



doeentenhandleiding

volwassen worden

Een lespakket over de puberteit

onderwijsvoorlichting



van kwaliteit © zorn



Professional Forum

Een initiatief van Johnson & Johnson Consumer B.V.

Inhoud

	Pagina
Inleiding	3
Doelgroep	4
Doelstellingen: leerdoelen en kerndoelen basisonderwijs	4
Opbouw en tijdsduur	5
Benodigde materialen	7
Introductie van 'Volwassen worden' met dvd.....	7
Antwoorden op de opdrachten uit het leerlingenboekje en extra toelichting	8
Aanvullende lessuggesties	10
Dagboekje	11
Proefpakjes tampons en menstruatiekalenders.....	12
Websites www.volwassenworden.nl en www.voorlichtingsles.nl	13
Kopieerbare werkbladen: toelichting en antwoorden	14
Kopieerbare werkbladen	17
Praktische informatie	22
Colofon	22

Inleiding

De eerste diepe verliefdheden, uitgelatenheid, verwarring; alles kan in intense mate voorkomen in de periode die we puberteit noemen. Het lespakket 'Volwassen worden' gaat over de immense lichamelijke en emotionele veranderingen die in de puberteit plaatsvinden.

Waarschijnlijk zal er na de puberteit nooit meer een periode in iemands leven komen waarin er lichamelijk gezien zoveel gebeurt. De puberteit is dan ook voor de meeste jonge mensen een ingrijpende ervaring. In deze verwarrende periode is het voor jongeren vaak lang niet duidelijk wat er precies met hun lichaam gebeurt. Vooral meisjes krijgen heel concreet met de veranderingen te maken. Ze gaan menstrueren en moeten nog leren daarmee om te gaan. Allerlei vragen rijzen: Wat is dat precies, menstruatie? En waarom vindt die eens in de maand plaats? Is er iets aan de hand als ik vaker of minder vaak menstrueer? Wat kan ik doen om het menstruatievocht op te vangen? Kan ik op mijn leeftijd al tampons gebruiken? Enzovoort.

Het leerlingenboekje behandelt enkele onderwerpen binnen het thema 'volwassen worden': de puberteit in het algemeen, de lichamelijke ontwikkeling van puber naar volwassene, persoonlijke hygiëne en menstruatie. De lesstof is bedoeld voor meisjes én jongens. Het dagboekje is specifiek gericht aan de meisjes. Hierin wordt dieper op het onderwerp menstruatie ingegaan.



Doelgroep

Dit lespakket is gemaakt voor leerlingen uit groep 8 van het basisonderwijs.

Doelstellingen

Leerdoelen van 'Volwassen worden'

De leerlingen

1. weten welke lichamelijke veranderingen er in de puberteit plaatsvinden.
2. weten, accepteren en respecteren dat de veranderingen niet bij iedereen op hetzelfde moment plaatsvinden.
3. leren over persoonlijke hygiëne.
4. leren wat menstruatie is, hoe de menstruatiecyclus verloopt en welke producten er voor meisjes zijn om menstruatievocht op te vangen.

Kerdoelen basisonderwijs

Dit lesmateriaal sluit aan bij het leerplan van de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO). Het omvat de onderstaande, door het Ministerie van Onderwijs vastgestelde kerndoelen van het basisonderwijs:

Nederlands - Mondeling taalonderwijs

1. De leerlingen leren informatie te verwerven uit gesproken taal. Ze leren tevens die informatie, mondeling of schriftelijk, gestructureerd weer te geven.
3. De leerlingen leren informatie te beoordelen in discussies en in een gesprek dat informatief of opiniërend van karakter is en leren met argumenten te reageren.

Nederlands - Schriftelijk taalonderwijs

4. De leerlingen leren informatie te achterhalen in informatieve en instructieve teksten, waaronder schema's, tabellen en digitale bronnen.
9. De leerlingen krijgen plezier in het lezen en schrijven van voor hen bestemde verhalen, gedichten en informatieve teksten.

Oriëntatie op jezelf en de wereld - Mens en samenleving

34. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
37. De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.

Oriëntatie op jezelf en de wereld - Natuur en Techniek

- 41.(deels) De leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Opbouw en tijdsduur

Met de bij het lespakket behorende dvd 'Volwassen worden' kunt u het project in de klas introduceren. Deze dvd duurt circa 13 minuten. Na afloop kunt u in een klassengesprek de dvd nabespreken en de achtergrondkennis van uw leerlingen peilen. Daarna deelt u de leerlingenboekjes uit. Iedere leerling krijgt een eigen boekje. Afhankelijk van de zelfstandigheid van uw leerlingen kunt u de kinderen de opdracht geven om zelfstandig met het leerlingenboekje aan de slag te gaan. U kunt het boekje ook volledig klassikaal doornemen. Het lezen van het leerlingenboekje en het maken van de daarin voorkomende opdrachten zal ruim één dagdeel in beslag nemen.

De globale opbouw van het leerlingenboekje is als volgt:

Pagina 2/3

Help! De puberteit komt eraan...

In deze inleiding van het boekje wordt het thema 'volwassen worden' geïntroduceerd.

De puberteit is geen wedstrijd

In dit deel staat centraal dat de puberteit voor niemand op dezelfde manier en dezelfde tijd begint, verloopt en eindigt.

Pagina 4

De metamorfose

In dit hoofdstuk staan de veranderingen op een rijtje die een kind ondergaat in de puberteit. Van meisje naar vrouw, van jongen naar man. Hierbij spelen de geslachtsorganen een belangrijke rol. Vandaar dat het uiterlijk en de werking van deze organen van zowel meisjes als jongens hier uitgebreid behandeld worden. Tenslotte zijn hormonen in de puberteit de oorzaak van alle veranderingen. In de laatste alinea wordt hun aandeel toegelicht.

Pagina 7

Wat een schoonheid!

Dit gedeelte gaat over persoonlijke hygiëne. Het belang van een gezonde leefwijze wordt toegelicht. In de puberteit gaan pubers meer zweten dan ervoor. Ook kunnen ze last krijgen van puistjes. Aan de hand van tips leren de leerlingen hoe ze hiermee om kunnen gaan.

Pagina 9

Menstruatie

De eerste menstruatie is een ingrijpende gebeurtenis voor meisjes. Dit hoofdstuk gaat over de eerste menstruatie, de menstruatiecyclus, het verloop van de menstruatie en over producten die er zijn om het menstruatievocht op te vangen, zoals tampons, maandverband en inlegkruisjes.

Pagina 12

Heb je nog vragen?

In dit laatste deel maken de leerlingen door middel van een opdracht kennis met handige internetadressen van hulpinstanties waar ze terecht kunnen met vragen.





