

HEALTHY GIRLS 2021



INTRODUCTIE

Healthy girls is een programma dat ontwikkeld is door een samenwerking van de organisaties Girls Forward, Woman Win en Team Sportservice Amsterdam. Het programma is ontwikkeld voor meiden van 12 tot en met 18 jaar, maar kan ook worden ingezet bij andere leeftijdsgroepen. Het doel van het programma is om meiden door middel van sport in hun kracht te zetten. Er wordt gewerkt aan motorische ontwikkeling, maar de sportactiviteiten worden grotendeels gebruikt als middel tot persoonlijke ontwikkeling. Het curriculum voor het Healthy Girls programma bestaat uit 15 sessies en een extra bijlage met energizers. De sessies zijn opgedeeld in vijf hoofdthema's namelijk:

MY CONFIDENCE
MY SELF-LOVE
MY BODY
MY POWER
MY SKILLS AND TALENTS

OPBOUW

Binnen elk hoofdthema zijn er drie uitgebreide sessies ontwikkeld. Er is bewust voor deze volgorde in thema's gekozen. **WAAROM?** Deze thema's en sessies geven een leidraad voor jou als coach om het programma uit te voeren. Je bent daarin natuurlijk vrij om activiteiten over te slaan, activiteiten toe te voegen of de volgorde van de thema's aan te passen.

VARIATIE

De sessies uit het curriculum zijn voornamelijk gelinkt aan zaalvoetbal, maar het is ook mogelijk de sessies uit te voeren door middel van andere sporten. Verschillende (sport) variaties zijn in het curriculum aangegeven. Deze variaties worden genoemd in het roze blok aan het begin van elke activiteit en door middel van roze tekst bij de beschrijving van de activiteit. Mocht je zelf nog andere ideeën hebben, dan ben je er vrij in deze toe te voegen.

DIFFERENTIATIE

Omdat elke groep anders is en de leeftijd soms ver uit elkaar ligt is het mogelijk de activiteiten te differentiëren. Mogelijke differentiaties zijn in het curriculum aangegeven met een + teken. Deze staan vermeld bij de activiteit waar deze differentiatie van toepassing is. Zo kun je te allen tijde de activiteit makkelijker of moeilijker aanbieden afhankelijk van waar jouw groep behoefte aan heeft.

IMPRESSUM

Dit document is gecreëerd door Women Win in samenwerking met Girls Forward voor het Healthy Girls Pilot programme voor Amsterdam- Oost, in 2020. Dit document mag uitsluitend voor niet-commercieel gebruik worden toegepast of gekopieerd, mits de bron wordt vermeld.

**WIJ HOPEN DAT JE VEEL PLEZIER ZULT BELEVEN IN
JOUW ROL ALS COACH/TRAINER. JOUW INPUT EN IN-
SPANNINGEN MAKEN HET VERSCHIL VOOR DE MEIDEN
UIT JOUW BUURT!**

MY

CONFIDENCE



DIT EERSTE THEMA, MIJN VERTROUWEN, IS EEN BELANGRIJKE VAARDIGHEID VOOR MEIDEN OM TE LEREN. IN HUN ONTWIKKELING NAAR VOLWASSENHEID MAKEN JONGE MEIDEN VEEL MENTALE EN FYSIEKE VERANDERINGEN DOOR EN DAAROM WORDT ER IN DIT THEMA VOORNAMELIJK GEFOCUST OP DE VAARDIGHEID ASSERTIVITEIT; OM ZELFBEWUST TE ZIJN EN OM EEN GEZOND RELATIE TE HEBBEN MET JEZELF EN MET JE MENSEN OM JE HEEN. GOED VERBAAL EN NON-VERBAAL KUNNEN COMMUNICEREN IS OOK ÉÉN VAN DE VAARDIGHEDEN DIE IN DIT THEMA AAN BOD KOMT.

SESSIE 1

COMMUNICATIE EN ASSERTIVITEIT

ACTIVITEIT: ZEG HET DOOR HET ZWIJGEN

DOEL

- Begrijpen van het belang van lichaamstaal in communicatie
- Begrijpen hoe lichaamstaal een effectieve manier kan zijn om jezelf te presenteren

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Voor deze activiteit verdeel je de groep in tweetallen, waarbij het de bedoeling is dat zij onderling zoveel mogelijk over elkaar te weten komen, dit alles zonder te praten. Zorg ervoor dat je een leuke manier bedenkt hoe je de meiden in groepjes verdeeld.

INSTRUCTIES

1. Introduceer de activiteit en geef aan dat dit een activiteit is om elkaar beter te leren kennen, op een manier die niet zo vaak voorkomt, namelijk door alleen non-verbale lichaamstaal te gebruiken
2. Vraag de meiden of ze weten wat non-verbale lichaamstaal inhoud en vraag of ze een voorbeeld kunnen laten zien van een non-verbale manier van communiceren. Als ze niet weten wat non-verbale communicatie inhoud, zorg er dan voor dat je duidelijk een aantal voorbeelden laat zien
3. Splits de meiden vervolgens in kleine groepjes en geef ze een aantal minuten de tijd om zich aan elkaar voor te stellen door middel van non-verbale communicatie. Kijk goed rond in de groep hoe lang de meiden ongeveer nodig hebben.
4. Zodra iedereen de kans heeft gehad om zichzelf voor te stellen, kies je een aantal vrijwilligers uit om te vertellen over hun partners met wie ze de activiteit hebben gedaan
5. Vraag vervolgens aan de partners of de meiden hun lichaamstaal goed hebben begrepen en of de punten kloppen
6. Wissel de groepjes een aantal keer en zorg ervoor dat de meiden elkaar beter leren kennen en zich op hun gemak voelen.
7. Blijf het spel een aantal rondes spelen. Je kunt als coach variatie brengen in het spel, door in plaats van het nummer te benoemen, het nummer te laten zien door een aantal vingers omhoog te houden.

VARIATIE

- + LAAT DE MEIDEN UITBEELDEN WELKE SPORT EN/OF ACTIVITEITEN ZIJ ZELF LEUK VINDEN OM TE DOEN.
- + VOETBAL) OP DEZE ACTIVITEIT KAN OOK VOETBAL WORDEN TOEGEPAST. GEEF HIERVOOR DE MEIDEN EEN BAL WAARMEE ZE DOOR DE ZAAL MOETEN DRIBBELEN. EEN GROEPJE IS PAS COMPLEET ALS IEDEREEN DE VOET OP DE BAL HEEFT EN BIJ ELKAAR STAAT.

DISCUSSIE

- Hoe is het om op deze manier met elkaar de communiceren?
- Vind je het makkelijker of moeilijker om jezelf te presenteren?
- Wanneer is het handig om non-verbale communicatie te gebruiken?



ACTIVITEIT: GEEF HET WOORD DOOR

DOEL

- Begrijpen wat het verschil is tussen non-verbale en verbale communicatie
- Begrijpen wat de manier van uitspreken van een woord kan doen met de betekenis

TIJD
10 MINUTEN

MATERIAAL
HOCKEYBAL + STICKS,
TENNISBAL + RACKETS,
BASKETBAL, VOETBAL,
HANDBAL

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
VOETBAL, HOCKEY,
TENNIS, BASKETBAL,
HANDBAL, FITNES



INTRODUCTIE

Bij deze activiteit gaan de meiden ontdekken wat de kracht van verbaal communiceren kan zijn. Als de meiden zich nog niet zo op hun gemak voelen in een grote groep, is het mogelijk om deze activiteit eerst te doen in kleinere groepjes.

INSTRUCTIES

1. Vraag of alle meiden in een grote cirkel gaan staan en geef aan dat jij een woord zegt, die zij vervolgens één voor één moeten herhalen
2. Vertel dat, als de meiden het woord herhalen, ze moeten proberen het op een andere manier uit te spreken dan dat hun voorganger heeft gedaan. Dit kan bijvoorbeeld door het woord sneller, langzamer, hoger of lager uit te spreken
3. Als iedereen uit de cirkel is geweest, vraag dan een vrijwilliger uit de groep om een ander woord te kiezen. Doe dit een aantal rondes - het mogen ook korte zinnen zijn



4. (VOETBAL, HOCKEY, BASKETBAL, HANDBAL) Maak deze activiteit actiever door meiden een bal te laten passen naar elkaar om op die manier de volgende persoon aan te wijzen.



5. (BOOTCAMP) Het is ook mogelijk om bootcamp bewegingen toe te passen waarbij degene die aan de beurt is de vorige beweging kopieert en een nieuwe beweging inbrengt voor de volgende die

DISCUSSIE

- Als iedereen uit de cirkel de kans heeft gekregen het woord en/of zin te zeggen, ga dan een korte discussie aan met de volgende vragen;
- Wat merk je aan de verschillende manieren van het uitspreken van de woorden?
- Wat is belangrijk wanneer je verbaal communiceert?
- Wat kan je leren of opmerken uit de manier hoe iemand communiceert?
- In sport is communicatie vaak super belangrijk. Maar soms is het niet mogelijk om te communiceren. Wanneer is het tijdens het sporten moeilijk om verbaal met elkaar te communiceren? Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat:
 - de tegenstander niet mag weten wat je van plan bent
 - De afstand te groot is om je verbaal verstaanbaar te maken

ACTIVITEIT: KENNISMAKEN MET EEN SPORT

DOEL

- Kennismaken met voetbal, basketbal of hockey
- Het aanleren van de basistechnieken van deze sport

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN + PIONNEN, HOCKEYSTICKS + BAL, BASKETBALLEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-VARIATIES
VOETBAL, HOCKEY, VOLLEYBAL, BASKETBAL, FITNESS



INTRODUCTIE

Dit is de wellicht de eerste keer dat de meiden gaan sporten of deze specifieke sport gaan doen. Geef de meiden tijd om te wennen aan de bal en laat ze een aantal minuten zelf een beetje rondgaan en spelen. Zodra je merkt dat ze toe zijn aan de activiteit, introduceer deze dan. Houd goed in de gaten hoe de dynamiek in de groep is; hoe voelen de meiden zich met de bal? Zijn er meiden die veel ervaring hebben? Zo ja, hoe stellen deze ervaren meiden zich op?

INSTRUCTIES

1. Bedenk een sport die je wilt introduceren en start met het uitleggen van de basis (techniek en spelregels)
2. Bereid de activiteit voor door de pionnen en ballen alvast klaar te zetten zodat je na de uitleg direct een voorbeeld kan geven en kan starten *(zie voorbeeld opstelling in het figuur hieronder)
3. Verdeel de groep meiden in kleinere groepjes (afhankelijk van de hoeveelheid pionnen en ballen je hebt - in ieder geval één bal en 4 pionnen per groepje).
4. Laat een voorbeeld zien (of vraag één van de meer ervaren meiden) hoe je de bal dichtbij je houdt en dribbelt tussen de pionnen door.
5. Geef een voorbeeld van de gekozen sport techniek hoe ze zich door de pionnen door kunnen voortbewegen;
 - a. **BASKETBAL:** Laat de meiden dribbelen met stuitende balslactoffer
 - b. **HOCKEY:** Laat de meiden met hockeystick en bal door het parcours bewegen.
 - c. **VOLLEYBAL:** Door de zal lopen en bal in de lucht houden
 - d. **FITNESS:** Laat de meiden opdrukken, buikspier oefeningen doen of squats maken bij de verschillende pionnen.
6. Laat de meiden oefenen in hun kleine groepjes en geef de volgende opties:
 - a. Dribbelen door de pionnen heen terug;
 - b. Dribbelen naar de pion en maak een 360 graden rondje om elke pion en dribbel recht terug

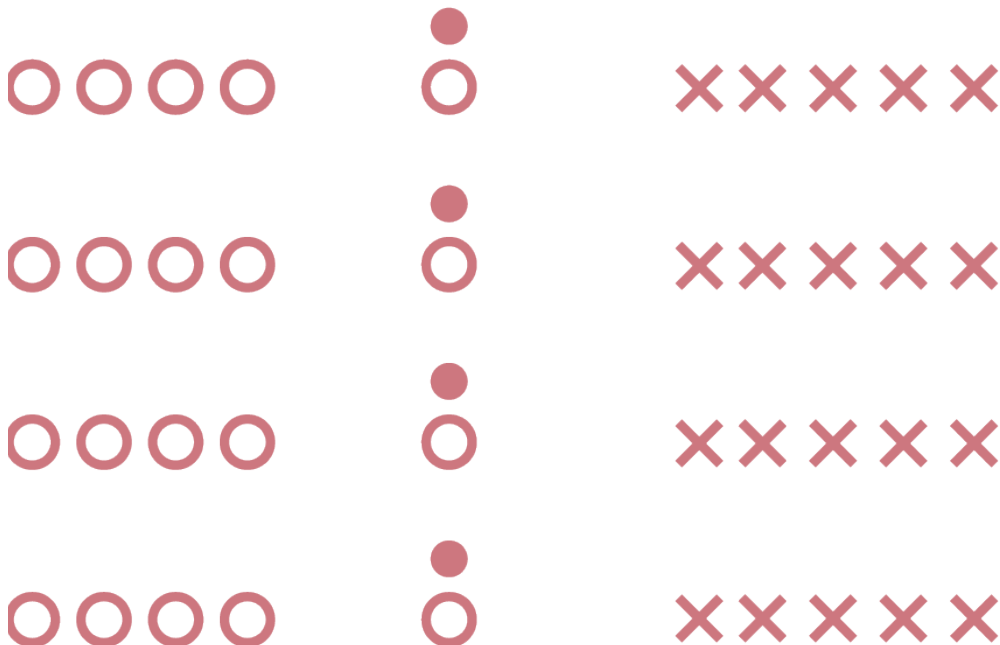


ZAALVOETBAL: JE KUNT DE OEFENING UITDAGENDER MAKEN DOOR ZE OP JOUW TEKEN:

- DE VOET OP DE BAL TE LATEN ZETTEN (RECHTS OF LINKS)
- DE SCHAAR TE LATEN UITVOEREN (SUCCES MOMENT ERVAREN, DAT JE AL HEEL SNEL VEEL KAN MET DE BAL)
- WISSELEN VAN BAL MET IEMAND ANDERS
- ANDERE KANT OP DRIBBELEN

VARIATIE

- + MAAK TWEETALLEN EN LAAT DE MEIDEN SAMEN DRIBBELEN MET DE BAL, WAARBIJ DEGENE ZONDER BAL NON-VERBAAL MOET AANGEVEN ALS ZIJ DE BAL WILT HEBBEN. BIJ DEZE OEFENING IS HET BELANGRIJK OM OOG CONTACT TE HEBBEN MET ELKAAR EN DAT JE WEET WAT HET SIGNAAL IS OM DE BAL TE SPELEN. GEEF TWEE TEKENS AAN, HET ENE TEKEN IS DAT JE DE BAL WILT ONTVANGEN, DE ANDERE IS DAT JE DE BAL NIET WILT KRIJGEN DUS DAT JE TEAMGENOOT DOOR MOET DRIBBELEN.
- + VERGROOT DE AFSTAND WAARTUSSEN DE MEIDEN MOETEN DRIBBELEN EN NAAR ELKAAR MOETEN PΑΣSEN.
- + VOEG EEN TEGENSTANDER TOE DIE MOET PROBEREN DE BAL AF TE PAKKEN.



ACTIVITEIT: SILENT BALL

DOEL

- In de praktijk brengen van de nieuw geleerde communicatie vaardigheden
- En de meiden met elkaar te leren samenwerken

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN + PIONNEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
VOETBAL, HOCK-
EY, BASKETBAL,
HANDBAL

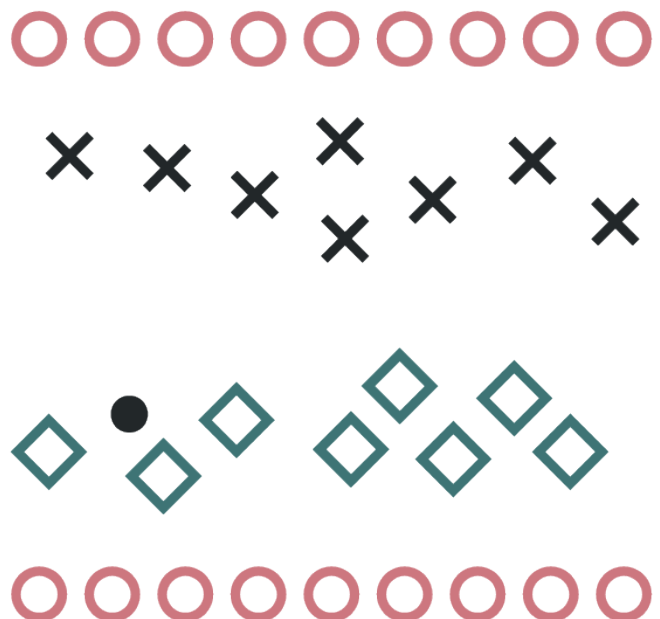


INTRODUCTIE

Het doel van dit spel om de meiden de geleerde nieuwe vaardigheden in de praktijk te laten brengen, namelijk het dribbelen, passen en hoe ze met elkaar communiceren. Ze gaan werken in twee teams en proberen achter elkaars lijn te 'scoren'. Dit alles zonder verbale communicatie, dus in complete stilte!

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten op onderstaande manier (twee rijen met pionnen, één aan de ene kant en één aan de andere kant met genoeg ruimte in het midden)
2. Verdeel de groep in twee kleinere teams en leg uit dat ze tegen elkaar gaan strijden
3. Elk team heeft hun eigen lijn gemarkeerd door pionnen, dit is de scoringslijn die ze moeten verdedigen
4. Om een punt te scoren is het de bedoeling dat de meiden binnen hun team de bal naar elkaar overgooien en vervolgens te scoren achter de pionnenlijn van de tegenstander:
 - a. Er kan alleen gescoord worden als één van de meiden achter de lijn staat van de tegenstander en daar de bal in haar handen gegooid krijgt
 - b. Het is alleen mogelijk om te bewegen als je geen bal in je handen hebt, anders gaat de bal naar de tegenstander
5. Als er is gescoord, wordt de bal weer opnieuw het spel ingebracht door deze hoog in het midden te gooien (door jou als coach).



VARIATIE

- + NA EEN AANTAL KEREN HET SPEL TE HEBBEN GESPEELT, KAN JE DE ACTIVITEIT MOEILIJKER MAKEN DOOR NIET DE BAL TE LATEN OVERGOOIEN MAAR DEZE OVER TE SCHIETEN NAAR ELKAAR. HET KAN HELPEN OM DAN DE GROEPEN NOG EENS KLEINER TE MAKEN EN EEN MINUTOERNOOI TE CREËREN TUSSEN VIER TEAMS. MAAK EVENTUEEL GEBRUIK VAN EEN KLEINERE BAL (HANDBAL), OF EEN BASKETBAL. HIERBIJ KUNNEN DE MEIDEN IN EEN BASKET SCOREN IN PLAATS VAN ACHTER DE LIJN. WANNEER TIJDENS DE VORIGE ACTIVITEIT EEN HOCKEYOEFENING IS TOEGEPAST, IS HET LEUK OM DIT VOOR TE ZETTEN TIJDENS DEZE ACTIVITEIT EN DE MEIDEN DE HOCKEYBAL (MET BEHULP VAN STICKS) BIJ ELKAAR ACHTER DE LIJN TE LATEN SCOREN.
- + GEEF GEDURENDE DE ACTIVITEIT DE RUIMTE AAN DE TEAMS OM EEN STRATEGIE MET ELKAAR TE BEPALEN; HOE GAAN ZE MET ELKAAR COMMUNICEREN ALS JE DIT NIET VERBAAL MAG? GEEF EVENTUEEL TIPS TUSSENDOR ALS JE MERKT DAT DE MEIDEN DIT NODIG HEBBEN.



DISCUSSIE

- Hoe was deze activiteit? Was het moeilijk/makkelijk? Hoe was het om te strijden tegen het andere team?
- Wat waren jullie team strategieën om met elkaar te communiceren? Werkte deze strategie, zo ja hoe? En zo nee waarom denk je van niet?
- Wat heb je geleerd van deze sessie over assertiviteit en communicatie?

ACTIVITEIT: PROTECT OR STEAL?

DOEL

- In de praktijk brengen van de nieuw geleerde communicatie vaardigheden
- Meiden met elkaar leren samenwerken in een stressvolle situatie

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
HOEPELS, PIONNEN, BALLEN, BANDANA'S

LOCATIE
INDOOR

SPORT-VARIATIES
VOETBAL, HOCKEY, BASKETBAL, HANDBAL, FITNESS



INTRODUCTIE

Het doel van dit spel is dat de meiden als team gaan samenwerken terwijl ze tegen de andere teams moeten strijden. Het spel heeft vier teams en het doel is om zoveel mogelijk materialen te verzamelen. Deze liggen eerst in het midden en zodra deze op zijn moeten ze deze gaan stelen bij de andere teams

INSTRUCTIES

1. Maak een groot vierkant van ongeveer 10 bij 10 meter, waarbij je op elke hoek een hoepel legt. In het midden liggen de ballen en andere materialen die je beschikbaar hebt. Het doel van het spel is om na afloop zoveel mogelijk materialen in jouw team hoepel te hebben.
2. Maak kleine teams en zorg ervoor dat alle meiden mee kunnen doen. Als je een te grote groep hebt voor de locatie, zorg ervoor dat je een wisselschema hebt.
3. Na het startsein beginnen de 4 teams spelers met ballen (en andere spullen die in het midden liggen) te verzamelen. Wanneer een bal is gepakt moeten ze deze in hun eigen hoepel leggen. Er mag elke keer maar 1 speler per team een bal pakken en de volgende speler moet wachten totdat haar teamgenoot terug is.

4. Op het moment dat de ballen in het midden weg zijn, mogen de meiden de ballen uit elkaars hoepel pakken. Dit mag nog steeds maar één voor één. Het spel kan ook worden gespeeld gebruik makend van verschillende sporten



- a. **BASKETBAL:** Verzamel de bal door deze stuiterend naar je hoepel terug te brengen



- b. **HOCKEY:** Verzamel de bal doormiddel van een hockeystick



- c. **VOLLEYBAL:** Wanneer je een bal oppakt moet je deze hooghouden met je handen tot je je hoepel hebt bereikt.



- d. **VOETBAL:** Pak een bal door deze al dribbelend met je voeten naar je hoepel te brengen.



- e. **FITNESS:** Verzamel de ballen, waarbij je alleen op handen en voeten mag lopen gedurende het spel.

5. Wie na afloop de meeste ballen en materialen in de hoepel heeft liggen heeft gewonnen.



LAAT DE MEIDEN TIJDENS HET SPEL ACHTERUIT LOPEN, HIERDOOR WORDT HET SPEL MOEILIJKER EN UITDAGENDER VOOR DE MEIDEN.

SESSIE 2

ZELFVERTROUWEN

ACTIVITEIT: BIJKLETSEN

DOEL

- Comfortabeler voelen om over jezelf te praten en over wat je hebt meegemaakt en gedaan
- Elkaar beter leren kennen

TIJD
10 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

De meiden komen weer bij elkaar na de eerste keer en gaan elkaar dingen vertellen die ze hebben meegemaakt. Zij vertellen dit tegelijkertijd aan elkaar en proberen ondertussen ook te luisteren naar de ander.

INSTRUCTIES

1. Verdeel de meiden op een leuke manier in groepjes van twee en laat een kleine afstand tussen de verschillende duo's
 - + **LAAT DE MEIDEN EEN VRAAG BEDENKEN EN ALS IEMAND HETZELFDE ANTWOORD GEEFT, DAN VORM JE MET DIEGENE EEN DUO. VOORBEELDEN VAN VRAGEN ZIJN:**
 - A. WIE IS JE FAVORIETE SPORTER? WAT IS JE FAVORIETE SPORT?
 - B. WAT JE IS LIEVELINGSKLEUR/ LIEVELINGSETEN?
 - C. WAT IS JE DROOM BAAN?
 - D. IN WELKE BUURT WOON JE?
2. Leg uit dat bij deze activiteit het de bedoeling is dat de meiden tegelijkertijd praten over wat ze hebben meegemaakt tijdens het weekend (of wat ze het leukste vinden om te doen, of welke sport ze graag doen).
3. Geef ongeveer twee minuten de tijd (houd in de gaten of dit teveel/te weinig is) en vraag na deze minuten een aantal vrijwilligers om te delen wat hun partner tegen hun heeft verteld
4. Wissel een aantal keer door van groepjes zodat de meiden elkaar beter leren kennen en meer op hun gemak bij elkaar gaan voelen
5. Breng vervolgens iedereen weer bij elkaar en geef aan dat de sessie vandaag in het teken staat van zelfvertrouwen en dat het praten over jezelf en met elkaar (ook met nieuwe mensen) één van de manieren is om meer zelfvertrouwen te krijgen.

VARIATIE

VOEG EEN EXTRA ELEMENT TOE AAN DEZE ACTIVITEIT DOOR VOORAF OP EEN VAN DEZE MANIER DUO'S TE VORMEN: LAAT IEDEREEN ZICH DOOR HAAR KNEIËN ZAKKEN (IN EEN LICHTSQUAT-HOUDING) WAARBIJ ZE MET HUN HANDEN OP HUN BOVENBENEN STEUNEN. WANNEER JIJ ZEGT: "LOOK UP" DAN KIJKT IEDEREEN NAAR BOVEN. DIRECT DAARNA ZEG JIJ: "LOOK DOWN" EN IEDEREEN KIJKT NAAR BENEDEN. DIRECT DAARNA ZEG JIJ: "LOCK". OP DAT MOMENT MOET IEDEREEN MET HET HOOFD RECHT NAAR VOREN EEN WILLEKEURIGE PERSOON AANKIJKEN. MET DEZE PERSOON BEN JE EEN TWEETAL.

ACTIVITEIT: FOLLOW ME

DOEL

- Ontdekken wat zelfvertrouwen is
- Begrijpen wat het betekent om jezelf te waarderen

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
FLUITJE, BALLE

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
HOCKEY, VOET-
BAL, VOLLEY-
BALL, KICKBOK-
SEN



INTRODUCTIE

Dit is een activiteit waarbij het de bedoeling is dat meiden in kleine groepjes elkaar volgen. Elke ronde heeft er iemand in de groep de leiding en bedenkt de bewegingen die de rest vervolgens moet kopiëren.

INSTRUCTIES

1. Verdeel de meiden in een aantal kleine groepjes (maximaal 4 per groep) en vraag of één van de meiden kan beginnen met het nemen van de leiding.
2. De leider van de groep staat vooraan en heeft de andere meiden van haar groep achter zich staan. Vervolgens is het de bedoeling dat de leider bewegingen bedenkt die de andere moeten nadoen.
3. Noem een specifieke sport, die de leiders van de groepen moeten uitbeelden, de rest van het groepje moet deze bewegingen zo precies mogelijk na doen. Een aantal voorbeelden zijn:
 - a. **HOCKEY:** Stick vasthouden en laag zitten om de bal te blokken
 - b. **VOETBAL:** Omhoog springen om te koppen, schietbeweging, hooghouden
 - c. **VOLLEYBAL:** Smashen, onderhandse techniek, bovenhandse techniek
 - d. **KICKBOKSEN:** Uppercut, links/rechts stoten, trap beweging
4. Wissel een aantal keren van leider; zorg ervoor dat iedereen de kans heeft gehad om tijdens de activiteit de leider te zijn.



VARIATIE

- +** **MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR EEN SPEL ELEMENT AAN DEZE ACTIVITEIT TOE TE VOEGEN. HIERVOOR LAAT JE DE MEIDEN EEN GROTE KRING MAKEN. WIJS ÉÉN PERSOON AAN DIE MIDDEN IN DE CIRKEL MAG GAAN STAAN, ZIJ ZAL DE TAAK HEBBEN OM ER ACHTER TE KOMEN WIE DE LEIDER IS IN DE KRING. VERVOLGENS WORDT ER EEN PERSOON IN DE KRING AANGEWEEZEN DIE DE LEIDING ZAL NEMEN TIJDENS HET SPEL (DEGEN IN HET MIDDEN VAN DE CIRKEL MOET OP DIT MOMENT EVEN HAAR OGEN SLUITEN, ZODAT ZIJ NIET WEET WIE DIT IS). HET MOMENT START ALS DE LEIDER BEGINT MET HET MAKEN VAN EEN BEWEGING, DE HELE KRING PROBEERT DIT ZO SNEL EN GOED MOGELIJK NA TE DOEN, OM HET DE GENE IN DE MIDDEN VAN DE CIRKEL ZO MOEILIK MOGELIJK TE MAKEN. WANNEER DE LEIDER IS ONTDEKT BENOEM JE TWEE ANDERE MEIDEN TOT DE 'LEIDER' EN TOT DE GENE DIE MOET RADEN.**
- +** **LAAT DE MEIDEN ZELF ACTIVITEITEN OF BEWEGINGEN VERZINNEN. JE KAN HEN HIERBIJ EEN AANTAL OPDRACHTEN MEEGEVEN OM DE OPDRACHT UITDAGENDER TE MAKEN. JE KAN HIERBIJ DENKEN AAN: MAAK HELE GROTE OF JUUST HELE KLEINE BEWEGINGEN; MAAK HELE SNELLE OF JUUST HELE LANGZAME BEWEGINGEN.**

DISCUSSIE

- Hoe was het om de leiding te nemen in de groep? Is dat iets wat je vaker hebt gedaan of juist niet?
- Hoe was het voor de meiden om een leider te volgen en na te doen?
- Wat zijn voorbeelden in het dagelijks leven waarin we soms leiding moeten nemen of leiding moeten accepteren?
- Waarom is het nemen van de leiding een goede oefening voor ons zelfvertrouwen?

ACTIVITEIT: PRACTISE MAKES PERFECT

DOEL

- Leren van het naar elkaar passen
- Vertrouwen krijgen in sport en met elkaar spelen

TIJD
60 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN, PIONNEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
HOCKEY, HAND-
BAL, KORFBAL,
BASKETBAL,
RUGBY



INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit is het de bedoeling dat de meiden meer vertrouwen in hun balvaardigheid gaan krijgen door dit in samenspel te oefenen. Het eerste deel van de sessie is het oefenen van de techniek, vervolgens kunnen de meiden in teams een kleine competitie.

