



PUBERTEIT

De puberteit is een belangrijke fase op weg naar volwassenheid. Je groeit en verandert dan heel snel. Al die veranderingen maken je soms onzeker en onvoorspelbaar. Meestal begint de puberteit rond 11 jaar en loopt ze af wanneer je ongeveer 18 jaar bent.

Opdracht 1

Ben jij aan het puberen? Doe de test!

Vraag 1: Het is donderdag na schooltijd. Jij komt thuis en wil tv-kijken.

Je mama zegt dat je eerst je huiswerk moet doen. Hoe reageer jij?

- a. "Mag ik alsjeblieft eerst een half uurtje rusten? Daarna zal ik mijn huiswerk maken, beloofd!"
- b. "Oké, mama!"
- c. "Aaargh! Bemoei je eens niet! Ik zal dat straks wel doen zenne!"

Vraag 2: Maak je vaker ruzie dan vroeger? Ben je vaak boos op alles en iedereen?

- a. Absoluut! Maar dat is gewoon omdat iedereen stom is!
- b. Soms. Maar dat valt best mee.
- c. Nee, niet vaker als vroeger.

Vraag 3: Krijg je ergens haargroei waar je voordien nog geen haartjes had?

- a. Neen. Nog niets gezien.
- b. Ja, absoluut.
- c. Misschien een klein beetje.

Vraag 4: Zeggen mensen je vaak "Wat ben je toch gegroeid de laatste tijd!"

- a. Ja, echt heel vaak.
- b. Nee, dat wordt nooit tegen me gezegd.
- c. Soms. Ik merk zelf ook dat ik aan het groeien ben.

Vraag 5: Heb je weleens een puistje?

- a. Nee, nog niets gemerkt!
- b. Ja, daar heb ik soms last van.
- c. Absoluut! Ik heb er veel.

Vraag 6: Voel jij je vaak onzeker?

- a. Misschien wel.
- b. Ja, duidelijk meer dan vroeger.
- c. Nee, eigenlijk niet.



Tel je punten op!

	A	B	C
Vraag 1	2	1	3
Vraag 2	3	2	1
Vraag 3	1	3	2
Vraag 4	3	1	2
Vraag 5	1	2	3
Vraag 6	2	3	1

... + ... + ... + ... + ... + ... = ...

(bekijk je resultaten op de laatste pagina)

Dit doe-blaadje is van

Opdracht 2

Een puistje, wat doe je er best mee?

- Elk uur in de spiegel bekijken.
- Uitdrukken.
- Je gezicht wassen met water.

Waarom verander je tijdens de puberteit? Hormonen!

Wat zijn hormonen, en wat doen ze?

Hormonen zijn de sms-jes van je lichaam. Je kan ze niet zien. Maar ze brengen wel boodschappen over. Ze zorgen ervoor dat je groeit en je lichaam verandert. Dit gebeurt best snel, na een paar jaar zie je er al helemaal anders uit.

Twee belangrijke hormonen zijn testosteron en oestrogeen, deze worden erg actief in je puberteit.

