

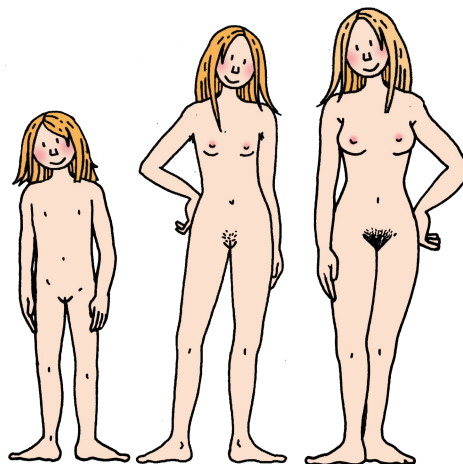
Meiden in de puberteit

Groep 7

⌚ 85 min

Begrippen

Puberteit, lichamelijke ontwikkeling, hormonen, groeispurt, haargroei, onzeker, zweten, puistjes, borsten, vulvahaar, menstruatie, maandverband, tampon, menstruatie ondergoed, vrouwelijk geslachtsdeel, vulva, vagina, eisprong, binnenste en buitenste vulvalippen, baarmoeder, eierstok, eileider, plasgaatje, blaas en anus



Benodigheden

- ✓ Digibord
- ✓ Werkblad - groei meisjes
- ✓ Werkblad – woordzoeker (voor iedere leerling)
- ✓ Vragenbox (deze kan zelf gemaakt worden of [besteld bij Rutgers](#))
- ✓ [Pubergids: wat je als meisje wilt weten over de puberteit](#)

Lesdoelen

- ▶ De leerlingen kunnen uitleggen welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meiden voordoen in de puberteit.
- ▶ Leerlingen kunnen uitleggen hoe de menstruatiecyclus verloopt en wat je als meisje kunt doen als je menstrueert.
- ▶ De leerlingen kunnen uitleggen dat het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen kunnen verschillen.
- ▶ De leerlingen kunnen uitleggen waarom persoonlijke hygiëne van belang is.

Meiden in de puberteit

Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld

Vanaf de puberteit gaat er van alles veranderen in het lichaam van meiden. Wanneer je in de puberteit komt kan erg variëren, soms is dat al op negenjarige leeftijd soms pas als je twaalf jaar bent. Misschien verandert jouw lichaam ook al? Als dat zo is heb je vast wel eens gedacht: Hé, wat gebeurt er met mijn lichaam? Je bent misschien nieuwsgierig naar wat er allemaal gaat veranderen. Niks geheimzinnigs hoor, maar het is wel handig als je er wat meer over weet. Je zult niet alleen aan de buitenkant veranderen, maar ook aan de binnenkant. Laten we samen (de jongens en de meiden) kijken wat er allemaal verandert als meiden in de puberteit komen. In een andere les staan we dan stil bij de jongens.

Veranderingen in de puberteit

⌚ 10 min

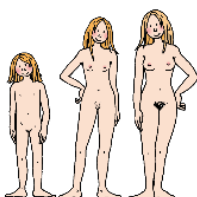
Welke veranderingen zien de leerlingen bij meiden in de puberteit?

Dia

1

Meiden In De Puberteit

Bespreek de volgende tekst met de leerlingen: vanaf de puberteit gaat er van alles veranderen in het lichaam van meiden. Wanneer je in de puberteit komt kan erg variëren, soms is dat al op negenjarige leeftijd soms pas als je twaalf jaar bent. Misschien verandert jouw lichaam ook al? Als dat zo is heb je vast wel eens gedacht: Hé, wat gebeurt er met mijn lichaam? Je bent misschien nieuwsgierig naar wat er allemaal gaat veranderen. Niks geheimzinnigs hoor, maar het is wel handig als je er wat meer over weet. Je zult niet alleen aan de buitenkant veranderen, maar ook aan de binnenkant. Laten we samen (de meiden en de jongens) kijken wat er allemaal verandert als meiden in de puberteit komen. In een andere les staan we dan stil bij de jongens.



Dia

2

Wat Verandert Er Aan Het Lichaam Van Meiden?
Schrijf Alles Op Wat Jullie Weten.

Deel het werkblad 'Groeï meiden' uit. Laat de leerlingen in tweetallen brainstormen over de veranderingen die bij meiden plaatsvinden in de puberteit. Vraag aan het einde van de oefening aan de leerlingen om hun antwoorden te noemen en maak hiervan een woordweb. Vul zelf aan en corrigeer waar nodig.

Veranderingen in de puberteit

De pubermeid

⌚ 25 min

Filmpje over de puberteit en de veranderingen die optreden.

Dia

3

Pubermeid
Bekijk Het Filmpje Over De Puberteit

Laat de leerlingen de aflevering 'Puberteit' van het Klokhuis zien. In deze aflevering wordt gesproken over de lichamelijke en emotionele veranderingen die plaatsvinden in de puberteit en de hormonen die dit in gang zetten.