INSTRUCTIES

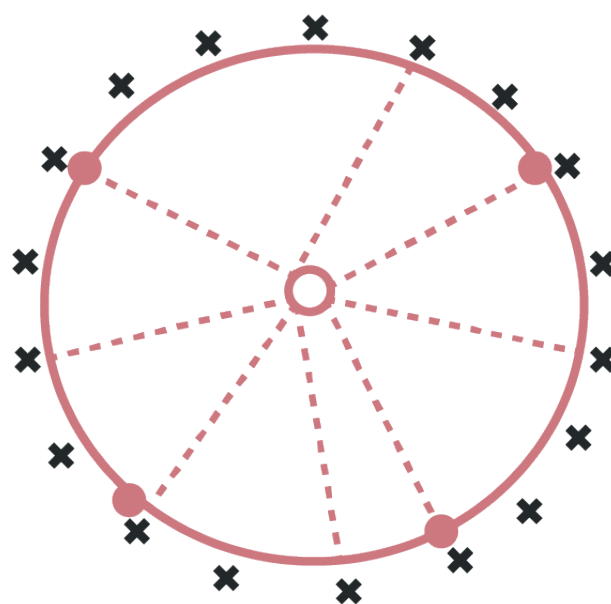
1. Bereid de activiteit voor door onderstaande spelvorm neer te zetten; een grote cirkel waarbij een aantal pionnen de ruimte aangeven en een pion in het midden.

+ JE KUNT ER OOK VOOR KIEZEN OM MET TWEE GROEPEN TE WERKEN, OP DIE MANIER HEBBEN DE MEIDEN EEN BETERE MOGELIJKHEID OM DEZE TECHNIK TE OEFENEN

2. Laat één iemand plaats nemen in het midden van de cirkel, de rest van de meiden mag een plek innemen rondom de cirkel.

3. Een aantal meiden die rondom de cirkel staan hebben een bal welke ze één voor één naar degene die in het midden staat moeten passen. De middenspeelster past vervolgens de bal weer naar een andere speelster die rondom de cirkel staat.

+ HET IS OOK MOGELIJK OM MEERDERE MEIDEN IN HET MIDDEN VAN DE CIRKEL PLAATS TE LATEN NEMEN DIE VERVOLGENS DE BAL PAssEN NAAR DE BUITENCIRKEL. HIERDOOR WORDT EEN EXTRA VAARDIGHEID GELEERD, NAMELIJK HET MET ELKAAR COMMUNICEREN EN LETTEN OP WAT ER GEBEURD IN HET VELD.



4. De activiteit kan met verschillende sporten worden uitgevoerd:



a. **VOLLEYBAL:** Hiervoor kun je de bal rondspelen door deze boven en onderhands rond te passen.



b. **HOCKEY:** hier kun je de meiden met hockeysticks laten rond dribbelen. De meiden in de buitenste cirkel moeten de bal stoppen en terug spelen naar de speler in het midden.



c. **BASKETBAL:** laat de meiden dribbelen door de cirkel en de bal vanuit de borst aangooien of met een stuiter naar elkaar aan laten gooien.

5. Na het oefenen van het passen na elkaar en het door wisselen is het tijd voor een klein

6. wedstrijdje tussen twee teams. Zorg ervoor dat de teams zorgvuldig zijn samengesteld en dat de meiden bekend zijn met de basisregels van zaalvoetbal.

SESSIE 3

BOLD MOVES

ACTIVITEIT: STOP

DOEL

- Leren wat het belang is van zelfexpressie
- En het verbeteren van de communicatie-skills van de meiden

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
GEEN

INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit zullen de meiden leren over het belang van goede communicatie. Goede communicatie skills kan de meiden helpen om zichzelf te uiten en hun eigen ideeën en verlangens beter uit te drukken.

INSTRUCTIES - RONDE 1

1. Vorm een grote cirkel met de meiden en laat hen zittend plaats nemen. Ga met de meiden een gesprek aan over communicatie. Wat weten ze al over communicatie? Wat hebben ze tijdens de vorige sessies over communicatie geleerd? Waarom hebben we communicatie nodig? En op wat voor manieren kunnen we met elkaar communiceren?
2. Na de introductie ga je verder; als coach noem je een emotie of gevoel (angstig, verdrietig, blij, boos, verbaasd, verveeld etc.) en de meiden moeten vervolgens de genoemde emotie uitbeelden. Ze mogen hier alleen hun gezicht voor gebruiken, geen woorden of geluiden. Laat hen dus door middel van hun gezichtsuitdrukking de verschillende emoties uitdrukken.
3. Verdeel de meiden vervolgens over twee rijen, waarbij iedereen één iemand uit de andere rij aan kijkt. De meiden in rij 1 mogen nu een emotie of gevoel bedenken die zij vervolgens aan hun partner in rij 2 laten zien door middel van non-verbale bewegingen en hun gezichtsuitdrukking. Laat de partner vervolgens (na ongeveer 30 seconden), raden welke emotie of welk gevoel uitgebeeld werd.
4. Wissel vervolgens van rol, nu mogen de meiden in rij 2 een emotie of gevoel bedenken welke zij aan hun partner mogen laten zien.
5. Laat de meiden vervolgens wisselen van partner door iedereen van rij 1 één plek op te laten schuiven. Wissel het een aantal keer door zodat de meiden de oefening met een aantal verschillende partners hebben gespeeld.

INSTRUCTIES - RONDE 2

1. Vergroot de afstand tussen de twee rijen tot zo'n 10-20 meter. Laat de meiden in rij 1 vervolgens op hun partner aflopen, op een boze/intimiderende manier (denk hierbij aan gezichtsexpressie, lichaamstaal, gesproken taal en de toon van iemands stem). De meiden in rij 2 mogen echter niet bewegen.
2. De meiden van rij 1 moeten goed opletten, groep 2 moet namelijk aangeven wanneer zij zich niet meer comfortabel voelen. Dit moeten zij vervolgens duidelijk laten weten. Dit kan bijvoorbeeld door een hand in de lucht te heffen; luid en duidelijk STOP te zeggen en een serieuze gezichtsexpressie op te zetten
3. Laat de duo's een aantal keer deze oefening doen, waarbij ze telkens wisselen van rol, zodat iedereen beide rollen een paar keer kan ervaren.

VARIATIE

- + LAAT DE MEIDEN ALS EEN GROEP OP ELKAAR AF LOPEN EN DEZELFDE 'STOP' OEFENING DOEN ZOALS HIERBOVEN BESCHREVEN. DE MEIDEN VAN RIJ 1 HAKEN DE ARMEN IN ELKAAR EN KOMEN RICHTING DE MEIDEN VAN RIJ 2. DE MEIDEN VAN RIJ 2 STAAN OOK MET DE ARMEN IN ELKAAR GEHAAKT, ECHTER MOGEN ZIJ NIET VAN HUN PLEK BEWEGEN.
- + VRAAG OF DE MEIDEN ZELF NOG EMOTIES KENNEN DIE ZE TIJDENS DEZE OPDRACHT KUNNEN UITBEELDEN.

DISCUSSIE

- Hoe voelde het om verschillende emoties uit te beelden tijdens deze oefening? Waarom is het belangrijk dat we duidelijk aan de ander kunnen laten zien wat we voelen?
- Waren er emoties die je makkelijker of moeilijker vond om uit te beelden? Waarom?
- Waarom is het belangrijk om je grenzen aan te kunnen geven? Stel iemand doet iets wat je niet leuk vindt en gaat over je grenzen heen, wat zou je dan kunnen doen of zeggen om dit duidelijk te maken aan de ander?
- Wat zijn voorbeelden van sterke (zelfverzekerde) en van zwakke (onzekere) lichaamstaal?
- Hoe kunnen we onze lichaamstaal gebruiken om over te brengen wat we voelen?



ACTIVITEIT: PROTECT THE BEE

DOEL

- Leren wat het belang is van samenwerken
- En de meiden hun stem op een zelfverzekerde manier leren gebruiken

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
ZACHTE BALLEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
HANDBAL, VOET-
BAL



INTRODUCTIE

Het doel van deze oefening is om de meiden het belang van samenwerken te laten inzien. Daarnaast zal dit ook een mooie oefening zijn om te leren je stem op een luide, sterke en zelfverzekerde manier te gebruiken. Leg dit echter pas uit aan het einde van de activiteit, het is namelijk de bedoeling dat zij dit tijdens deze activiteit zelf gaan ondervinden.

INSTRUCTIES - RONDE 1

1. Laat de meiden een grote cirkel vormen, als je met een grote groep bent kun je er ook voor kiezen om de groep in twee aparte cirkels te verdelen.
2. Kies een van de meiden uit die tijdens dit spel de 'queen bee' zal zijn. Zij mag in het midden van de cirkel gaan staan, de rest van de meiden staan in een grote cirkel om haar heen.
3. Het is vervolgens de bedoeling dat de meiden die in de cirkel staan een bal* richting de queen bee gooien (*spreek met elkaar af dat je de ballen richt op de heupen en onderlichaam, en niet op het hoofd en bovenlichaam)

***WANNEER ER GEEN ZACHTE BALLEN OP DE LOCATIE AANWEZIG ZIJN, KUN JE TIJDENS DIT SPEL OOK GEBRUIK MAKEN VAN ANDERE ZACHTE VOORWERPEN, ZOALS EEN OPGEVOUWEN PAAR SOKKEN.**

4. Het is de bedoeling dat de meiden zo vaak mogelijk de queen bee raken. Ook zijn er twee meiden die het spel observeren. Zij kijken vanaf de zijkant mee en houden bij hoe vaak de queen bee geraakt wordt tijdens het spel. Stop het spel na een tijdje in deze vorm te hebben gespeeld



5. **(VOETBAL)** Het spel kan in ook gespeeld worden door middel van voetballen, waarbij de meiden met een pass de queen bee proberen te raken. Let op dat je tijdens dit spel alleen gebruik maakt van zachte ballen.

DISCUSSIE - RONDE 1

- Hoe was het om dit spel te spelen?
- Was het eenvoudig om de queen bee te raken?
- Hoe was het om tijdens dit spel de queen bee of de observeerder te zijn?
- Hoe was het om niet mee te kunnen doen?

INSTRUCTIES - RONDE 2

1. Kies een nieuwe queen bee, maar houd dezelfde observanten, echter dit keer mogen zij wel mee doen met het spel. Het doel van de observanten is om de Queen Bee zo goed mogelijk te beschermen tegen de ballen. Elke keer wanneer zij een bal tegenhouden of er voor zorgen dat een bal de Queen Bee niet raakt, dan moeten zij vervolgens heel luid en duidelijk "Nee" roepen.



VOEG MEER OF MINDER BALLEN AAN HET SPEL TOE OM HET SPEL UITDAGENDER TE MAKEN.

2. Speel het spel een aantal rondes, kies bij elke ronden een andere Queen Bee en andere observanten. Probeer ervoor te zorgen dat iedereen een keer de rol van observant heeft kunnen spelen.

DISCUSSIE - RONDE 2

- We hebben het spel op twee verschillende manieren gespeeld, wat veranderde er tijdens de tweede ronde?
- En hoe voelde het om de queen bee te zijn tijdens dit spel?
- Hoe voelde het om een observeerder op het moment dat je kon ingrijpen in het spel?
- Hoe was het om op deze manier je stem te gebruiken? Waarom is het belangrijk om duidelijk en zelfverzekerd te kunnen spreken?
- Voelde je je tijdens dit spel verantwoordelijk voor de Queen Bee? En hoe voelde dat?
- Zijn er in je eigen leven soms momenten dat je je net zo voelt als de queen bee? (wanneer je misschien veel tegenslagen of problemen op hetzelfde moment hebt)
- En zijn er ook wel eens momenten in je leven dat je je voelt of gedraagt zoals de observant (degene die de Queen Bee beschermt). Op wat voor momenten had of heb je je zo gevoelt?
- Stel we zien dat iemand wordt gepest of dat iemand problemen ervaart, wat zouden we dan in dat geval kunnen doen om deze persoon te helpen?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we zelf veilig blijven op het moment dat we iemand anders helpen?

ACTIVITEIT: ELKAAR IN HET ZONNETJE ZETTEN

DOEL

- Snappen wat het belang is om gevoelens en gedachten uit te spreken
- En het leren om complimenten te ontvangen

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
POST-IT NOTES

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
VOETBAL, HOCK-
EY, BASKETBAL



INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit leren de meiden wat het belang is om niet alleen goed te kunnen verwoorden wanneer je iets stom vind, of het ergens niet mee eens bent. Het kan ook heel waardevol zijn om goed te kunnen communiceren wanneer we een fijne boodschap over willen brengen. Tijdens deze activiteit zullen de meiden elkaar complimenten leren geven en tegelijkertijd zullen ze deze ook van andere ontvangen.

INSTRUCTIES

1. Geef de meiden een aantal kleine papiertjes en een pen. Het is de bedoeling dat zij hier een compliment op schrijven voor de andere meiden. Dit kan bijvoorbeeld een vaardigheid zijn waarvan zij vinden dat diegene in uitblinkt of waar ze bewondering voor hebben. Zie de afbeelding hieronder als voorbeeld. Zorg ervoor dat iedereen tenminste één compliment opschrijft voor alle meiden in de groep.
2. Wellicht leuk als je er zelf als coach ook voor iedereen een mooie boodschap schrijft!
3. Wanneer alle meiden voor iedereen in de groep één compliment hebben opgeschreven volgt er een sportieve activiteit. Iedereen krijgt een a4tje waar ze in het groot hun naam op moeten schrijven en hangen deze ergens aan een van de muren in de zaal.

4. Geef iedereen een pion (of lintje) welke zij ergens willekeurig in de zaal neer moeten zetten, hier zeggen zij ook hun stapeltje zelf geschreven complimenten neer.
5. Het is de bedoeling dat de meiden zo snel mogelijk hun complimenten rond delen, dit kunnen ze doen door het compliment dat zij hebben geschreven bij de juiste naam te plakken. Echter ze mogen maar één compliment per keer meenemen en moeten dus elke keer terug naar hun pion om een nieuw compliment op te halen.

+ **MAAK DE ACTIVITEIT UITDAGENDER DOOR HEN EEN OEFENING TE LATEN DOEN ELKE KEER ALS ZE TERUG ZIJN BIJ HUN PION. BIJ VOORBEELD 5 KEER OPDRUKKEN; 10 SQUATS, 10 RONDJES OM DE PION HEEN ETC. VERZIN EEN LEUKE OPDRACHT OF VRAAG OF DE MEIDEN EEN OPDRACHT KUNNEN VERZINNEN.**

6. (VOETBAL, BASKETBAL, HOCKEY)
Je kunt deze activiteit ook uitdagender maken door een balsport toe te voegen. Geef iedereen een bal welke zij tijdens het spel rond moeten dribbelen.

7. Wie als eerste al haar complimenten heeft rondgebracht heeft gewonnen. Speel het spel net zo lang tot iedereen haar complimenten heeft uitgedeeld.
8. Geef de meiden even rustig de tijd om de complimenten die ze hebben ontvangen terug te lezen en ga vervolgens naar de discussie vragen.

VARIATIE

- + GEEF DE MEIDEN TIJDENS HET ROND BRENGEN VAN DE COMPLIMENTEN EEN OPDRACHT MEE WELKE ZIJ TIJDENS DEZE ACTIVITEIT UIT MOETEN VOEREN. BIJVOORBEELD ALLEEN MAAR ACHTERUIT MOGEN LOPEN, SPRINGEN, HINK-STAP-SPRONGEN
- + ALS JE HET SPEL NOG EEN KEER WILT SPELEN, MAAR ZONDER DE COMPLIMENTEN, KUN JE GEBRUIK MAKEN VAN POST-ITS WAAR JE ALLEEN MAAR DE NAAM OPSCHRIJFT. DEZE MOETEN DE MEIDEN VERVOLGENS WEER BIJ HET JUISTE A4TJE IN DE ZAAL PLAKKEN.

DISCUSSIE

- Hoe was het om een compliment voor iemand ander op te schrijven?
- Hoe vond je het om de complimenten te ontvangen en terug te lezen? Wat deed dat met je?
- Waarom is het waardevol om de mensen om ons heen af en toe te laten weten wat we goed vinden/ aan hen bewonderen?
- Ben je verrast hoe andere over je denken? Komt dit overeen met hoe je over jezelf denkt?

MY SELF LOVE



DIT TWEEDE THEMA, MY SELF- LOVE IS EEN BELANGRIJKE VAARDIGHEID VOOR DE MEIDEN OM TE LEREN. DOOR TE SPORTEN LEREN DE MEIDEN BEWUST TE ZIJN VAN HUN LICHAAM EN TE BEGRIJPEN WAT HUN LICHAAM ALLEMAAL KAN. DE MEIDEN RAKEN GEWEND AAN DE BAL EN HOE HAAR LICHAAM REAGEERT OP DE VERSCHILLENDE BEWEGINGEN; ZE VOELT DAT ZE STERKER WORDT ELKE WEEK. SPORTEN IS NIET ALLEEN HET BEWUST ZIJN VAN DE STERKTE VAN JE LICHAAM, MAAR OOK DE CONTROLE VOELEN. ALS DE MEIDEN ZICH IN CONTROLE VOELEN, ZULLEN ZE ZICH POSITIEVER VOELEN OVER HUN EIGEN LICHAAM. DIT THEMA GAAT OVER ZELFVERTROUWEN, EIGENLIEFDE EN POSITIEF NAAR JE EIGEN LICHAAM KIJKEN.

SESSIE 4

WHO AM I?

ACTIVITEIT: MY IDENTITY

DOEL

- Begrijpen wat identiteit betekent
- Begrijpen hoe je je eigen identiteit kan omarmen

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN, HOCKEYSTICKS

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
ZAALVOETBAL,
HOCKEY



INTRODUCTIE

De meiden gaan nadenken over de manier waarop ze hun identiteit in hun dagelijks leven vormgeven. Dit met name door de invloed van hun omgeving; familie, vrienden en (sociale) media. Gebruik het eerste deel van de activiteit om het onderwerp te introduceren en de definitie van 'identiteit' te bespreken. Maak vervolgens groepjes van twee en vraag de meiden om de volgende vragen met elkaar te bespreken: Wat weet je over je identiteit? En wat wil je leren over je identiteit?

INSTRUCTIES

1. Vraag de meiden om na de introductie opdracht een grote cirkel te vormen en geef aan dat je een voetbal gebruikt om naar elkaar te passen. Elke keer als iemand de bal ontvangt, is zij aan de beurt. Jij start met de bal en de meiden passen vervolgens naar elkaar.
2. Begin met jezelf als voorbeeld; benoem één talent/competentie (iets waar je goed in bent) en één ding waar je graag aan zou willen werken.

3. Pass de bal vervolgens naar iemand anders in de cirkel en vraag of zij hetzelfde kan doen; het benoemen van een talent en iets wat zij graag zou willen verbeteren.



4. **(VOETBAL)** Nadat alle meiden de beurt hebben gehad in de cirkel ga je over op het verder oefenen van de zaalvoetbaltechniek 'passen'. Laat de meiden naar elkaar passen in de cirkel en leg uit dat ze elkaars naam moeten roepen als zij een pass doen*.



5. **(HOCKEY)** Dit kan ook gedaan worden in de vorm van hockey. Oefen dit een aantal minuten met elkaar in de groep.

***ZORG ER ALS COACH VOOR DAT JE EEN VEILIGE PLEK CREËERT. MEIDEN MOETEN ZICH OP HUN GEMAK KUNNEN VOELEN ZODAT ZIJ VOLLEDIG KUNNEN DEELNEMEN AAN DEZE ACTIVITEIT. BESPREEK DIT MET ELKAAR VAN TE VOREN; HOE GAAN WE OM MET ELKAAR EN MET DE DINGEN DIE WE OVER ONSZELF VERTELLEN? ALS DE GROEP HET SPANNEND VINDT OF DE LEEFTIJDEN TE VER UIT ELKAAR LIGGEN, MAAK JE MEERDERE KLEINERE GROEPJES.**

6. Na een aantal minuten voeg je vervolgens een tweede bal toe aan de cirkel, hierdoor wordt de activiteit uitdagender. Namelijk de meiden moeten met elkaar blijven communiceren, de juiste techniek toepassen en de verschillende ballen in de gaten houden.

+ **MAAK DE ACTIVITEIT UITDAGENDER DOOR DE BALLEN MET WEINIG TUSSEN TIJD ROND TE LATEN GAAN.**

7. Houdt goed in de gaten hoe dit gaat en probeer om de zoveel minuten een extra bal toe te voegen aan de cirkel. Probeer het op te bouwen naar maximaal 5 ballen.

VARIATIE

+ **MAAK DE ACTIVITEIT UITDAGENDER DOOR DE MEIDEN DE BAL AFWISSELEND TE LATEN GOOIEN EN TE LATEN PASSEN. DUS BIJVOORBEELD BAL 1 GOOIEN, BAL 2 PASSEN, BAL 3 GOOIEN ETC.**

+ **GEEF EVENTUEEL DE MOGELIJKHEID AAN DE MEIDEN OM EVEN TE PAUZEREN EN MET ELKAAR TE BESPREKEN HOE ZE MET ELKAAR GAAN WERKEN ZODRA JE MEER BALLEN IN DE CIRKEL GOOIT. WAT IS HUN STRATEGIE, HOE GAAN ZE SAMENSPELEN?**

DISCUSSIE

- Hoe vond je deze activiteit? Wat vond je van het eerste deel en het tweede deel?
- Vond je het moeilijk om na te denken over jouw talent/competentie? En over iets waar je graag aan wilt werken? En hoe voelt het om dit als groep met elkaar te delen
- Als je kijkt naar het tweede deel van de activiteit, het naar elkaar passen in de cirkel met meerdere ballen. Wat denk je dat deze meerdere ballen voorstellen?

***DE VERSCHILLENDE BALLEN STELLEN VOOR DAT WE ALTIJD MEERDERE STERKTES EN VERBETERPUNTEN HEBBEN. EN HET NAAR ELKAAR PASSEN WERD STEEDS MOEILIJKER NAARMATE ER MEERDERE BALLEN BIJ KWAMEN – HET IS LASTIG OM AAN ALLES TE WERKEN, ZEKER ALS JE OOK KIJKT NAAR JE OMGEVING DIE INVLOED HEEFT OP JOUW IDENTITEIT.**

- Was het moeilijker om passes te maken met meerdere ballen? Zou dit vergelijkbaar zijn met de situatie in ons dagelijks leven?
- Wat voor invloed heeft ons dagelijks leven op onze identiteit? Wie zijn bijvoorbeeld degene die onze identiteit vormen?
- Bespreek met elkaar enkele voorbeelden en link de activiteit naar het bewust zijn van je eigen identiteit.

ACTIVITEIT: FOUR GOALS GAME

DOEL

- Het krijgen van zelfvertrouwen in sport skills
- De meiden zekerder laten voelen over hun lichaam

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN, PIONNEN, HESJES

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
ZAALVOETBAL,
BASKETBAL,
HOCKEY



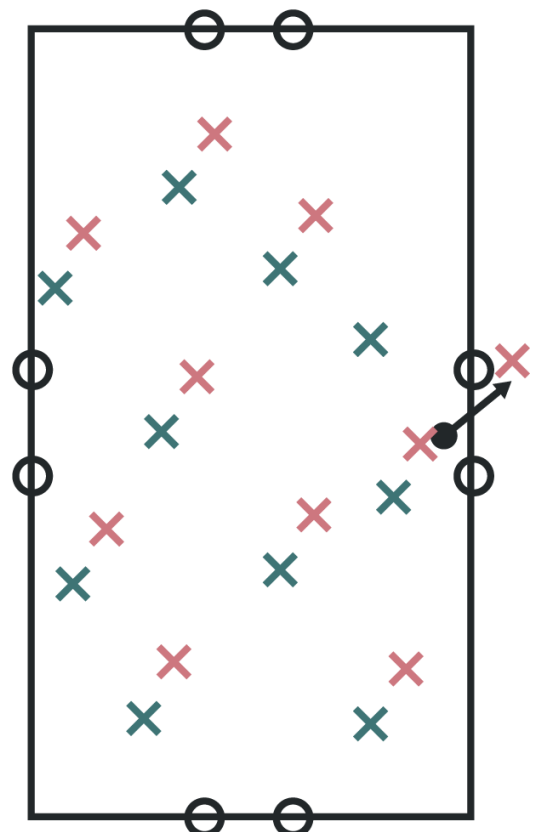
INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten op onderstaande manier. Het veld heeft vier doelen in plaats van de reguliere twee die je hebt in voetbal
 2. De bedoeling is dat twee teams* tegen elkaar gaan strijden, maar er kan in elk doel (alle vier) gescoord worden. Er kan alleen gescoord worden als er een speler van jouw team in het doel staat én deze speler vervolgens de bal toegespeeld krijgt
 3. Speel deze activiteit voor ongeveer 20 minuten en houdt goed in de gaten hoe de meiden met elkaar samenspelen en hoe ze tegen elkaar spelen.
 4. Moedig de meiden aan om constant te bewegen!
- *ALS JE MERKT DAT HET TE LASTIG IS OM MET EEN GROTE GROEP TWEE TEAMS TE VORMEN, KAN JE OOK MEERDERE TEAMS MAKEN VAN KLEINERE GROEPJES. DEZE WISSELEN DAN VERVOLGENS DOOR (ALS ER GESCOORD IS, OF ALS ER BIJVOORBEELD 5 DOELPUNTEN GEMAAKT ZIJN).

VARIATIE

+ (BASKETBAL, HOCKEY, HANDBAL) DEZELFDE ACTIVITEIT KUN JE OOK SPELEN DOOR MIDDEL VAN BASKETBAL, HOCKEY OF HANDBAL. GEBRUIK HIERVOOR EEN GOAL DIE PAST BIJ DIE SPORT. DENK BIJ BASKETBAL BIJVOORBEELD AAN SCOREN IN DE BASKETNET.

+ SPEEL HET DE ACTIVITEIT IN KLEINE GROEPEN (2X2 OF 3X3). WANNEER EEN TEAM EEN TEGENDOELPUNT HEEFT ONTVANGEN, DAN ZIJN ZE AF EN KOMT ER EEN NIEUW TEAM HET VELD IN EN GAAT HET VERLIEZENDE TEAM HET VELD UIT. WISSEL ELKE KEER ALS ER EEN DOELPUNT IS GEMAAKT HET TEAM DOOR.



DISCUSSIE

- Hoe was deze activiteit? Wat het moeilijk of makkelijk om te scoren? Hoe was het om te strijden tegen het andere team?
- Wie kan onderwerpen herinneren van de vorige sessies die we met elkaar hebben gedaan? (Communicatie; verbaal en non-verbaal, assertiviteit, zelfvertrouwen en eigen-liefde)
- Hoe hebben jullie met elkaar gespeeld? Heb je vaardigheden gebruikt die je hebt geleerd uit de eerdere sessies? Zo ja, welke? Zo niet, waarom denk je niet?
- Heb je het gevoel dat je al meer vertrouwen hebt met de bal sinds de eerste sessie van Healthy Girls? Hoe voelt dit vertrouwen?
- Heeft iedereen dezelfde vaardigheden?
- Waarom is het belangrijk om niet alleen bewust te zijn van je eigen vaardigheden maar ook die van je andere teamgenoten?
- Hoe belangrijk zijn denk je communicatie en assertiviteit voor deze activiteit?



SESSIE 5

BODY POSITIVITY

ACTIVITEIT: OMGAAN MET GROEPSDRUK

DOEL

- Het begrijpen van groepsdruk
- Begrijpen wat de invloed is van groepsdruk op je zelfbeeld

TIJD
15 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN EN BALLEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
BASKETBAL,
HOCKEY, VOET-
BAL



INTRODUCTIE

Deze activiteit gaat over het ervaren van groepsdruk en hoeveel invloed dit heeft op jouw zelfbeeld. De meiden gaan tegen elkaar strijden om wie uiteindelijk de meeste druk heeft uitgeoefend op de ander. Bespreek voorafgaand aan de activiteit wat groepsdruk is en of de meiden een voorbeeld hebben uit hun dagelijks leven.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten op de aangegeven manier. Het veld heeft twee achterlijnen, de ene achterlijn is van team rood en de andere is van team blauw.
2. Alle meiden staan vervolgens tegenover elkaar op de middenlijn (aangegeven door pionnen) en moeten proberen hun eigen achterlijn te halen, zonder dat ze worden aangetikt door hun tegenstander.
3. Jij als coach roept BLAUW of ROOD; als je ROOD roept, betekent het dat alle teamgenoten die in team rood horen – hun blauwe tegenstanders moeten proberen te tikken. Andersom betekent BLAUW, dat het blauwe team hun rode tegenstanders proberen te tikken.
4. Als coach bepaal je zelf wanneer je BLAUW of ROOD zegt, hier kan je een beetje mee spelen.

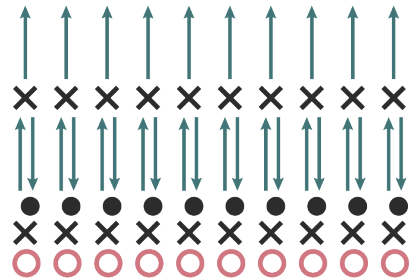
+ MAAK DE ACTIVITEIT UITDAGENDER DOOR DE AFSTAND TUSSEN DE ACHTERLIJNEN TE VERGROTEN

VARIATIE

- + BRENG EEN BAL IN HET SPEL EN ZET EEN DOELTJE OP DE ACHTERLIJN; DE MEIDEN DIE AAN ZET ZIJN OM TE TIKKEN, MOETEN PROBEREN OM DE BAL AF TE PAKKEN. HET ANDERE TEAM MOET PROBEREN OM DE ACHTERLIJN TE HALEN ÉN OM DE BAL IN HET DOELTJE TE SCOREN. DIT KAN IN COMBINATIE VAN VERSCHILLENDE SPORTEN:

- BASKETBAL: DRIBBELEN NAAR DE EINDSTREEP
- RUGBY: EEN LINTJE VAN DE TEGENSTANDER AFPAKKEN
- VOETBAL: VOET OP DE BAL EN DAARNA DRIBBELEN TOT DE EINDSTREEP

- + JE KAN DE WOORDEN 'BLAUW' EN 'ROOD' OOK IN EEN VERHAAL VERWERKEN; HIERDOOR MOETEN DE MEIDEN MET MEER CONCENTRATIE LUISTEREN TOT ZE BLAUW OF ROOD HOREN.



