Liefde is …



NAAM: ………………………………………………………………………

KLAS: ……………………………

BuSO Vibo De Ring/De Steenweg Turnhout

**Werkblad 1: Puberteit**

Het is normaal dat je niet altijd tevreden bent met jezelf. Je minder goede eigenschappen kennen, is een eerste stap om er wat aan te doen. Pubers zijn vaak bezig met ‘anders’ te willen zijn of worden. Zolang je wensen haalbaar zijn is dat prima. Maar soms willen jongeren iets dat onmogelijk is. Popster of koning worden bijvoorbeeld.

Wie zou jij willen zijn of wat zou je aan jezelf willen veranderen? Schrijf al je wensen, groot en klein, in de droomwolk. Met een groen kleurpotlood kleur je de dromen die je echt kunt waarmaken. Met een geel kleurpotlood kleur je de dromen die voorlopig (of altijd) een droom zullen blijven.

Vind je het moeilijk om goede dingen over jezelf op te schrijven? Heb je weinig dromen? Of denk je dat niet één van je dromen zal uitkomen? Dat is geen ramp! Heel wat pubers zijn op zoek naar hun eigen ‘ik’ .

Toch kun je best proberen om erover te praten met iemand die je vertrouwt. Een goed gesprek kan soms wonderen doen!

Voor iedereen is deze vertrouwenspersoon anders.

Met wie kan ik een persoonlijk gesprek aangaan?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Werkblad 2: Veranderingen**

De puberteit is een tijd waarin heel veel verandert. Dat gebeurt niet van vandaag op morgen, maar duurt een paar jaar. Bij de meeste kinderen begint dit rond 11 – 12 jaar, bij andere ook al wat eerder of later. Je hebt vaak nieuwe kleding nodig. Soms groeit het ene onderdeel al wat sneller dan het andere. Behoorlijk vreemd allemaal. Je moet echt wel wennen aan dat lichaam dat verandert. Veel meisjes en jongens vinden in het begin van de puberteit niet leuk dat iedereen ziet dat ze veranderen en dat men daar misschien ook nog commentaar op geeft.

Lees onderstaande getuigenissen en los de bijbehorende vragen op.



*Toen ik de eerste keer ongesteld werd, vond ik het raar. Ik dacht dat de mensen dat zouden zien. Ik zal die dag ook nooit vergeten. Mijn vriendinnen en ik hadden al een hele tijd afgesproken om uit te gaan, om te gaan dansen. Ik doe dat heel graag, maar die zaterdagavond ben ik niet van mijn stoel geweest. Ik vond dat wel erg. Nu heb ik dat gevoel niet meer, ik weet dat het doodnormaal is.*

*Wat was ik trots dat ik eindelijk een bh mocht dragen. De jongens maken er soms grappen over. Ik trek mij dat meestal niet aan. Ik denk dan: ze zullen er later wel anders over denken. Soms is het wel raar, bv. Als je in de zomer een topje draagt’. (Leen – 15 jaar)*



*‘Ik was blij dat ik een lagere, zwaardere stem kreeg. Mijn lichaam wordt ook gespierder. Dat is leuk, want vroeger was ik zo een klein en mager ventje.*

*Ik was niet blij met de jeugdpuistjes: mijn gezicht is er ‘viezer’ van geworden. Ik was ook geschokt van mijn eerste oksel-, borst- en schaamhaar.*

*Weet je, ik vind het zo onnozel dat sommige jongens zo opscheppen over hun ‘natte dromen’.*

*Mijn eerste breuk met iemand die ik echt graag zag, voelde echt kwetsend aan. Ik ben emotioneel veranderd. Ik word gemakkelijker kwaad, ik ben koppiger geworden, bv. Tegenover mijn ouders. (Kris – 15 jaar)*

**

*‘Het gebeurde. Ik stond er niet bij stil, maar ik begon wel oog te hebben voor het andere geslacht… Ik voel me goed door die veranderingen van mijn lichaam. Dit is toch een teken van volwassenheid. Ik keek er altijd al naar uit. En ook al weet ik dat ik nog niet volwassen ben, ik weet dat ik toch al op de goede weg ben.’ (Bart – 14 jaar)*