Dit filmpje komt ook aan bod bij de les 'Jongens in de puberteit'.



Dia

4

Alle Meiden Veranderen Op Dezelfde Manier En In Hetzelfde Tempo.
Bespreek De Stelling

Bespreek de stelling en het juiste antwoord met de leerlingen.

waar

niet waar

Dia

5

Veranderingen Bij Meiden In De Puberteit
Bespreek De Veranderingen Met Elkaar.

Bespreek het filmpje klassikaal na aan de hand van de illustraties op het bord, de PDF met achtergrondinformatie en de vragen die daarop vermeld staan.



De menstruatie

⌚ 15 min

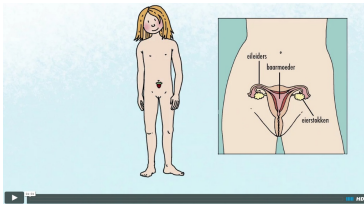
Deze les gaat over de menstruatie. Wanneer start de menstruatie gemiddeld? En wat gebeurt er dan?

Dia

6

De Menstruatie

Bekijk met de leerlingen het volgende filmpje over de menstruatie, waarin wordt uitgelegd wat er precies gebeurt als meiden gaan menstrueren. Leg na het filmpje ook uit dat de menstruatie elke maand kan plaatsvinden en wel 3-5 dagen kan duren. In het begin kan het ook heel onregelmatig zijn en soms weer heel lang uitblijven.



Dia

7

Wat Weten Jullie Nu Over De Menstruatie?
Beantwoord Samen De Volgende Vragen

Kijk wat de leerlingen weten over de menstruatie aan de hand van de volgende vragen. De antwoorden zijn te vinden in de achtergrond informatie

- Wanneer menstrueren meiden voor het eerst?
- Wat gebeurt er als meiden menstrueren?
- Wanneer kunnen meiden zwanger raken?
- Hoe vaak menstrueren meiden?
- Hoe lang menstrueren meiden gemiddeld?
- Hoe voelt het om te menstrueren?
- Hoe is het om de eerste keer te menstrueren?
- Wat kun je doen als je menstrueert?



Dia

8

Menstruatie

Wat Kunnen Meiden Gebruiken Als Ze Menstrueren?

Vraag aan de klas wat meiden kunnen gebruiken als ze menstrueren om het bloed op te vangen. Bespreek het gebruik van maandverband, tampons en menstruatie ondergoed.



Checken!!

Dia

9

Hoe Lang Mag Je Een Tampon Inhouden?

Leg uit dat maandverband een lapje van watten is dat je in je onderbroek plakt om het bloed op te vangen. Je hebt het in verschillende soorten en maten (dik, dun, groot, klein). Een tampon is een staafje van watten dat je in de vagina inbrengt. Waarschijnlijk gebruik je dat in het begin nog niet. Dan is maandverband of menstruatieondergoed makkelijker en voldoende. Tampons zijn vooral handig als je menstrueert en je wilt zwemmen of naar het strand. Let erop dat je een tampon na maximaal 6 tot 8 uur moet verwisselen. Menstruatie ondergoed was je na gebruik gewoon uit en kan zo jarenlang opnieuw gedragen worden.



Tip

Naast het tonen van de foto van een maandverband en een tampon op het digibord kun je tijdens de les ook echt maandverband, menstruatie ondergoed en tampons laten zien. Daarbij kun je vertellen hoe beide producten gebruikt kunnen worden en hoe je kunt zorgdragen voor hygiëne tijdens de menstruatie. Vertel mogelijk ook iets over de aanwezigheid van tampons en maandverband op school.

Wil je nog meer weten?

⌚ 20 min

In deze les gaat het over wat de leerlingen al weten en welke vragen ze nog hebben over de puberteit bij meiden.

Dia

10

Wat Wist Je Al En Wat Was Nieuw?

Bespreek de vraag in de klas.

Wat weten jullie al over veranderingen in de puberteit? En wat heb je nieuw geleerd?



Dia

11

Wat Wil Je Nog Meer Weten Over De Puberteit Bij Meiden?

Vraag de leerlingen wat ze nog meer zouden willen weten. Laat de meiden en jongens apart in tweetallen vragen bedenken. De meiden en/of de leerkracht kunnen deze vragen beantwoorden. Als er geen tijd is voor alle vragen kunnen de overige vragen ook in de vragenbox gedaan worden en op een later tijdstip beantwoord worden.



Wat hoort bij de puberteit?

⌚ 15 min

Aan het einde van de les kunnen optioneel de pubergidsen worden uitgedeeld.

Dia

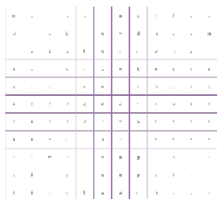
12

Wat Hoort Bij De Puberteit?