DISCUSSIE

- Hoe was dit spel? Wat het moeilijk of makkelijk om je tegenstander te tikken?
- Wat betekende het denk je als jij als team rood of team blauw je tegenstander had getikt?
- Zodra het team hun tegenstander heeft getikt, betekent het dat de degene met groepsdruk heeft gewonnen. Dus hetgeen wat team blauw bijvoorbeeld graag wilde, is gebeurd als zij team rood heeft getikt.
- Bespreek verder met de meiden hoe groepsdruk ook een positief effect kan hebben en vraag of zij een aantal voorbeelden kunnen benoemen waarin dit het geval is.

ACTIVITEIT: BODY IMAGE

DOEL

- Het motiveren van de meiden om een positief lichaamsbeeld over zichzelf te hebben

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
PAPIER, PENNEN, STIFTEN,
KLEURPOTLODEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Lichaamsbeeld is de manier waarop we naar ons eigen lichaam kijken en hoe we hierover denken. Het is niet alleen wat wij met onze zintuigen waarnemen, maar ook onze vaak onbewuste gevoelens en gedachtes over ons lichaam. De maatschappij speelt hierin een grote rol, waarbij de manier waarop we naar een vrouwenlichaam kijken onder andere wordt beïnvloedt door middel van een zogenaamd ideaal beeld van hoe een lichaam er uit zou moeten zien.

Tijdens de puberteit zijn er sterke fysieke en emotionele veranderingen in ons lichaam, dit heeft effect hoe we naar ons zelf kijken alsook op ons zelfbeeld. Het is belangrijk om vooroordelen en stereotypen die meiden van hun eigen lichaam of dat van andere meiden hebben, te identificeren en bespreekbaar te maken.

INSTRUCTIES

1. Bespreek met de meiden wat de term 'lichaamsbeeld' betekent; wat weten de meiden hierover? Hebben de meiden ervaring met een positief of negatief lichaamsbeeld?
2. Geef alle meiden papier en tekenmaterialen en vraag of zij een zelfportret willen maken. Vertel dat de meiden mogen kiezen hoe dit zelfportret eruit komt te zien.

***HET KAN SOMS GOED ZIJN OM ALVAST IN JE VOORBEREIDING OP DEZE ACTIVITEIT EEN EIGEN TEKENING TE HEBBEN GEMAAKT. DIT KAN INSPIRATIE GEVEN AAN DE MEIDEN. NEEM IN JE EIGEN ZELFPORTRET MEE HOE JE JEZELF ZIET EN WAAR JE BIJVOORBEELD ONZEKER OVER BENT. DIT ZAL HELPEN OM EEN OPEN DISCUSSIE TE CREËREN.**

3. Geef de meiden de tijd om hun eigen zelfportret te maken. Neem vervolgens de tijd om elkaars portret te bekijken en vragen te stellen. Je creëert een soort tentoonstelling, maar dan op een veilige manier waardoor niet iedereen in een grote groep haar tekening hoeft te laten zien.

DISCUSSIE

- Waarom denk je dat we een zelfportret maken als het onderwerp van vandaag lichaamsbeeld en positief zelfbeeld is?
- Wat voor invloed heeft bijvoorbeeld sociale media op ons zelfbeeld? Of andere meiden?
- Hoe kunnen wij als groep elkaar ondersteunen om positief over onszelf te denken?

ACTIVITEIT: SKILLS ZAALVOETBAL

DOEL

- Het leren van de bal aannemen en terugspelen (balcontrole)
- En het bewust ervaren om meer zelfvertrouwen in voetbal te krijgen

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN EN PIONNEN

LOCATIE
INDOOR

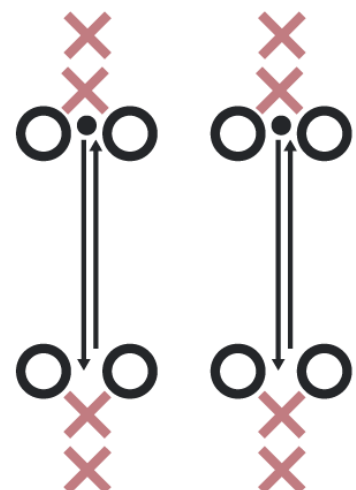
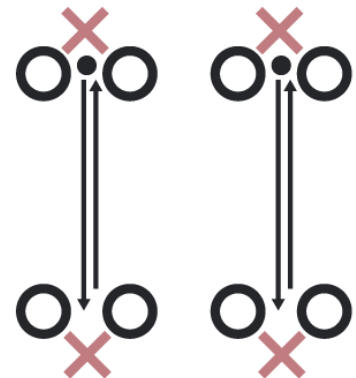
SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Het is de bedoeling dat de meiden tijdens deze sessie meer vertrouwen krijgen in hun voetbalkwaliteiten door samen te spelen. Het eerste deel van de sessie is het oefenen van de techniek en daarna kunnen de meiden tegen elkaar spelen in een competitievorm.

INSTRUCTIES DEEL I

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten op onderstaande manier.
2. Verdeel de meiden in kleine groepjes (afhankelijk van hoeveel ballen je beschikbaar hebt) en laat twee meiden van de groep tegen over elkaar beginnen (met ongeveer 10 meter tussen beiden)
3. Demonstreer als coach de oefening eerst aan de hand van een voorbeeld met een van de meiden. De bedoeling is dat één van de meiden de bal naar degene tegenover haar gooit, zij moet vervolgens proberen de bal met de binnenkant van haar voet aannemen en terug spelen.
4. Oefen de afwikkeling van de bal met verschillende voeten, bovenbeen, enz.



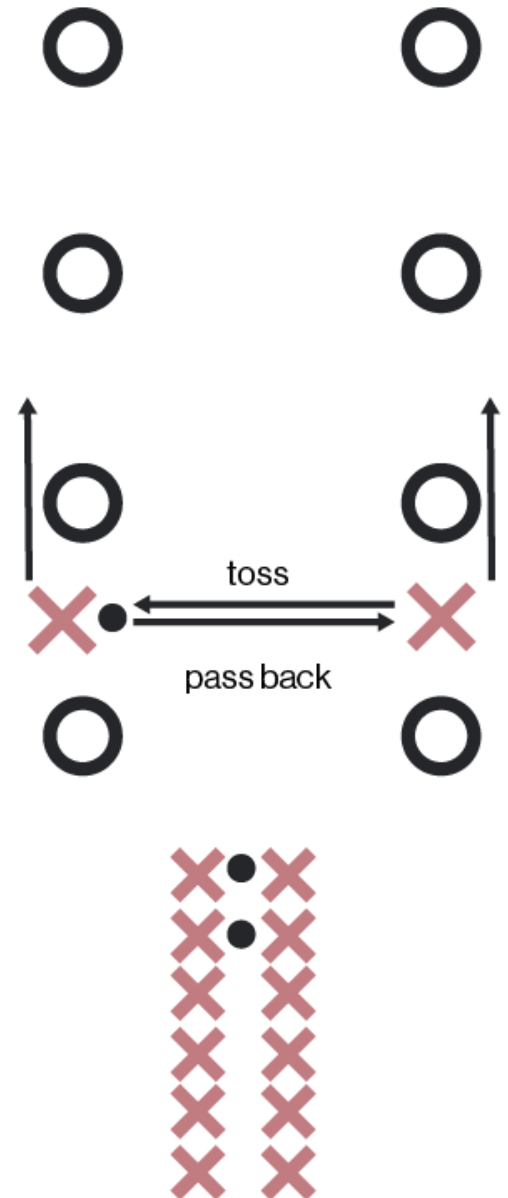
+ **MAAK DE OEFENING UITDAGENDER DOOR HEN OP ANDERE MANIEREN DE BAL AAN TE LATEN NEMEN. DENK HIERVOOR BIJVOORBEELD AAN:**

- DE BAL OP HET BOVENBEEN AANNEMEN EN NAAR JE VOET BRENGEN, DAARNA OVER DE GROND TERUGSPELEN.
- DE BAL TERUGSPELEN MET DE BINNENKANT VAN DE VOET.
- DE BAL TERUGSPELEN MET DE WREEFKANT VAN DE VOET.
- DE BAL OP DE BORST AANNEMEN, NAAR JE VOET BRENGEN EN DAN OVER DE GROND TERUGSPELEN.

INSTRUCTIES DEEL II: EEN TREDE HOGER

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten op onderstaande manier.
2. Verdeel vervolgens de meiden in twee kleinere groepjes en geef elk team een gelijk aantal ballen
 - a. Elk team gaat proberen om een trede hoger te komen in de ladder, dit doen zij door samen te werken in koppels van twee;
 - b. Elk koppel gaat staan bij de startpilon
 - c. Zodra de coach het startsein heeft gegeven speelt speler 1 de bal naar speler 2, die op dat moment naar het eerste deel van de ladder moet zijn gerend.
 - d. Speler 2 speelt vervolgens de bal naar speler 1, die ook naar het eerste deel van de ladder is gerend.
 - e. De bedoeling is dat de meiden naar elkaar passen, en ze mogen alleen naar de volgende stap in de ladder als het is gelukt om zonder onderbreking de bal naar elkaar toe spelen en te ontvangen*
 - f. Als dit niet goed gaat, krijgt het volgende koppel de kans om het te proberen
 - g. Punten worden gescoord als het laatste deel van de ladder wordt gehaald zonder
3. Speel dit een aantal rondes en maak er een competitievorm van door de punten bij elkaar op te tellen. Als je merkt dat het team ongelijk verdeeld is, creëer nieuwe teams

***HET IS ERG AANTREKKELIJK VOOR DE MEIDEN OM LIEVER TE WILLEN WINNEN VAN HET ANDERE TEAM DAN DAT ZIJ FOCUSSEN OP DE TECHNIEK EN NAUWKEURIGHEID VAN HUN PASSING. PROBEER HIER GOED OP TE LETTEN EN OOK STRENG TE ZIJN MET HET GEVEN VAN DE PUNTEN.**



DISCUSSIE

- Hoe waren de twee verschillende activiteiten? Heb je een nieuwe techniek geleerd?
- Voelen jullie dat je beter bent geworden door de oefeningen met de bal en het samenspelen?
- Waarom denk je dat het belangrijk is om vertrouwen te hebben in jezelf als je sport? Of specifiek voetbal speelt?

SESSIE 6

MY VISION

ACTIVITEIT: SPIEGELTJE AAN DE WAND

DOEL

- Kennismaken met welke dansbewegingen de meiden al kennen
- En het comfortabel voelen in het vrij-bewegen

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
DANSEN, BAL-
SPORT



INTRODUCTIE

Begin de sessie met een oefening waarbij de meiden al een klein beetje oefenen met vrije bewegingen maken het comfortabel voelen in hun eigen lichaam. Dit sluit mooi aan bij het thema Self-Love en je fijn voelen in je eigen lichaam, waar deze sessie onderdeel van is.

INSTRUCTIES

1. Laat de meiden zich in tweetallen verspreiden over de zaal, zodat iedereen genoeg ruimte heeft om te bewegen. De tweetallen gaan tegenover elkaar staan, met hun gezicht naar elkaar toe.
3. Voeg vervolgens de regel toe dat de meiden ook door de zaal mogen bewegen, waarbij er steeds één iemand de bewegingen verzint en één iemand de bewegingen kopieert.

2. De eerste van het tweetal begint met het maken van bewegingen, waarbij het de bedoeling is dat ze niet van haar plaats verandert. De ander moet alle bewegingen spiegelen. Laat de meiden na een minuutje wisselen van rol.

Speel tijdens de activiteit muziek af en laat de meiden bewegingen maken op de maat

+ **VERGROOT DE AFSTAND TUSSEN DE TWEETALLEN OM HET SPIEGELEN MOEILIJKER/UITDAGENDER TE MAKEN.**

+ **DAAG DE MEIDEN UIT DOOR ZE TIJDENS DEZE OEFENING EEN EXTRA OPDRACHT MEE TE GEVEN ZOALS: BEWEEG GROOT, HEEL KLEIN, ALLEEN MET EEN BEPAALD LICHAAMSDEEL, MET EEN SPECIFIEKE EMOTIE, BEELD EEN HERINNERING UIT, BEELD EEN ACTIVITEIT UIT.**

VARIATIE

+ (VOETBAL) VOEG EEN BAL TOE AAN HET SPEL, WAARBIJ DE MEIDEN ER VOOR KUNNEN KIEZEN OM EEN BEPAALDE BEWEGING MET DE BAL TE MAKEN (BIJVOORBEELD IN DE LUCHT GOOIE EN WEER OPVANGEN), WELKE DE ANDER MOET PROBEREN TE KOPIËREN.

+ IN PLAATS VAN DUO'S TE MAKEN KUN JE DE GROEP OOK IN TWEEËN SPLITSEN, WAARBIJ JE DEZELFDE SPIEGEL-OPDRACHT UITVOERT. IN DIT GEVAL LEIDT DE ENE GROEP MET BEWEGINGEN EN PROBEERT DE ANDERE GROEP TE VOLGEN EN DE BEWEGINGEN TE SPIEGELEN. IN DEZE VARIANT IS HET BELANGRIJK DAT DE MEIDEN ONDERLING IN DE EIGEN GROEP GOED COMMUNICEREN EN MET ELKAAR EEN PLAN MAKEN VOOR DE BEWEGINGEN. HET IS EEN MOOIE OEFENING OM ZOWEL VERBALE ALS NON-VERBALE COMMUNICATIE TE OEFENEN.

DISCUSSIE

- Tijdens deze activiteit was er een iemand die de bewegingen moest verzinnen, de ander moest deze bewegingen kopiëren. Wat vonden jullie moeilijker?
- Hoe was het om zelf bewegingen te moeten verzinnen?
- Tijdens de oefening moest je soms zelf een beweging verzinnen, terwijl de ander naar je keek en alles na deed, hoe voelde dit?
- Waarom is het belangrijk dat je je fijn voelt in je eigen lichaam?



ACTIVITEIT: CATWALK

DOEL

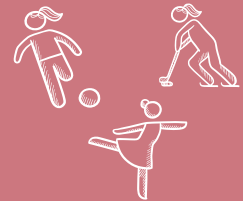
- Het comfortabel voelen in je eigen lichaam (tijdens het dansen en vrij bewegen)
- Het oefenen om jezelf te laten zien aan anderen

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN, HOCKEYSTICKS

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
DANSEN, VOET-
BAL, HOCKEY



INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit zullen de meiden door middel van kleine opdrachten oefenen om zich comfortabel te voelen in hun eigen lichaam tijdens dansen of vrij bewegen. Het kan soms spannend zijn om jezelf te laten zien als je het gevoel hebt dat alle blikken op jou gericht zijn. Tijdens deze activiteit oefenen de meiden op een speelse manier om zich comfortabel en zelfverzekerd te voelen in hun eigen lichaam.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de meiden in twee verticale rijen te plaatsen. Het midden tussen de twee rijen in is de catwalk.
2. Zet voor deze activiteit opzweepende en energieke muziek aan, wellicht kun je met de meiden een aantal nummers uitzoeken voor deze activiteit.
3. Per keer lopen er 2 meiden samen over de catwalk naar voren. Het kan bij deze activiteit spannend zijn voor de meiden om zichzelf te laten zien als de andere meiden.
4. Wanneer het eerste duo over de catwalk is gelopen sluiten ze vooraan in de rij aan en mag het volgende duo in de rij naar voren komen lopen. Je kunt dit een aantal rondes doen, zodat alle meiden een aantal keer de mogelijkheid hebben gehad naar voren te lopen.
5. Als alle meiden een paar keer over de catwalk zijn gelopen voeg je een extra element toe, waarbij je de meiden een opdracht meegeeft die ze moeten uitvoeren wanneer ze over de catwalk heen lopen. Een aantal voorbeelden van opdrachten zijn:
 - a. Loop als je meest zelfverzekerde/onzekere versie van jezelf
 - b. Loop alsof je onderweg bent naar iets waar je heel veel zin in hebt of naar uitkijkt
 - c. Loop alsof je ergens/nergens bang voor bent
 - d. Loop alsof je de koningin bent/ celebrity bent

***MOEDIG DE MEIDEN AAN OM HUN HELE LIJF MEE TE NEMEN IN HUN LOOPJE. JE KUNT MET HEN HIERVOOR EEN AANTAL DINGEN BESPREKEN, BIJVOORBEELD: HOE IS JE MIMIEK EN JE HOUDING? LOOP JE SNEL OF JUIST LANGZAAM? MAAK JE CONTACT MET ANDEREN OF JUIST NIET?**



DAAG DE MEIDEN UIT OM ZELF OPDRACHTEN TE VERZINNEN VOOR DEZE ACTIVITEIT

VARIATIE

+ LAAT DE MEIDEN NAAR VOREN KOMEN OP DE MAAT VAN DE MUZIEK, DIT KAN DOOR MIDDEL VAN DANSPASJES MAAR OOK DOOR MIDDEL VAN VRIJE BEWEGINGEN OP DE MAAT VAN DE MUZIEK.

+ (VOETBAL, HOCKEY) VOEG EEN BAL TOE AAN DE CATWALK EN LAAT DE MEIDEN NAAR VOREN KOMEN, WAARBIJ ZE OOK DE BAL MEE DRIBBELEN/STUITEREN/OVERGOOIEN.



DISCUSSIE

- Hoe was het om de eerste keer naar voren te lopen? Was dit spannend?
- Waarom kunnen we ons soms verlegen voelen als we het gevoel hebben dat iedereen naar ons kijkt? Is dit voor iedereen hetzelfde?
- Werd het minder spannend om naar voren te lopen toen je dit een aantal keer gedaan had?
- Waarom is het belangrijk dat we zelfvertrouwen hebben in ons zelf?
- Hoe kun je non-verbaal uitstralen dat je zelfvertrouwen hebt?

ACTIVITEIT: LEVEND SCHILDERIJ

DOEL

- Reflecteren op belangrijke momenten in elkaars leven.

TIJD
430MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN, HOCKEYSTICKS

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Tijdens deze oefening krijgt telkens één van de meiden de leiding, zij mag een belangrijk moment uit haar leven met de groep na bootsen. Hierbij zijn de meiden op een speelse manier bezig met zichzelf zelfverzekerd voelen in hun lichaam en hun bewegingen. Ook is dit een mooie oefening om de meiden een proactieve rol te geven door hen de leiding te geven in het creëren van een tableau-vivant van een belangrijk moment uit hun leven.

INSTRUCTIES

1. Wijs voor deze activiteit één van de meiden aan die de leiding heeft tijdens deze opdracht. Je kunt deze activiteit een aantal keer herhalen, zodat iedereen die zich daar comfortabel bij voelt een keer de leiding kan nemen.
2. De rest van de groep speelt de rol van figurant. Laat degene die de leiding heeft een moment uit haar eigen leven kiezen dat belangrijk voor haar is geweest. Dit zou een moment kunnen zijn dat haar gevormd heeft, iets verdrietigs of juist een hoogtepunt. Een voorbeeld zou kunnen zijn: de geboorte van een broertje/zusje; een verhuizing of overlijden van familielid. Als ze dit lastig vindt kan ze ook bijvoorbeeld een schooldag, een sport of een hobby na bootsen.
3. Deze leerling maakt van dit moment in haar leven een tableau vivant, dit is een levend schilderij. De rest van de groep zijn de figuren in deze scene/dit schilderij. Ze mag iedereen een plekje geven, wie speelt wie? Welke emotie of houding hoort daarbij? Ze geeft ook iemand de rol haarzelf te spelen. De leerling die de leiding heeft krijgt een bepaalde scene mee die ze na moet maken. Voorbeelden hiervan zijn:
4. Als het schilderij af is, kijkt ze ernaar en legt uit aan de rest van de groep waarom ze het schilderij op deze manier heeft gemaakt.

+ ALS JE DEZE OPDRACHT VAKER DOET KAN JE AFWISSELENDE OPDRACHTEN MEEGEVEN (EEN VROLIJK MOMENT IN JOUW LEVEN, EEN VERDRIETIG MOMENT, ETC.)

VARIATIE

- + EEN TABLEAU VIVANT IS EEN SOORT STILSTAAND SCHILDERIJ. MAAK DE ACTIVITEIT UITDAGENDER DOOR ER OOK BEWEGING AAN TOEVOEGEN, OP DEZE MANIER WORDT HET EEN SOORT KORTE SCENE DIE DE GROEP SPEELT.
- + LAAT DE MEIDEN HUN TOEKOMSTBEELD MAKEN IN PLAATS VAN IETS DAT ZE AL HEBBEN MEEGEMAAKT. WAT ZOUDEN ZE LATER WILLEN WORDEN OF WAT ZOUDEN ZE ECHT NOG EEN KEER MEE WILLEN MAKEN.

DISCUSSIE

- Hoe vonden jullie het om zelf de leiding te nemen tijdens deze activiteit?
- Tijdens deze oefening kon je een belangrijk moment uit je eigen leven na maken, hoe was dat om met de rest van de groep te delen?
- Waarom is het belangrijk om belangrijke momenten met andere mensen te kunnen delen?
- Hoe was het om een figurant te zijn in het tableau-vivant?
- Hebben jullie iets over elkaar geleerd wat je voor deze opdracht nog niet van elkaar wist?



MY BODY



HET DERDE THEMA, MY BODY, IS ESSENTIEEL ONDERDEEL VAN HET HEALTHY GIRLS PROGRAMMA. IN DIT THEMA KOMEN ONDERWERPEN AAN BOD ZOALS HET ACCEPTEREN VAN LICHAAMELIJKE VERANDERINGEN GEDURENDE DE PUBERTEIT. NIET ALLEEN HET ACCEPTEREN ERVAN, MAAR OOK HET OP DE JUISTE MANIER OMGAAN MET ÉN EROVER KUNNEN PRATEN IS BELANGRIJK VOOR DE MEIDEN OM TE LEREN. DOOR TE SPORTEN WORDEN DE MEIDEN FYSIEK FITTER EN IN DIT THEMA WORDT OOK MEER INGEGAAN OP VERSTANDIGE EN GEZONDE KEUZES DIE MEIDEN MOETEN MAKEN MET BETREKKING TOT HET GEBRUIKEN VAN DRUGS EN ALCOHOL.

SESSIE 7

ACCEPTATIE (VAN MIJN LICHAAM)

ACTIVITEIT: QUEEN OF THE CIRCLE

DOEL

- Het oefenen van keuzes maken en het omgaan met de consequenties hiervan

TIJD

15 MINUTEN

MATERIAAL

PIONNEN, BALLEN EN EVENTUEEL SPORTMATERIAAL VOOR EEN ANDERE SPORT

LOCATIE

INDOOR

SPORT-VARIATIES

BASKETBALL,
HOCKEY,
VOETBAL



INTRODUCTIE

De meiden staan voor deze oefening in een cirkel, allemaal met een eigen bal waarmee ze rond dribbelen. Zodra jij als coach 'Go' zegt, is het de bedoeling dat de meiden proberen elkaars bal uit de cirkel te schieten, terwijl ze tegelijkertijd ook hun eigen bal proberen te beschermen. Tijdens deze activiteit moeten de meiden de keus maken of ze gaan voor het beschermen van hun eigen bal óf het uitschakelen van hun tegenstander(s). Hiermee oefenen ze het maken van keuzes en het accepteren van de mogelijke consequenties ervan.

INSTRUCTIES

1. (VOETBAL) Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten zoals op de afbeelding en vorm een grote cirkel door middel van pionnen. Geef vervolgens iedereen één bal.

+ VERGROOT DE CIRKEL OM DEZE OEFENING UITDAGENDER TE MAKEN, DE MEIDEN MOETEN DAN NAMELIJK VERDER RENNEN OM ELKAARS BAL AF TE KUNNEN PAKKEN.

2. Laat de meiden een minuut rond dribbelen met de bal, waarbij zij ondertussen langs elkaar bewegen.

3. Zodra jij 'Go' roept, moeten de meiden proberen de bal van hun tegenstander(s) uit de cirkel te schieten én tegelijkertijd hun eigen bal beschermen

4. Elke ronde vallen de meiden af die geen bal meer hebben en gaat de competitie door totdat er uiteindelijk één iemand over is met een bal. Zij is de 'Queen of the Circle'

5. Discussie na afloop de volgende vragen:

- a. Hoe vond je deze activiteit? Was het moeilijk om je eigen bal te beschermen?

- b. Welke strategie paste je toe? Eerst het beschermen van je eigen bal of eerst je tegenstanders uitschakelen?
- c. Hoe vond je het om te accepteren dat je uit de 'competitie' lag*? En hoe was het om te winnen?

*PROBEER HIER ALVAST EEN LINK TE MAKEN NAAR HET ALGEMENE THEMA VAN DE SESSIE 'ACCEPTATIE VAN MIJN LICHAAM'. EN INTRODUCEER WAT DE ONDERWERPEN ZIJN DIE IN DE REST VAN DE SESSIE WORDEN BEHANDELD.

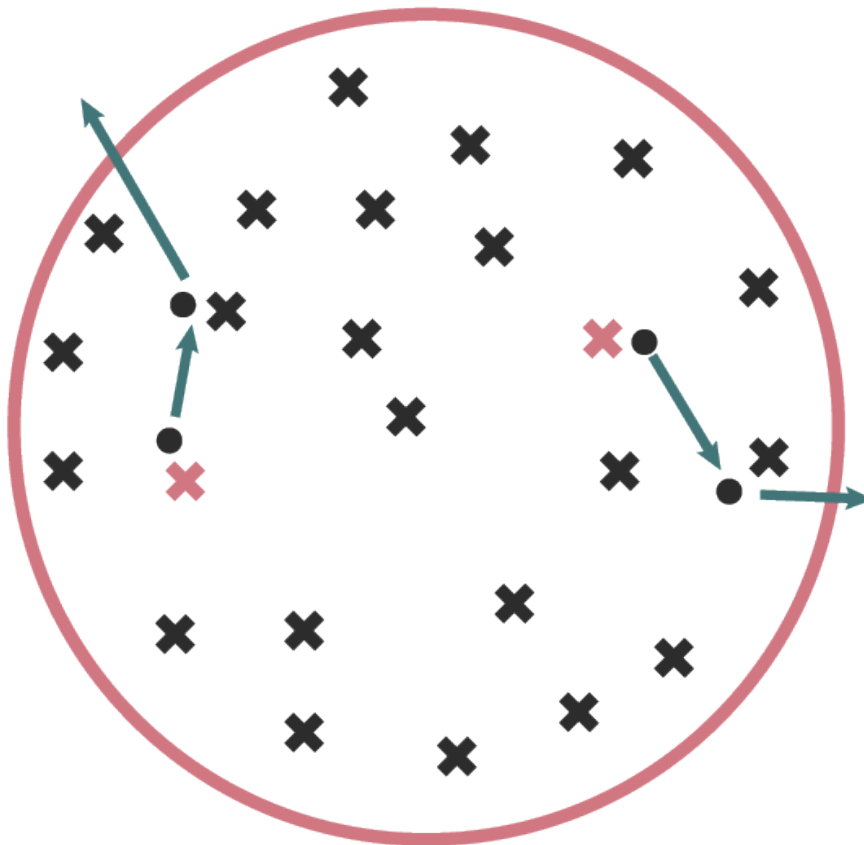
VARIATIE



(HOCKEY, BASKETBAL) Als je te weinig ballen hebt voor iedereen kan je bijvoorbeeld met twee kleinere groepjes starten, waarbij elke groep het spel speelt met een andere sport. Vervolgens



kun je deze groepjes laten roteren, waarbij iedereen uiteindelijk de oefening met verschillende sporten gespeeld heeft.



ACTIVITEIT: HET PUBERTEITSSPEL

DOEL

- Het begrijpen van lichamelijke veranderingen tijdens de puberteit

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN (OPTIONEEL), GROTE
PAPIEREN VELLEN EN MARKERS

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
VOETBAL,
HOCKEY, BAS-
KETBAL, FITNESS



INTRODUCTIE

Deze activiteit gaat over het introduceren van de verschillende veranderingen die jongens en meiden doormaken gedurende hun puberteit. Het bespreekbaar maken en te durven delen wat de lichamelijke veranderingen zijn die zij tijdens de puberteit ervaren, staat in deze activiteit centraal.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de zaal in drie verschillende vlakken in te delen en plaats op elke vlak één groot papieren vel. Op het eerste vel schrijf je 'Vrouwen', op het tweede 'Mannen en vrouwen' en op het derde 'Mannen'. Verzamel de meiden op een 'startlijn'.
2. Noem vervolgens willekeurig een verandering op die tijdens de puberteit plaatsvindt. Deze veranderingen kun je vinden in de lijst hieronder.
3. Geef de meiden een aantal secondes de tijd om na te denken over bij wie deze verandering kan plaatsvinden; bij alleen vrouwen, mannen en vrouwen of alleen bij mannen.



4. Blaas vervolgens op je fluitje en laat de meiden zo snel mogelijk rennen naar het vak waarvan zij denken dat dat het juiste vlak is. **(VOETBAL, HOCKEY, BASKETBAL)** Deze activiteit zou je kunnen aanpassen door bijvoorbeeld een bal te introduceren. Laat alle meiden dribbelen naar het vak waarvan ze denken dat dat het juiste antwoord is.



MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR DE AFSTAND TUSSEN DE VAKKEN TE VERGROTEN, WAARDOR ZIJ VERDER MOETEN DRIBBELEN/ SPRINTEN NAAR HET JUISTE ANTWOORD.

5. Bespreek na elke verandering waarom de meiden hebben gekozen voor een bepaald vak en geef vervolgens het juiste antwoord. Ga door tot dat alle veranderingen van onderstaande lijst benoemd zijn.

VARIATIES

Tijdens dit spel kun je de meiden ook andere bewegingen laten doen dan alleen rennen; kikkersprongen, achteruit rennen, kruiwagen met een andere speler etc.

VROUWEN	MANNEN EN VROUWEN	MANNEN
<ul style="list-style-type: none"> • Groei van borsten • Bredere heupen • De stem verzacht • De menstruatie begint 	<ul style="list-style-type: none"> • Puistjes (acne) • Haargroei bij de oksels en geslachtsdeel • Groei in lengte • Groei in gewicht • Verandering van emoties en stemmingswisselingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bredere borstkast • Gezichtsbeharing (snor/ baard) • Zwaardere stem • Het optreden van een natte droom

ACTIVITEIT: HET 28-DAGEN SPEL

DOEL

- Het vergroten van de kennis over menstruatie en het ontkrachten van fabels
- En het begrijpen van de verschillende stadia in de menstruatiecyclus

TIJD 45 MINUTEN

MATERIAAL
28 PIONNEN (GENUMMERD VAN 1 TOT 28), BALLEN, VERSCHILLENDE SOORTEN

VERSCHILLENDE SOORTEN MENSTRUATIEPRODUCTEN

LOCATIE INDOOR

SPORT-VARIATIES VOETBAL, BASKETBAL, FITNESS



INTRODUCTIE

Deze activiteit focust op het onderwerp menstruatie. De menstruatiecyclus begint tijdens de puberteit en gaat door totdat vrouwen in de overgang komen. De meiden leren tijdens deze activiteit over de menstruatiecyclus en wat er tijdens deze cyclus allemaal in je lichaam gebeurt. Het kan zijn dat deze sessie ongemakkelijk is om te faciliteren en dat het ook een gevoelig onderwerp is voor de meiden. Het is belangrijk dat jij als coach voldoende comfortabel voelt, nodig eventueel een vakkundige op dit onderwerp uit.

