

Puberteit

Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld

Vanaf de puberteit gaat er van alles veranderen in het lichaam van meisjes en jongens. In deze les kijken we wat je allemaal al weet over de puberteit.

Puberquiz

⌚ 20 min

Wat verandert er allemaal in de puberteit?

Dia

1

De Puberteit

Vanaf de puberteit verandert er van alles in het lichaam van meisjes en jongens. In deze les bespreken we alle veranderingen.

Ter voorbereiding: Schrijf in grote letters op één A4'tje 'WAAR' en op een ander A4'tje 'NIET WAAR' en plak ze tegenover elkaar in het leslokaal. Schuif alle stoelen en tafels aan de kant, zodat er voldoende beweegruimte is om heen en weer te lopen.

Leg uit dat er stellingen op het bord worden getoond en voorgelezen. Elke leerling beslist daarna of de stelling waar of niet waar is en gaat op de juiste plek staan. Als iedereen zijn plaats heeft ingenomen komt met een druk op de antwoordenknop het juiste antwoord in beeld met extra uitleg.

Benadruk dat het belangrijk is om een eigen standpunt in te nemen en je niet te laten leiden door de mening van de groep. Bij een goed antwoord kun je een leerling bijvoorbeeld een sticker of een knikker geven. Aan het eind van de quiz kun je dan beoordelen wie de meeste vragen goed had.

Vanaf de puberteit verandert er van alles in het lichaam van meisjes en jongens. In deze les bespreken we alle veranderingen.



Dia

2

Meisjes Komen Eerder In De Puberteit Dan Jongens.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

3

Bij Meisjes Groeien De Borsten Bij Tien Jaar.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

4

Als Puber Moet Je Je Vaker Wassen!

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

5

Een Ander Woord Voor Ongesteld Zijn Is Een 'Rode Droom'.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

6

Jongens Krijgen Hun Eerste Zaadlozing Op Hun 12e.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

7

Baard In De Keel Betekent Met Een Hogere Stem Praten.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

8

Jongens Kunnen Een Zaadlozing Krijgen In Hun Slaap.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

9

Bij Een Besneden Piemel Is De Voorhuid Weggehaald.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

10

Maandverband Of Tampons Gebruik Je Tijdens De Menstruatie.

Bespreek de stelling in de klas.

☒ waar☐ niet waar

Dia

11

Pubers Kunnen Zich Anders Gaan Voelen!

Bespreek de stelling in de klas.

waar

niet waar

Tienertips

⌚ 30 min

De leerlingen geven tips in specifieke situaties.

Dia

12

Tienertips

Wat Raad Jij Hem Aan?

Lees de gestelde situatie op de dia's voor. Alle leerlingen mogen hierop reageren door tips te geven. Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Vragen die je als leerkracht kan stellen:

- ▶ Hoe reageer jij hierop?
- ▶ Of wat zou je doen?
- ▶ Waarom zouden kinderen dit doen?
- ▶ Hoe zou jij dit vinden?

Op de laatste dia kan door de klas een eigen suggestie gegeven worden voor een situatie. Door het tekenblad over de dia heen te leggen kan de situatie opgeschreven worden. Hier kunnen ook tips voor gegeven worden.

Een jongen uit jouw klas vraagt zich af waarom hij in de puberteit gaat komen. Hij is daar best onzeker over.

Dia

13

Tienertips

Wat Raad Je Haar Aan?

Tip: Het zal voor iedereen in de klas meteen duidelijk zijn wie de grote borsten heeft, of wie juist nog helemaal niet. Voor de kinderen in uitzonderingssituaties kan dit ongemakkelijk zijn. Let daar op.

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Een meisje uit je klas wordt gepest omdat ze al borsten heeft.

Dia

14

Tienertips

Wat Raad Jij Haar Aan?

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Een meisje uit je klas wordt op school voor het eerst ongesteld.

Dia

15

Tienertips

Wat Vind Jij Dat Hij Moet Doen?

Vragen die gesteld kunnen worden:

- ▶ Moet hij het aan zijn ouders vertellen?
- ▶ Zelf zijn bed verschonen?
- ▶ Met vrienden erover praten?

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Een jongen uit jouw klas heeft 's ochtens zijn eerste standbeeld. Nu is zijn bed een beetje nat. Hij vraagt zich af wat hij moet doen.

Dia

16

Tienertips

Wat Raad Jij Haar Aan?

Leg aan de leerlingen ook de situatie voor dat je iedereen hoort praten over schaamhaar maar er bij jou nog niets groeit en je daar onzeker over bent. Wat wordt er dan aangeraden?

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Een meisje uit je klas hoort iedereen praten over schaamhaar. Bij haar begint het al een beetje (dansen nog maar hele kleine blonde haartjes). Ze is daar best onzeker over.

Dia

17

Tienertips

Wat Zou Jij Hem Adviseren?

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Een jongen uit jouw klas durft niet meer te dansen bij zijn sportclub omdat hij vindt dat hij een hele kleine penis heeft.

Dia

18

Tienertips

Wat Zou Jij Haar Vertellen?

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Een meisje uit jouw klas maakt zich zorgen omdat haar binnenste schaamlippen groter worden dan haar buitenste schaamlippen.

Dia

19

Tienertips

Wat Raad Jij Haar Aan?

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

Een meisje uit jouw klas heeft al grote borsten en ze vindt dat eigenlijk best vervelend. Het doet ook pijn, vooral met sporten.

Dia

20

Tienertips

Bedenk Zelf Een Situatie Waar Iemand Onzeker Over Kan Zijn En Geef Advies.

Hierbij kan een tekenblad over de dia gelegd worden waarop de situatie geschreven kan worden.