Zoek Alle Woorden Die Met De Puberteit Te Maken Hebben

Laat de leerlingen de woordzoeker invullen op zoek naar veranderingen die bij meiden in de puberteit plaatsvinden. Na afloop kunnen een paar leerlingen de woordzoeker op het bord invullen (zet de tekentool aan). Woorden die voorkomen: menstruatie, maandverband, hormonen, haargroei, puberteit, onzeker, groeispurt, baarmoeder, zweten, puistjes, vagina, borsten, eisprong, schaamhaar.

Op de volgende dia vind je de juiste antwoorden.



Dia

13

Wat Hoort Er Bij De Puberteit?

Hier Vind Je De Oplossingen

Bekijk met de leerlingen de juiste antwoorden.

Eventueel kan de tekentool worden aangezet en kunnen de lijnen van het goede antwoord worden overgetrokken.

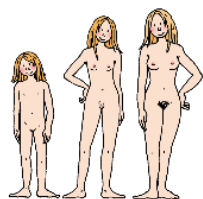
m	e	n	s	t	r	u	a	t	i	e	b
d	n	a	b	r	e	v	d	n	a	a	m
b	p	t	a	b	r	m	o	w	e	v	
a	u	n	e	n	z	e	k	e	r	r	e
a	b	g	r	e	i	s	p	r	i	t	
r	e	o	e	g	n	e	t	e	w	z	e
g	r	i	b	a	e	r	m	o	e	d	e

Dia

14

Wat Heb Je Geleerd?

Het lichaam van meiden verandert in de puberteit; in haar eigen tempo en op haar eigen manier. Hierdoor zijn er grote verschillen in lichaamsvormen en uiterlijk. Doordat het lichaam in de puberteit verandert kunnen meiden zich soms een beetje ongemakkelijk en onzeker voelen. Het is misschien fijn om te weten dat bijna alle meiden hier last van hebben. Iedereen verandert in de puberteit en je moet waarschijnlijk wennen aan alle veranderingen. Probeer tevreden te zijn met je eigen lichaam of je nu kleine of grote borsten krijgt of smalle of brede heupen.

**Tip**

Aan het einde van de les kun je de puberfolders uitdelen.

Afsluiting

Het lichaam van meiden verandert in de puberteit; in haar eigen tempo en op haar eigen manier. Hierdoor zijn er grote verschillen in lichaamsvormen en uiterlijk. Doordat het lichaam in de puberteit verandert kunnen meiden zich soms een beetje ongemakkelijk en onzeker voelen. Het is misschien fijn om te weten dat bijna alle meiden hier last van hebben. Iedereen verandert in de puberteit en je moet waarschijnlijk wennen aan alle veranderingen. Probeer tevreden te zijn met je eigen lichaam of je nu kleine of grote borsten krijgt of smalle of brede heupen.

Tip 1

Wees alert op meiden die vroeg in de puberteit komen of zichtbaar grotere borsten hebben. Ze kunnen daarom gepest of buitengesloten worden.

Tip 2

Zodra er in de klas over geslachtsdelen wordt gesproken, is het goed hierover met de leerlingen afspraken te maken. Spreek samen af hoe de geslachtsdelen in de klas genoemd worden (meest gangbaar is vulva en piemel of penis) en welke woorden je wel en niet in de klas wilt gebruiken.

Tip 3

Het is goed om als school ook voorbereid te zijn op meiden die voor het eerst menstrueren. Zorg ervoor dat de wc's schoon zijn en dat daar voldoende privacy is. Het is ook belangrijk dat er hygiënische zakjes en afvalcontainers op de wc's aanwezig zijn. Mogelijk kan de school zorgen voor extra maandverband (en tampons). Laat leerlingen weten dat ze het kunnen vertellen als ze menstrueren en geef aan waar ze het maandverband kunnen vinden.

Tip 4

Meiden die op de basisschool voor het eerst menstrueren worden kunnen zich daar ongemakkelijk over voelen. Ze zijn een uitzondering. Wees alert op pesten en uitsluiting door andere leerlingen.

Tip 5

Als de leerlingen het niet prettig vinden om een vraag over dit onderwerp in de klas te stellen kunnen ze het ook anoniem opschrijven en in een vragenbox deponeren. De vragenbox is te bestellen bij Rutgers. Elke les kan dan een aantal briefjes behandeld worden.

Tip 6

Houd er rekening mee dat deze les moeilijk en confronterend kan zijn voor kinderen die transgendergevoelens hebben. Bij deze kinderen gaat het lichaam in de puberteit zich ontwikkelen in een richting die ongemakkelijk voor hen kan voelen, die zij niet willen. Mogelijk maakt deze les wat los bij hen. Voor meer informatie over (trans)gender, zie de [Handreiking sekse, gender en seksuele diversiteit](#).