SLEUTELBOODSCHAP

Menstruatie is een normale vaginale bloeding die optreedt als onderdeel van de maandelijkse cyclus van een vrouw. Elke maand bereidt je lichaam zich voor op een zwangerschap. Als er geen zwangerschap optreedt, werpt de baarmoeder zijn bekleding af. Het menstruatied bloed is deels bloed en deels weefsel uit de baarmoeder. De menstruatie is een natuurlijk, normaal proces dat plaatsvindt vanaf het moment dat meisjes de puberteit bereiken. Het is belangrijk om te begrijpen wat er in deze tijd

gebeurt, zodat we gezond kunnen blijven en weten hoe we op de goede manier voor ons lichaam kunnen zorgen. Het is belangrijk om nauwkeurige kennis te hebben om eventuele mythes of misvattingen over de menstruatie te ontkrachten.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten zoals te zien is op onderstaande afbeelding.
2. Verdeel de meiden in teams van 5, vraag elk team om voor een pion te gaan zitten. Bijvoorbeeld, de groep die fase 1 heeft moet aan de buitenkant van de cirkel voor pion nummer 1, groep 2 die fase 2 heeft moet aan de buitenkant van de cirkel voor pion 7 gaan zitten, enz. Elke pion staat symbool voor een specifieke fase in de menstruatiecyclus.
 - a. Fase 1: Dag 1-7
 - b. Fase 2: Dag 7-11
 - c. Fase 3: Dag 11-13
 - d. Fase 4: Dag 14-16
 - e. Fase 5: Dag 16-28
3. Vraag dan aan elke groep wat zij denken dat er in 'hun' fase gebeurt en laat ze hun kaart lezen. Laat het hen in hun eigen woorden uitleggen, als ze denken dat ze het weten. Leg als begeleider moeilijke woorden of concepten uit door een definitie en meer informatie te geven waar nodig.
4. Wanneer alle groepen hun stadium hebben uitgelegd, leg je uit dat je hen vragen over de menstruatie zult stellen en dat ze als team met een antwoord moeten komen.
5. Zodra ze als team een antwoord hebben gekozen, is het de bedoeling dat er van elk team 1 deelnemer de cirkel rond rent. Geef de teams eventueel 10-15 seconden bedenktijd en blaas vervolgens op je fluitje om een loper te laten beginnen met het rondrennen van de cirkel. Dit

zorgt voor een eerlijkere competitie wanneer sommige teams meer kennis over menstruatie hebben dan andere.

6. Zodra een teamlid de cirkel rond gerend heeft en weer terug is bij haar teamleden, heeft het team de mogelijkheid om de vraag te beantwoorden. Als het team het fout heeft, dan kan een ander team het proberen.

+ STEL VERVOLGVRAGEN OM DE QUIZ MOEILIJKER EN UITDAGENDER TE MAKEN.



(VOETBAL, BASKETBAL, VOLLEYBAL) Je kunt deze activiteit ook uitvoeren, waarbij de meiden rond moeten dribbelen rond te cirkel met een voetbal, basketbal of volleybal.

(FITNESS) Je kan de meiden ook een speciale opdracht meegeven die zij tijdens het rond rennen van de cirkel moeten uitvoeren. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan kikkersprongen, lunges, de grond aantikken en omhoog springen, zijwaarts lopen, hakken billen, knie heffen enz.

7. Focus na deze activiteit op het creëren van een veilige plek om de discussie te starten over wat dit spel betekent en hoe dit verband houdt met de menstruatiecyclus.

VARIATIES

Laat niet één teamlid, maar alle teamleden een-voor-een de cirkel rond rennen voordat ze antwoord mogen geven op de vraag. Hierbij kun je het spel spelen als een soort estafette.

+ LAAT DE MEIDEN TIJDENS HET SPEL SLALOMMEN OM DE PIONNEN HEEN OM HET SPEL UITDAGENDER TE MAKEN.

+ VERGROOT DE CIRKEL OM HET SPEL FYSIEK UITDAGENDER TE MAKEN.

FASES VAN DE MENSTRUATIE CYCLUS

DAG 1-7

- Omdat we de menstruatiecyclus beginnen te tellen vanaf de dag dat je in de maand begint te bloeden, is dag 1 de eerste dag dat je begint te bloeden.
- Een menstruatie kan 3-5 dagen duren, het is voor elk meisje verschillend.

DAG 7-11

- Tijdens deze fase begint de wand van de baarmoeder (of de uterus) dikker te worden
- Het bereidt zich voor op de sprong van de eicel

DAG 11-13

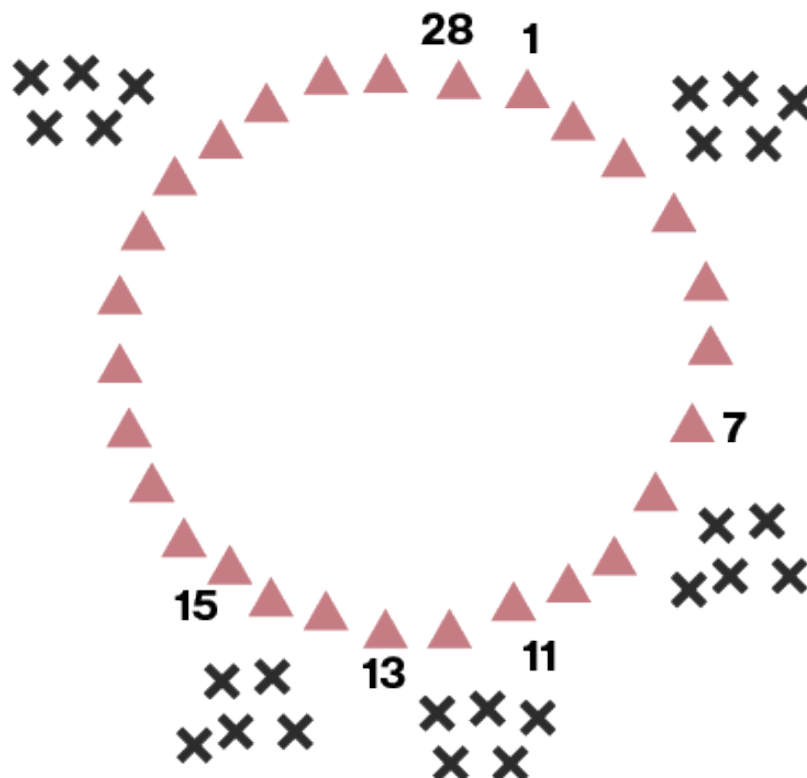
- De hormonen komen vrij en helpen bij de sprong van het meest rijpe of klaarstaande eicel

DAG 14-16

- Het eitje (de eicel) is vrijgekomen (gesprongen)

DAG 16-28

- De eicel gaat door de eileider (hier kan de eicel in contact komen met het sperma).
- Als de eicel niet bevrucht is in de eileider (door contact met het sperma), dan breekt deze in een dag of twee, wanneer de eicel de baarmoeder bereikt, uit elkaar.
- De voering van de baarmoeder breekt ook af omdat de eicel niet bevrucht is en niet hoeft te groeien.
- Het lichaam werpt dan het eitje en de bekleding van de baarmoeder af, en de menstruatie begint opnieuw (het is dus het eitje en de bekleding van de baarmoeder die uit het lichaam komen wanneer je ongesteld bent).



MENSTRUATION QUIZ & ANSWERS

MENSTRUATIE QUIZ

WAAR OF NIET WAAR: ZODRA EEN MEISJE HAAR EERSTE MENSTRUATIE HEEFT GEHAD, KAN ZE ZWANGER WORDEN.

Dat is waar. Wanneer een meisje haar menstruatie begint te krijgen, betekent dit dat haar voortplantingsorganen zijn gaan werken en dat ze zwanger kan worden. Het betekent echter niet dat haar lichamelijke en geestelijke gesteldheid noodzakelijkerwijs is voorbereid op de geboorte van een kind. Omdat de eierstokken van een vrouw al voor het begin van de menstruatie een eicel vrijgeven, is het zelfs mogelijk om al voor de eerste menstruatie zwanger te worden.

WAAR OF VALS: HET IS ONGEZOND VOOR EEN MEISJE OM TE BADEN OF TE ZWEMMEN TIJDENS HAAR MENSTRUATIE.

NIET WAAR. Er is geen enkele reden waarom een vrouw niet zou mogen deelnemen aan een bepaalde activiteit vanwege haar menstruatie, tenzij ze krampen of enig ongemak heeft. Ze moet de hygiëne in stand houden.

WAAR OF NIET WAAR: DE MENSTRUATIE IS ONREIN.

NIET WAAR. Menstruatie is gerelateerd aan de cyclus van het leven. De baarmoeder bereidt zich voor op de groei van de foetus, als en wanneer de bevruchting plaatsvindt. Wanneer dit niet gebeurt, wordt de zachte, tijdelijke voering van de baarmoeder afgeschermd, wat resulteert in de menstruatie.

IS HET BLOED VAN DE MENS ONZUIVER? BEN JE ONREIN TIJDENS DIE DAGEN DAT JE ONGESTELD BENT?

Nee. Menstruatie is gerelateerd aan de cyclus van het leven. De baarmoeder bereidt zich voor op de groei van de foetus, als en wanneer de bevruchting plaatsvindt. Wanneer dit niet gebeurt, werpt de zachte, tijdelijke voering van de baarmoeder zich af, wat resulteert in de menstruatie.

BETEKENT MENSTRUATIE DAT JE VAN BINNEN PIJN HEBT?

Nee. Menstruatie is gerelateerd aan de cyclus van het leven. De baarmoeder bereidt zich voor op de groei van de foetus, als en wanneer de bevruchting plaatsvindt. Wanneer dit niet gebeurt, werpt de zachte, tijdelijke voering van de baarmoeder zich af, wat resulteert in menstruatie.

WAAR OF NIET WAAR: EEN MEISJE KAN ZWANGER WORDEN ALS ZE SEKS HEEFT TERWIJL ZE ONGESTELD IS.

Dat is waar. Soms laat de andere eierstok een eicel midden in de cyclus los, zodat het mogelijk is om zelfs tijdens de menstruatie een eicel te bevruchten, maar dat is zeer zeldzaam.

WAAR OF NIET WAAR: MENSTRUATIEVOCHT BEVAT ALLEEN BLOED.

NIET WAAR. Het menstratievocht bevat baarmoederhalslijm, vaginale afscheidingen, slijm en cellen, endometriumdeeltjes en bloed. Dit gemengde gehalte is niet duidelijk omdat het bloed alles rood of bruin kleurt.

WAT IS DE GEMIDDELDE DUUR VAN EEN MENSTRUATIE?

De meeste menstruaties duren twee tot acht dagen, waarbij vier tot zes dagen het gemiddelde is.

WAT IS DE NAAM VOOR DE TIJD IN DE MENSTRUATIECYCLUS WANNEER HET EI VRIJKOMT?

Ovulatie. Tijdens de ovulatie openen de follikel en het eierstokoppervlak zich over de eicel, waardoor de eicel in de baarmoeder kan worden losgelaten.

WAT ZIJN DE FYSIEKE EN EMOTIONELE VERANDERINGEN DIE JE VOELT ALS JE ONGESTELD BENT?

Je kunt hoofdpijn krijgen, kramp in je maag voelen, opgeblazenheid, humeurigheid, pijn in je onderrug, je borsten worden teder.

IS HET OKÉ OM LANGE TIJD TAMPONS OF MAANDVERBAND TE DRAGEN?

Nee. Het te lang dragen van tampons of maandverband kan gevaarlijk zijn voor jouw lichaam. Je moet je tampon om de vier tot zes uur vervangen. Het langer dragen kan het Toxic Shock Syndroom veroorzaken, een bacteriële infectie die kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen en zelfs de dood. Hergebruik van maandverband of het te lang dragen van maandverband is ook ongezond. Als een maandverband eenmaal vol is, kan het jouw bloed niet meer absorberen en dit kan leiden tot bacteriële infecties, huiduitslag en andere ernstige gezondheidsproblemen.

WELKE VAN DE VOLGENDE ZAKEN KUNNEN ERVOOR ZORGEN DAT JE TE LAAT ONGESTELD WORDT?

- Zwangerschap - Veranderingen in het dieet - Reizen - Stress - Overmatige lichaamsbeweging

Alle bovenstaande opties kunnen ervoor zorgen dat u te laat ongesteld wordt.

VERDIEPINGSVRAGEN

Bij onderstaande vragen staat het juiste antwoord ook al beschreven.

- Wat is de baarmoeder?
 - Een vrouwelijk lichaamsdeel
 - De plaats in het lichaam van een vrouw waar een baby groeit
 - De baarmoeder is een vrouwelijk voortplantingsorgaan
- De menstruatieperiode is een onderdeel van de menstruatie. Is de menstruatie natuurlijk?
 - De menstruatie is de natuurlijke cyclus van het vrouwelijk lichaam die begint tijdens de puberteit en duurt tot de volwassenheid
- Hoe lang duurt de menstruatie? Wat gebeurt er in het lichaam tijdens de menstruatie?
 - Tijdens een cyclus van 28 dagen wordt er een eitje geproduceerd en wordt er weefsel aan de baarmoederwand toegevoegd
- Doet de menstruatie pijn?
- Soms kunnen vrouwen pijn hebben tijdens de menstruatieperiode.
- En elke vrouw ervaart de menstruatie iets anders.
 - Sommige vrouwen hebben geen pijn tijdens de menstruatie. Sommige hebben wat kleine pijntjes in hun onderbuik of onderrug. Deze pijnen zijn normaal.

DISCUSSIE

- Hoe was deze activiteit? Was het moeilijk of makkelijk om de voetbal technieken toe te passen tijdens het spel?
- Hoe voelde je je over het onderwerp? Is dit iets waar je je comfortabel over voelt om te bespreken in het dagelijkse leven met iemand?
- Wie kan zich onderwerpen herinneren van de vorige sessies die we met elkaar hebben gedaan? (communicatie, assertiviteit, zelfvertrouwen, positief zelfbeeld)
- Hoe hebben jullie met elkaar gespeeld? Heb je vaardigheden gebruikt die je hebt geleerd uit de eerdere sessies? Zo ja, welke? Zo niet, waarom denk je niet?
- Heb je het gevoel dat je meer geleerd hebt over hoe je lichaam werkt tijdens je menstruatie?
- Voor iedereen kan de menstruatie en de puberteit anders verlopen. Waarom denk je dat we het vandaag hebben over dit onderwerp?



SESSIE 8

MAKING HEALTHY CHOICES

ACTIVITEIT: LEEUW, KRIJGER EN DE OUDE DAME

DOEL

- Het oefenen van het maken van keuzes

TIJD
15 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES

-

INTRODUCTIE

Deze activiteit stelt een levensechte versie van ‘Steen, Papier, Schaar’ voor. De meiden werken in twee teams waarin zij doormiddel van het aannemen van verschillende personages het andere team proberen te verslaan.

INSTRUCTIES

1. Splits de meiden op in twee teams en zorg ervoor dat beide teams lijnrecht tegenover elkaar staan.
2. Leg uit dat dit een levensechte versie is van het spel ‘Steen, Papier, Schaar’. Het spel bevat drie personages: de leeuw, de krijger en de oude dame.
 - a. De leeuw verslaat de oude dame
 - b. De oude dame verslaat de krijger
 - c. En de krijger verslaat de leeuw

Om de leeuw uit te beelden, moeten de meiden hard brullen en hun handen als klauwen omhoog steken.

Om de krijger uit te beelden, moeten de meiden een houding aannemen alsof ze een pijl schieten.

Om de oude dame uit te beelden, moeten de meiden zich met hun rug voorover buigen en doen alsof ze met een stok lopen.

3. Geef elk team 30 seconden de tijd om met elkaar te bepalen welk personage ze aan gaan nemen. Roep de meiden terug naar de startlijn en laat de teams met hun rug naar elkaar toe staan en tel af. Op het moment dat jij als coach ‘Go’ zegt, draaien de meiden zich om en nemen de personage aan die ze van tevoren hebben besproken met hun team.
4. Het winnende team verdient een punt. Ga door totdat je een aantal rondes hebt gespeeld. Het team met de meeste punten wint.

DISCUSSIE

- Hoe was deze activiteit? Hoe vond je het om met elkaar te bepalen wat je personage werd?
- Was het moeilijk om tot een gezamenlijke keuze te komen? Hoe maakten jullie deze keuze?
- Was er iemand die de leiding nam? Zo ja, hoe is deze leider gekozen?
- Wat is belangrijk als we keuzes en beslissingen maken in een groep?

ACTIVITEIT: HET PUBERTEITSSPEL

DOEL

- Het bespreken van gevoelige onderwerpen met betrekking op op gezondheid en het lichaam

TIJD

30 MINUTEN

MATERIAAL

GEEN

LOCATIE

INDOOR

SPORT-VARIATIES

VOETBAL,
BASKETBAL,
HOCKEY,
VOLLEYBAL,
FITNESS



INTRODUCTIE

In de vorige sessie 'acceptatie van mijn lichaam' hebben we door middel van verschillende activiteiten de lichamelijke veranderingen tijdens de puberteit - zoals het beginnen van je menstruatie- verkent. Met deze activiteit onderzoeken we feiten en fabels over de lichamelijke veranderingen die tijdens de puberteit ontstaan.

INSTRUCTIES

1. Verdeel de ruimte in drie vlakken, waarbij ieder vlak een andere betekenis heeft. Je kunt de verschillende vlakken aangeven door hier bijvoorbeeld een groot papieren vel neer te leggen met afhankelijk van het vak de woorden:
 - a. Waar
 - b. Niet waar
 - c. Geen idee
2. Zorg ervoor dat de drie vlakken niet te groot en ver van elkaar vandaan zijn zodat je tijdens deze activiteit nog gemakkelijk met elkaar kan communiceren.

3. Leg uit dat je verschillende stellingen gaat opnoemen (deze kun je vinden onder de instructies). De bedoeling is dat de meiden naar aanleiding van de stelling een vlak kiezen met hun gekozen antwoord (waar, niet waar en geen idee).



(VOETBAL, BASKETBAL, HOCKEY, VOLLEYBAL) bij deze activiteit kan je ervoor kiezen om het actiever te maken door het inbrengen van een bal waardoor de meiden kunnen dribbelen naar het juiste vak.



(FITNESS) Laat de meiden naar het juiste vak lopen door middel van fitness bewegingen. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan lunges, jumps, squats, op handen en voeten, sprintend ect.

4. Gebruik de stellingen die volgens jou het beste van toepassing zijn op de groep en voeg eventueel nieuwe stellingen toe als je het idee hebt dat jouw groep behoefte heeft aan meer verdieping op een bepaald onderwerp.
5. Na elke stelling kun je kort met de meiden het antwoord bespreken en eventuele vragen beantwoorden.

VARIATIES

Verdeel de meiden in kleine teams en laat ze met elkaar tot het juiste antwoord komen. Wanneer zij een antwoord hebben gevormd, kunnen zij samen de bal overspelen (gooien of schieten) naar het juiste vak.

MAAK DE OEFENING INTENSIEVER DOOR EEN AANTAL HERHALINGEN VAN EEN BEWEGING TOE TE VOEGEN WANNEER ZIJ IN HET VAK VAN HUN KEUZE STAAN. BIJVOORBEELD: 10X TIPPEN OP DE BAL, 10X PUSH UP, BUIKSPIEROEFENINGEN, 20X STUITEREN MET DE BAL.

STELLINGEN

1. SPORTEN ALS JE ONGESTELD BENT, IS SLECHT VOOR JE.

Deze stelling is: **ONWAAR!** Integendeel. Sporten is een van de beste dingen die je kunt doen om menstruatiespijn te verlichten. Je hebt misschien geen zin om iets te doen wat veel moeite kost, maar rustig bewegen zoals wandelen, zwemmen, pilates of yoga verbetert je stemming en helpt bij het verlichten van kramp en pijn. Gebruik een tampon als je gaat zwemmen en doe meteen na het zwemmen een nieuwe tampon in om infecties te voorkomen.

2. JE KAN JOUW MAAGDELIJKHEID VERLIEZEN DOOR HET GEBRUIK VAN TAMPONS OF DOOR SPORT.

Deze stelling is: **ONWAAR!** Je kunt nooit je maagdelijkheid verliezen door sport! Ook door tampongebruik kan een maagdenvlies niet scheuren. Het is namelijk geen vlies maar een soepel randje zachte, gladde huid (weefsel) rond de vagina- ingang. Meestal is het geribbeld en rekbaar als de mouw van een gebreide trui. In het randje zitten vaak scheurtjes en barstjes, ook als er nooit wat mee is gebeurd geweest.

3. ALCOHOL IS EEN DRUG.

Deze stelling is: **WAAR!** Drugs zijn stoffen die het normaal functioneren van ons centraal zenuwstelsel beïnvloeden en als de gebruiker die invloed bewust zoekt en dus medisch doel dient. Onder deze definitie valt dus zeker ook alcohol. Het is zelfs de drug waar we de meeste problemen bij zien. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de schade voor de gezondheid en geweldsincidenten door alcohol en verslaving, afgezien van tabak.

4. JE KUNT BETER LEREN ALS JE GEBLOWD HEBT

Deze stelling is: **ONWAAR!** Als je hebt geblowd, kun je je moeilijker concentreren, je bent sneller afgeleid en je wordt vergeetachtig. Als je moet leren, voor bijvoorbeeld een proefwerk of tentamen, dan neem je weinig tot geen informatie op. Je kunt dus juist slechter

leren als je geblowd hebt. Sommige mensen die erg druk zijn, bijvoorbeeld mensen met ADHD, kunnen denken dat ze zich beter kunnen concentreren door cannabisgebruik. Dit lijkt maar zo. Cannabis beïnvloedt ook de hersenfuncties die ervoor zorgen dat je kunt analyseren, plannen, verdiepen etc. Dit heb je nodig om op school te kunnen presteren. Ook bij het gebruik van cannabis en het hebben van ADHD geldt dat je sneller afgeleid bent en je vergeetachtig wordt.

5. EEN CONDOOM IS EEN GOED MIDDEL DAT JE TEGEN SOA'S BESCHERMT.

Deze stelling is: **WAAR!** Een condoom beschermt tegen soa's. Bijvoorbeeld de anticonceptie pil beschermt niet tegen soa's, maar is wel een van de meest gebruikte middelen om zwangerschap te voorkomen.

6. LACHGAS IS EEN ONSCHULDIGE DRUGS.

Deze stelling is: **ONWAAR!** Lachgas heeft de reputatie dat er weinig risico's aan verbonden zijn, maar dat is niet helemaal terecht. Als je snel en/of veel gebruikt, kun je door zuurstoftekort in je hersenen duizelig en misselijk worden, je evenwicht verliezen en zelfs buiten bewustzijn raken. Dat kan gevaarlijke situaties opleveren. Ben je verkouden, dan kan het uitdijende gas in je hoofd oorpijn opleveren of zelfs de trommelvlies beschadigen. Ben je zwanger, dan kan je ongeboren kindje een zuurstoftekort oplopen. Bij overmatig en langdurig gebruik (grote hoeveelheden op een avond of een langere periode dagelijks gebruik) kunnen neurologische stoornissen optreden. Dit komt doordat lachgas de opname van vitamine B12 blokkeert. Symptomen van een tekort aan vitamine B12 zijn tintelingen in tenen en vingers.

ACTIVITEIT: ZAALVOETBAL ONDER INVLOED

DOEL

- Oefenen van het passen en aannemen van een bal
- En het ervaren van het gevoel om 'onder invloed' te zijn

TIJD

45 MINUTEN

MATERIAAL

PIONNEN, HESJES EN BALLEN

LOCATIE

INDOOR

SPORT-VARIATIES
VOETBAL,
BASKETBAL,
HOCKEY



INTRODUCTIE

Met deze activiteit gaan we kijken wat het betekent om 'onder invloed' te zijn en wat voor effect dit heeft op het functioneren van je lichaam en hersenen. Deze activiteit focust zich op de technieken passen en aannemen. De meiden hebben deze techniek eerder geoefend, dus mogelijk hebben ze deze techniek al goed onder de knie.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten zoals afgebeeld in de figuur. Maak hierbij twee lijnen van pionnen welke ongeveer 40 meter uit elkaar staan.
2. Verdeel de meiden in duo's en geef ieder duo één bal. Laat de duo's aan één kant van de lijn staan, 10 meter van elkaar verwijderd en met het gezicht naar elkaar toe.



(VOETBAL) Het is de bedoeling dat de duo's de bal naar elkaar toe schieten, terwijl ze tegelijkertijd allebei in de richting van de andere pionnen-lijn lopen.



(HOCKEY, BASKETBAL, VOLLEYBAL) Voor deze activiteit kan ook gebruik worden gemaakt van hockey, basketbal of volleybal. Kies een variant waar de meiden nog niet veel mee geoefend hebben om het spel uitdagender te maken.

3. Zodra ze de andere kant hebben bereikt, gaan ze al passend terug, totdat de beginlijn is bereikt. Het team dat als eerste de beginlijn heeft bereikt, heeft gewonnen*

+ LAAT DE MEIDEN PΑΣSEN MET ZOWEL LINKS ALS RECHTS.

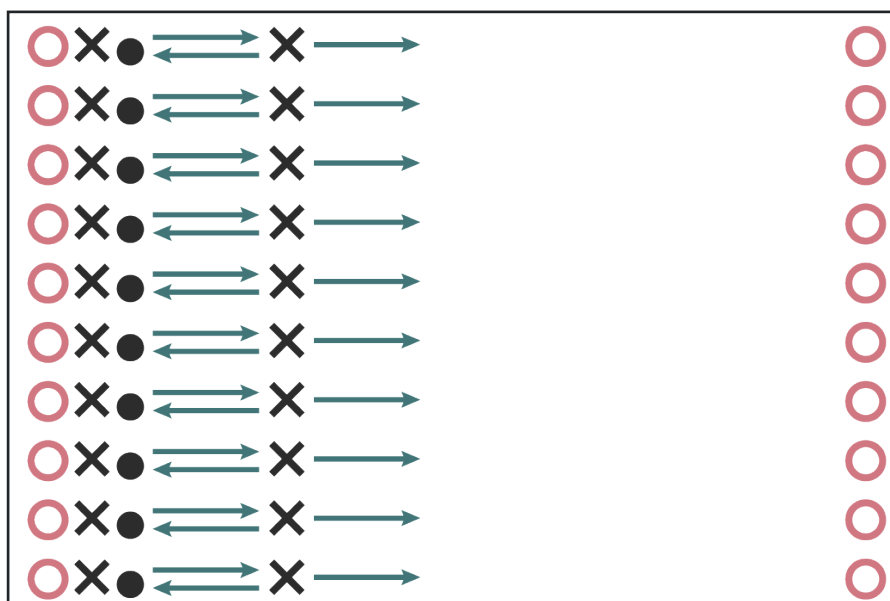
+ LAAT DE MEIDEN DE BAL OP VERSCHILLENDE MANIEREN PΑΣSEN: BINNENKANT, BUITENKANT, ONDERKANT VOET OF MET JE HAK. DE ENE TECHNIEK IS MOEILIJKER DAN DE ANDERE. LAAT DE MEIDEN ZIEN MET WELKE TECHNIEK ZIJ DE BAL HET RECHTST KUNNEN PΑΣSEN.

*JE KUNT TIJDENS DEZE ACTIVITEIT OOK FOCUSSEN OP DE TECHNIEK, WAARBIJ HET DUS GEEN WEDSTRIJD IS WIE ALS EERST DE OVERKANT HEEFT GEHAALD. JE KUNT IN DIT GEVAL AANGEVEN HOEVEEL KEER DE MEIDEN HEEN EN WEER MOETEN GAAN OF JE KUNT EEN BEPAALDE TIJD AANGEVEN HOELANG DE MEIDEN DE ACTIVITEIT VOL MOETEN BLIJVEN.

4. Voor de tweede ronde wordt een extra regel toegevoegd;

- a. Na het ontvangen van de bal, moet je twee rondjes draaien voordat je de bal terug passt.
- b. Bij de volgende bal draai je drie, vervolgens vier en uiteindelijk 5 rondjes, voordat je de bal terug passt naar haar partner.
- c. Let wel op de veiligheid van de meiden bij het draaien van de rondjes

*HIER KUN JE DE AANDACHT BRENGEN OP DE ONDERWERPEN DRUGS EN ALCOHOL, NIET VOLLEDIG HETZELFDE EFFECT MAAR JE BENT NIET MEER SCHERP EN ZIET HET NIET GOED. EN DAARDOOR MERK JE DUS DAT JE IN DE SPORT MINDER GOED BENT. JE KUNT ZE OOK DE OEFENING LATEN DOEN EN HEN VERVOLGENDS IETS OP LATEN SCHRIJVEN OF ZE EEN REKENVRAAG STELLEN EN HEN HIERDOOR IN LATEN INZIEN WAT VOOR EFFECT DE DUIZELIGHEID HEEFT OP HUN HERSENEN.



VARIATIE

+ ZET EEN PION OP DE KOP NEER DIE ZE MOETEN PROBEREN OM TE SCHIETEN OF ZET TWEE PIONNEN NEER WAAR DE MEIDEN DOORHEEN MOETEN PASSEN, HIERDOOR WORDT DE ACTIVITEIT MOEILIJKER EN UITDAGENDER.

- Speel de activiteit in viertallen, waarbij de bal rond word gespeeld.
- Je kan spelers naar links en rechts laten lopen, de bal moeten ze recht blijven passen, je kunt er ook voor kiezen dat ze de bal schuin naar elkaar toe passen.

+ TWEE TWEETALLEN TEGENOVER ELKAAR. DEGENE DIE NAAST ELKAAR STAAN WISSELEN NA HET PASSEN STEEDS VAN PLEK. HET MOET DUS GOED TEGELIJK UITGEVOERD WORDEN EN GOED NAAR ELKAAR GEKEKEN WORDEN, DE BAL MOET RECHT GAAN EN OP DEZELFDE SNELHEID WORDEN INGESPEELD.

