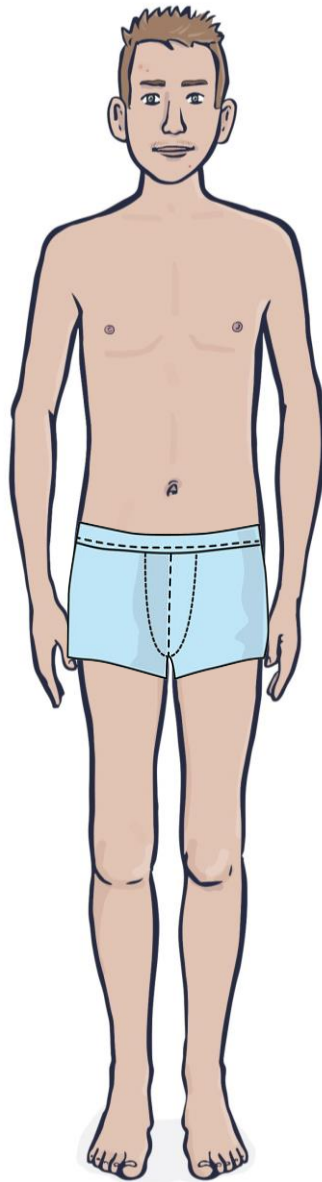
Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

**Deze jongen kun je ook in onderbroek bekijken. Wil je dat?**

Ja

Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel



### **Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.

### **Deze jongen kun je ook bloot bekijken. Wil je dat?**

Ja

Nee, ik wil niet verder

Nee, misschien later wel

# Mijn Lichaam, mijn lichaam

Werkblad 3.4

---



**Deze jongen is bloot**

**Welke lichaamsdelen zie je nu beter?**

Schrijf ze op en trek een streep naar het lichaamsdeel.