**

*Ik durf bijna nooit gaan zwemmen, want iedereen kijkt dan naar je. Zeker de jongens vergelijken dan het ene meisje met het andere. Zij gaan enkel naar het zwembad om naar de meisjes die het mooist en het best gebouwd zijn te kijken…*

*Ik ben meer beginnen denken over de zin van het leven. Nu voel ik me agressiever tegenover iedereen, ik denk minder snel na voor ik iets doe of zeg. Soms zijn er dagen dat ik me zo fantastisch voel en dat mij niets nog kan schelen. Op zulke momenten loop ik te roepen en te gillen. Maar op andere ogenblikken kan ik zo in de put zitten.’ (Carolien – 14 jaar)*

Naast lichamelijke veranderingen zijn er ook veranderingen op sociaal-emotioneel gebied. Zoek de betekenis hiervan op.

Sociaal – emotioneel:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zoek ook volgende woorden op in het woordenboek of op internet.

Maandstonden:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Koppig:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Volwassen:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Onderstreep in de verschillende getuigenissen op de vorige bladzijden, de lichamelijke veranderingen met blauw en de sociaal-emotionele veranderingen met rood. Noteer ze daarna in de tabel hieronder.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lichamelijke veranderingen | | Sociaal-emotionele veranderingen |
| Jongens | Meisjes | Bv. Sneller kwaad worden |
| Bv. Zwaardere stem | Bv. Ongesteld zijn |

**Werkblad 3: Veranderingen bij jongens**

Tijdens de puberteit verandert er heel wat bij jongens en bij meisjes. Lichamelijk zijn er grote verschillen, zoek het volgende filmpje en bekijk de grootste veranderingen bij een jongen.

Ga naar [www.schooltv.nl](http://www.schooltv.nl) en bekijk de clip “puberteit jongen” (<https://schooltv.nl/video/puberteit-jongen-alles-over-wat-er-in-het-lichaam-van-een-jongen-verandert-als-hij-in-de-puberteit/#q=puberteit%20jongen>).

Geef 4 veranderingen die we zien bij een jongen tijdens de puberteit.

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De veranderingen bij de jongens beginnen ergens tussen hun 10 en 12 jaar. Het begint allemaal bij het groeien van de balzak en de ballen. Een jaar later begint ook het groeien van de penis. Tijdens deze groeifase komen in de ballen hormonentot ontwikkeling. Diezelfde hormonen laten in je keel je strottenhoofd (waar iedereen mee spreekt) groter worden waardoor de stem lager klinkt. We zeggen dan dat zo’n jongen ‘de baard in de keel’heeft.

Die hormonen kunnen een jongen behoorlijk dwarszitten: in de puberteit komt het nogal eens voor dat de penis zomaar, zonder enige aanleiding, stijf wordt. Soms wordt hij ’s morgens al wakker met een erectie, iets bijzonders is dat verder niet en het is ook zo weer weg. In de puberteit begint ook het produceren van zaad in de zaadballen. Elke dag komen er meer zaadcellen en die worden opgeslagen in de bijbal. Maar ja, er komt een moment dat het er veel te veel worden. Het lichaam wil ze kwijt en zo krijgt een jongen zomaar een zaadlozing, een natte droom.

De buitenkant

Iedere man of jongen heeft tussen zijn benen **een balzak** en een penis hangen. Het uiteinde van de penis noemen we **de eikel**, het lange deel dat aan het lichaam vastzit, noemen we **de schacht.**

Plaats de vetgedrukte woorden uit de tekst bij het juiste nummer.



1…………………………………..

2…………………………………..

3…………………………………..

In de penis zitten geen botjes maar toch kan hij bij de minste aanraking of als een jongen opgewonden raakt hard en stijf worden. Dat noem je dan een **erectie**.Hoe gaat dat nu eigenlijk in zijn werk? Als een jongen opgewonden is, vullen de zwellichamen zich met **bloed**. De penis wordt daardoor groter en voelt hard aan alsof er wel degelijk bot in zit. Als de erectie verdwijnt dan stroomt het bloed weg uit de zwellichamen, en krijgt de penis weer zijn normale vorm.

De binnenkant

Lees de tekst en vul de juiste woorden in

Kies uit: sperma - lichaam - zaadleiders - ejaculatie - prostaat - urinebuis - zaadbal – bijbal – zaadblaasjes - zaadlozing - spiertjes

De **……………………………** is er niet alleen voor het plassen. Ook de zaadcellen komen via deze weg naar buiten. Die zaadcellen zijn bedoeld om met een eitje van de vrouw samen te smelten en zo een baby te verwekken.