DISCUSSIE

Bespreek aan het einde van het spel de volgende discussievragen met elkaar

- Hoe vond je het spel gaan tijdens de eerste ronde?
- Merkte je verschil in de controle met de bal tijdens de tweede ronde? Zo ja, hoe?
- Hoe kan het onder invloed zijn van drugs/ en of alcohol invloed hebben op de prestatie tijdens sport?
- Hoe kan onder invloed zijn van drugs en/of alcohol invloed hebben op je dagelijkse leven?
- Wie kan zich de onderwerpen herinneren van de vorige sessies die we met elkaar hebben gedaan? (communicatie, assertiviteit, zelfvertrouwen, positief zelfbeeld en acceptatie (van mijn lichaam)
- Hoe helpen de onderwerpen uit de vorige sessies bij het maken over gezonde keuzes?

SESSIE 9

VERLIEFDHEID & BESCHERMING

ACTIVITEIT: WAAR OF NIET WAAR?

DOEL

- Introduceren van de onderwerpen verliefdheid en anticonceptie

TIJD
15 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
BASKETBALL,
HOCKEY,
VOETBAL



INTRODUCTIE

In de sessie van deze week staat bescherming (anticonceptie) en verliefdheid centraal. Deze onderwerpen zullen voor sommige meiden wat spannend zijn. Om de meiden op een luchtige manier deze onderwerpen te introduceren kan deze actieve-quiz worden gespeeld, waarbij de meiden aan de hand van ja-of-nee stellingen zich naar één kant van de zaal moeten verplaatsen.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door twee pionnen te positioneren in de ruimte en samen met de meiden plaats te nemen in het midden. De ene pion staat voor 'Ja' de andere pion staat voor 'Nee'.

+ VERPLAATS DE PIONNEN VERDER UIT ELKAAR OM HET SPEL UITDAGENDER TE MAKEN.

2. Zorg dat de meiden eerst een beetje warm worden en bewegen. Voor deze oefening kun je gebruik maken van een grote dobbelsteen (wanneer deze aanwezig is op de locatie). Rol je een even getal met de dobbelsteen, dan moeten de meiden naar de daarbij horende pion rennen bijvoorbeeld de linker, is het een oneven getal dan moeten de meiden naar de andere pion rennen –die rechts van je. Degene die het snelst naar de juiste pion is gered mag de eerst volgende keer de dobbelsteen rollen. Wanneer er geen dobbelsteen op de locatie aanwezig is, kun je zelf een cijfer noemen of een aantal vingers opsteken.
3. Als de meiden een beetje opgewarmd zijn kun je het onderwerp van deze sessie introduceren 'verliefdheid en anticonceptie'. Aan de hand van stellingen moeten de meiden aangeven of de stelling goed of fout is, door naar de juiste pion te rennen. De linker pion zou bijvoorbeeld 'Goed/Juist' kunnen zijn, de pion rechts van je 'Fout/Onjuist'. Na elke stelling kun je kort uitleggen wat het juiste antwoord is en waarom dat het juiste antwoord is.

STELLINGEN	ANTWOORD
Wanneer je een condoom gebruikt kun je niet zwanger raken.	<u>Onjuist:</u> Helaas is er ook met het gebruik van een condoom nog een kans om zwanger te raken.
Als je met iemand zoent gebruik je soms wel meer dan 100 spieren.	<u>Juist:</u> Tijdens zoenen gebruiken we soms wel 146 spieren.
Als iemand zegt dat hij/zij vlinders in zijn/haar buik heeft, dan bedoelen we dat we iemand heel leuk vinden en dat we een fijn gevoel krijgen als we in de buurt van diegene komen.	<u>Juist:</u> Als je verliefd bent of iemand heel leuk vind, dan kan het zijn dat je een kriebelend gevoel in je buik krijgt wanneer je in de buurt van diegene bent of aan diegene denkt.
Van één keer seks kun je niet zwanger raken.	<u>Onjuist:</u> Ook als je maar een keer seks hebt kun je zwanger worden wanneer je geen bescherming gebruikt.
Je word altijd verliefd op iemand van het andere geslacht.	<u>Onjuist:</u> seksualiteit is heel divers. Je kunt als jongen ook verliefd worden op een andere jongen of als meisje op een ander meisje.
Je kunt maar één keer in je leven verliefd worden.	<u>Onjuist:</u> we kunnen ons hele leven opnieuw verliefd worden.
Als je seks hebt met iemand is er kans dat je een SOA oploopt, dit is een seksueel overdraagbare aandoening.	<u>Juist:</u> Wanneer je onbeschermd contact hebt met iemand dan kun je een SOA oplopen. Door gebruik te maken van een condoom kun je je hier tegen beschermen.



VARIATIE 1



Laat de meiden dribbelend met een bal aan de voet (voetbal) of in de hand (basketbal) of met een hockeystick (hockey) naar de juiste pion gaan.

VARIATIE 2

Laat de meiden hinkelend/springend/huppelend naar de juiste pion gaan.

ACTIVITEIT: WAAR OF NIET WAAR?

DOEL

- Verbeteren van balcontrole
- Leren samenwerken
- Leren dat er verschillende manieren van bescherming bestaan (discussie vragen)

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN, DOELTJES, BASKETS, FLUITJE

LOCATIE
INDOOR

SPORT-VARIATIES
HANDBAL,
KORFBAL,
VOETBAL



INTRODUCTIE

In dit spel worden verschillende soorten sport in een snel tempo afgewisseld, hierdoor moeten de meiden constant schakelen in de manier van scoren en ook in de manier waarop ze hun doel verdedigen. Het is een ludieke manier om het gesprek over verschillende manieren van bescherming te beginnen.

INSTRUCTIES

 **1. (KORFBAL)** Bereid deze activiteit voor door een doeltje neer te zetten en een basket of korf en verdeel de groep in twee teams.

2. Wanneer het spel begint moeten de meiden overgooien met als doel in de korf (of basket) scoren, de tegenstanders proberen de bal te onderscheppen.



3. (VOETBAL) Na een potje voeg je een regel toe: valt de bal op de grond, dan gaat het spel verder als zaalvoetbal. De meiden moeten niet meer overgooien maar over passen – en niet meer scoren in de korf maar in het doeltje. De meiden moeten dus snel schakelen en op een andere manier aanvallen en verdedigen.

4. Fluit de coach, dan moet de bal weer worden opgepakt en gaat het spel weer verder als korfbal.

5. Wanneer er gescoord is door een team begin je het spel weer opnieuw zoals bij stap 1 beschreven. Maak het doel elke ronde een klein beetje smaller, waardoor het steeds iets moeilijker is om te scoren.



VARIATIE 1



DE VOORGAANDE REGELS BLIJVEN GELDEN, MAAR WANNEER DE COACH TWEE KEER ACHTER ELKAAR FLUIT MOETEN DE MEIDEN OVERGAAN OP EEN DERDE SPORT, BIJVOORBEELD HANDBAL/HOCKEY/ BASKETBAL. LATEN ZE DE BAL VALLLEN, DAN GAAT HET SPEL WEER VERDER ALS ZAALVOETBAL.

VARIATIE 2

Voeg een pion toe aan het speelveld, welke je omgekeerd neerzet. Wanneer je drie keer fluit dan blijven de meiden doorgaan met dezelfde sport, maar ze kunnen nu ook scoren door de pion om te stoten met de bal.



DISCUSSIE

- Tijdens dit spel moesten jullie op verschillende manieren aanvallen en verdedigen. Waren er sommige sporten waar het makkelijker was om te verdedigen in vergelijking met andere sporten?
- Het verkleinen van het doel (dus de kans om te scoren) zorgde ervoor dat scoren steeds iets moeilijker werd en verdedigen steeds iets makkelijker. Op die manier kan de kans dat iets gebeurd verkleind worden door een kleine aanpassing te maken, in dit geval dus het verkleinen/versmallen van een doeltje. Ook in het dagelijks leven is dit van toepassing, ik kan bijvoorbeeld de kans mij te verslapen voor school verkleinen door een extra wekker te zetten. Kunnen jullie nog zo een voorbeeld bedenken?
- Kun jullie met dit in gedachten de volgende zinnen afmaken?

Groot doel	→	Grotere kans om te scoren
Klein doel	→	Kleinere kans om te scoren
Onveilige/ onbeschermd seks	→	Grotere kans om zwanger te worden
.....	→	Kleinere kans om zwanger te worden
.....	→	Grotere kans om een SOA te krijgen
.....	→	Kleinere kans om een SOA te krijgen

ACTIVITEIT: MEMORY

DOEL

- Kennis vergroten over de verschillende vormen van anticonceptie

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN EN/OF PITTENZAKJES, MEMORY KAARTJES (ZIE BIJLAGE VAN DE MANUAL)

LOCATIE
INDOOR

SPORT-VARIATIES
VOETBAL,
HOCKEY,
BASKETBAL



INTRODUCTIE

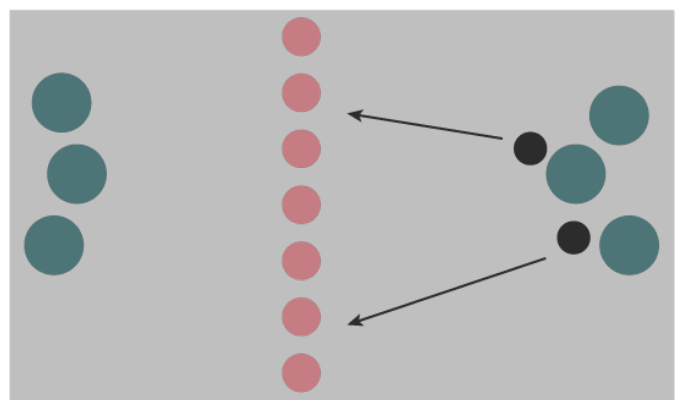
Er bestaan verschillende manieren om te voorkomen dat je zwanger raakt. In dit spel maken de meiden kennis met een aantal vormen van anticonceptie.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door een X aantal pionnen door de zaal te verspreiden, waarbij je onder elke pion één memory kaartje legt (zie bijlage). Wanneer er geen pionnen zijn, kun je het spel ook eventueel spelen door de kaartjes omgekeerd op de grond te leggen.
2. Verdeel de groep in twee gelijke teams.
3. Het spel verloopt volgens de regels van memory, waarbij de teams om de beurt twee kaartjes mogen omdraaien. Laat de meiden eerst met een bal naar de pion dribbelen en een rondje om de pion heen maken, vervolgens kunnen ze de pion optillen om te zien welk kaartje er onder ligt. Dan mag een teamlid naar het veld dribbelen en op dezelfde manier een andere pion om draaien.
4. Komen de twee kaartjes overeen, dan telt dat als 1 punt en de twee bijbehorende pionnen mogen uit het veld worden gehaald. Vraag of de meiden bekend zijn met wat er op het kaartje staat, vertel er eventueel nog iets extra's over.
5. Komen de kaartjes niet overeen dan mag het kaartje weer onder de pion worden gelegd en dribbelen de meiden terug naar hun plek.
6. Vervolgens is het de beurt aan de tegenstander. Het team dat de meeste punten heeft aan het einde van het spel heeft gewonnen.

VARIATIES

Zet de pionnen omgekeerd op de memory kaartjes, in een rechte lijn. Beide teams staan aan een kant van deze lijn. Eerst is het de buurt aan team 1, zij zijn aan zet en mogen de bal zo vaak gooien/schieten tot er twee pionnen om zijn gestoten. De regels zijn weer hetzelfde als bij memory, liggen twee corresponderende kaartjes onder de twee pionnen, dan heeft dit team een punt, zo niet dan worden de pionnen weer terug gezet en is het de beurt aan de tegenstanders..



- + **MAAK DE OEFENING MOEILIJKER DOOR DE AFSTAND TUSSEN DE MEIDEN EN DE PIONNEN TE VERGROTEN.**
- + **MAAK DE OEFENING MOEILIJKER DOOR HET AANTAL KEER DAT ZE PER BEURT MOGEN GOOIEN/SCHIETEN TE BEPERKEN. BIJVOORBEELD, DRIE KEER SCHIETEN, ZIJN ER DAN NIET TWEE PIONNEN OM, DAN GAAT DE BEURT NAAR DE TEGENSTANDER.**

DISCUSSIE

- Kenden jullie alle verschillende vormen van anticonceptie al? Welke zijn nieuw voor jullie?
- Waarom is het belangrijk om te weten hoe je jezelf kan beschermen tijdens seks?
- Is anticonceptie om een zwangerschap te voorkomen de verantwoordelijkheid voor de jongen/meisje of allebei?

BIJLAGE

DIT ZIJN WAT IDEEËN VOOR MOGELIJKE MEMORY KAARTJES, WE ZOUDEN OP HET ENE KAARTJE EEN WOORD KUNNEN ZETTEN EN OP HET ANDERE KAARTJE EEN BIJBEHOREND PLAATJE.

<p>ANTICONCEPTIE PIL</p> <p>Hier uitleg over de werking van de anti conceptie pil.</p>		<p>STAAFJE</p> <p>Hier uitleg over de werking van een staafje.</p>	
<p>CONDOOM</p> <p>Hier uitleg over de werking van een condoom.</p>		<p>VLINDERS IN JE BUIK</p>	
<p>SPIRAALTJE</p> <p>Hier uitleg over de werking van een spiraaltje.</p>		<p>BLOZEN</p>	
<p>PRIKPIL</p> <p>Hier uitleg over de werking van de prikpil.</p>			

ACTIVITEIT: STEEN-PAPIER-SCHAAR

DOEL

- Leren om je grenzen aan te geven ('nee' te zeggen)

TIJD
15 MINUTEN

MATERIAAL
EVENTUEEL BALLEEN;
HOCKEYSTICKS

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
VOETBAL,
HOCKEY,
BASKETBAL



INTRODUCTIE

Wanneer je iemand leuk vindt of wanneer je verliefd bent kan het soms lastig of spannend zijn om nee te zeggen of je grenzen aan te geven. Dit spel gaat over het leren ja maar ook nee zeggen.

INSTRUCTIES



1. (VOETBAL) laat iedereen door de zaal rond dribbelen met een bal.



(BASKETBAL) Je kunt het spel ook spelen door met een basket bal rond te dribbelen.



(HOCKEY) Je kunt het spel ook spelen door met een hockeystick en balletje rond te spelen.

2. Wanneer je tijdens het rond dribbelen iemand tegemoet komt, kun je diegene uitdagen voor een duel steen-papier-schaar. Win je het spel, dan heb je een punt en mag je door dribbelen. De verliezer moet gaan zitten en mag pas weer meedoen als degene waarvan ze het duel hebben verloren moet gaan zitten.
3. Je kunt er ook voor kiezen om niet het duel aan te gaan, geef dit aan door nee te zeggen. Het is tijdens het spel dus de bedoeling dat je constant aangeeft of je wel of niet mee wilt doen aan een duel.
4. Degene die aan het eind van het spel de meeste punten heeft, die heeft gewonnen.

VARIATIES

Als je bent getikt mag je pas weer meedoen met het spel wanneer je een bal in de basket hebt weten te scoren.



MAAK HET MOEILIJKER DOOR HET AANTAL KEER DAT JE MOET SCOREN IN DE BASKET VOORDAT JE WEER MEE MAG DOEN MET HET SPEL, TE VERGROTEN.

DISCUSSIE

- Tijdens dit spel moest je continu ja of nee zeggen. Waarom is het belangrijk om nee te kunnen zeggen?
- Soms als je iemand leuk vindt, is het moeilijk om nee te zeggen tegen diegene, omdat je hem of haar niet wilt teleurstellen. Toch is het super belangrijk dat je aangeeft wat je wel en niet wilt. Waarom is het goed dat we onze eigen grenzen aan kunnen geven?
- Wanneer is het goed om nee te kunnen zeggen?

MY POWER



HET VIERDE THEMA, MY POWER, IS EEN BELANGRIJK THEMA DAT AANSLUIT BIJ DE VORIGE THEMA'S UIT HET CURRICULUM; MY CONFIDENCE, MY SELF-LOVE EN MY BODY. IN DIT THEMA KOMEN ONDERWERPEN AAN BOED ZOALS HET AANGEVEN VAN JE GRENZEN, OMGAAN MET CONFLICTEN EN HET HERKENNEN VAN VERSCHILLENDE VORMEN VAN GEWELD. DIT THEMA HELPT MEIDEN HOE ZE ACTIE MOETEN ONDERNEMEN, HUN RECHTEN EN DIE VAN ANDEREN TE BEWAKEN EN TE VERDEDIGEN.

SESSIE 10

GRENZEN AANGEVEN

ACTIVITEIT: VERTROUW JE MIJ?

DOEL

- Het creëren van een veilige omgeving
- En de meiden laten kennismaken met elkaar kunnen vertrouwen

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
VOETBAL,
FITNESS



INTRODUCTIE

Probeer tijdens je discussie het thema 'My Power' en de bijbehorende onderwerpen te introduceren. Deze onderwerpen kunnen gevoelig liggen voor de meiden en daardoor is naast het creëren van een veilige plek, ook belangrijk dat de meiden vertrouwen hebben in elkaar.

INSTRUCTIES - DEEL 1

1. Geef de meiden de instructie om in een cirkel door elkaar te gaan staan; zorg er voor dat er genoeg ruimte is om te kunnen bewegen
2. Zing het melodietje 'mingle mingle mingle' en laat de meiden één van de benoemde bewegingen doen (bijv. rennen, springen, huppelen, etc.)
3. Roep op een gegeven moment een willekeurig cijfer onder de 10 en laat de meiden zo snel mogelijk groepjes vormen in de grote van het cijfer dat jij zojuist hebt benoemd.



(VOETBAL) op deze activiteit kan ook voetbal worden toegepast. Geef hiervoor de meiden een bal waarmee ze door de zaal moeten dribbelen. Een groepje is pas compleet als iedereen de voet op de bal heeft en bij elkaar staat.

4. Blijf het spel een aantal rondes spelen. Je kunt als coach variatie brengen in het spel, door in plaats van het nummer te benoemen, het nummer te laten zien door een aantal vingers omhoog te houden.

+ JE KAN HET MOEILIJKER MAKEN DOOR ZE VERSCHILLENDE TECHNIEKEN TE LATEN HANTEREN. VOORBEELDEN HIERVAN ZIJN: MET DE BINNENKANT VOET, BUITENKANT VOET, LINKERBEEN OF RECHTERBEEN DRIBBELEN.

VARIATIE

ZET MUZIEK AAN BIJ DEZE ACTIVITEIT. WANNEER DE MUZIEK STOPT, MOETEN DE MEIDEN ZO SNEL MOGELIJK EEN GROEP VORMEN TER GROTE VAN HET CIJFER DAT JE BENOEMD.

INSTRUCTIES - DEEL 2

1. Zodra de meiden in kleine groepjes zijn (max 4) leg je het volgende deel van de activiteit uit
2. Het is de bedoeling dat de meiden gaan proberen om elkaar te kunnen vertrouwen. Dit doen ze door zichzelf naar achter te laten vallen, terwijl de ander hen opvangt.
3. De meiden kunnen dit in tweetallen met elkaar oefenen en ervaren hoe het voelt om de controle los te laten. Wissel eventueel de tweetallen na een aantal keer door.

VARIATIE

VOEG EEN VERDIEPING TOE AAN DE OEFENING DOOR DE MEIDEN NA TE LATEN DENKEN OVER IETS WAT ZIJ EVENTUEEL LOS ZOULDEN WILLEN LATEN. DIT KAN BIJVOORBEELD EEN ANGST OF EEN ONZEKERHEID ZIJN. WANNEER ZIJ ZICH HIERBIJ COMFORTABEL BIJ VOELEN, DAN KUNNEN ZIJ IETS DELEN EN VERTELLEN AAN DE ANDER. WANNEER ZIJ ZICH VERVOLGENS NAAR ACHTER LATEN VALLEN KUNNEN ZE DEZE "ZORG" DENKBEELDIG LOSLATEN.

DISCUSSIE

- Hoe was deze activiteit? Hoe was het om elkaar te moeten vertrouwen?
- Was het moeilijk om je te laten vallen? Merkte je verschil nadat je het een aantal keer had geprobeerd?
- Waarom is het belangrijk om een ander te kunnen vertrouwen?

ACTIVITEIT: TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK

DOEL

- Het oefenen van samenspel
- En het begrijpen hoe een conflict ontstaat en hoe je dit kan oplossen

TIJD
25 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN EN BALLEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
VOETBAL,
BASKETBALL



INTRODUCTIE

Bij deze activiteit werken de meiden in kleine groepjes in estafette vorm. Ze gaan proberen zo snel mogelijk door de verschillende hindernissen te komen. Naarmate het spel vordert wordt de hindernisbaan steeds moeilijker. Dit komt doordat de meiden individueel beginnen aan de estafette maar vervolgens bij elke ronde met een extra persoon uit hun team moeten samenwerken.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de meiden in gelijke groepen van ongeveer 4 tot 6 personen te verdelen. Elk groepje staat bij een pion in een rij, met een andere pion aan de overkant van het veld
2. **RONDE 1:** Geef het startsein van de estafette race. Alle meiden die vooraan in de rij staan, rennen zo snel mogelijk naar de pion aan de overkant van het veld en weer terug. Zij geven een high five aan hun teamgenoot die de eerstvolgende uit de rij is. De ronde is klaar zodra alle meiden uit de groepjes één keer heen en weer hebben gerend.
3. **RONDE 2:** De estafette vorm blijft hetzelfde, alleen nu moeten de meiden proberen om in tweetallen met hun armen gehaakt zo snel mogelijk naar de pion aan de overkant te rennen. Dit doen ze totdat alle meiden uit hun groepje minimaal één keer gehaakt met een teamgenoot heen en weer zijn geweest
4. **RONDE 3:** Deze ronde lijkt op de vorige ronde. De voorste begint in haar eentje aan de estafette. Wanneer zij terug is haakt de tweede aan en lopen zij samen het parcours. Wanneer het tweetal terug is haakt de derde aan. Dit gaat door totdat de hele groep gehaakt naar de overkant en weer terug is gekomen.

VARIATIE



(VOETBAL, BASKETBAL) JE KAN DE MEIDEN EEN BAL MEEGEGEVEN DIE ZE CONTINU MOETEN MEENEMEN. HIERMEE KAN JE OOK VARIËREN DAT ZIJ DE BAL MOETEN OVERGEGEVEN DOOR DE BAL BOVENHANDS, DOOR DE BENEN, ZIJWAARTS MOETEN OVERGEGEVEN. OOK KUN JE ERVOOR KIEZEN DAT ZIJ DE BAL MOETEN OVERGOOIEN NAAR ELKAAR OF MET EEN STUIT MOETEN OVERSPELEN.



HET SPEL KAN MOEILIJKER GEMAAKT WORDEN DOOR EEN REGEL TOE TE VOEGEN AAN DE ESTAFETTE. ZO KUN JE BIJVOORBEELD AFSPREKEN DAT DE MEIDEN HET PARCOURS IN EEN BEPAALDE BEWEGING MOETEN VOLTOOIEN. VOORBEELDEN HIERVAN ZIJN: ACHTERUIT LOPEN, ZIJWAARTS LOPEN, KIKKERSPRONGEN, HUPPELEN ENZOVOORTS. HET MOET VOORAL EEN UITDAGING ZIJN OM GEZAMENLIJK TE KUNNEN BEWEGEN EN GELIJKTIJDIG NAAR DE OVERKANT EN WEER TERUG TE KOMEN.

DISCUSSIE

De meiden zijn tijdens dit spel afhankelijk van elkaar. Zij moeten goed samenwerken om succesvol naar de overkant en weer terug te bewegen. Een conflict begint snel als je samenwerkt en er is een bepaalde druk, in dit geval om bijvoorbeeld te winnen. Bespreek de volgende discussie vragen met elkaar:

- Hoe was deze activiteit? Hoe vond je de verschillende rondes?
- Werd het moeilijker of makkelijker naarmate het aantal toenam met wie je moest samenwerken om naar de overkant te komen?
- Hoe werkten jullie samen als groep? Was er iemand die het voortouw nam?
- Hoe voelde het om de uitdaging aan te gaan als groep? Ging de samenwerking jullie gemakkelijk af? Zo niet; hoe kwam het dat het moeilijk was om samen te werken?
- Waarom is het belangrijk in deze activiteit ervoor te zorgen dat je naar elkaar luistert en meewerkt?
- Hoe ontstaat een mogelijk conflict? Wat zijn oorzaken van een conflict of wat zijn situaties waarin een conflict makkelijk ontstaat?
- Hoe zou je een conflict aanpakken? Wat zijn mogelijke vaardigheden die we moeten leren om een conflict op te lossen met elkaar?

ACTIVITEIT: HET BEGRIJPEN VAN GEWELD

DOEL

- Het begrijpen van verschillende vormen van geweld
- Weten wat te doen als je zelf geweld meemaakt of ziet bij een ander

TIJD

45 MINUTEN

MATERIAAL

BALLEN, PIONNEN, LINTJES

LOCATIE

INDOOR

SPORT-VARIATIES

ZAALVOETBAL,
VOLLEYBAL,
HOCKEY,
BASKETBAL



INTRODUCTIE

Geweld komt niet alleen in fysieke vorm voor, het kan ook emotionele en psychische mishandeling zijn (denk bijvoorbeeld aan treiteren, bedreigingen en intimideren). Deze laatste vorm is vaak moeilijk aantoonbaar en ook minder zichtbaar voor de buitenwereld. Maar juist is het zo belangrijk dat de meiden ook informatie krijgen over deze vorm van geweld, hoe zij dit kunnen herkennen én eventueel hulp kunnen inschakelen.

Bij deze activiteit gaan de meiden ervaren wat de verschillen vormen van geweld zijn. Dit onderwerp kan gevoelig zijn en het is daarom erg belangrijk dat er een veilige plek wordt gecreëerd. Als je merkt dat één van de meiden stil valt, of het lastig vindt om mee te doen aan de activiteit, zorg ervoor dat je haar in de gaten houdt. Faciliteer deze activiteit daarom dan ook met minimaal 1 andere coach zodat één van jullie zich voornamelijk kan richten op het gedrag en reactie van de meiden.

INSTRUCTIES

1. Verdeel de meiden in twee teams: één team bestaat uit vier aanvallers, het andere team bestaat uit vier verdedigers. Beide teams hebben dus een andere rol tijdens het spel. Daarnaast zijn er nog twee meiden die beginnen aan de zijlijn

***ALS JE EEN GROTE GROEP HEBT, KAN JE JE VELD IN TWEEËN SPLITSEN, HIERDOOR KAN JE MET VIER TEAMS TEGELIJK DE ACTIVITEIT UITVOEREN. ALS JE NOG MEER MEIDEN HEBT, MAAK DAN EEN ROTATIESCHEMA EN NIET DE TEAMS VEEL GROTER DAN DE VIER MEIDEN PER TEAM.**

2. Geef het verdedigende team een lintje die ze als een 'staart' uit hun broek kunnen laten hangen aan de achterkant/zijkant van hun kleding. Het verdedigende team moet de bal steeds overgooien naar elkaar. Het aanvallende team moet proberen het lintje af te pakken van degene die op dat moment met de bal in haar handen heeft.
3. Om dit spel te kunnen winnen moet het aanvallende team alle vier de lintjes van de tegenpartij weten te pakken. In plaats van het afpakken van een lintje kan je het spel ook met aantikken spelen.

RONDE 1

4. De overige twee spelers staan aan de zijlijn. Tijdens het spel moeten zij ontmoedigende opmerkingen roepen naar beide teams*, zoals:
- Je kan dit spel echt niet
 - Dit is echt een slechte wedstrijd
 - Waarom speel je als je het helemaal niet goed kan

***ZORG ERVOOR DAT DE SPELERS GEEN PERSOONLIJKE BELEDIGINGEN ROEPEN. STEL DAAROM ALS COACH EEN AANTAL REGELS OP VAN WAT WEL EN NIET GEZEGD MAG WORDEN DOOR DE MEIDEN.**

5. Wissel na een aantal minuten door zodat de meiden die eerst aan de zijlijn opmerkingen te maken, ook de kans hebben om mee te doen. Twee nieuwe meiden zullen dan nu aan de zijlijn staan.
6. Bespreek de volgende vragen na het spelen van de eerste ronde:
- Hoe voelde het om te spelen terwijl de meiden aan de zijlijn ontmoedigende opmerkingen schreeuwden?
 - Hebben de opmerkingen effect of impact gehad op de manier waarop je meedeed in het spel? Was je bijvoorbeeld afgeleid of had je er last van?

RONDE 2

7. Speel vervolgens de activiteit nog een keer op dezelfde manier maar deze keer moeten de meiden die aan de zijlijn staan aanmoedigende opmerkingen roepen naar de twee teams die op het veld spelen, zoals:
- Goed bezig, jullie zijn geweldig!
 - Goed gedaan, ga zo door!
 - Je had het bijna, blijf hard werken!

VARIATIE

OM HET SPEL UITDAGENDER TE MAKEN VOOR DE MEIDEN KUN JE ERVOOR KIEZEN OM DE ROLLEN VAN DE TEAMS TE VERANDEREN GEDURENDE HET SPEL. VOEG EEN EXTRA SPELREGEL TOE WAARBIJ DE TEAMS VERANDEREN VAN ROL OP HET MOMENT DAT IEMAND TIJDENS HET PAssEN DE BAL LATEN Vallen. OP DAT MOMENT WORDT HET AANVALLENDE TEAM VERDEDIGER, HET VERDEDIGENDE TEAM WORDT NU AANVALLER.