Benodigde materialen

Het lespakket Volwassen worden bestaat uit de volgende materialen:

- dvd 'Volwassen worden'
- leerlingenboekje
- handleiding
- dagboekje met proefpakje o.b.[®] (speciaal voor meisjes)
- websites www.volwassenworden.nl/www.voorlichtingsles.nl

Introductie van 'Volwassen worden' met dvd

Voordat de leerlingen gaan werken in hun leerlingenboekje bekijkt u met de groep de film 'Volwassen worden'. De film zorgt ervoor dat het vaak gevoelige onderwerp 'puberteit' beter bespreekbaar wordt. In de film zien we Samantha, een meisje van dertien, die in de puberteit zit. Ze heeft wisselende stemmingen en is stiekem een beetje verliefd op Ruben. Aisha, een dertienjarig meisje is een vriendin van Samantha. Als zij ongesteld wordt, wil ze tampons gebruiken, maar durft dat niet goed. Klasgenoot Carolien speelt ook een belangrijke rol. Zij is nog nooit ongesteld geweest. Met elkaar bespreken de drie meiden de problemen die komen kijken bij menstruatie en ze delen hun ervaringen over de eerste ongesteldheid. Daarnaast geeft een schoolarts met behulp van animaties uitleg over de lichamelijke

veranderingen in de puberteit. Het doel van de film is leerlingen attent te maken op de veranderingen die er in hun lichaam plaatsvinden en deze veranderingen bespreekbaar te maken. Ook zal de film leerlingen stimuleren gemakkelijker hun eigen ervaringen uit te wisselen. De leerlingen zullen hoogstwaarschijnlijk niet alle informatie uit de film zo snel kunnen onthouden. Dat geeft niet, want alle informatie komt ook uitvoerig in het leerlingenboekje aan de orde.

De film is een goede aanvulling op het boekje en is geschikt om een aanzet te geven tot discussie in de klas. De film duurt circa 13 minuten. Nadat de leerlingen de film hebben bekeken, kunt u een discussie op gang brengen aan de hand van (een keuze uit) de onderstaande discussievragen.

Discussievragen bij de film

De hoofdpersoon in de video is Samantha. De jongen op wie ze een oogje heeft, heet Ruben. Haar twee vriendinnen zijn Aisha en Carolien.

- Waarom is Samantha aan het begin van de film niet blij als ze in de spiegel kijkt?
- Heb jij weleens last van overdreven huil- of lachbuien?
- Waardoor komt dat volgens de schoolarts in de film?
- Hoe merk je dat Samantha Ruben wel een leuke jongen vindt?
- Hoe laat jij het merken als je iemand leuk vindt?
- Heb je wel eens liefdesverdriet gehad? Hoe voelde dat?
- Wordt er bij jullie in de klas veel aandacht besteed aan uiterlijk?
- Vind jij uiterlijk belangrijk? Waarom wel of niet?
- Waarom probeert Aisha onder de gymles uit te komen?
- Wat vind jij daarvan?
- Vind jij Samantha, Aisha en Carolien volwassen overkomen? Waarom wel/niet?

Antwoorden op de opdrachten uit het leerlingenboekje en extra toelichting

Pagina 3

Discussie: Wat vind jij ervan? Wat vinden anderen?

Deze eerste opdracht is bedoeld om het gesprek over de puberteit op gang te brengen na het zien van de film. De leerlingen moeten reageren op de stelling: 'Problemen die je in de puberteit tegenkomt, moet je zelf oplossen. Niemand kan je daarbij helpen. Dat komt omdat de puberteit voor iedereen anders is.'

U kunt de leerlingen in kleine groepjes laten discussiëren. Ook kunt u kiezen voor een klassikale discussie. Onder het kopje 'Aanvullende lessuggesties', op pagina 10 van deze handleiding, vindt u nog meer stellingen die u kunt gebruiken voor een discussie.

U kunt de leerlingen in kleine groepjes laten discussiëren. Ook kunt u kiezen voor een klassikale discussie. Onder het kopje 'Aanvullende lessuggesties', op pagina 10 van deze handleiding, vindt u nog meer stellingen die u kunt gebruiken voor een discussie.

Opdracht: Meten is weten

Meisjes in groep 7 en groep 8 zijn gemiddeld langer dan jongens, terwijl ze vóór die tijd gemiddeld minder lang waren. Dit heeft te maken met het begin van de groeispuurt. Meisjes beginnen zo'n twee jaar eerder met groeien dan jongens. Bij deze opdracht zoeken de leerlingen uit of dit gegeven klopt. Daartoe meten zij alle meisjes op en berekenen de gemiddelde lengte. Daarna doen ze hetzelfde bij de jongens. De twee gemiddelden worden vergeleken. U kunt kopieerblad 1 op pagina 17 van deze handleiding voor uw leerlingen gebruiken om alle gegevens op een overzichtelijke manier te noteren.

Pagina 5

Opdracht: Vraag het je ouders

Veel jongeren ervaren tijdens hun puberteit een afstand met hun ouders. Problemen thuis ontstaan vaak door een gebrek aan goede communicatie. Pubers delen hun problemen meestal niet snel met hun ouders. Ouders moeten ook wennen aan de veranderingen die hun kind ondergaat en vinden het misschien ook lastig om over bepaalde zaken te praten. Deze thuisopdracht is aan de ene kant bedoeld om de leerlingen te laten beseffen dat hun ouders zelf ook puber geweest zijn. Deze opdracht stimuleert ze om met hun ouders in gesprek te gaan over deze levensfase. Aan de andere kant is deze opdracht ook bedoeld om de ouders op de hoogte te brengen van het onderwerp dat op school centraal staat. Kinderen kunnen naar aanleiding van 'Volwassen worden' met vragen thuis komen. De ouders zijn dan op de hoogte van de aanleiding en kunnen hierdoor beter inspelen op de vragen van hun kinderen.

U kunt de leerlingen de antwoorden van deze thuisopdracht laten noteren en hierop terugkomen op een later moment. In de groep kunt u naar aanleiding van de gesprekken die de leerlingen met hun ouders voerden, enkele algemene vragen stellen. Bijvoorbeeld:

- Hoe reageerden je ouders toen jij de vragen aan ze stelde?
- Konden ze zich nog veel herinneren uit die tijd?
- Herkende jij situaties of gevoelens die zij beschreven?
- Vertelden zij dingen die jij nooit verwacht had?

Pagina 6

Opdracht: Feit of fabel?

1. niet waar De groeispuurt begint eerder bij jongens dan bij meisjes.
2. niet waar De zaadballen van een jongen zijn altijd even groot.
3. niet waar Een meisje kan geen tampons gebruiken als ze maagd is.
4. niet waar Je geslachtsorganen groeien pas tijdens de puberteit.

Kopieerblad 2 op pagina 18 van deze handleiding bevat nog 28 andere waar/niet waar stellingen.

Pagina 8

Opdracht: Wat is er te koop?

Deze opdracht kunt u als thuisopdracht aan uw leerlingen meegeven. Tegenwoordig zijn er veel verschillende soorten huidverzorgende producten te koop. Er bestaan crèmes, scrubs, (neutrale) zeepsoorten, oliën enzovoort. Laat de leerlingen noteren hoe de producten heten en waarvoor je de producten kunt gebruiken (droge huid, schoonmaken etc). Wellicht kunnen zij enkele producten die zij thuis gebruiken mee naar school nemen.