Opdracht 3

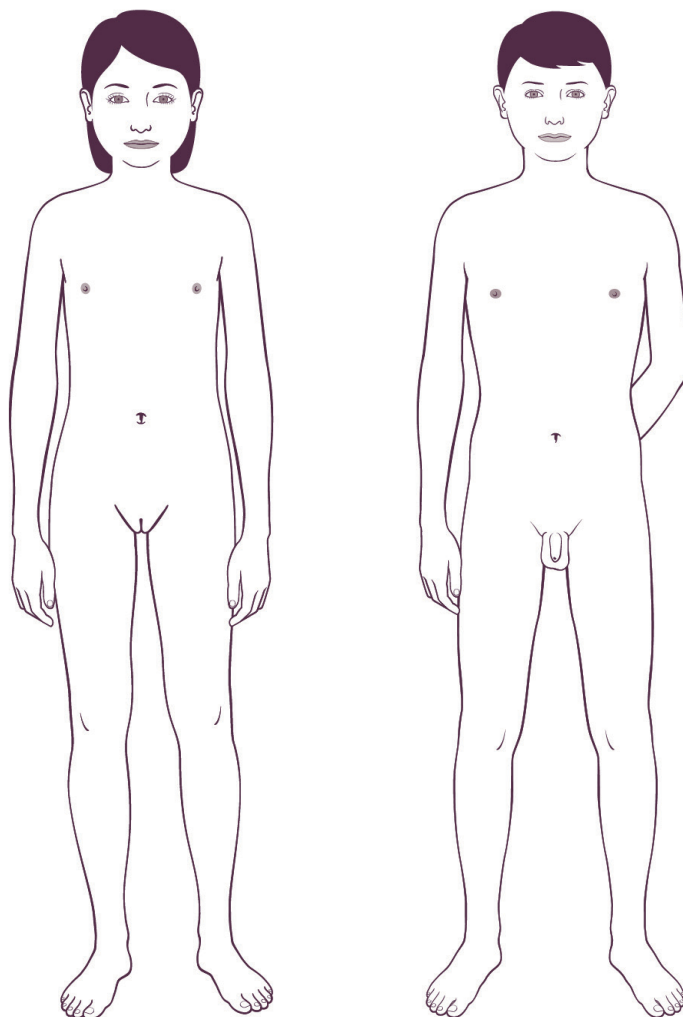
Veranderingen tijdens de puberteit

De puberteit is de periode waarin je van een kind verandert in een volwassene.

Tijdens die periode gebeurt er dan ook heel veel met je lichaam. Weet jij wat er allemaal verandert?

→ Waar krijg je als man of vrouw haren op je lichaam? Teken ze op de afbeeldingen.

→ Welke delen van het lichaam veranderen nog tijdens de puberteit? Duid ze aan.



Opdracht 4

Veranderingen binnenin je lichaam

Jongens hun stem wordt lager, dat noemt men de

De teelballen beginnen te produceren.

Jongens, maar ook meisjes krijgen hun eerste

Dan word je vochtig of heb je een tijdens je slaap.

Meisjes gaan ook Wanneer dit alles juist begint, verschilt van persoon tot persoon.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

menstrueren - baard in de keel - natte dromen - sperma - zaadlozing

Opdracht 5

Menstruatie

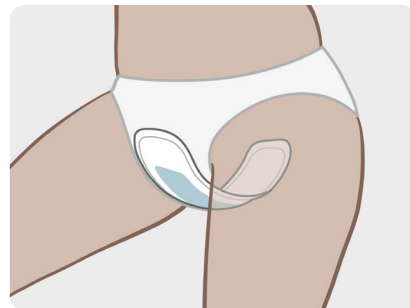
Wanneer ze tussen 10 en 15 jaar oud zijn, gaan de meeste meisjes voor het eerst menstrueren.

Wat is menstruatie eigenlijk?

Tijdens de menstruatie verliest een meisje een paar dagen lang een beetje bloed via de vagina. Op een keer vindt een meisje dus bloed in haar slip. Hoe komt dat? Ongeveer elke maand rijpt vanaf de puberteit een eikel, gevolgd door de eisprong. Als er geen bevruchting is van de eikel, en het meisje dus niet zwanger wordt, dan volgt de menstruatie.

Ken jij andere woorden voor menstruatie? Noem er drie.

1.
2.
3.



Wat zijn de beste manieren om menstruatiebloed op te vangen?

- ☐ Je blijft enkele dagen op de wc zitten.
- ☐ Je kan hiervoor een tampon inbrengen.
- ☐ Je draagt best een pamber tijdens je maandstonden.
- ☐ Stop een afwasspons in je onderbroek, deze vangt het bloed op.
- ☐ Je kan een maandverband in je slip kleven. Zo ben je veilig.

Opdracht 6

Met wie praat jij als je het moeilijk hebt of met iets zit? Bij wie kan je terecht?

.....

.....

.....

.....

Opdracht 7

Hoe-ga-je-met-mij-om-regels!

Denk na over enkele regels voor je omgeving.
Zo weten ze hoe ze met de puberende jij kunnen omgaan.

1.
2.
3.
4.
5.

Vraag aan iemand
die veel ouder is:

Zou je het leuker
vinden om nu puber
te zijn, of toch liever
in jouw jeugd?

Resultaten opdracht 1

Hoeveel punten heb jij?

- **6 tot 9 punten**
Je bent nog niet echt aan het puberen.
Dat komt waarschijnlijk binnenkort wel.
- **10 tot 13 punten**
Je begint al een beetje te puberen.
Je merkt al wat kleine veranderingen.
- **14 tot 18 punten**
Je bent al een echte puber aan het worden!
Misschien is het even wennen maar het
gaat voorbij.



Wat moet je onthouden?

- Tijdens de puberteit verandert je lichaam van dat van een kind naar het lichaam van een volwassene.
Er gebeurt héél veel en dat kan soms verwarrend zijn. Het is misschien niet altijd even leuk maar wel héél normaal.
- Wat wil jij zeker nog onthouden?

.....

.....

.....

.....

.....

Praten helpt sowieso...

Zit je ergens mee? Wil je iets kwijt?
Praat erover met iemand die je kan
vertrouwen of stel je vragen aan Awel
via www.awel.be.

VU: Chris Lambrechts, President Building, Vijfde verdieping,
F. Rooseveltplaats 12, 2060 Antwerpen
De Dr. Bea Show is een productie van Ketnet – versie: juli 2024