HETZELFDE SPEL KAN OOK IN EEN AANTAL SPORTVARIATIES GESPEELD WORDEN:



(ZAALVOETBAL); BAL PAssEN NAAR ELKAAR
(BASKETBAL); BAL GOOIEN OF MET EEN STUIT NAAR ELKAAR SPELEN
(VOLLEYBAL); DE BAL BOVENHANDS OVERSPELEN
(HOCKEY); DE BAL MET HOCKEYSTICKS OVER DE GROND PAssEN

DISCUSSIE

Bespreek nadat je beide rondes hebt gespeeld de volgende vragen:

- Hoe voelde je je tijdens de tweede ronde, toen de andere meiden jullie bemoedigende en positieve opmerkingen maakten?
- Merkte je verschil in je eigen gevoel tussen de twee rondes?
- De opmerkingen die de meiden in de eerste ronde maakten, wat voor vorm van geweld was dit?
- Wat zijn de verschillen tussen fysieke en psychologische mishandeling/geweld?
- Zijn alle drie (fysiek, emotioneel en verbaal geweld) vormen van geweld?
- Wat zijn voorbeelden van emotioneel en verbaal geweld? Heb je dit zelf wel eens meegemaakt? Zo ja, kan je een voorbeeld geven?
- Komt geweld veel voor in je dagelijks leven? Zo ja, waar komt dit vooral voor?
- Ervaren vrouwen en mannen geweld op dezelfde manier of anders? Welke soorten geweld komen misschien vaker voor bij vrouwen en welke bij mannen?
- Wat kunnen we doen als we geweld ervaren, bij onszelf of in ons eigen netwerk. Wat zijn de stappen die we kunnen zetten?



SESSIE 11

OPKOMEN VOOR JEZELF

ACTIVITEIT: KETTING TIKKERTJE

DOEL

- Het ontdekken van macht en strategieën om onder deze macht uit te komen

TIJD
15 MINUTEN

MATERIAAL
EVENTUEEL EEN BAL

LOCATIE
INDOOR

SPORT-VARIATIES
VOETBAL,
BASKETBAL,
HOCKEY



INTRODUCTIE

De volgende activiteit is een introductie van de onderwerpen die verder aan bod komen in de sessie. Tijdens dit tik-spel is het de bedoeling dat iedereen uiteindelijk is uitgeschakeld door de tikkers. De tikker begint alleen en wanneer zij een van de meiden tikt, worden zij automatisch een duo. Wanneer zij vervolgens nog iemand tikken, maken zij een ketting van drie meiden. Dit groeit door totdat alle meiden zijn getikt en je dus een lange ketting hebt van meiden. Het idee is dat doordat de tikkers met steeds meer zijn, er meer macht is voor de tikkers en steeds minder kans voor de meiden om niet getikt te worden.

INSTRUCTIES

1. Geef de meiden de instructies van het tik-spel en vraag een vrijwilliger die graag als tikker wilt beginnen
2. Geef de meiden een aantal tellen de kans om weg te rennen van de tikker en na te denken over een strategie om niet getikt te worden
3. Als de meiden worden getikt, helpen ze de tikker automatisch mee door een lange ketting te vormen met elkaar
4. Speel een aantal rondes en geef verschillende meiden de kans om te beginnen als tikker

VARIATIE



(VOETBAL)IEDEREEN DRIBBELT DE ZAAL ROND MET EEN BAL, BEHALVE DE TIKKER. BEN JE GETIKT LEG JE DE BAL WEG EN GA JE DE TIKKER HELPEN (MET ELKAAR VASTHOUDEN)



DE TIKKERS MOETEN PROBEREN DE BAL AF TE PAKKEN, LUKT DIT DAN MOET DEGENE VAN WIE DE BAL IS AFGEPAKT ZICH AANSLUITEN BIJ DE TIKKER.

DISCUSSIE

- Hoe was deze activiteit?
- Was het moeilijk (tikker) om iemand te tikken? Werd het makkelijker nadat je meer tikkers had die je meehielpen?
- Was het moeilijk om niet getikt te worden? Was het moeilijker aan het begin of nadat de ketting steeds groter werd?
- Geef aan dat de volgende activiteiten gaan over het aangeven van grenzen en het ontdekken van macht. Vraag de meiden hoe het voelde om in de ketting te zijn en als groep individuen te tikken. En hoe voelde het als individu om over te blijven en te 'strijden' tegen een ketting die veel macht heeft?

ACTIVITEIT: GEZONDE EN ONGEZONDE RELATIES

DOEL

- Het verschil begrijpen tussen gezonde en ongezonde relaties
- En het onderzoeken hoe je je eigen grenzen stelt

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN EN BALLEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-VARIATIES
VOETBAL,
BASKETBAL,
HOCKEY



INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit leren de meiden over het stellen van hun eigen grenzen; wat vind ik belangrijk en hoe geef ik aan wat mijn grens is? Hoe doe ik dit op de juiste manier en hoe zorg ik ervoor dat ik de grenzen van de ander ook respecteer? In de volgende activiteit gaan de meiden onderzoeken hoe gezonde en ongezonde relaties werken en hoe belangrijk het is om je eigen grenzen te kennen en te bewaken.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door de spelvorm uit te zetten (zie afbeelding). Creëer zes doelen door middel van pionnen met ongeveer 1,5 meter tussen de pionnen
2. Vraag de meiden wat ze weten over gezonde en ongezonde relaties en of ze eventueel een voorbeeld kunnen noemen uit hun dagelijks leven. Wellicht hebben ze een voorbeeld over een eigen ervaring of van iemand anders uit hun omgeving.

3. Verdeel vervolgens de meiden in duo's*, waarbij er een nummer 1 is en een nummer 2 in het duo

***BEDENK EEN LEUKE MANIER OM DE GROEPJES TE MAKEN, ZORG ERVOOR DAT MEIDEN MET ELKAAR WERKEN DIE ELKAAR BIJVOORBEELD NOG NIET KENNEN**

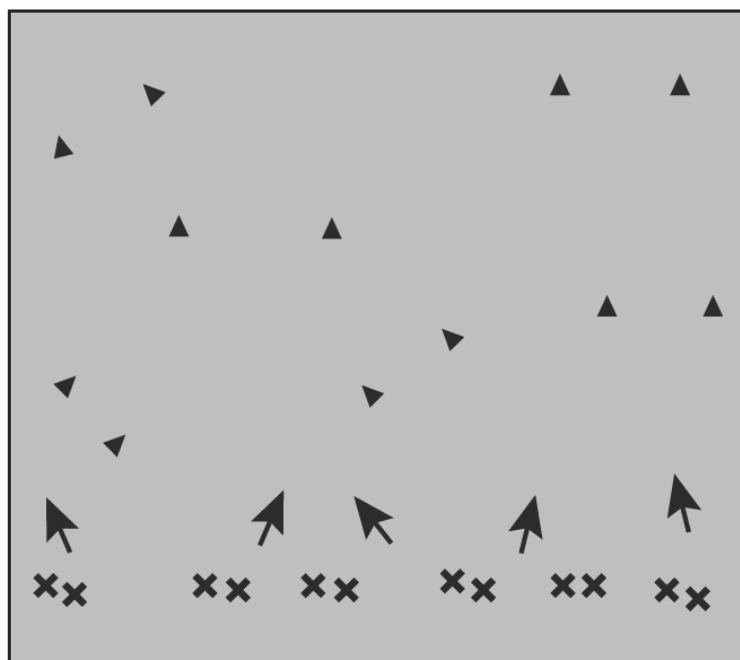
4. De meiden die nummer 1 zijn in hun duo krijgen de instructie om zo snel mogelijk door alle doelen op het veld te gaan terwijl ze een bal dribbelen. Hierbij is het de bedoeling dat ze gedurende deze ronde aan hun partner (nummer 2) vastzitten door de armen aan elkaar te verbinden.
5. Neem vervolgens de meiden die nummer 2 zijn apart. Vertel de meiden dat ze moeten proberen te voorkomen dat hun partner tussen de doelen doorgaat met de bal. Dit kunnen ze doen door hun partner in verschillende richtingen te trekken of stil te staan, zodat hun partner hard moet werken om ze te verplaatsen, enz. Vertel hen vervolgens dat zij in de tweede ronde precies het tegenovergestelde moeten doen; ze moeten dan hun partner zo snel mogelijk door de poorten heen helpen door snel te rennen en als een team te werken.
6. Als je de instructies over beide rondes hebt gegeven breng je de duo's weer samen en vraag je ze hun armen met elkaar te linken
7. Jij geeft het startsein en elk duo moet door alle doelen zijn gegaan, waarbij nummer 1 dit zo snel mogelijk wilt doen en nummer 2 dit probeert tegen te houden.
8. Wanneer het een duo is gelukt óf het duurt te lang, geef dan aan dat je naar de volgende ronde gaat. In deze tweede ronde zullen de nummers twee actief meewerken om zo snel mogelijk door de poortjes te rennen.
9. Deze activiteit kan je een aantal keer herhalen door de duo's te laten wisselen van partner, of binnen de duo's de rollen om te draaien.

DISCUSSIE

- Hoe vond je de activiteit? Wat was het verschil tussen de twee rondes?
- Voelde je je onder druk gezet om iets te doen wat je niet wilde? Wat voor een gevoel had je hierbij?
- Wat zijn ongezonde relaties? Wat zijn kenmerken van een ongezonde relatie?
- Wat zijn de kenmerken van gezonde relaties?
- Zijn alle relaties perfect?
- Wat had je willen doen tijdens ronde 1?
 - Nummers 1: Had je het gevoel dat je je armen wilde losmaken, omdat je gefrustreerd was?
 - Nummers 2 Had je liever het spel alleen gespeeld?
- Waarom blijven sommige mensen in ongezonde relaties?
- Wat kunnen we doen om een vriend te steunen of te helpen die in een ongezonde relatie zit? Welke steun zou je willen als je in een ongezonde relatie zit? Wat voor soort hulp bestaat er in onze buurt?

VARIATIE

- + **MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR MENSEN AAN TE WIJZEN DIE DE BAL AF KUNNEN PAKKEN VAN DE MEIDEN DIE DOOR DE DOELTJES PROBEREN TE RENNEN. WIJS HIERVOOR TWEE TIKKERS AAN DIE MET HUN ARMEN IN ELKAAR GEHAAKT MOETEN PROBEREN DE BAL VAN DE MEIDEN DIE DRIBBELEN AF TE PAKKEN.**



ACTIVITEIT: YOUR SUPPORT SYSTEM

DOEL

- Het begrijpen van verschillende machtsverhoudingen
- En het ontdekken van het belang van je support netwerk

TIJD

30 MINUTEN

MATERIAAL

PIONNEN EN BALLEN

LOCATIE

INDOOR

SPORT-VARIATIES

VOETBAL,
HANDBAL,
HOCKEY,
BASKETBAL



INSTRUCTIES

1. Bereid de spelvorm voor door het veld in te delen op de manier waarop een traditionele zaalvoetbalwedstrijd wordt gespeeld. Voeg daarnaast 6 kleine doeltjes toe welke je door middel van pionnen in de zaal positioneert.
2. Verdeel de groep in twee teams, team A en team B. De helft van team A en B mag rennen tijdens deze activiteit, dit zijn de 'renners', de andere helft mag alleen maar wandelen, dit zijn de 'wandelaars'.

3. De activiteit is een reguliere zaalvoetbalwedstrijd, alleen met de hindernis dat een deel van de meiden niet volwaardig mee kunnen spelen omdat zij alleen mogen wandelen*



(HANDBAL, HOCKEY, BASKETBAL) Je kunt hier ook kiezen voor een andere balsport, zoals handbal, hockey of basketbal.



****HET IS BELANGRIJK DAT JE AANGEEFT DAT DE WANDELAARS WEL EEN ACTIEVE ROL MOETEN HEBBEN IN DE WEDSTRIJD. ZIJ HOREN OOK DE BAL TE ONTVANGEN EN KUNNEN WEL STRATEGISCH MEESPELEN.**

4. Als een renner van een team met de bal door een van de doeltjes in het veld gaat, kan een van hun wandelaars nu wel rennen. De renner kan dus wanneer zij door een van de doeltjes in het veld is gegaan een wandelaar uit haar team aanwijzen die vanaf nu ook een renner mag zijn. Uiteindelijk zal de wedstrijd gelijkwaardiger worden op het moment dat alle spelers mogen rennen.
5. Speel deze ronde voor ongeveer 10 minuten en begin vervolgens opnieuw met nieuwe wandelaars en wissel de meiden door

DISCUSSIE

- Hoe vond je dit spel? Was het moeilijk?
- Hoe vond je het om een wandelaar of een renner te zijn?
- Had je het idee dat de renners meer macht hadden dan de wandelaars?
- Wie herinnert zich de onderwerpen van de vorige sessies? (communicatie, assertiviteit, zelfvertrouwen, positief lichaamsbeeld, mijn lichaam, gezonde keuzes, gezonde en ongezonde relaties) Hoe kunnen deze onderwerpen helpen bij het herkennen en bestrijden van ongezonde machtsverhoudingen?
- Hoe kan je je team (je eigen netwerk) inzetten om sterker in je schoenen te staan.
- Naarmate het spel vorderde had je meer spelers die ook volledig mee konden doen, werd het daardoor makkelijker om te scoren?

SESSIE 12

ACTIE ONDERNEMEN

ACTIVITEIT: TIC-TAC-TOE

DOEL

- Bewust worden van het belang van communiceren

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN, LINTJES (IN
VERSCHILLENDE KLEUREN)

LOCATIE
OUTDOOR/INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
VOETBAL,
BASKETBAL,
HOCKEY, FIT-
NESS



INTRODUCTIE

Het doel van dit spel is om als team zo snel mogelijk drie-op-een-rij te hebben. Om dit voor elkaar te krijgen is het belangrijk om als team goed met elkaar te overleggen.

INSTRUCTIES

1. Bereid het spel voor door een veld van 9 pionnen uit te zetten, in een raster van 3 bij 3 pionnen aan een kant van de zaal.
2. Verdeel de groep in twee teams en geef elk team lintjes in een specifieke kleur.
3. Het doel van het spel is om als team zo snel mogelijk drie lintjes op rij neer te leggen. De teams staan een aantal meter van de pionnen vandaan. Per team mag er telkens één iemand naar het veld rennen om een lintje over een pion te leggen. Er kan per pion maar een lintje worden gelegd. Het team dat zo snel mogelijk drie lintjes op rij heeft weten te leggen, wint het spel. Let uit dat je zowel horizontaal, verticaal als diagonaal 3-op-een-rij kan worden gevormd.



4. Wanneer het spel begint mag er van elk team één persoon naar de pionnen rennen om een lintje neer te leggen. Als de eerste speler terug is gerend naar haar team, geeft zij een high-five aan de volgende speler die dan aan de beurt is om een lintje te leggen. **(VOETBAL, BASKETBAL)** Laat de meiden met een bal naar de pionnen dribbelen.



5. **(FITNESS)** Wanneer de meiden een lintje neer gelegd hebben moeten ze eerst een x aantal keer een bepaalde fitness oefening doen (bijvoorbeeld squats, opdrukken, jumping jacks). Wanneer ze dit gedaan hebben rennen ze terug naar hun team en is de volgende speler aan de beurt.

6. Het spel gaat net zolang door totdat er iemand gewonnen heeft of er geen zetten meer mogelijk zijn.
7. Overleg aan het einde van het spel hoe het ging. Was het moeilijk om het spel te spelen zonder met elkaar te overleggen? Leg uit waarom het belangrijk is om tijdens het spel met elkaar te communiceren en waarom het handig kan zijn om een strategie te bedenken.
8. Geef de teams de tijd om samen een strategie te bedenken voor dit spel en speel het vervolgens nog een (paar) keer.

VARIATIE

- +** OM HET SPEL UITDAGENDER TE MAKEN KUN JE EEN SPELREGEL TOEVOEGEN AAN DE ACTIVITEIT. WANNEER JE AAN ZET BENT MAG JE ER VOOR KIEZEN OM EEN LINTJE NEER TE LEGGEN ÓF OM EEN LINTJE VAN DE TEGENSTANDER WEG TE HALEN. IN DIT LAATSTE GEVAL, WANNEER JE EEN LINTJE VAN DE TEGENSTANDER WEG HAALT, MAG JE DUS ZELF NIET EEN LINTJE NEER LEGGEN. HET SPEL WORDT HIERDOOR MOEILIJKER EN HET BELANG OM GOED MET ELKAAR TE COMMUNICEREN EN EEN DUIDELIJK PLAN MET ELKAAR ALS TEAM TE MAKEN, WORDT GROTER.

DISCUSSIE

- Hoe was het om dit spel te spelen?
- Na de eerste keer dat jullie het spel speelde, hebben we met elkaar besproken dat het belangrijk is om met elkaar te communiceren en een strategie te bedenken. Hoe ging dat tijdens dit spel?
- Ging het spel beter toen jullie samen een strategie bedacht hadden?
- Waarom is het in het dagelijks leven belangrijk om een plan of strategie te bedenken wanneer je een probleem moet oplossen of wanneer je een doel wilt bereiken?

ACTIVITEIT: ONDERNEEM ACTIE

DOEL

- Bespreken wat het betekent om actie te ondernemen en
- Leren waarom het belangrijk is om proactief te zijn

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN, PIONNEN, LINTJES/TAGS

LOCATIE
OUTDOOR/INDOOR

SPORT-VARIATIES
VOETBAL,
HANDBAL,
HOCKEY,
BASKETBAL



INTRODUCTIE

Wanneer we een bepaald doel willen bereiken, dan is het belangrijk dat we actief actie ondernemen om dit te kunnen verwezenlijken. Hetzelfde geldt wanneer we tegen een probleem aanlopen in ons leven, ook dan is het belangrijk om actief actie te ondernemen. In deze activiteit is het de bedoeling dat de meiden na gaan denken over hoe we actief actie kunnen ondernemen om een doel te bereiken.

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door in het midden van de zaal een rij pionnen neer te zetten. Leg aan beide zijden van de zaal een rij ballen neer, parallel aan de lijn pionnen zoals te zien is op de afbeelding.

+ **MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR MEER BALLEN TOE TE VOEGEN AAN HET SPEL EN HET VELD GROTER TE MAKEN. IN PLAATS VAN BALLEN KAN HIER OOK GEBRUIK WORDEN GEMAAKT VAN BIJVOORBEELD LINTJES, BLOKJES OF HOEPELS.**

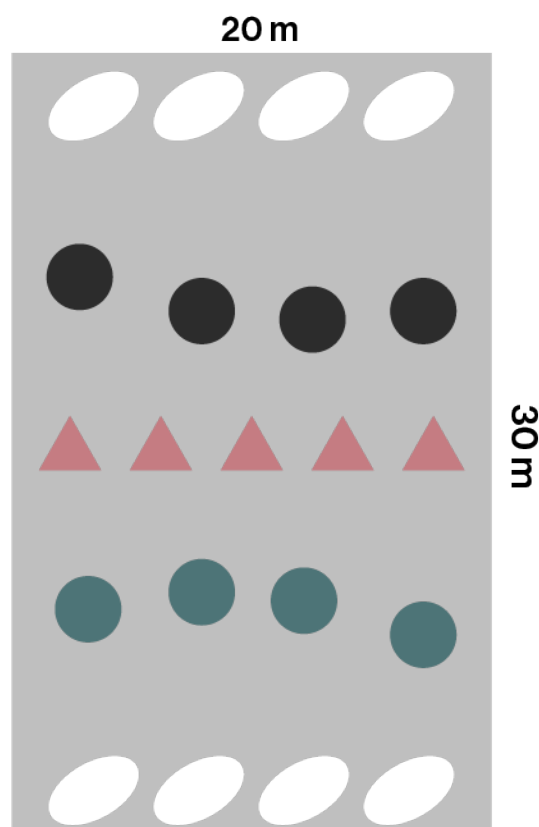
2. Verdeel de groep in twee gelijke teams, waarbij elk team aan een kant van de zaal plaats neemt. Geef iedereen een lintje welke zij aan hun kleding moeten bevestigen.

3. Het doel van het spel is om als team alle ballen van het andere team te stelen. Echter, als een speler in het veld van de tegenstander is, dan kan haar lintje afgepakt worden. Wanneer dit gebeurt dan moet zij terugkeren naar haar eigen kant van de zaal. Wanneer ze terug is in haar eigen vak, mag zij weer een nieuwe poging doen om een bal te stelen van de tegenpartij.

4. Zodra een speler de overkant bereikt en een bal grijpt zonder dat haar lintje wordt afgepakt, mag zij vrij teruglopen naar haar eigen team. De bal moet dan op de zijlijn geplaatst worden en is vrij om teruggenomen te worden door het andere team.

+ **MAAK HET SPEL UITDAGENDER, DOOR EEN REGEL TOE TE VOEGEN. WANNEER DE MEIDEN DE RIJ BALLEN VAN DE TEGENSTANDER HEBBEN WETEN TE BEREIKEN, DAN MOETEN ZIJ DE BAL VERVOLGENS DRIBBELENDE EN PASSEND NAAR HUN EIGEN HELFT SPELEN, ZONDER DAT DEZE WORDT AFGEPAKT.**

5. Speel gedurende 20 minuten of totdat een team geen ballen meer heeft op zijn zijlijn.



VARIATIE

+ **MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR AAN HET BEGIN VAN HET SPEL EEN BEPAALDE REGEL MET ELKAAR AF TE SPREKEN. ZO KUN JE BIJVOORBEELD HET SPEL SPELEN WAARBIJ DE MEIDEN ALLEEN MAAR MOGEN SPRINGEN OF ALLEEN NOG MAAR ACHTERUIT MOGEN LOPEN ETC. LAAT DE MEIDEN MET ELKAAR EEN REGEL BEDENKEN WAAR ZICH VERVOLGENS TIJDENS HET SPEL AAN MOETEN HOUDEN. DIT IS DIRECT EEN MOOIE OEFENING VOOR DE MEIDEN OM PROACTIEF TE ZIJN.**

REFLECTIE

- Was het lastig om een bal van het andere team te stelen?
- Kun je ook winnen als je besluit om alleen jouw ballen te verdedigen?
- Wat betekent het om proactief te zijn? (vb. Proactief zijn betekent niet wachten tot iemand je een oplossing voor een probleem geeft of tot iemand anders je doel voor je bereikt. Het betekent dat je actief probeert je eigen oplossingen voor een probleem te vinden en hard werkt om je doel te bereiken.)
- Hoe was je proactief tijdens het spel?
- Hoe kan je proactief zijn in het dagelijkse leven?
- Wat zijn de gevolgen als we niet proactief zijn? Wat gebeurt er als we wachten tot dingen gebeuren voor ons?

ACTIVITEIT: GEEF NIET OP

DOEL

- Begrijpen hoe belangrijk het is om niet op te geven bij obstakels of na het maken van een fout

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
6 BALLEN

LOCATIE
EEN GROTE CIRKEL

**SPORT-
VARIATIES**
VOETBAL,
HOCKEY



INTRODUCTIE

Wanneer je geconfronteerd wordt met obstakels en stress in je leven, dan moet je niet direct opgeven. Het is juist dan belangrijk om je te concentreren op manieren om het probleem te kunnen overwinnen. Deze activiteit zal zich richten op het omgaan met moeilijke situaties.

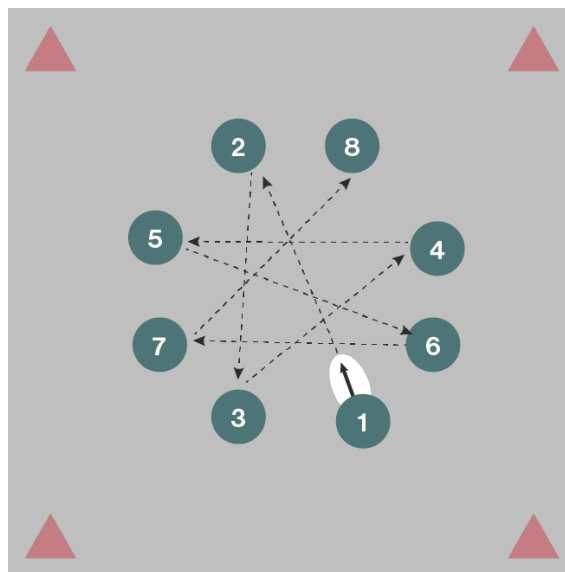
INSTRUCTIES

1. Verdeel de meiden in groepen van maximaal 10 personen en laat hen een kring vormen. Geef aan een speler in de kring een bal, dit is speler nummer 1. Vervolgens passt speler 1 de bal naar een willekeurige medespeler, zij wordt nummer 2. Speler nummer 2 geeft de bal dan door aan een andere speler die de bal nog niet heeft gevangen en die speler wordt nummer 3. Zo gaat het door totdat iedereen een nummer heeft en de kans heeft gehad om de bal te vangen. Het is belangrijk dat iedereen zijn eigen nummer onthoudt, alsook van wie ze de bal moeten ontvangen en naar wie ze de bal moeten gooien.



2. (VOETBAL, HOCKEY) laat de meiden de bal naar elkaar overschieten doormiddel van bijvoorbeeld een voetbal of een hockeystick.

3. Begin met één bal. Laat de groep de bal een paar keer in de juiste volgorde doorgeven om aan de volgorde te winnen.
4. Nadat ze met succes een bal rond hebben gepast zonder hem te laten vallen of te missen, voeg je een tweede bal toe, zodat speler nummer 1, nadat hij de eerste bal heeft gepast, onmiddellijk een tweede bal aan speler nummer 2 geeft.
5. Bespreek de volgende vragen met elkaar
 - a. Wat gebeurde er tijdens de activiteit toen iemand een bal liet vallen?
 - b. Het laten vallen van de bal kan staan voor het maken van een fout in ons leven. Is het goed om fouten te maken?
 - c. Wat zijn enkele goede manieren om te reageren wanneer we een fout maken?
6. Vervolg na deze korte discussie het spel weer. Als ze het spel een paar keer met twee ballen geprobeerd hebben, voeg dan een derde, vierde vijfde en tenslotte zesde bal toe. Meestal, wanneer er meer dan één bal in beweging is, wordt het chaotisch en raken ballen andere ballen en vallen op de grond. De spelers moeten de ballen die vallen of die ze niet vangen oprapen en in de juiste volgorde verder spelen.
7. Als de groep het moeilijk vindt om alle ballen in beweging te houden, laat ze dan samenkomen en een aantal strategieën bespreken om beter alle ballen te kunnen doorgeven. Laat ze het dan nog een keer proberen.



VARIATIE

- +** **MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR AF EN TOE DE RICHTING VAN HET SPEL OM TE DRAAIEN. JE KUNT BIJVOORBEELD AFSPREKEN DAT ELKE KEER WANNEER JE FLUIT, HET SPEL OMDRAAIT. DE MEIDEN MOETEN DAN NIET MEER VAN 1 NAAR 2 NAAR 3 GOOIEN, MAAR VAN DE ANDERE KANT OP, VAN 3 NAAR 2 NAAR 1.**

DISCUSSIE

- Wat was het doel van het team tijdens het spel?
- Hoe verliepen de rondes met één bal? En hoe ging dit toen er meer ballen bij kwamen?
- Heb je in het dagelijks leven soms ook het gevoel dat je met te veel dingen tegelijkertijd bezig bent? Ben je soms geneigd om op te geven als het te veel wordt?
- Wat waren strategieën om de rondes met 6 ballen goed te laten verlopen?
- Zouden deze situaties ook in het dagelijkse leven toegepast kunnen worden? Vooral op momenten dat we met te veel tegelijkertijd bezig zijn?

ACTIVITEIT: LEVEND KWARTET

DOEL

- De verschillende vormen van pesten herkennen

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
PEN EN KWARTET KAART-
JES, PIONNEN, BALLEEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
VOETBAL,
FITNESS,
BASKETBAL



INTRODUCTIE

In deze activiteit staat het onderwerp pesten centraal, maar ook hoe je dit als buitenstaander kan herkennen en er mee om kan gaan. Pesten komt in allerlei verschillende vormen voor. In deze activiteit worden de meiden bewust van de verschillende vormen waarin pesten voorkomt. Deze activiteit vormt een mooie inleiding tot een discussie over pesten, maar ook hoe je elkaar in dat soort situaties kan helpen en ondersteunen.

INSTRUCTIE DEEL 1: KAARTJES MAKEN

1. Bereid deze activiteit voor door pennen en papier uit te delen. Je kunt hiervoor de kwartet kaartjes in de bijlage gebruiken. Maak kleine groepjes en geef elke groep een aantal thema's.
2. Het is de bedoeling dat de meiden per thema vier verschillende vormen of situaties bedenken die van toepassing zijn op dat thema. Het thema 'rollen in pesten' is als voorbeeld al opgeschreven:
 - a. pester
 - b. slachtoffer
 - c. meeloper
 - d. buitenstaander

Laat de meiden in kleine groepjes woorden of zinnen bedenken die van toepassing zijn op de thema's. Zij maken hier dus gezamenlijk een eigen kwartetspel.

+ LAAT DE MEIDEN EXTRA THEMA'S VERZINNEN DIE TE MAKEN HEBBEN MET HET ONDERWERP VAN DEZE ACTIVITEIT EN VOEG ZE TOE AAN HET SPEL.

3. Bespreek als alle groepjes klaar zijn met de hele groep de verschillende kaartjes. Geef de meiden de ruimte om eventueel nog iets toe te voegen of (persoonlijks) te delen met de groep.

INSTRUCTIE DEEL 2: KWARTET

1. Verdeel de groep meiden in 3 tot 4 gelijkwaardige teams. Zet verspreid in de zaal 3-4 pionnen neer, 1 pion per team.
2. Schud vervolgens de zelfgemaakte kaartjes en verdeel deze willekeurig onder de teams.
3. Het doel van het spel is om als team zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen. Wanneer je vier kaarten met hetzelfde thema hebt, bijvoorbeeld vier keer het thema 'pesten', dan is dat 1 punt. Deze kaarten doen niet meer mee met het spel en worden opzij gelegd.
4. Om een kwartet te kunnen vormen, moeten de meiden bij andere teams kaartjes proberen te verzamelen. Zij kunnen dit doen door naar een ander team te gaan en hen uit te dagen voor een duel. Je kan hier bijvoorbeeld denken aan: wie het langst kan planken; wie het vaakst kan hoog houden met een bal; wie het vaakst kan opdrukken enz. Spreek aan het begin van het spel met de meiden af wat het duel is om een kaart te kunnen veroveren van het andere team.

+ LAAT ELK TEAM EEN EIGEN DUEL VERZINNEN, WANNEER IEMAND EEN KAART BIJ HEN WIL VEROVEREN, DAN MOGEN ZIJ HET DUEL KIEZEN WELKE GESPEELD WORDT.

5. Per team mogen er telkens maximaal 2 personen een kaartje proberen te veroveren bij de andere teams.
6. Wanneer degene die het kaartje wilt veroveren het duel wint, dan mag zij dit kaartje mee terug nemen naar haar team. Wanneer zij verliest, dan behoud het andere team hun kaartje.



(VOETBAL, BASKETBAL) De meiden kunnen naar de verschillende tegenstanders toe dribbelen met een bal. Ook in de verschillende duels kun je een bal toevoegen.