Pagina 11

Opdracht: Cyclus

1. Een eikel rijpt.
Vanaf een bepaald moment zorgen de [hormonen] ervoor dat er om de vier weken een eikel rijpt in de [eierstokken]. Soms in de rechtereierstok en soms in de linkereierstok.
2. Eisprong
Als de eikel gerijpt is, verlaat hij de eierstok en gaat

- naar de [eileider]. Dat heet [ovulatie] of eisprong.
3. De eicel gaat richting de baarmoeder
De eicel gaat in drie tot vier dagen door de eileider naar de baarmoeder. De [baarmoeder] bereidt zich ondertussen voor om de eicel te ontvangen. Het baarmoederslijmvlies wordt dikker. Als de eicel in deze periode bevrucht wordt door een zaadcel, dan begint de [zwangerschap].
4. Menstruatie
Als de eicel niet bevrucht wordt, dan verdwijnt deze ongemerkt. Het baarmoederslijmvlies wordt weer dunner. Je lichaam heeft het niet meer nodig en stoot het af. Dat veroorzaakt een bloeding: de [menstruatie]. De bovenste lagen van het baarmoederslijmvlies groeien direct weer aan en er rijpt een nieuwe eicel. De [cyclus] begint opnieuw.

Kopieerblad 4 op pagina 21 van deze handleiding sluit goed aan op deze opdracht.

Pagina 12

Opdracht: Hulp via internet

Deze opdracht is bedoeld om de leerlingen erop te wijzen dat zij met eventuele vragen over hun puberteit of over menstruatieproblemen bij vele instanties anoniem terecht kunnen. Praten over problemen of advies vragen is niet voor iedereen gemakkelijk. Het kan zijn dat er niemand is bij wie een puber zijn of haar vragen durft neer te leggen. De stap naar de huisarts is vaak te groot. Via internet zijn er tegenwoordig veel instanties die anoniem hulp bieden. Kinderen kunnen hun vragen mailen of chatten of kunnen hun ervaringen delen met anderen op een forum. Voor sommige pubers betekent dit een toegankelijke manier om een oplossing te zoeken voor hun probleem.

www.volwassenworden.nl

Op deze website staat informatie over o.b.[®] tampons, de menstruatie, het lichaam en de gezondheid. Afbeeldingen en animaties verduidelijken de informatie uit dit lespakket.

www.ob-tampons.nl

De leerlingen vinden hier onder andere een tamponselector en antwoorden op veel gestelde vragen.

www.jip.org

JIP staat voor Jongeren Informatie Punt. Dit is een informatiesite voor jongeren. Op de website staat

uitgebreide informatie over verschillende onderwerpen die belangrijk zijn voor jongeren, zoals school, wonen, werk, recht, geld, hulp, drugs, enzovoort. Op deze site kun je per e-mail vragen stellen. Ook is het mogelijk om via deze site een JIP in de buurt te vinden.

www.kindertelefoon.nl

De Kindertelefoon is er voor alle kinderen tussen acht en achttien jaar. Kinderen kunnen zelf bepalen waarover, wanneer en hoe vaak ze bellen. Het gratis telefoonnummer is 0800-0432. Het is ook mogelijk om te chatten. De website geeft meer informatie over de Kindertelefoon en de activiteiten die ze verrichten.

www.netdokter.nl

De site van de netdokter is er speciaal voor jongeren. Er staat informatie over alles wat met lichamelijke of geestelijke gezondheid te maken heeft. Jongeren tussen twaalf en achttien kunnen online vragen stellen over 'gezondheid' aan de netdokter.

www.SoaAids.nl

Deze website geeft informatie over geslachtsziekten en andere seksueel overdraagbare aandoeningen.

Aanvullende lessuggesties

Groepsdiscussie

Een leuke aanvullende opdracht bij het lespakket is de groepsdiscussie. Het doel van een groepsdiscussie is dat leerlingen vrijer met de veranderingen in hun lichaam om zullen gaan. Ze zullen merken dat anderen met dezelfde problemen kampen als zichzelf en dat ze allemaal wel eens nadenken over onderwerpen die vroeger minder belangrijk voor ze waren, zoals naaktheid, volwassen zijn, schoonheid enzovoort. Ook zullen ze leren deze gedachtes voor zichzelf te formuleren en erover te discussiëren. U kunt de leerlingen natuurlijk ook in kleine groepjes laten discussiëren.

Voorbeelden van stellingen voor een groepsdiscussie

- Volwassen worden is leuk / Ik blijf liever kind.
- Grote borsten hebben is belangrijk.
- Een grote penis hebben is belangrijk.
- Puistjes verpesten mijn leven.
- Ik schaam me nu meer als iemand me naakt ziet dan vroeger.
- Jongens en meisjes moeten apart gymmen/zwemmen/douchen.
- Volwassenen hebben een geweldig leven.
- Kinderen hebben een geweldig leven.
- Vrienden hebben is het belangrijkste wat er is.
- Je ouders kunnen je helpen bij problemen.

Quiz

U kunt ervoor kiezen om de vragen van kopieerblad 2, pagina 18 van deze handleiding, te gebruiken voor een quiz. In dat geval verdeelt u de groep in kleine groepjes van circa vier leerlingen. Per groepje geeft u de leerlingen twee kaartjes: een kaartje met WAAR en een kaartje met NIET WAAR. U leest de 28 vragen stuk voor stuk voor. De leerlingen overleggen kort binnen hun groepje. Uiteindelijk steken zij één kaartje (waar of niet waar) in de lucht. Per goed antwoord krijgt het groepje één punt. U kunt de puntentelling op het bord bijhouden.





Dagboekje

Het lespakket 'Volwassen worden' bevat dagboekjes, speciaal voor de meisjes in uw klas. Een dagboekje telt 48 pagina's en vertelt het verhaal van Emma. Emma is een vrolijke, maar onzekere meid van twaalf jaar. Ze zit in de brugklas. In haar e-mails en chatsessies met haar nichtje Julia vertelt zij wat ze allemaal meemaakt. Verder staat er uitgebreide informatie in over de eerste menstruatie, ongesteld zijn, tampons, maandverband en inlegkruisjes. Het dagboekje wordt persoonlijk doordat de e-mails en chats van Emma worden afgewisseld met opdrachten en er invulruimten zijn voor het noteren van eigen ervaringen. De antwoorden van de opdrachten staan in het dagboekje.

U kunt het dagboekje aan de meisjes geven om mee naar huis te nemen. Zij kunnen de informatie thuis op hun gemak doornemen. Als u in de gelegenheid bent om de meisjes voor een korte tijd apart te nemen, dan kunt u het dagboekje ook op school bespreken en behandelen. In dat geval leest u met de meisjes de teksten uit het dagboekje en kunnen de meisjes vervolgens zelf de opdrachten maken.



Proefpakjes tampons en menstratiekalenders

Proefpakjes tampons

Bij het dagboekje zit een proefpakje o.b.[®] tampons. Elk proefpakje bevat vier mini tampons. Uw leerlingen kunnen met behulp van wat water proefondervindelijk ontdekken hoe een tampon het vocht opneemt. Vanzelfsprekend kunnen ze de tampons ook (wellicht voor de eerste keer) voor hun menstruatie gebruiken. Vervolgens kunt u onderstaande vragen over het gebruik van tampons klassikaal bespreken. Wellicht leven er bij de leerlingen in uw klas meer vooroordelen of onzekerheden over het gebruik van tampons? Laat leerlingen aan elkaar uitleggen hoe het werkelijk zit.