Bespreek de tips en kijk samen wat je de leerlingen in de situatie het beste kan adviseren.

**Tip 1**

Pubers voelen zich vaak onzeker of schamen zich voor hun lichaam. Dit is heel normaal en hoort er bij. Zorg ervoor dat de leerlingen elkaar hiermee niet pesten.

Tip 2

Mogelijk komen er tips uit de groep die ook daadwerkelijk gebruikt kunnen worden in de klas. Bespreek dat met de leerlingen en onderneem samen actie, bijvoorbeeld maandverband in de klas/ op school of iemand niet pesten met grote borsten.

Tip 3

Naar aanleiding van de tips kunnen voorbeeldsituaties nagespeeld worden, bijvoorbeeld hoe vertel je je ouders dat je voor het eerst ongesteld bent geworden of een natte droom hebt gehad.

Wat je altijd al wilde weten!

⌚ 30 min

Alle vragen mogen gesteld worden en in de vragenbox gedaan.

Dia

21

Wat Je Altijd Al Wilde Weten!

Schrijf Al Je Vragen Op En Doe Ze In De Vragenbox.

Vertel de leerlingen dat ze zoveel mogelijk vragen mogen bedenken. Alle vragen mogen opgeschreven worden en in de vragenbox gestopt. Vertel erbij dat het anoniem mag, maar dat ze ook hun naam erbij mogen schrijven. Bespreek daarna zoveel mogelijk vragen als de tijd toelaat. Check na het antwoord ook of het antwoord duidelijk en bevredigend was.

Je kunt er ook voor kiezen om de leerlingen de vragen al eerder te laten bedenken en opschrijven. De vragenbox kan dan al een week in de klas staan, zodat de leerlingen de vragen erin kunnen doen. Op die manier heb je zelf de gelegenheid om de vragen vooraf door te nemen en het antwoord te bedenken.

**Tip 1**

Als je een antwoord zelf ook niet weet schroom niet om dat gewoon te vertellen. Laat de kinderen weten dat je het op zal zoeken en kom er later op terug.

Tip 2

Ga goed bij jezelf na of je bepaalde vragen wel wil beantwoorden. Soms zullen vragen heel persoonlijk zijn. Je kunt er dan voor kiezen de vraag niet te beantwoorden. Leg de leerlingen uit waarom je een vraag niet wil beantwoorden (bijvoorbeeld omdat dat te persoonlijk of privé is). De leerlingen leren hierdoor dat het oké is om je grenzen aan te geven. Zij hoeven op persoonlijke vragen ook geen antwoord te geven.

Tip 3

Mocht je een vraag lastig vinden dan kun je de vraag ook terugleggen in de klas door aan de leerlingen te vragen of iemand hier een antwoord op weet of te vragen 'wat denken jullie zelf?'

Spreekbeurt

⌚ 50 min

De leerlingen gaan een spreekbeurt houden over de veranderingen in de puberteit. Ze kunnen hier voorbereidingstijd voor krijgen in de klas of de spreekbeurt thuis voorbereiden. Voor extra informatie kunnen de pubergidsen worden uitgedeeld of kan verwezen worden naar www.pubergids.nl.

Dia

22

De Puberteit

Geef Een Korte Spreekbeurt Over Een Verandering In De Puberteit

Laat twee of drie leerlingen samen een korte presentatie geven (max 3 min) over de puberteit voorbereiden aan de hand van de illustraties op het bord. Verdeel bijvoorbeeld de volgende onderwerpen over de groepjes of laat de leerlingen zelf een onderwerp kiezen:

- ▶ Groeispurt (lengte en breedte)
- ▶ Groei van het geslachtsdeel meisjes
- ▶ Groei van het geslachtsdeel jongens
- ▶ Groei van de borsten (en tips bh's)
- ▶ Haargroei meisjes (en wel/niet scheren)
- ▶ Haargroei jongens (en wel/niet scheren)
- ▶ Puistjes (hoe kom je er aan en hoe kom je er af)
- ▶ Eerste menstruatie (hoe verloopt deze en wat kun je daarbij gebruiken, wat betekent het als je voor het eerst ongesteld wordt)
- ▶ Eerste zaadlozing (wanneer vindt die plaats en wat gebeurt er dan? Wat betekent het als je je eerste zaadlozing hebt)
- ▶ Hygiëne (zweten, wassen van geslachtsdeel)
- ▶ Gevoelens in de puberteit (zelfstandiger willen zijn, ruzie met je ouders, wisselende emoties)

Laat de leerlingen tijdens of na de spreekbeurten vragen stellen. Als ze het antwoord niet weten kun je zelf de vragen beantwoorden.

**Tip 1**

In plaats van een spreekbeurt kan er ook voor gekozen worden de leerlingen een tentoonstelling te laten maken over de veranderingen in de puberteit. Hiervoor moeten zij niet alleen informatie verzamelen, maar dit ook visueel maken met tekeningen en/of attributen.

Tip 2

Als er geen tijd is voor een tentoonstelling kun je naar aanleiding van de afbeeldingen alle informatie geven over de veranderingen in de puberteit.

Afsluiting

De puberteit is een spannende tijd waarin er veel verandert aan je lichaam. Dit kan leuk zijn maar je kunt er ook onzeker door worden. Wat helpt is om je te bedenken dat alle kinderen deze veranderingen doormaken en dat iedereen daar waarschijnlijk wel onzeker over is. Erover praten helpt ook. Schroom niet om vragen te stellen aan elkaar, aan mij of aan je ouders. Hoe beter je weet wat er allemaal gaat veranderen aan je lijf, hoe meer je erop voorbereid bent.