7. Wanneer alle kwartetten zijn verzameld, dan is het spel afgelopen. Het team met de meeste kwartetten heeft gewonnen.

DISCUSSIE

- Samen hebben jullie gekeken naar de verschillende vormen waarin pesten voor kan komen. Waarom is het belangrijk om ons bewust te zijn van de verschillende vormen van geweld en pesten?
- Waarom denken jullie dat mensen pesten? (omdat stoer te doen, omdat ze zelf onzeker zijn, om zelf niet gepest te worden etc.)
- Wat zouden we kunnen doen wanneer we zien dat iemand gepest wordt? Wat zijn dingen die we kunnen doen om degene die gepest wordt te helpen?
- Ook als je zelf niet pest kun je indirect er voor zorgen dat het pesten door blijft gaan. Wat betekent het om in een pest-situatie een buitenstaander te zijn? (Dus zien dat iemand gepest wordt, maar niet ingrijpen, of het slachtoffer helpen).
- In dit spel kwamen ook thema's en onderwerpen uit voorgaande sessies terug, zoals: zelfliefde; zelfvertrouwen en je grenzen aangeven. Zijn er dingen die jullie in deze sessies geleerd hebben die zouden kunnen helpen wanneer je in een moeilijke situatie zit?

BIJLAGE KWARTET KAARTJES
KNIP DE KAARTJES UIT EN LAAT DE MEIDEN ZE AANVULLEN MET EIGEN VOORBEELDEN EN IDEEËN. GEEF AAN DAT ER GEEN GOED OF FOUT IS BIJ HET MAKEN VAN DEZE KAARTJES. HET EERSTE THEMA 'ROLLEN IN PESTEN' IS AL ALS VOORBEELD INGEVULD ALSOOK HET EERSTE KAARTJE VAN ELK THEMA.

Rollen in pesten Pester	Rollen in pesten Slachtoffer	Rollen in pesten Meeloper	Rollen in pesten Buitenstaander
Zelfvertrouwen Oogcontact maken	Zelfvertrouwen	Zelfvertrouwen	Zelfvertrouwen
Omgaan met een probleem Praat erover met anderen, vraag advies	Omgaan met een probleem	Omgaan met een probleem	Omgaan met een probleem
Zelf-liefde Blij zijn met je lichaam	Zelf-liefde	Zelf-liefde	Zelf-liefde
Grenzen aangeven Nee zeggen wanneer je iets niet wilt	Grenzen aangeven	Grenzen aangeven	Grenzen aangeven
Cyber-pesting Foto's van iemand plaatsen en rondsturen	Cyber-pesting	Cyber-pesting	Cyber-pesting
Pesten tegengaan Pester aanspreken op zijn/haar gedrag	Pesten tegengaan	Pesten tegengaan	Pesten tegengaan
Geweld Uitschelden	Geweld	Geweld	Geweld

MY SKILLS AND TALENTS



IN HET VIJFDE THEMA, MY SKILLS & TALENTS, KOMEN ONDER ANDERE DE ONDERWERPEN VAN DE EERDERE THEMA'S TERUG. DE MEIDEN WETEN MEER OVER ZICHZELF EN HUN LICHAAM, VOELEN ZICH HOPELIJK MEER ZELFVERZEKERD EN WETEN HOE ZE VOOR ZICHZELF KUNNEN OPKOMEN. IN DIT LAATSTE THEMA ZULLEN WE MET ELKAAR DIEPER INGAAN OP HET STELLEN EN BEHALEN VAN DOELEN. DE ACTIVITEITEN UIT DIT THEMA FOCUSSEN ZICH OP HET HERKENNEN EN ERKENNEN VAN DE TALENTEN EN VAARDIGHEDEN DIE DE MEIDEN HEBBEN EN HOE ZE DEZE KUNNEN INZETTEN OM HUN DROMEN WAAR TE MAKEN!

SESSIE 13

VAARDIGHEDEN EN TALENTEN

ACTIVITEIT: LEER MIJ WAT JIJ KAN!

DOEL

- Het ontdekken en leren van elkaars vaardigheden (skills)
- Het begrijpen hoe je nieuwe vaardigheden kan aanleren

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN EN BALLEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
GEEN

INTRODUCTIE

In deze activiteit gaan de meiden onderzoeken wat het belang is van het aanleren van nieuwe vaardigheden en het ontwikkelen van je talenten voor in de toekomst. De meiden zullen ook verschillende soorten vaardigheden bespreken die ze nodig hebben om hun doelen te bereiken

INSTRUCTIES

1. Bespreek met de meiden wat een vaardigheid is en vraag hen om een lijst te maken van vaardigheden die ze tot nu toe geleerd hebben (bijvoorbeeld vanuit huis of de buurt, door school, door een bijbaantje of vanuit het Healthy Girls programma).

*** BEDENK VAN TE VOREN WAT JIJ ALS COACH VOOR VAARDIGHEDEN BEZIT EN DEEL DAT ALS INSPIRATIE. GEEF OOK EEN AANTAL ANDERE VOORBEELDEN VOORDAT DE MEIDEN AAN HUN EIGEN LIJST BEGINNEN.**

2. Maak vervolgens kleine groepjes van ongeveer 3-4 meiden.
3. Vraag elke groep om een vaardigheid te kiezen die ze aan de andere groepen zouden willen demonstreren. Het moet een vaardigheid zijn die in ieder geval één iemand uit de groep bezit. Geef de groepjes ongeveer 10 minuten de tijd om dit voor te bereiden.

+ ALS ER MEIDEN ZIJN DIE HEEL GOED ZIJN IN BEPAALDE SPORT KUN JE HEN UITDAGEN OM EEN KORTE SPORTLES TE GEVEN OF SPORTACTIVITEIT TE LEIDEN, WAARBIJ ZE AAN DE REST VAN DE GROEP EEN INTRODUCTIE EN UITLEG OVER EEN BEPAALDE SPORT KUNNEN GEVEN.

4. Geef elke groep ongeveer 5 minuten om hun vaardigheid aan de andere groepen te demonstreren.

DISCUSSIE

- Hoe vonden jullie het om andermans vaardigheden te ontdekken? En om ook dingen te proberen die iemand anders goed kan?
- Waar heb je deze vaardigheid geleerd en van wie? Zijn we allemaal geboren met dezelfde vaardigheden?
- Waarom hebben we verschillende vaardigheden nodig in ons dagelijkse leven?
- Wordt er in de maatschappij vanuit gegaan dat jongens en meisjes verschillende vaardigheden en talenten hebben? Zo ja, kun je een aantal voorbeelden geven? Is dit gebaseerd op feiten of zijn dit vooroordelen?
- Vraag een aantal meiden naar hun toekomstdroom, wat voor vaardigheden zijn ervoor nodig om deze droom te verwerkelijken?

ACTIVITEIT: WAT IS JOUW DOEL?

DOEL

- Het begrijpen wat een doel is en hoe je persoonlijke doelen kan stellen

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN EN PIONNEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
VOETBAL, RUGBY



INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit gaan meiden met elkaar samenwerken in een team. Het team krijgt de opdracht om een X aantal keer naar elkaar over te gooien zonder dat er iemand van de tegenstander tussenkomt. Het team werkt dus gezamenlijk naar een doel. Onderweg komen ze verschillende obstakels tegen die ze moeten overkomen.

INSTRUCTIES

1. Verdeel de meiden in twee groepen van ongeveer 5-8 meiden per team*
2. Team 1 is het aanvallende team en team 2 is het verdedigende team. De bedoeling is dat team 1 gaat proberen om vijf keer de bal over te gooien naar elkaar. De verdedigers moeten proberen de bal te onderscheppen van het aanvallende team.

*ALS JE MEER MEIDEN HEBT DIE DEELNEMEN KUN JE EEN EXTRA TEAM MAKEN EN WERKEN MET EEN ROTATIESCHEMA.



3. (VOETBAL) Je kunt deze activiteit ook uitvoeren met een voetbal, waarbij de bal een X aantal keer moet worden rond gepast door het aanvallende team.

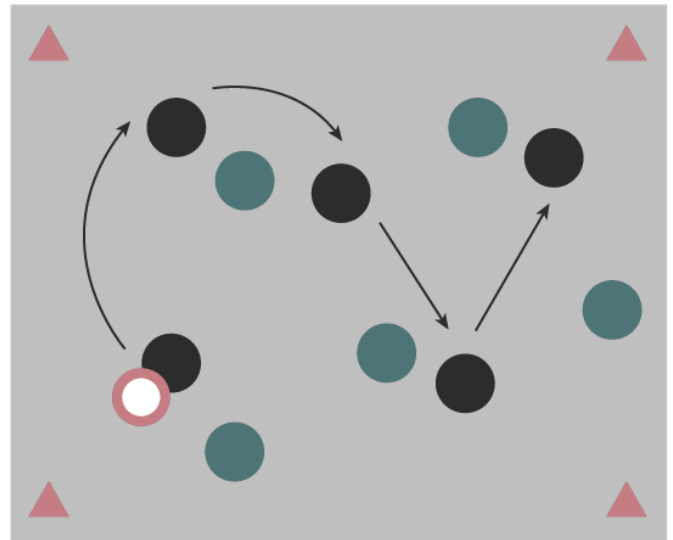
4. Als de aanvallers de bal verliezen, worden zij de verdedigers en het andere team de aanvallers.
5. De speler met de bal mag niet lopen met de bal. De rest van de spelers zijn vrij om rond het veld te rennen waar ze maar willen.
6. Speel met elkaar meerdere rondes; maak andere teams, bedenk een ander doel (of maak het moeilijker).



MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR EEN EXTRA REGEL TOE TE VOEGEN: GEEF BINNEN ELK TEAM DE MEIDEN EEN NUMMER, DE BAL MOET IN DE JUISTE VOLGORDE WORDEN ROND GESPEELD. DUS SPELER 1 MOET DE BAL GOOIEN NAAR SPELER 2, SPELER 2 NAAR SPELER 3 ENZ.



MAAK HET SPEL UITDAGENDER DOOR HET VELD GROTER OF JUIST KLEINER TE MAKEN.



VARIATIE



LAAT DE MEIDEN AAN EEN KANT VAN DE ZAAL BEGINNEN EN GEEF HEN DE OPDRACHT MEE OM ALS TEAM DE BAL NAAR DE OVERKANT VAN DE ZAAL TE SPELEN IN MAXIMAAL 10 KEER OVERGOOIEN.

MAAK DEZE OEFENING UITDAGENDER DOOR HET AANTAL KEER DAT ZE NAAR ELKAAR MOGEN OVERGOOIEN TE VERLAGEN OF DE AFSTAND DIE DE MEIDEN MOETEN AFLEGGEN TE VERGROTEN. TIJDENS DEZE ACTIVITEIT KUN JE OOK EEN ANDER SOORT BAL GEBRUIKEN (DENK AAN EEN RUGBY OF TENNISBAL), WAARDOOR HET SPEL UITDAGENDER WORDT.

DISCUSSIE

- Hoe vond je deze activiteit? Vond je het leuk om samen te werken?
- Was het lastig om vijf keer naar elkaar over te gooien zonder dat de tegenstander er tussen kwam?
- Wat was het doel van dit spel?
- Hoe vond je het om in een team samen te werken en te strijden voor hetzelfde doel?
- Wanneer werken we nog meer naar een doel? Gezamenlijk of individueel?
- Wat zijn voorbeelden uit ons dagelijks leven wanneer we toewerken naar een doel?

SESSIE 14

PRIORITEITEN STELLEN

ACTIVITEIT: WAT WIL EN WAT HEB IK NODIG?

DOEL

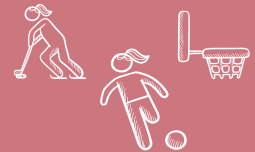
- Leren om onderscheid te maken tussen wensen en behoeften

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
'BEHOEFTE EN VERLANGENS' KAARTEN, BALLE

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
BASKETBAL,
HOCKEY, VOET-
BAL



INTRODUCTIE

Deze activiteit heeft als doel om de meiden het belang van prioriteiten stellen te laten inzien. Deze activiteit past perfect bij het thema "My Skills & Talents", maar heeft ook overlap met het thema "My Power". Prioriteiten kunnen stellen helpt niet alleen bij het efficiënter behalen van de gestelde doelen, maar helpt de meiden ook bij het onderscheid te maken tussen datgene wat ze 'willen' (verlangens) en wat dat wat ze 'nodig hebben' (behoefte).

INSTRUCTIES - DEEL 1

1. Verdeel de groep in tweetallen en geef elk duo een set 'verlangens en behoeftes' kaarten, deze kun je als bijlage van deze activiteit vinden.
2. Vraag de tweetallen om samen zes extra items te bedenken en deze op de blanco kaartjes te schrijven. Dit moeten dingen zijn die zij graag in hun leven willen hebben (bijvoorbeeld: een goede vriendin; een mooie telefoon etc).
3. Laat de duo's zich verdelen op de achterlijn van de zaal. Zet aan de andere kant van de zaal per tweetal een pion neer.
4. De kaartjes bevatten verschillende wensen en behoeftes. Vraag de meiden zich voor te stellen dat ze een ideale wereld mogen samenstellen, waarbij iedereen op de wereld hetgeen er op de kaartjes staat tot hun beschikking hebben.
5. Echter, helaas mogen zij niet alle kaartjes naar hun ideale wereld meenemen, ze moeten er negen inleveren, hier hebben de mensen in hun ideale wereld geen toegang meer toe. Laat hen onderling 9 kaartjes uitkiezen welke zij uit hun stapel moeten verwijderen.
6. Vervolgens moeten zijn de overgebleven 12 kaartjes meenemen naar hun ideale wereld, dit zullen zij doen door middel van een estafette activiteit.

7. Per tweetal rent er een van het tweetal naar de overkant waarbij zij een van de kaartjes meeneemt en bij haar pion neerlegt. Vervolgens rent zij terug naar haar partner, geeft haar een high-five waarmee het nu de beurt is aan haar om een kaartje naar de overkant te brengen.

+ JE KUNT DEZE ACTIVITEIT UITDAGENDER EN LEUKER MAKEN DOOR EEN BAL AAN DE ESTAFETTE TOE TE VOEGEN. HIERBIJ MOETEN DE DUO'S TERWIJL ZE DE KAARTJES NAAR DE OVERKANT BRENGEN EEN BAL MET ZICH MEE DRIBBELEN. DIT KAN IN DE VARIANT ZAALVOETBAL, BASKETBAL EN HOCKEY.

8. Laat het spel doorgaan tot elk tweetal al hun 12 kaartjes naar de overkant heeft gebracht.

9. Ga vervolgens kort met de meiden in discussie: Welke items werden het vaakst weg gelegd in de eerste ronde? Waarom waren dat juist deze items denken jullie?

INSTRUCTIES - DEEL 2

1. Vervolgens speel je nog een ronde, hierbij moeten de meiden van de 12 overgebleven kaartjes nog 6 kaarten schrappen. Geef hen eerst de tijd om zes kaartjes uit te kiezen welke zij uit hun stapel willen verwijderen.
2. Vervolgens moeten zij, net als in de eerste ronden, hun overgebleven kaartjes overbrengen naar hun ideale wereld.
3. Speel het spel zoals beschreven bij deel I, speel net zolang totdat ieder tweetal haar 6 kaartjes naar de overkant heeft verplaatst. Bespreek vervolgens met de meiden de discussie vragen.

*** VRAAG DE MEIDEN OF ZE MISSCHIEN ZELF EEN OPDRACHT KUNNEN VERZINNEN DIE ZIJ TIJDENS DEZE RONDE MOETEN UITVOEREN.**

VARIATIE

- +** (MAAK DEZE TWEDE RONDE UITDAGENDER DOOR HEN TIJDENS DE ESTAFETTE EEN BEPAALDE OPDRACHT MEE TE GEVEN. BIJVOORBEELD:
- A. DE HELE ACTIVITEIT ACHTERUIT LOPEN
 - B. WANNEER ZE DE PION AAN DE OVERKANT HEBBEN BEREIKT MOETEN ZIJ HIER EERST EEN X
 - C. AANTAL KEER OM DE PION HEEN DRAAIEN.
 - D. WANNEER ZE DE PION AAN DE OVERKANT HEBBEN BEREIKT MOETEN ZE EERST EEN FITNESS ACTIVITEIT UITVOEREN, BIJVOORBEELD EEN AANTAL KEER OPDRUKKEN; EEN AANTAL KEER SQUATS DOEN ETC.

DISCUSSIE

- Was het de tweede ronde moeilijker om kaartje weg te leggen vergeleken met de eerste ronde? Waarom?
- Hadden jij en je partner meningsverschillen over welke items jullie wilden verwijderen? Over welke items ging dit en waarom?
- Vergelijk tussen de duo's welke 6 items zij hebben overgehouden. Zijn er verschillen tussen de duo's? Waarom hebben zij precies die 6 items overgehouden?
- Vraag of de meiden het verschil tussen behoeftes (nodig hebben) en verlangens (willen) kennen. Bespreek kort met de groep wat het verschil is. Welke items op de kaartjes waren wensen en welke waren behoeften?
- Wat is het verschil tussen 'willen' en 'nodig hebben'?
- Zijn wensen en behoeften verschillend voor verschillende mensen? Waarom, of waarom niet?

De mogelijkheid om mijn eigen mening te geven en dat hier naar geluisterd wordt	Het hebben van geld dat ik kan uitgeven zoals ik dat zelf wil	Beschermd worden tegen discriminatie
Een televisie	Gezonde voeding	Schoon drinkwater
De mogelijkheid om je religie te kunnen praktiseren	Een eigen laptop	Kleding volgens de laatste mode
Schone lucht	Een eigen slaapkamer	Onderwijs
Een fiets	De mogelijkheid op medische verzorging wanneer je dat nodig hebt	Bescherming tegen geweld en verwaarlozing

ACTIVITEIT: OP JE DOEL AF!

DOEL

- Het begrijpen wat er voor nodig is om je doel te bereiken
- Begrijpen wat je wel en niet met geld kunt kopen.

TIJD
20 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN EN BALLEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
BASKETBAL,
HOCKEY, VOET-
BAL



INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit wordt de huidige kennis van de meiden omtrent geld en omgang met geld met elkaar onderzocht. Het is belangrijk dat benadrukt wordt dat geld bepaalde mogelijkheden en middelen kan bieden om voor onszelf en/of onze familie te zorgen, maar dat geld niet het enige middel is. Het gebruik van geld kan ook gepaard gaan met negatieve aspecten, zoals hebzucht of egoïsme.

INSTRUCTIES

1. Creëer groepjes van 10 spelers en zet de pionnen neer zoals aangegeven op de afbeelding.
2. Kies 6 spelers die de aanvallers zijn in het spel en 4 spelers die verdedigers zijn. De verdedigers mogen alleen zijwaarts bewegen en moeten op hun eigen lijn blijven.
3. Laat de meiden een doel bedenken die ze graag willen bereiken in het leven. Dat kan bijvoorbeeld zijn: Een wereldreis maken, trouwen en kinderen krijgen, rijk worden, de oudste vrouw op de wereld worden etc. Dit doel ligt symbolisch op de achterste lijn in de zaal.
4. De aanvallers moeten proberen hun doel te bereiken door een van hun teamleden langs de verdedigers te krijgen zonder dat ze worden getikt. Als een speler eenmaal getikt is, moet hij teruggaan naar het begin en het opnieuw proberen.
5. De aanvallers hebben gewonnen als ze allen de eindlijn hebben gehaald. Wanneer de ronde is afgelopen kun je kort de tijd nemen om met de meiden te bespreken wat het doel is wat zij voor deze rondes hadden bedacht.
6. Speel meerdere rondes en wissel regelmatig van spelers, zodat iedereen zowel als aanvaller als verdediger heeft kunnen spelen.



7. (VOETBAL, HOCKEY, BASKETBAL)

Geef alle aanvallers een bal mee, welke ze zonder dat deze afgepakt wordt naar de overkant moeten proberen te dribbelen.

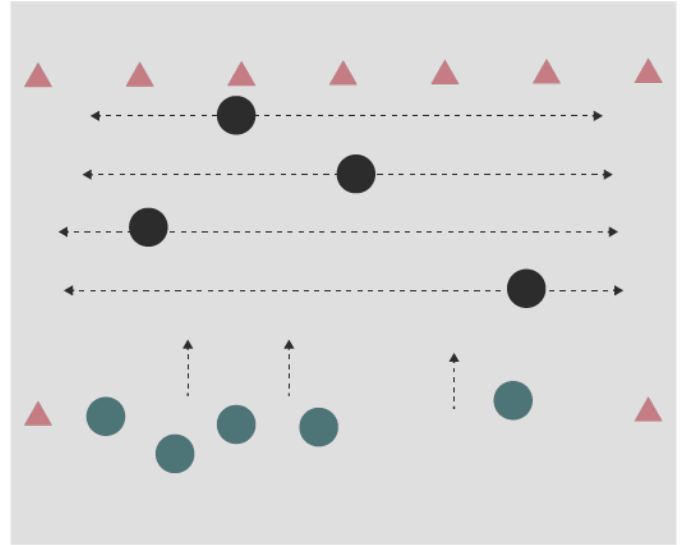


OM HET SPEL UITDAGENDER TE MAKEN KUN JE OP DE ACHTERSTE LIJN EEN DOPJE OF PION LEGGEN DIE ZE KUNNEN OMDRAAIEN OF MEENEMEN NAAR HET BEGIN. ZE HEBBEN PAS HUN DOEL BEREIKT WANNEER ZE ZONDER GETIKT TE WORDEN HEEN EN WEER TERUG ZIJN GEKOMEN.

***GEEF AAN DAT JE ALS JE GETIKT BENT JE DUS NIET AF BENT, MAAR HET GEWOON WEER OPNIEUW KUNT PROBEREN, NET ZO LANG TOT JE JE DOEL HEBT BEREIKT.**

VARIATIE

+ LAAT DE AANVALLERS GEZAMENLIJK EEN HOOFDDOEL BEDENKEN (BIJVOORBEELD EEN WERLDREIS MAKEN). VERVOLGENS BEDENKT IEDER VAN DE AANVALLERS EEN KLEIN TUSSEN DOEL OM DIT HOOFDDOEL TE BEREIKEN (BIJVOORBEELD: ELKE MAAND €200,- EURO SPAREN; DE ENGELSE TAAL GOED LEREN BEHEERSEN; EEN REISPLAN MAKEN) START VERVOLGENS HET SPEL VOLGENS DE INSTRUCTIES. MAAK AAN HET EINDE VAN DE RONDE, WANNEER ALLE MEIDEN DE OVERKANT HEBBEN WETEN TE HALEN, WAT TIJD VRIJ OM TE BESPREKEN WAT DE MEIDEN VOOR TUSSENDOELEN HEBBEN BEDACHT OM HET HOOFDDOEL TE BEREIKEN.



DISCUSSIE

- Tijdens dit spel moest je proberen om je doel te bereiken, echter waren er een aantal obstakels (verdedigers) die het je moeilijk maakten om je doel te bereiken. Wat zijn dingen die ons in het dagelijks leven kunnen hinderen of het ons moeilijker maken om onze doelen te bereiken?
- Tijdens het spel kon je niet af gaan, maar kon je telkens opnieuw weer proberen om je doel te bereiken. Is dit in het dagelijks leven ook het geval?
- Wat zijn dingen in het leven die ons de kans geven om gelukkig en voldaan te zijn?
 - o School
 - o Hard werken/doelen bereiken
 - o Iets doen wat je leuk vind.
- In welke gevallen kan geld ons de kans geven om deze mogelijkheden te bereiken? Welke waarde voegt geld aan onze levens toe? Is geld de enige manier om de genoemde kansen op "geluk" en "voldoening" te bereiken?
- Welke dingen kun je NIET kopen met geld?
- Wat is het verschil tussen 'willen' en 'nodig hebben'?
- Zijn wensen en behoeften verschillend voor verschillende mensen? Waarom, of waarom niet?

ACTIVITEIT: PAK JE KANS!

DOEL

- Begrijpen wat het verschil is tussen korte- en lange termijn doelen

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
PIONNEN EN BALLEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
BASKETBAL,
HOCKEY, VOET-
BAL

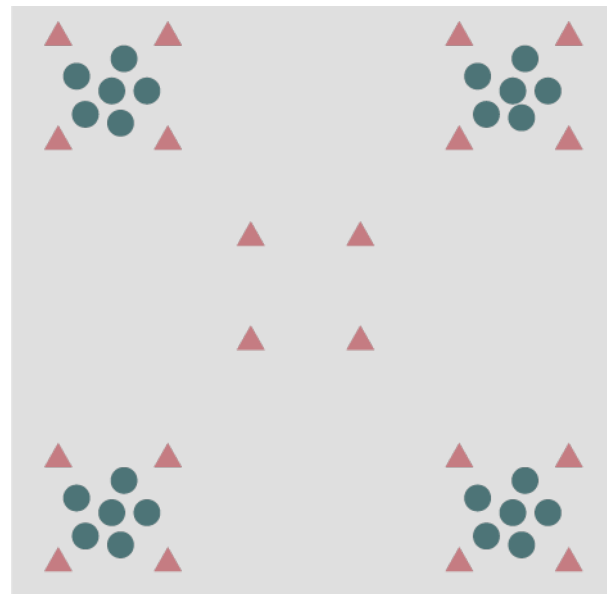


INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit zullen de meiden na denken over korte- en lange termijn doelen. Soms moet je wat extra tijd en energie gedurende een langere periode moeten investeren om een groter doel te bereiken. Tijdens deze oefening zullen de meiden ondervinden dat een groot doel (wat in deze oefening wordt gesymboliseerd door zes ballen) soms moeilijk in een keer te behalen is, vergeleken met een klein doel (gesymboliseerd door 1 bal).

INSTRUCTIES

1. Bereid de activiteit voor door een veld uit te zetten zoals te zien is op de afbeelding. Zet in elke hoek met pionnen een vierkant van 1,5 bij 1,5 meter. Leg binnen elk van deze vierkanten 6 tot 8 ballen. (Wanneer er niet genoeg ballen op de locatie aanwezig zijn, kan er hier ook waterflessen of andersoortige voorwerpen worden gebruikt) Zet vervolgens ook een vierkant met pionnen uit in het midden van de zaal.
2. Verdeel de groep in vier gelijke teams en laat elk team plaats nemen bij één van de vierkanten in de hoeken van de zaal. Stel hen vervolgens de volgende vragen:
3. Wat betekent korte-termijn? Wat zijn korte-termijn doelen? Wat zou een korte-termijn spaardoel kunnen zijn?
4. Wat betekent lange-termijn? Wat zijn lange-termijn doelen? Wat zou een lange termijn spaardoel kunnen zijn?
 - a. Schoolgeld/collegegeld
 - b. Een vakantie die je voor de zomervakantie hebt gepland
5. Vraag de meiden vervolgens een doel te beschrijven die ze voor de toekomst hebben. Laat hen individueel zes items bedenken om dat doel te bereiken. (drie korte-termijn en drie lange termijn doelen)
6. Geef vervolgens per team iedereen een nummer, beginnend met nummer 1.



RONDE 1

1. Begin vervolgens het spel. Van elk team begint nummer 1, zij moeten een bal oppakken en hiermee zo snel mogelijk naar een van de pionnen in het midden van de zaal rennen. Het is de bedoeling dat ze om de pion heen rennen en zo snel mogelijk weer terug naar hun team rennen.
2. Wanneer speler 1 terug is, is het de beurt aan nummer 2, zij doet precies hetzelfde. Ga door tot alle spelers een keer met de bal heen en weer zijn gerend. Het team dat het eerste klaar is heeft gewonnen.



3. **(VOETBAL, HOCKEY, BASKETBAL)** In plaats van rond te rennen met de bal in hun handen kun je de meiden ook laten dribbelen met een bal. Dit kun je doen met een voetbal, met een hockey bal en stick of door middel van een basketbal.

RONDE 2

4. Tijdens de tweede ronde gelden dezelfde instructies als ronde 1. De meiden moeten één voor één met naar het midden van de zaal rennen, rond de pion en weer terug. Echter, dit keer is het de bedoeling dat ze per keer drie ballen meenemen.



JE KUNT DE OEFENING UITDAGENDER MAKEN DOOR HEB TIJDENS DE OEFENING EEN OPDRACHT MEE TE GEVEN. BIJVOORBEELD: DE HELE OEFENING SPRINGEND DOEN; ALLEEN MAAR ACHTERUITLOPEN ETC.

5. Het spel is weer afgelopen wanneer iedereen een keer heen en weer is gelopen.
6. Speel het spel nog twee keer, waarbij de spelers eerst 5 ballen per persoon moeten meedragen, vervolgens 6 ballen. Bespreek vervolgens gezamenlijk de discussie vragen.

DISCUSSIE

- Wat was het verschil tussen het meedragen van 1, 3, 5 en 6 ballen tijdens deze oefening? Was het uitdagender om meer ballen mee te moeten nemen?
- Hoe is dit, denken jullie, gelinkt aan het sparen van geld? (Soms is een doel groot en te ingewikkeld om in een keer te bereiken. In een keer met zes ballen heen en weer dribbelen is bijna onmogelijk, maar zes keer heen en weer met één bal is daarentegen goed te doen. Zo is het wellicht erg moeilijk of zelfs onmogelijk om in een week genoeg te sparen om een nieuwe telefoon te kopen, maar als je elke week/maand een klein beetje geld weg legt is het goed te doen.)
- Wat is het verschil tussen het sparen voor iets voor volgende week en het sparen voor iets voor over een jaar? Is het een makkelijker dan het ander? Waarom?
- Wat zou een strategie kunnen zijn om geduldig te zijn en geld opzij te leggen gedurende een lange periode?

SESSIE 15

IN CONTROL OF MY DESTINY

ACTIVITEIT: WIE WORDT DE SUPERHELD?

DOEL

- Het bespreken van de voordelen van het volgen van onderwijs en eventueel vervolgopleidingen
- En het bespreken van mogelijke obstakels en uitdagingen om een vervolgopleiding te starten of af te maken

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
FITNESS, VOET-
BAL



INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit leren de meiden over de verschillende manieren waarop onderwijs hen formeel en informeel kan helpen een beter en succesvol leven te leiden.

INSTRUCTIES

1. Verdeel de meiden in groepjes van twee. Alle meiden beginnen in level 1 (ei).
2. Elk tweetal speelt vervolgens een ronde steen-papier-schaar, in totaal drie keer per ronde.
3. De winnaar van het groepje mag naar level 2 en verandert in een kip en de verliezer blijft in level 1. Het is de bedoeling dat de meiden houdingen aannemen geassocieerd met hun level (zie tabel).