Vragen voor de leerlingen over tampongebruik

- In de film durft Aisha geen tampons te gebruiken. Waarvoor zou zij bang zijn, denk je?
- Is het nodig dat je iedere keer als je naar de wc moet een nieuwe tampon in doet? (Nee)
- Kun je door tampons 'ontmaagd' worden? (Nee, normaal gesproken niet)
- Kan het touwtje breken? (Nee, normaal gesproken niet)
- Wat zijn de voor- en nadelen van tampons en maandverband? (Zie pagina 10 van het leerlingenboekje en informatie uit het dagboekje.)

Menstratiekalenders

Het is, zeker wanneer iemand nog maar kort ongesteld is en waarschijnlijk nog niet erg regelmatig menstrueert, verstandig de datum van de eerste dag van iedere menstruatie bij te houden. Op menstratiekalenders kunnen de meisjes in uw klas eenvoudig bijhouden hoe hun menstruatie verloopt. Op deze manier zullen ze hun eigen lichaam beter leren kennen, ontdekken wanneer ze een volgende menstruatie kunnen verwachten en zijn ze oplettend als de menstruatie uitblijft. Mochten er problemen zijn, dan kunnen ze het ingevulde kalendertje aan hun arts laten zien. De menstratiekalender staat achter in het dagboekje voor de meisjes.

Leg het gebruik van het menstratiekalendertje uit aan de hand van de instructie in het dagboekje op pagina 40.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
januari																															
februari																															
maart																															
april																															
mei																															
juni																															
juli																															
augustus																															
september																															
oktober																															
november																															
december																															



Websites www.volwassenworden.nl en www.voorlichtingsles.nl

Een onderdeel van het lespakket zijn de twee websites.

De website www.volwassenworden.nl is bedoeld voor leerlingen. De website www.voorlichtingsles.nl is voor leerkrachten.

www.volwassenworden.nl

De website bestaat uit de volgende onderdelen:

- Je lichaam
- Menstruatie
- Vragen en advies
- Weblessen

De informatie onder het tabblad '**Je lichaam**' is een inleidend gedeelte waarin met animaties duidelijk wordt hoe het lichaam van jongens en meisjes verandert in de puberteit. Ook wordt aandacht besteed aan emotionele veranderingen. Daarnaast komt de ontwikkeling van de geslachtsorganen tijdens de puberteit aan de orde.

Onder '**Menstruatie**' vinden de leerlingen informatie over het verloop van de menstruatiecyclus en het verloop van een eventuele zwangerschap. Ook staat er uitleg over de verschillende producten die menstruatievocht kunnen opvangen.

Bij '**Vragen en advies**' kunnen de leerlingen antwoorden lezen op veel gestelde vragen en ze vinden er links naar andere sites. Uiteraard kunnen zij zelf ook een vraag achterlaten.

De **weblessen** zijn korte lesmodules die bestaan uit een filmpje of beeldmateriaal met een aantal bijbehorende vragen. Kinderen kunnen hun kennis binnen het thema 'volwassen worden' testen en uitbreiden.

www.voorlichtingsles.nl

Op deze leerkrachtenwebsite krijgt u een overzicht van het voorlichtingsmateriaal dat beschikbaar is. U kunt hier de leerlingenboekjes, handleiding, dvd en proefpakketjes aanvragen. De website is gelinkt aan de leerlingensite: www.volwassenworden.nl.

Kopieerbare werkbladen: toelichting en antwoorden

Kopieerblad 1: Gemiddelde lengtes

U kunt dit blad gebruiken bij de opdracht *Met en is weten* op pagina 3 van het leerlingenboekje. Met behulp van kopieerblad 1 kunnen de leerlingen de meetgegevens op een overzichtelijke manier noteren.

Kopieerblad 2: Waar of niet waar?

Op dit blad staan 28 vragen die met *waar* of *niet waar* beantwoord kunnen worden. U kunt deze vragen ook als quiz in de klas behandelen. Zie uitleg hiervoor onder het kopje 'Aanvullende lessuggesties' op pagina 10 van deze handleiding.

Antwoorden

Puberteit

1. waar
2. niet waar
3. niet waar
4. niet waar
5. niet waar

Geslachtsorganen

6. niet waar, twee paar schaamlippen
7. niet waar, de baarmoedermond ligt aan het einde van de vagina
8. waar
9. niet waar, ze bevinden zich in de eierstokken
10. waar
11. niet waar
12. waar
13. waar
14. waar
15. niet waar, zaadvocht en zaadcellen samen noemen we sperma
16. niet waar, de zaadballen produceren de zaadcellen

Lij en je lichaam

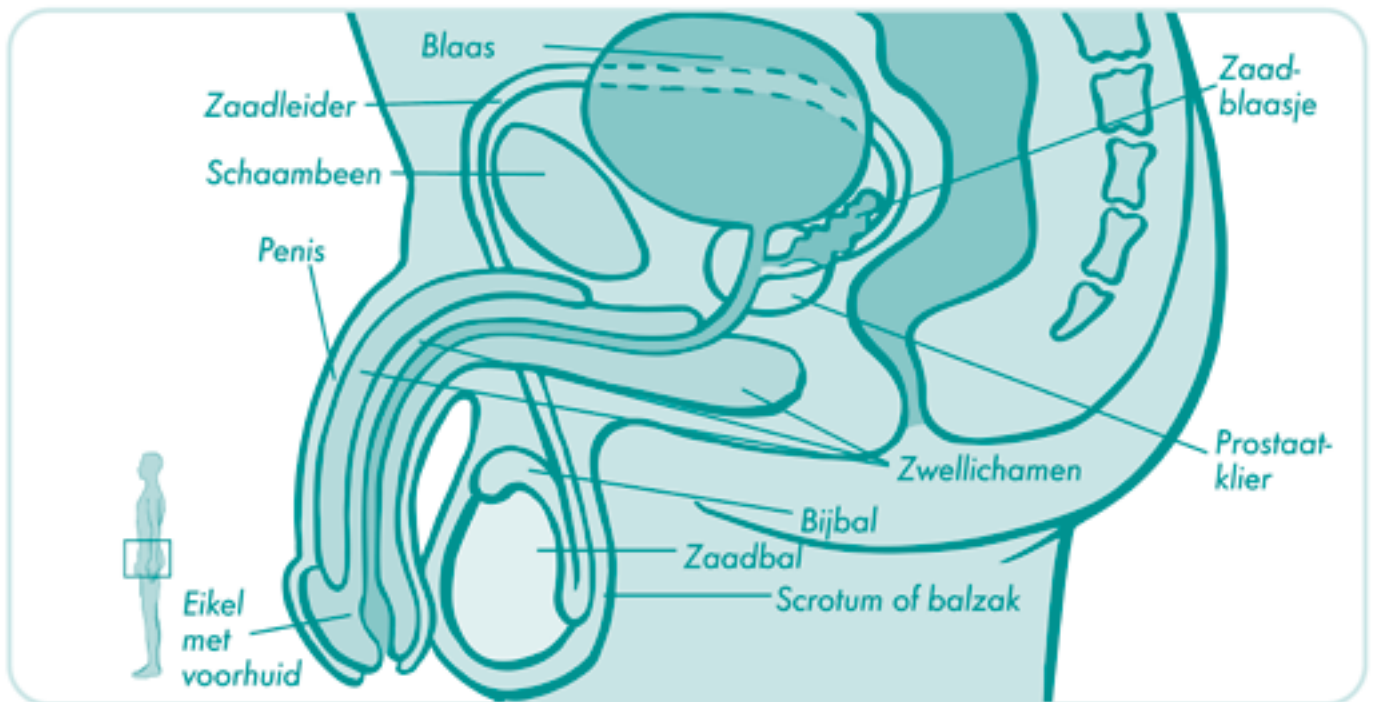
17. niet waar
18. niet waar, juist andersom