Maar waar komt dat zaad nu eigenlijk vandaan? Binnenin de balzak zitten twee ‘kamertjes’ en in ieder daarvan zit een **………………..……….**

Die zaadballen kun je van buitenaf goed voelen. Ze voelen aan als een soort kleine eitjes. In de zaadballen wordt het zaad gemaakt. Vervolgens wordt het in de **………………….………** opgeslagen. Vanuit de bijballen lopen de **……………………...……………**naar de………………………..……….**.**

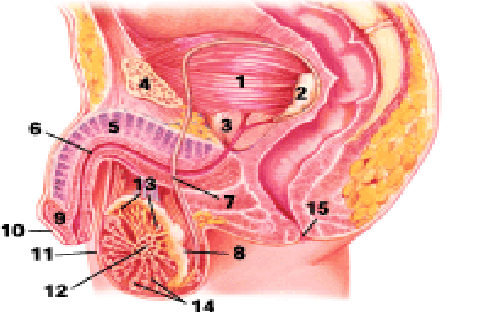
Daar wordt het dikke zaad verdund, zodat het gemakkelijker door de urinebuis naar buiten kan vloeien. De plek waar de zaadleider en de urinebuis samenkomen, noem je de **……………….…………...**  De prostaat werkt als een soort ventiel en zorgt ervoor dat de urine en het zaad niet bij elkaar komen. Er vloeit alleen dan zaad door de zaadleiders wanneer de penis stijf is.

Wordt de penis dan nog meer geprikkeld dan kan er een **……………….….** of **…………….….…..**volgen. Bij een zaadlozing wordt de vloeistof vanuit de prostaat, door de urinebuis naar buiten gespoten. De melkwitte vloeistof die naar buitenkomt, noem je **……………………**

Het grootste deel van het mannelijk geslachtsdeel hangt buiten het ………………….. En dat is niet zonder reden. Om goede zaadjes te produceren moet de temperatuur van de ballen zo min mogelijk schommelen. Daarom hangen de ballen uit het lichaam, binnen is het namelijk 3°C te warm.

Als bescherming tegen koude beschikt de balzak over een mooi trucje.

Wordt het te koud dan trekken ………………………..……de balzak dichter tegen het lichaam aan.



Zet de cijfers op de juiste plaats.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Blaas |
|  | Schaambeen |
|  | Bijbal |
|  | Urinebuis |
|  | Zaadbal |
|  | Eikel |
|  | Zaadblaasje |
|  | Testikelbloedvaten |
|  | Afvoerbuisjes |
|  | Prostaat |
|  | Voorhuid |
|  | Zwellichaam |
|  | Zaadleider |
|  | Anus |
|  | Testiskanaaltjes |

**Werkblad 4: veranderingen bij meisjes**

Ga naar [www.schooltv.nl](http://www.schooltv.nl), zoek en bekijk de clipjes:

→ “Meisjes in de puberteit, wat verandert er aan het lichaam van een meisje als ze in de puberteit komt” (<https://schooltv.nl/video/puberteit-meisje-wat-verandert-er-in-het-lichaam-van-een-meisje-als-ze-in-de-puberteit-komt/#q=Meisjes%20in%20de%20puberteit%2C%20wat%20verandert%20er%20aan%20het%20lichaam%20van%20een%20meisje%20als%20ze%20in%20de%20puberteit%20komt%E2%80%9D>)

→ “Voortplanting, van vrijen tot geboorte” (<https://schooltv.nl/video/voortplanting-van-vrijen-tot-geboorte/#q=Voortplanting%2C%20van%20vrijen%20tot%20geboorte>)

Lees onderstaande tekst en vul hem verder aan.

Kies uit: melk - clitoris - borsten - schaamhaar

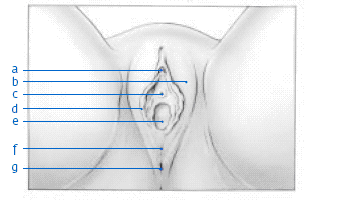
De buitenkant

De meeste bijzonderheden van meisjes en vrouwen kun je niet zomaar zien, omdat ze in hun lichaam verborgen zitten. Eén ding kun je bij volwassen vrouwen altijd wel meteen ontdekken: vrouwen hebben …………………….. Vorm en grootte van de borsten zijn bij iedere vrouw anders. De borsten bestaan uit bindweefsel, vetkussentjes en klieren. Daaronder liggen de melkklieren die uitmonden in de tepels. Als een vrouw een baby heeft gekregen, produceren deze klieren ………………, die de baby uit haar tepels kan zuigen.

