

De meeste leerlingen onthouden dingen beter als ze een beetje gestimuleerd worden om na te denken over het onderwerp in plaats van alleen maar passief te luisteren. Huiswerk opdrachten zijn alleen erg saai dus dat ben je ook zo weer vergeten. Een beetje meer out of the box activiteiten zullen helpen de lessen en de stof memorabeler te maken. Hieronder staan een paar leuke interactieve activiteiten om de aandacht van de leerlingen vast te houden.

#1 - Let's get personal!

Gesprek over taboe en schaamte

Er is (nog steeds) een taboe rond ongesteld zijn en de hele menstruatiecyclus. Het snappen van dit taboe en erover praten zal helpen de ongemakkelijke sfeer te verdrijven. Je kan deze discussie als introductie gebruiken door een stelling of opvallend feitje op het bord te schrijven en daarover te praten. Voorbeeldvragen kan je vinden in de powerpoint. Het kan best moeilijk zijn om een substantieel gesprek te hebben over dit onderwerp, fear not! Op de lesposter staat basisinformatie en onder het kopje *voor leerlingen* staat extra informatie over taboe en de geschiedenis van de menstruatie.

#2 - Ongemakkelijkheid kun je weg lachen.

Raad het product

Er zijn veel verschillende menstruatiesproducten en allemaal hebben ze andere voor- en nadelen. Neem een variatie aan producten mee (tampons, maandverband, maar denk ook aan bijvoorbeeld cups of sponsjes. Zorg voor genoeg variatie!) en laat non menstruerende leerlingen wat vragen beantwoorden. Voorbeelden van vragen zijn te vinden in de powerpoint. Door leerlingen de producten vast te laten houden zorg je voor een extra actieve sfeer. Paracetamol, een kruik en chocola kunnen ook tussen de producten worden gelegd. Bij dit spelletje is een lacherige sfeer niet erg! Leerlingen zullen lachen als ze zich ongemakkelijk voelen, dit kan ervoor zorgen dat iedereen wat meer ontspant. Zorg dat je hier een beetje op inspeelt door mee te lachen, dit verkleint de drempel om mee te doen aan de les.

#3 - Weer een praatspel!

Mini Q&A

Bij dit praatspel kunnen de leerlingen in kleinere groepjes hun cyclussen vergelijken en ervaringen bespreken. Dit zorgt voor minder taboe. Het is belangrijk om te praten over je symptomen en ervaringen, alleen daardoor kan je erachter komen of je symptomen en ervaringen normaal zijn of dat je misschien een huisarts moet raadplegen. In de powerpoint staan voorbeeldvragen, deze vragen zijn er alleen om het ijs te breken. Moedig de leerlingen aan om door te vragen en niet alleen de voorbeeldvragen te gebruiken. Dit spel kan alleen gespeeld worden als de leerlingen zich comfortabel genoeg voelen. Als dat nog niet het geval is is het beter om een ander spel te doen.

#4 - Je leert van na-apen.

Menstruatie-regulatie-simulatie

Dit spel kan gebruikt worden om te kijken hoeveel de leerlingen hebben onthouden van de menstruatiecyclus en om deze te herhalen. Dit spel is best moeilijk en zal wat langer duren.

Geef elke leerling een hormoon of een functie bijvoorbeeld: oestrogeen en stimuleert groei van het eitje. Gebruik de menstruatiecyclus uit de powerpoint om alle functies en hormonen op te schrijven en zeker te weten dat je niks vergeet. Laat de leerlingen hun kaartje op de goede plek op het bord plakken, het kan helpen om van tevoren alvast pijlen en hokjes op het bord te tekenen om een beginnetje te maken. Probeer zo snel mogelijk de volledige en correcte menstruatiecyclus op het bord te hebben staan. Er mag maar 1 leerling per keer naar voren lopen om een kaartje neer te leggen of te verplaatsen. Laat de leerlingen zelf regelen dat de volgende leerling naar het bord loopt en moedig iedereen goed aan om een extra competitieve sfeer te creëren. Dit spel is een variant op het menstruatie-regulatie-simulatie spel van Nemo, die gaat net wat anders. Hierbij zit een printdocument en een meer uitgewerkte uitleg per kaartje. Via de link hieronder kan je de Nemo versie spelen.

https://www.nemosciencemuseum.nl/media/filer_public/bc/f9/bcf9ce2a-c5ae-430f-a8a9-7ab3582781ff/menstruatie-regulatie-simulatie.pdf

#5 - Ken je hormonen!

Wie ben ik? Hormonen editie

Hoe werkt het:

Deel de klas in groepjes. Geef elk groepje een stapel kaartjes, met verschillende hormonen erop. Om de beurt pakt een leerling een kaartje, zonder het te lezen en houdt het kaartje voor zich zodat de andere leerlingen het kaartje kunnen lezen. De leerling met het kaartje moet ja/nee vragen stellen om erachter te komen welk hormoon op het kaartje staat. Je kan ook een andere variant spelen, dan moeten de andere leerlingen uitleggen aan de leerling met het kaartje wat het hormoon op het kaartje doet.

#6 - Moeilijk maar niet onmogelijk!

Symptomen boom

Schrijf een menstruatie fase op. Daaronder moeten leerlingen verschillende symptomen die bij die fase horen.. Schrijf onder elk symptoom waarom dit symptoom verschijnt. Probeer een zo compleet mogelijk beeld van elke fase te krijgen!

#7 - Eens of oneens?

Stellingen

In de powerpoint staan wat voorbeeld stellingen, maar voel je vrij om eigen stellingen te bedenken. Laat de leerlingen hun hand opsteken als ze het eens zijn met de stelling. Probeer daarna een gesprek te hebben over redenen om het eens met de stelling te zijn of oneens.

Interactief leren heeft veel bewezen voordelen, en het leren gaat nog beter in samenwerking met andere leerlingen. Je kan natuurlijk ook zelf spelletjes bedenken of de spelletjes iets aanpassen!