Menstruatie

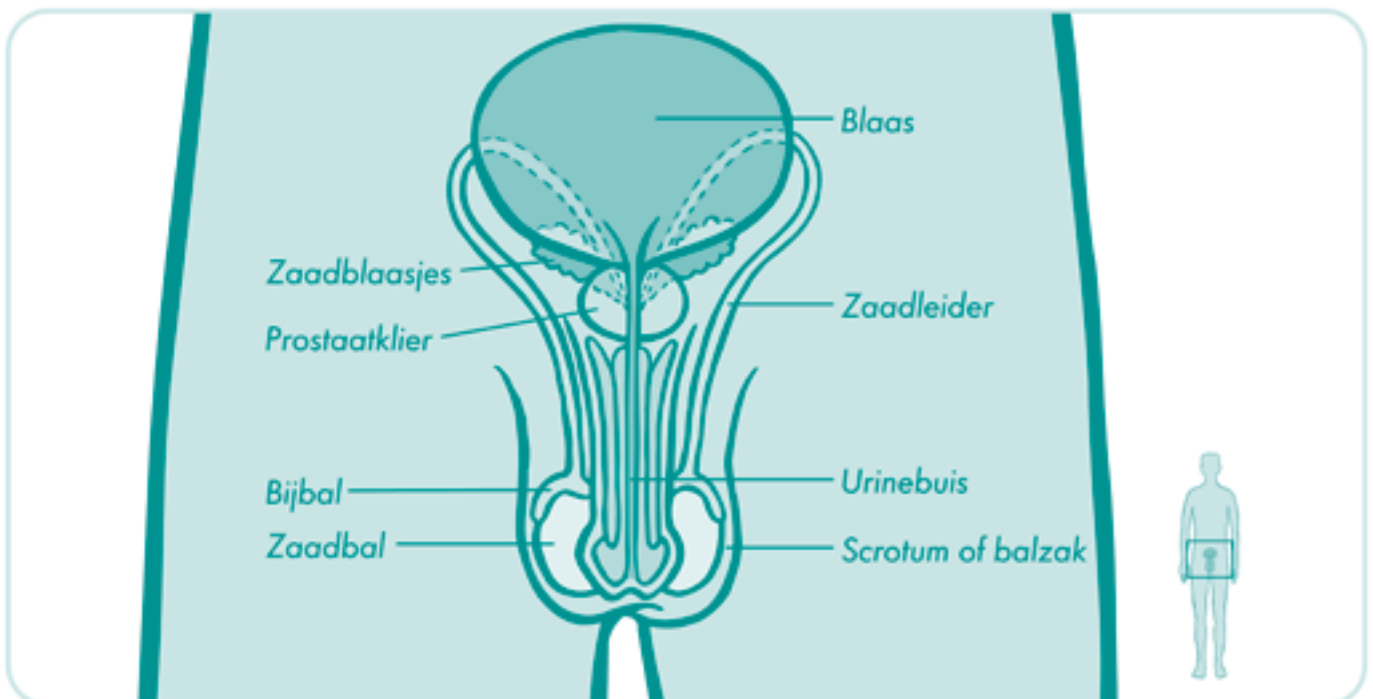
19. waar
20. niet waar
21. waar
22. waar
23. waar
24. waar
25. waar
26. niet waar
27. niet waar, je moet je juist vaker wassen
28. niet waar, zeep verstoort het natuurlijke evenwicht van de vagina

Kopieerblad 3: De mannelijke geslachtsorganen

Nadat u de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen aan de hand van het leerlingenboekje op pagina 5 en 6 hebt besproken, kunt u de leerlingen kopieerbladen 3 en 4 geven. Het is de bedoeling dat ze de juiste termen invullen, liefst zonder het leerlingenboekje ernaast te houden. Deze kopieerbladen kunt u ook als toets achteraf gebruiken.