LEVEL	HOUDING
1: Ei	GA IN EEN SQUAT-POSITIE STAAN, HOUDT DEZE POSITIE VAST EN LOOP ZO VERDER
2: Kip	STA RECHTOP EN WAPPER MET JE ARMEN ZOALS EEN KIP OOK DOET
3: Haai	GEBRUIK JE HANDEN OM EEN HAAIENBEK TE VOREN EN BEWEEG VERVOLGENS JE ARMEN OP EEN NEER
4: Superheld	HOUDT ÉÉN ARM OMHOOG EN VLIEG WEG ALS EEN SUPERHELD

4. De kippen maken vervolgens een duo met de andere kippen en de eieren moeten een tweetal vormen met een ander ei
5. Alle nieuwe duo's spelen opnieuw een ronde steen-papier-schaar, waarbij de winnaars weer één level omhoog en de verliezers één level omlaag gaan.
6. Als je level 4 (de superheld) hebt behaald, kun je niet meer zakken naar een lager level
7. Zodra een superheld een andere superheld verslaat, speelt zij een ronde steen-papier-schaar tegen de coach. Wanneer zij de coach verslaat, eindigt het spel en is ze de winnaar. Wanneer ze verliest moet ze eerst weer een duel tegen een andere superheld weten te winnen, om vervolgens weer de coach uit te kunnen dagen.
8. Speel deze activiteit een aantal rondes en bespreek daarna de discussievragen.

VARIATIE

+ **MAAK DE OEFENING ACTIEVER DOOR HIER EEN FITNESS ELEMENT AAN TOE TE VOEGEN: DEGENE DIE HET STEEN-PAPIER-SCHAAR SPEL VERLIEST MOET - OMDAT ZIJ HEEFT VERLOREN - EEN OEFENING DOEN ALVORENS ZE WEER MEE MAG DOEN MET HET SPEL. BIJVOORBEELD 5X OPDRUKKEN; 10 SQUATS; ETC.**



DISCUSSIE

- Hoe vond je deze activiteit? Hoe voelde het om een hoger level te behalen? Of juist steeds op hetzelfde level te blijven?
 - Wat zijn voorbeelden uit ons dagelijks leven dat een soortgelijk gevoel kan geven (steeds een stapje hoger, een stapje terug, gelijk blijven)?
 - Denk hierbij bijvoorbeeld aan: Beter worden in een sport, nieuwe vaardigheden leren, meer verantwoordelijkheden van de ouders krijgen, het goed doen op school/ over gaan naar het volgende schooljaar
 - Wat zijn jullie doelen? Heb je al eens nagedacht over welke studie je wilt doen, of wat je graag later voor beroep wilt uitoefenen?*
- *GEEF ALS COACH AAN WELK PAD JIJ HEBT BEWANDELD; WELKE STUDIE JE HEBT GEKOZEN EN HOE JE DAT VOND. VERTEL HIER JE EIGEN VERHAAL OM ERVOOR TE ZORGEN DAT DE MEIDEN ZICH OOK COMFORTABEL VOELEN OM HUN IDEEËN TE DELEN.**
- Wat zijn de voordelen van het volgens van een studie of vervolgopleiding? Ervaren jullie wel eens obstakels om je doelen te behalen? Zoals bijvoorbeeld bij het starten van de vervolgopleiding die je graag zou willen doen? Wat zijn mogelijke oplossingen om deze obstakels te verhelpen.

ACTIVITEIT: MY DREAM BOARD

DOEL

- Het ontdekken van wat je toekomstdroom is en hoe je dit zou kunnen behalen

TIJD
45 MINUTEN

MATERIAAL
PAPIER EN TEKENMATERIAAL, OUDE TIJDSCHRIFTEN, SCHAREN EN LIJM,

LOCATIE
INDOOR

SPORT-VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Deze activiteit helpt de meiden om te bedenken hoe zij hun toekomst voor zich zien en wat voor stappen ze moeten ondernemen om dit beeld te verwezenlijken.

INSTRUCTIES

1. Vraag de meiden of ze weten wat een 'Dream Board' is en of ze wel eens eerder een activiteit hebben gedaan waar ze mochten nadenken over hun eigen toekomst.

***EEN DREAM-BOARD IS EEN MIDDEL OM JE TE HELPEN OM JOUW DROMEN WAAR TE MAKEN. HET VAT IN ÉÉN BLIK JOUW DROMEN SAMEN, ZORGT ERVOOR DAT HET CONCREET WORDT EN MAAKT HET VISUALISEREN VAN JOUW DROMEN EN DOELEN MAKKELIJKER. HET VISUEEL MAKEN ZORGT ERVOOR DAT JE JOUW DROOM DUIDELIJK VOOR OGEN KAN HEBBEN, VOORDAT HET WERKELIJKHEID IS. DIT WERKT MOTIVEREND EN HELPT JE OM DE JUISTE STAPPEN TE ZETTEN EN KEUZES TE MAKEN.**
2. Deel tekenmateriaal, tijdschriften (als je die hebt) en een groot vel papier uit aan alle meiden. Het is een individuele opdracht dus iedereen maakt haar eigen board
3. Het idee is dat de meiden hun papier in drie delen onderverdelen; hoe zien de meiden zichzelf in;
 - a. 5 jaar
 - b. 10 jaar
 - c. 20 jaar
4. Herinner de meiden eraan om creatief te zijn en echt na te denken over wat ze zouden willen doen, wie ze willen worden en wat ze graag zouden willen bereiken.
5. Geef iedereen 25 minuten de tijd om hun dream-board te creëren.
6. Wanneer de meiden hun dream-board hebben afgemaakt verdeel je de groep op in kleine groepjes. Geef de meiden vervolgens de tijd om in deze groepjes hun dream-board met de andere meiden te delen en hier kort iets over te vertellen.
7. Moedig de meiden aan om hun dream-board mee te nemen naar huis en het daar een plekje te geven, zodat ze elke dag herinnerd worden aan hun doelstellingen.



LAAT DE MEIDEN BRAINSTORMEN OVER HOE ZIJ HUN DROMEN OF DOELEN Zouden KUNNEN BEREIKEN. WELKE STAPPEN MOETEN ZIJ DAARVOOR ONDERNEMEN?

DISCUSSIE

- Hoe was het om deze oefening te doen?
- Ben je tijdens het maken van het dream-board tot inzichten gekomen waar je nog niet eerder over nagedacht had?
- Waarom helpt het om een dream-board te maken en je dromen te visualiseren?
- Zijn er momenteel dromen waar je al actief mee bezig bent om deze te bereiken?
- Op welke manier kan school/studie helpen bij het bereiken van bepaalde doelen of dromen?

ACTIVITEIT: VERDEDIG JE DOELEN!

DOEL

- Het oefenen van de verdedigingstechniek in zaalvoetbal
- En deze nieuwe techniek kunnen toepassen in een wedstrijdvorm

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
BALLEN EN PIONNEN,

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
VOETBAL, BAS-
KETBAL, HOCKEY



INTRODUCTIE

De meiden gaan een nieuwe voetbaltechniek leren, het verdedigen. In het dagelijks leven zullen de meiden te maken krijgen met verschillende uitdagingen en obstakels wanneer zij een bepaald doel willen bereiken of een bepaalde droom najagen. In deze gevallen is het van belang dat zij zich kunnen 'verdedigen' en kunnen omgaan met deze uitdagingen en obstakels. Tijdens deze activiteit zullen de meiden het belang van verdedigen in zien.

INSTRUCTIES

Deel I

1. Verdeel de meiden en duo's en leg uit dat ze gaan proberen elkaars knieën zo vaak mogelijk te tikken.
2. Dit mogen ze beide proberen voor 30 secondes, waarbij de een de tikker is en de ander zichzelf moet verdedigen. Wissel na 30 secondes de rollen om. Het doel is om zo vaak mogelijk de knieën te tikken van je tegenstander.

+ **MAAK DE OEFENING UITDAGENDER DOOR HEN DE OPDRACHT TE GEVEN DAT ZE ALLEEN MAAR MET LINKS MOGEN TIKKEN; ALLEEN MAAR MET RECHTS MOGEN TIKKEN.**

3. Laat hen vervolgens beide zowel de tikker als de verdediger zijn. Op deze manier moeten ze zich concentreren op het behalen van hun doel (tikken), maar moeten zij tegelijkertijd gefocust zijn op obstakels (getikt worden) en zich hiertegen verdedigen.
4. Als de meiden dit een aantal keer met dezelfde tegenstander hebben geoefend, moeten ze een nieuwe tegenstander vinden om tegen te spelen.

Deel II

1. Nadat de meiden hebben geleerd hoe ze hun lichaam kunnen gebruiken om te verdedigen is het tijd om dit ook te oefenen met de bal
2. Bereid de spelvorm voor op onderstaande manier; de meiden gaan een-tegen-een spelen met de bal. Speler 1 heeft de bal, zij passt hem naar de overkant naar speler 2. Speler 2, die de bal heeft ontvangen, moet proberen de eindstreep te halen met de bal zonder dat speler 1 haar bal onderschept.



3. **(BASKETBAL, HOCKEY)** Dezelfde oefening kan ook prima worden uitgevoerd door middel van andere sporten, zoals basketbal en hockey. Leer de meiden hoe ze vanuit een bepaalde sport het beste kunnen aanvallen en verdedigen.

4. Draai door zodat elke keer een nieuwe verdediger en aanvaller aan de beurt is en dat de meiden de tijd hebben om elkaar ook tips en aanwijzingen te geven

Deel III

1. Nadat de meiden de verdedigingstechniek hebben geoefend sluit je af met een wedstrijdvorm waarbij de meiden alle geleerde technieken in de praktijk kunnen brengen. Laat hen hiervoor in twee teams een klein wedstrijdje zaalvoetbal tegen elkaar spelen.

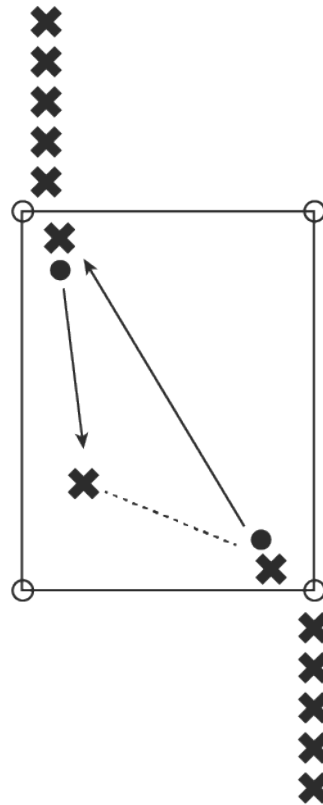
VARIATIE



VOEG OM HET SPEL UITDAGENDER TE MAKEN EEN EXTRA VERDEDIGER TOE. OP DIE MANIER WORDT HET ALS AANVALLER MOEILIJKER OM DE EINDSTREEP TE HALEN.



MAAK DE OEFENING UITDAGENDER DOOR OP DE EINDSTREEP EEN KLEIN DOELTJE TE ZETTEN, DIT KUN JE EENVOUDIG MAKEN MET TWEE PIONNEN. HET IS DE BEDOELING OM DOOR HET DOELTJE DE EINDSTREEP TE BEHALEN.



DISCUSSIE

Nadat je alle 15 sessies van het Healthy Girls programma met elkaar hebt behandeld blik je met elkaar terug op hoe de afgelopen weken zijn geweest voor de meiden. Zorg ervoor dat je een feestelijke afsluiting met elkaar organiseert nadat je de volgende vragen met elkaar hebt besproken:

- Wat hebben de meiden geleerd?
- Wat vonden ze het leukst aan het programma? Wat vonden ze het interessants?
- Hebben ze iets nieuws over zichzelf geleerd? Hebben ze nieuwe talenten bij zichzelf ontdekt?
- Hoe was het om in team verband met een groep meiden elke week samen te komen? Hebben ze nieuwe vriendinnen gemaakt?
- Hoe vonden ze het om te sporten met andere meiden? Is dit iets wat je vaker zou willen doen?

MY FUTURE



IN HET HEALTHY GIRLS PROGRAMMA HEBBEN DE MEIDEN TOT NU MEER HEBBEN GELEERD OVER ZICHZELF, HUN LICHAAM, VAARDIGHEDEN EN TALENTEN EN DAAROM IS HET TIJD OM VERDER VOORUIT TE KIJKEN. IN HET ZESDE THEMA, MY FUTURE, ZAL MEER WORDEN INGEGAAN OP DE TOEKOMST VAN DE MEIDEN. DE ACTIVITEITEN IN DIT THEMA FOCUSSEN ZICH OP ORIËNTEREN EN KENNIS MAKEN MET VERSCHILLENDE SPORTEN, BEROEPEN EN MOGELIJKHEDEN. OP DIE MANIER KRIJGEN DE MEIDEN GENOEG KENNIS OM OOK NA HET AFRONDEN VAN HEALTHY GIRLS CONCRETE STAPPEN TE KUNNEN NEMEN VOOR HUN EIGEN TOEKOMST.

SESSIE 16

MIJN TOEKOMST IN SPORT

ACTIVITEIT: SPORTEN BIJ EEN VERENIGING

DOEL

- Het ontdekken van de sportverenigingen in de buurt
- En het kennismaken met deze verschillende verenigingen door middel van een proefles

TIJD
60 MINUTEN

MATERIAAL
PEN, PAPIER EN TABLET/
TELEFOON/LAPTOP

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

De meiden zijn nu aangekomen bij het laatste thema van het Healthy Girls curriculum. Tijdens het curriculum hebben de meiden veel gesport en bewogen en om te zorgen dat ze dat ook in de toekomst blijven doen, is deze activiteit gericht op oriëntatie van verschillende sportverenigingen.



INSTRUCTIES

1. Laat de meiden nadenken over welke sport ze meer informatie zouden willen krijgen en deel de meiden in kleine groepjes in per sport waarin geïnteresseerd zijn.

Geef eventueel onderstaande voorbeelden als de meiden meer inspiratie nodig hebben;

- Voetbal
- Tennis
- Hockey
- Volleybal
- Handbal
- Honkbal
- Softbal
- Badminton
- Zwemmen
- Atletiek
- Rugby
- Turnen
- Dansen
- Basketbal
- Paardrijden
- Boksen
- Schaatsen
- Judo
- Korfbal

2. Laat de meiden op internet onderzoek doen naar de benodigde materialen en spelregels van de sport. Zijn er bijvoorbeeld regels die ze nog niet kennen? Hoe wordt de sport gespeeld op professioneel niveau? Is het een bekende sport in Nederland?
3. Laat ieder groepje in ieder geval 3 verenigingen in de buurt zoeken van hun gekozen sport. Laat de meiden antwoord vinden op de volgende vragen;
 - Op welke manier kunnen de meiden zich aanmelden bij de vereniging of voor een proeftraining?
 - Wat zijn de kosten om lid te worden van een vereniging?
4. Probeer de meiden te motiveren om zich op te geven voor de proeftraining. Wanneer de meiden het lastig vinden (bijv. omdat ze het spannend vinden), probeer dan een groepje samen te stellen zodat ze samen kunnen gaan. Bedenk of je als coach eventueel mee kan gaan of dat iemand binnen je organisatie/of je netwerk deze meiden kan ondersteunen.
5. Geef daarnaast ook de meiden wat meer informatie over Jeugdfondssport en stadspas Amsterdam. Kijk voor meer informatie op www.jeugdfondssportencultuur.nl of www.amsterdam.nl/toerisme-vrije-tijd/stadspas
6. Blijf bij de aankomende sessies continue vragen of de meiden eventueel hun proeftraining hebben gehad, hoe ze het hebben beleefd en of ze lid worden van de vereniging.

SESSIE 17

KENNISMAKEN MET BEROEPEN

ACTIVITEIT: WERKNEEMSTER VS ONDERNEEMSTER

DOEL

- De verschillen ontdekken tussen werknemer en ondernemer zijn

TIJD
15 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit zullen de verschillen tussen in loondienst zijn en het ondernemerschap worden uitgelegd. Op die manier leren de meiden de verschillen, de voor- en nadelen en dat er verschillende opties voor ze zijn in de toekomst.

INSTRUCTIES

1. Lees de eerste 2 scenario's (zie hieronder) door met de meiden.
2. Stel de volgende vragen;
 - a. Wat hebben deze twee vrouwen gemeen?
 - b. Wat zijn de verschillen tussen deze twee vrouwen?
3. Leg de groep uit dat een van de verschillen tussen de twee vrouwen is de manier waarop ze werken;
 - a. De eerste vrouw is werknemer; zij werkt voor iemand anders.
 - b. De tweede vrouw is ondernemer; zij heeft haar eigen bedrijf.
4. Bespreek een aantal van de verschillen tussen de twee vrouwen. Bijvoorbeeld; werknemers hebben een vast salaris, terwijl het salaris van ondernemers afhankelijk is van de hoeveelheid werk.
5. Lees het derde scenario door met de meiden

6. Stel de volgende vragen;
- Was de vrouw in de scenario's een werknemster of ondernemster? (goede antwoord = beide)
 - Waarom denk je dat we het derde scenario hebben gelezen?
7. Leg de meiden uit dat de keuze die je maakt, in loondienst gaan of zelf een onderneming opzetten, niet voor altijd is. Veel mensen wisselen hun hele leven tussen deze twee.

SCENARIO 1 – WERKNEEMSTER

IK BEN SARAH. IK WERK BIJ EEN PLAATSELIJKE KLEERMAKER. IK BEN ERG GOED IN HET MAKEN VAN MOOIE JURKEN, DUS WERD IK INGEHUURD DOOR DE KLEERMAKER OM HAAR TE ONDERSTEUNEN BIJ HET UITBOUWEN VAN HAAR BEDRIJF. IK MOET IEDERE DAG OM 8 UUR OP MIJN WERK ZIJN EN OM 5 UUR GA IK WEER NAAR HUIS. IK HOU VAN HET WERK DAT IK DOE. AAN HET EINDE VAN DE MAAND KRIJG IK €1000 BETAALD, DAT IS MIJN SALARIS. IK GEBRUIK DIT GELD OM MIJN GEZIN EN MIJZELF TE ONDERHOUDEN. 'S AVONDS STUDEER IK NOG OM VERPLEEGSTER TE WORDEN, ZODAT IK OP EEN DAG VAN BAAN KAN VERANDEREN EN IN EEN ZIEKENHUIS KAN GAAN WERKEN.

SCENARIO 2 – ONDERNEEMSTER

MIJN NAAM IS NICOLE. TOEN IK KLAAR WAS MET SCHOOL WIST IK NIET GOED WAT VOOR WERK IK WILDE DOEN. IK VOND HET LEUK OM ARMBANDEN TE MAKEN. OP EEN DAG ZAG IEMAND OP DE MARKT MIJN ARMBANDEN EN ZEI DAT IK ZE MOEST PROBEREN TE VERKOPEN, DUS DAT HEB IK GEDAAN. IK BOUWDE MIJN EIGEN STAND OP DE MARKT EN AL SNEL VERKOCHT IK 50 ARMBANDEN PER DAG. IK LIET MIJN BEDRIJF GROEIEN EN HUURDE ANDERE VROUWEN IN OM ME TE HELPEN MET HET MAKEN VAN DE ARMBANDEN, OMDAT DE VRAAG TE GROOT WAS VOOR MIJ ALLEEN. SOMMIGE WEKEN VERDIEN IK VEEL GELD, ANDERE WEKEN MAAR WEINIG. OVER HET ALGEMEEN KAN IK MET MIJN WINST IEDERE MAAND MIJN GEZIN ONDERHOUDEN. IK HEB ZELFS EEN AUTO KUNNEN KOPEN WAARMEE IK NAAR DE MARKT KON RIJDEN.

SCENARIO 3 – BEIDE

MIJN NAAM IS VICTORIA EN IK HEB VEEL ERVARINGEN OPGEDAAN IN MIJN LEVEN. TOEN IK KLAAR WAS MET DE MIDDELBARE SCHOOL, MOEST IK WAT GELD VERDIENEN ZODAT IK KON SPAREN OM NAAR DE UNIVERSITEIT TE GAAN EN DAAR TE STUDEREN. IK WAS GOED IN BEPAALDE VAKKEN OP SCHOOL, DUS BOOD IK AAN OM JONGERE KINDEREN BIJLES TE GEVEN IN WISKUNDE EN NATUURKUNDE. TOEN HET BEKEND WERD DAT DE KINDEREN DIE IK BIJLES GAF HET GOED DEDEN OP SCHOOL, BEGON IK STEEDS MEER KLANTEN TE KRIJGEN. UITEINDELIJK HEB IK MIJN EIGEN BIJLESBEDRIJF OPGEZET, WAARDOOR IK VEEL KON SPAREN. NA EEN PAAR JAAR HAD IK EINDELIJK GENOEG GELD GESPAARD OM TE GAAN STUDEREN. IK WILDE GRAAG VERPLEEGSTER WORDEN, DUS IK SCHREEF ME IN VOOR DE OPLEIDING VERPLEEGKUNDE. TOEN IK Afstudeerde werd ik aangenomen in het plaatselijke ziekenhuis. Ik had vaste uren dat ik op mijn werk moest zijn en verdiende elke maand een salaris. Hoewel het stabiel is om in het ziekenhuis te werken, mis ik de flexibiliteit van het runnen van mijn eigen bedrijf.

ACTIVITEIT: INTERVIEW JOUW OMGEVING

DOEL

- Kennismaken met verschillende beroepen

TIJD
60 MINUTEN

MATERIAAL
PAPIER EN PEN

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit zullen de meiden ontdekken welke beroepen er allemaal in hun omgeving zijn. Dit gaan ze doen aan de hand van interviews, waar ze ook de vaardigheden die ze eerder in het curriculum hebben geleerd, goed kunnen gebruiken.

INSTRUCTIES

1. Maak groepjes. Denk van te voren na over wat de beste indeling van deze groepjes zou kunnen zijn; bijvoorbeeld leeftijdsgenoten, kennen de meiden elkaar al wel/niet goed, wonen de meiden bij elkaar in de buurt etc.
2. Laat de groepjes een aantal vragen bedenken die ze aan hun familie/kennissen/mensen uit de wijk kunnen vragen over het beroep wat deze persoon uitoefent.

Voorbeelden;

- Wat doet u voor werk?
- Hoe bent u bij dit bedrijf terecht gekomen? (in het geval van loondienst)
- Wat heeft u gestudeerd?
- Wanneer heeft u uw bedrijf opgezet? (in het geval van ondernemerschap)
- Heeft u vroeger een ander beroep uitgeoefend?

3. Stuur de meiden op pad (alleen of in groepjes/tweetallen) om mensen in hun omgeving te gaan interviewen na de sessie en zorg ervoor dat je bij de volgende sessie vraagt hoe de meiden de interviews hebben gedaan.



DISCUSSIE

- Wat is het doel van deze activiteit? En waarom is het denk je belangrijk om kennis te maken met verschillende beroepen?
- Heb je nieuwe beroepen ontdekt?
- Heb je dingen geleerd over beroepen die je al kende, die je nog niet wist?

SESSIE 18

DE VOLGENDE STAPPEN

ACTIVITEIT: TEAMWORK MAKES THE DREAMWORK

DOEL

- Kennismaken en het oefenen van verschillende vaardigheden die nodig zijn om samen te werken

TIJD
15 MINUTEN

MATERIAAL
GEEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
GEEN

INSTRUCTIES

1. Laat de meiden in een cirkel zitten, met hun gezicht naar de buitenkant
2. Laat vervolgens de meiden hun armen inhaken met degene naast hun
3. Leg de meiden uit dat het de bedoeling is dat iedereen tegelijkertijd opstaat, terwijl je armen in elkaar gehaakt zitten.

DISCUSSIE

- Hebben jullie het als team goed gedaan?
- Waarom wel/niet? Welke strategieën hebben jullie gebruikt?
- Welke vaardigheden hebben jullie gebruikt die jullie hebben geholpen om het doel te behalen?

ACTIVITEIT: SKILLS FOR THE FUTURE

DOEL

- Kennismaken met verschillende vaardigheden die handig zijn voor de toekomst

TIJD
40 MINUTEN

MATERIAAL
POST-ITS EN PENNEN

LOCATIE
INDOOR

**SPORT-
VARIATIES**
GEEN

INTRODUCTIE

Tijdens deze activiteit zullen de meiden ontdekken dat de verschillende vaardigheden die zij tijdens verschillende activiteiten en momenten geleerd hebben, ook breder inzetbaar zijn.

INSTRUCTIES - DEEL 1

1. Kies een aantal verschillende beroepen die herkenbaar zijn voor de meiden, zoals docent, politieagent, social worker, caissière, kapster etc.
2. Verdeel de groep in kleine groepjes en geef iedere groep een ander beroep en post-its
3. Laat iedere groep nadenken over de vaardigheden die iemand nodig heeft bij het uitoefenen van dit beroep en laat ze deze op de post-its schrijven.
4. Breng de groep weer bij elkaar en laat de meiden aan de groep vertellen welke vaardigheden zij bedacht hebben. De post-its kunnen op de muur geplakt worden. Wanneer de meiden denken dat bepaalde vaardigheden hetzelfde zijn of met elkaar te maken hebben, laat ze dan de post-its naast elkaar plakken.
5. Als alle vaardigheden op de muur hangen, zouden er verschillende groepjes van vaardigheden moeten hangen. Ga alle groepjes na en verzin samen met de meiden, waar mogelijk, een naam voor die groep vaardigheden zoals samenwerken of communicatie.

DEEL 2

1. Laat de meiden nadenken over welke vaardigheden zij al beheersen en aan welke vaardigheden ze nog zouden kunnen en willen werken.
2. Introduceer onderstaande template 'zelfreflectie' aan de meiden. Laat zien hoe ze deze kunnen gebruiken door een voorbeeld van je eigen vaardigheden te geven.
3. Laat alle meiden het template invullen en bespreek een aantal voorbeelden.

TEMPLATE 'ZELFREFLECTIE'

VAARDIGHEID	ALTIJD GOED IN DEZE VAARDIGHEID	MEESTAL GOED IN DEZE VAARDIGHEID	SOMS GOED IN DEZE VAARDIGHEID	NIET GOED IN DEZE VAARDIGHEID

ACTIVITEIT: MIJN VOLGENDE STAPPEN

DOEL

- Erachter komen welke concrete stappen nodig zijn voor een bepaald beroep/studie

TIJD
30 MINUTEN

MATERIAAL
TABLET/TELEFOON/LAPTOP

LOCATIE
INDOOR

SPORT-
VARIATIES
GEEN

INTRODUCTIE

Nu de deelnemers weten dat ze een keuze hebben tussen werknemer of ondernemer zijn, weten welke beroepen er zijn en welke vaardigheden handig zijn op de werkvloer, kunnen ze een concreet plan maken met vervolgstappen.

INSTRUCTIES

1. Laat de meiden een beroep kiezen waar ze meer over te weten willen komen. Dit kan een beroep zijn dat ze al kennen vanuit hun omgeving/familie, maar mag ook een beroep zijn waar ze nog niets over weten maar wel nieuwsgierig naar zijn. Leg de meiden uit dat dit puur ter oriëntatie is, er hangt dus niks aan vast en ze kunnen altijd hun keuze nog aanpassen.

Voorbeelden van beroepen;

- Politieagent
- Verpleegster
- Verkoopster in een winkel
- Docent/Juf
- Kapster
- Architect
- Modeontwerpster
- Kok
- Visagist
- Stylist
- Automonteur
- Schrijfster
- Dokter
- Tandarts
- Fysiotherapeut
- Bloemist

2. (Eventueel per sector groepjes maken of indelen op loondienst/ondernemerschap)
3. Laat de meiden online op zoek gaan naar meer informatie over dit beroep.
4. Welke studie/cursus/schoolprofiel is hier voor nodig? Waar kan je deze studie/cursus volgen? Zijn er bepaalde toelatingseisen voor de studie?

NU DE MEIDEN HET HELE CURRICULUM HEBBEN AFGEROND, HEBBEN ZE VEEL GELEERD TIJDENS DE ZES VERSCHILLENDE THEMA'S. ZO HEBBEN ZE IN THEMA 1, MY CONFIDENCE, GELEERD OM ZELFBEWUSTER EN ASSERTIEVER TE ZIJN. TIJDENS THEMA 2, MY SELF-LOVE, KWAM VOORAL HET STUKJE EIGEN LIEFDE, ZELFVERTROUWEN EN POSITIVITEIT NAAR VOREN. NIET ALLEEN HET MENTALE DEEL WERD BEHANDELD TIJDENS HET CURRICULUM, TIJDENS THEMA 3, MY BODY, GING HET OOK OVER HET LICHAMELIJK STUK ZOALS VERANDERINGEN TIJDENS DE PUBERTEIT EN DE ACCEPTATIE HIERVAN.

DAARNAAST HEBBEN DE MEIDEN GELEERD OM TE GAAN MET CONFLICTEN, HUN GRENZEN AAN TE GEVEN EN LEERDE ZE VERSCHILLENDE VORMEN VAN GEWELD HERKENNEN. DIT GEBEURDE ALLEMAAL TIJDENS THEMA 4, MY POWER. IN THEMA 5, MY SKILLS AND TALENTS, KWAMEN ALLE THEMA'S SAMEN. DE MEIDEN HEBBEN GELEERD OM NAAR HUN EIGEN VAARDIGHEDEN EN TALENTEN TE KIJKEN, MAAR OOK ZEKER OM VAN DE VAARDIGHEDEN VAN ANDEREN TE LEREN.

TIJDENS HET ALLERLAATSTE THEMA, MY FUTURE, IS DOOR DE MEIDEN OOK VOORUIT GEKEKEN. WAAR LIGT HUN TOEKOMST WAT BETREFT SPORTEN, MAAR OOK WAT BETREFT HET WERKENDE LEVEN; WELKE STUDIES/BEROEPEN ZIJN ER ALLEMAAL? WIL JE IN LOONDIENST OF TOCH LIEVER EEN EIGEN BEDRIJFJE OPZETTEN?

AL MET AL HEBBEN DE MEIDEN GEDURENDE HET HELE CURRICULUM VERSCHILLENDE WAARDEVOLLE LESSEN GELEERD WAARDOOR ZE MEER OVER ZICHZELF TE WETEN ZIJN GEKOMEN EN DIE ZE VOOR DE REST VAN HUN LEVEN KUNNEN BLIJVEN GEBRUIKEN.