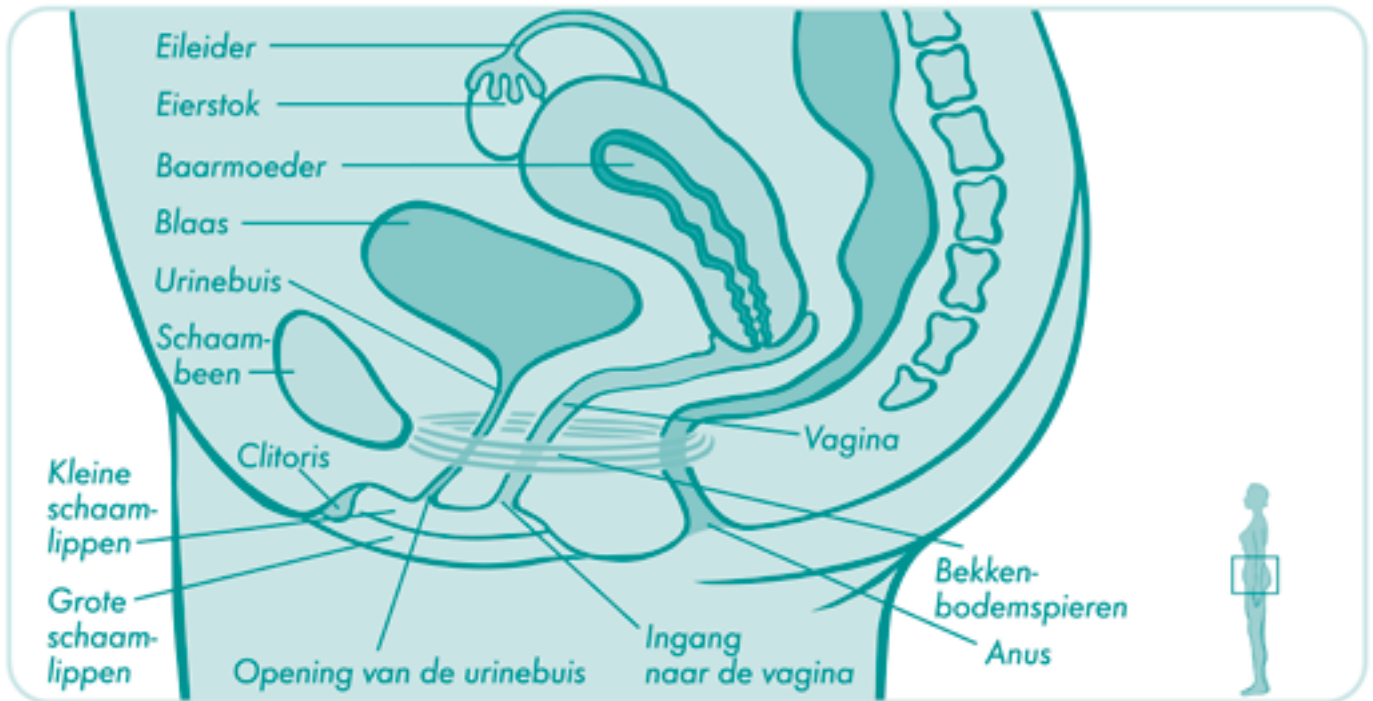


Zijaanzicht

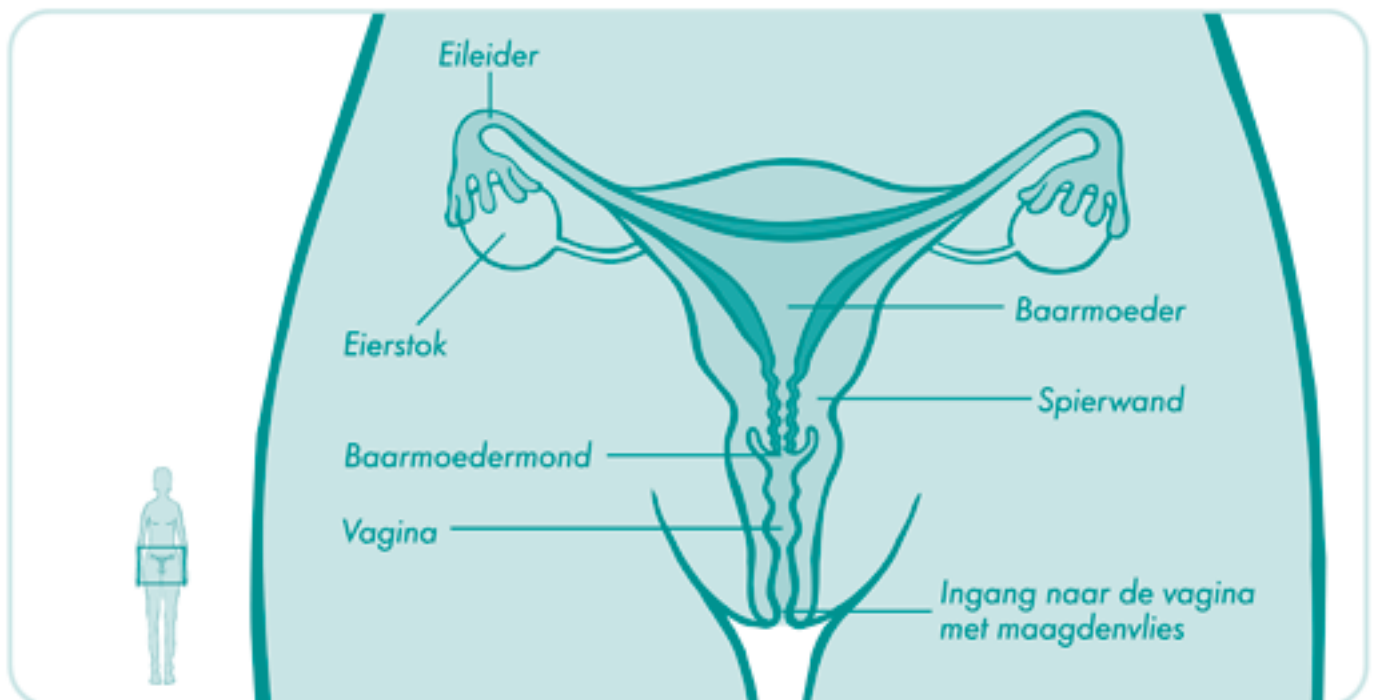


Vooraanzicht

Kopieerblad 4: De vrouwelijke geslachtsorganen



Zijaanzicht



Vooraanzicht

Kopieerblad 1: Gemiddelde lengtes

	Naam (Meisjes)	Lengte in cm
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Tel alle lengtes bij elkaar op en deel dit getal door het aantal meisjes. De gemiddelde lengte van de meisjes is cm.

	Naam (Jongens)	Lengte in cm
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Tel alle lengtes bij elkaar op en deel dit getal door het aantal jongens. De gemiddelde lengte van de jongens is cm.

Kopieerblad 2: Waar of niet waar?

Puberteit

1. Een orgaan in je hersenen zorgt dat je rond je tiende harder gaat groeien.
2. De haren die in je oksel groeien, noemen we schaamhaar.
3. De grootte van de penis heeft te maken met de vruchtbaarheid van een jongen.
4. Grotere borsten betekent dat je later meer melk hebt als je een baby hebt.
5. Je stopt op je twintigste met groeien.

Geslachtsorganen

De vrouwelijke voortplantingsorganen

6. Een meisje heeft vier paar schaamlippen.
7. De baarmoedermond is het bovenste topje van de baarmoeder.
8. Van voor naar achter gezien ligt de vagina achter de urinebuis.
9. De eicellen bevinden zich al bij de geboorte in de eileiders.
10. Een meisje heeft bij haar geboorte al één tot twee miljoen eicellen.
11. De clitoris zit in de vagina.

De mannelijke voortplantingsorganen

12. Door de urinebuis van een man worden zowel urine als zaadvloeistof vervoerd.
13. De zaadballen bevinden zich in het scrotum.
14. De prostaat zorgt ervoor dat de zaadcellen energie krijgen.
15. Sperma is hetzelfde als zaadcellen.
16. In de bijballen worden de zaadcellen gemaakt.

Jij en je lichaam

17. Puistjes kun je het beste uitknijpen.

18. Je kunt je vagina het beste van achter naar voor wassen.

Menstruatie

19. Menstratievocht is bloed, vermengd met stukjes afgestoten
baarmoederslijmvlies.

20. Tijdens of vlak na de eisprong word je ongesteld.

21. Als je ongesteld bent, kun je soms pijn in je rug hebben.

22. Vrouwen van zeventig worden niet meer ongesteld.

23. Een meisje wordt gemiddeld eens in de 28 dagen ongesteld.

24. Sporten kan helpen om menstruatiepijn te verzachten.

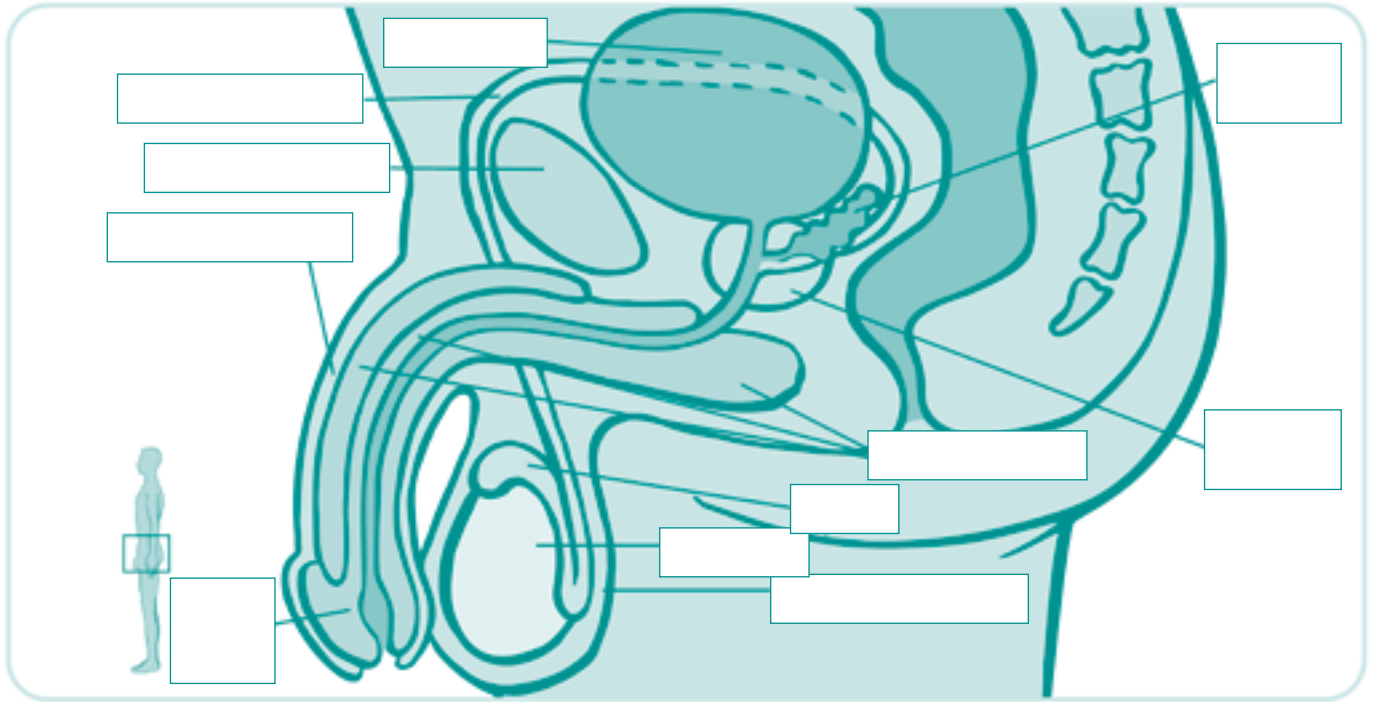
25. Normaal gesproken past een klein formaat tampon altijd,
hoe lang, kort, dik of dun je ook bent.

26. Met een tampon in kun je niet zwemmen.

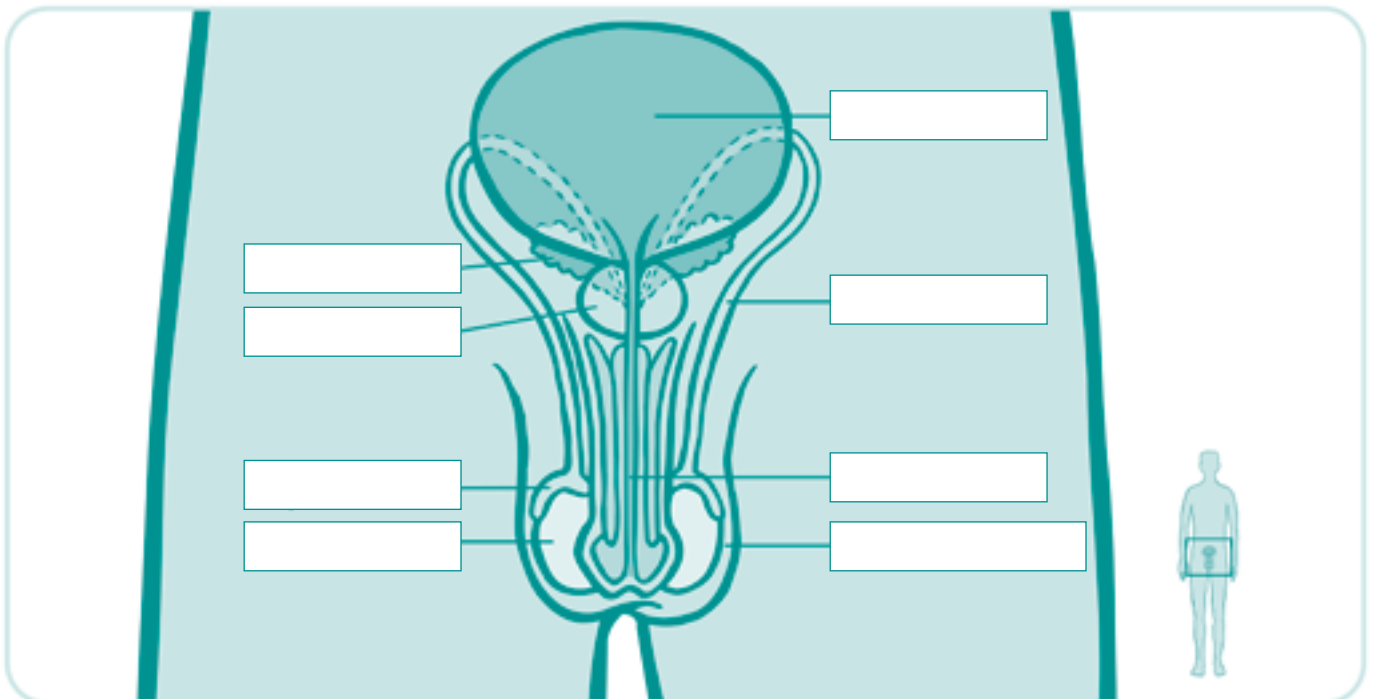
27. Als je ongesteld bent, mag je je vagina niet wassen.

28. Het is verstandig je vagina een paar keer per dag met veel zeep te wassen.

Kopieerblad 3: De mannelijke geslachtsorganen

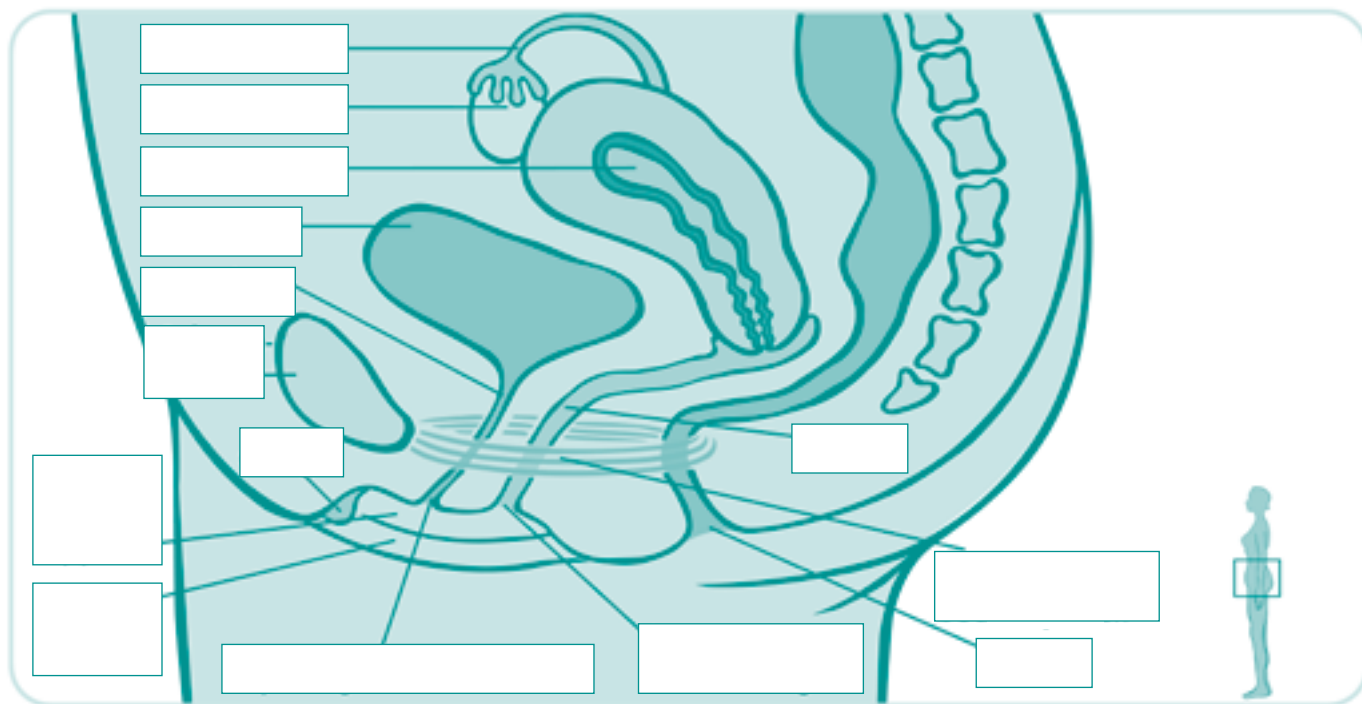


Zijaanzicht

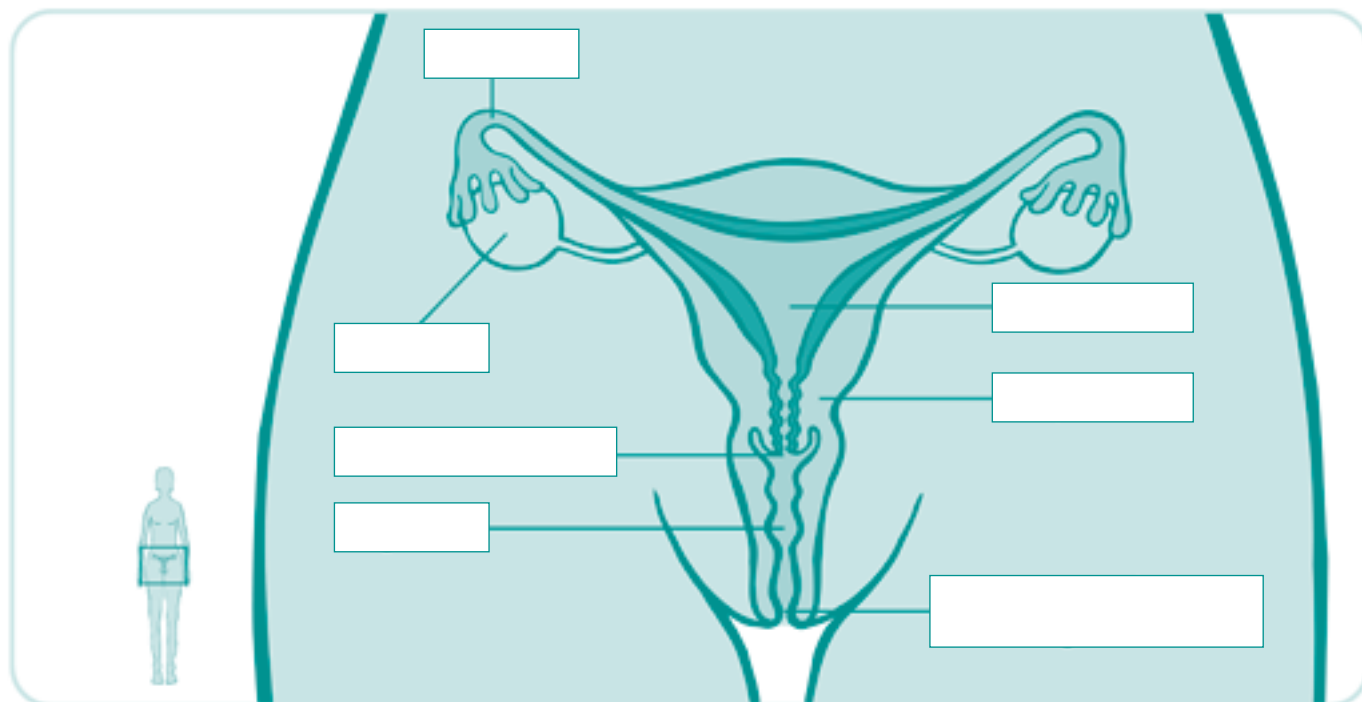


Vooraanzicht

Kopieerblad 4: De vrouwelijke geslachtsorganen



Zijaanzicht



Vooraanzicht

Praktische informatie

Onderstaande websites zijn nuttig voor aanvullende, praktische informatie:

www.volwassenworden.nl

Deze bij het lespakket behorende website biedt achtergrondinformatie over het thema. Deze website is bedoeld voor de leerlingen. Zie ook informatie onder het kopje 'Websites' op pagina 13 van deze handleiding. De website is gelinkt aan de bijbehorende leerkrachtensite: www.voorlichtingsles.nl.

www.voorlichtingsles.nl

Deze website is bedoeld voor leerkrachten die met het lespakket 'Volwassen worden' aan de slag gaan. Zie ook informatie onder het kopje 'Websites' op pagina 13 van deze handleiding. De website is gelinkt aan de bijbehorende leerlingensite: www.volwassenworden.nl.

www.ob-tampons.nl

De leerlingen vinden hier onder meer een tamponselector en antwoorden op veel gestelde vragen.

Colofon

Het Kenmerk-lespakket *Volwassen worden* is gemaakt voor groep 8 van het basisonderwijs in opdracht van Johnson&Johnson Consumer B.V. Het bestaat uit een leerlingenboekje, een dvd en deze handleiding. Speciaal voor de meisjes is er een dagboekje met een proefpakje o.b.[®]. Als aanvulling zijn er de sites www.volwassenworden.nl en www.voorlichtingsles.nl. De dvd en de schriftelijke materialen kunt u, tegen verzendkosten, aanvragen via de site www.kenmerk.nl en www.voorlichtingsles.nl.

Auteur

Pitti Redeker

Vormgever

Graficelly

Ontwikkeling en distributie

Zorn Uitgeverij B.V.

Postbus 4001

2301 RA Leiden

telefoon (071) 514 91 41

e-mail info@zorn.nl

fax (071) 512 02 78

www.zorn.nl

www.kenmerk.nl

© 2011 Zorn Uitgeverij B.V.

Bestelnummer 4400



onderwijsvoorlichting



van kwaliteit © zorn