De overige geslachtsdelen van de vrouw liggen veel lager, onder de navel ligt de venusheuvel. Bij volwassen vrouwen groeit hierop het ……………………………… Als men de grote schaamlippen een beetje uit elkaar trekt, ziet men daaronder de beide kleine schaamlippen. Waar deze aan de voorkant bij elkaar komen, ligt de ………………………. (kittelaar). Deze is net zo gevoelig bij aanraking als de eikel bij de jongen en speelt een grote rol in de seksuele opwinding. Tussen de kleine schaamlippen bevindt zich de opening van de urinebuis. Vlak daarachter ligt de ingang van de schede. Helemaal achteraan zit de darmuitgang.

Vul de juiste woorden in, kies uit:

Kleine schaamlippen – spier – grote schaamlippen – tepel – vagina – melkgang – clitoris – urinebuis – anus – vetkussentjes – tepelhof – klierblaasjes – perineum



1 Klierblaasje A) Clitoris

2…………………………………. B)……………………….…………

3…………………………………. C)………………………………….

4……………………………….… D)………………………………….

5…………………………………. E)………………………………….

6…………………………………. F)………………………………….

G)………………………………

Lees onderstaande tekst en vul hem verder aan.

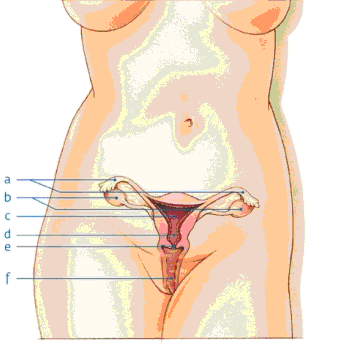
Kies uit: zwangerschap - vrouwelijke - menstruatie – embryo (=baby)

De binnenkant

In het onderlichaam liggen tussen de blaas en de darmen de ………………………………….geslachtsorganen. Dat zijn de schede, de baarmoeder, twee eierstokken en twee eileiders. Via de schede komen de zaadcellen van een jongen/man in de baarmoeder terecht en van daaruit zwemmen ze door naar de eileiders. Het onderste deel van de baarmoeder heeft een opening. De rijpe eicellen komen bij de eisprong los uit een eierstok en worden via de eileider in een paar dagen in de richting van de baarmoeder gestuurd.

Onderweg kunnen ze worden bevrucht door een zaadcel tijdens het vrijen. Vanbinnen is de baarmoeder bekleed met een slijmvlies, waar een bevruchte eicel zich in kan nestelen en kan uitgroeien tot een ……………………………………. Dit slijmvlies bereidt zich iedere maand weer voor op een zwangerschap. De baarmoeder is slechts zo groot als een kleine peer , maar kan tijdens de ……………………………….heel erg groot worden Als een meisje of vrouw niet zwanger wordt, wordt de bovenste laag van het slijmvlies tijdens de ………………………………………….. (maandelijkse bloeding) afgestoten. De wand van de baarmoeder bestaat grotendeels uit spieren. Deze zijn belangrijk bij de bevalling, als de baby door een heel rekbare schede naar buiten wordt geperst.

Plaats de letters bij de juiste woorden



|  |  |
| --- | --- |
| A | Eileider |
|  | Baarmoederhals |
|  | Vagina |
|  | Eierstokken |
|  | Baarmoedermond |
|  | Baarmoederlichaam |

**Werkblad 5: De menstruatiecyclus**

Ga naar [www.schooltv.nl](http://www.schooltv.nl), zoek en bekijk de clip “menstruatie”.

(<https://schooltv.nl/video/menstruatie-wat-gebeurt-er-als-een-meisje-ongesteld-wordt/#q=menstruatie>)

Zet de zinnen onder de juiste foto.

1. De eisprong: de rijpe eicel schiet in de eileider.
2. Is er geen bevruchting in de baarmoeder dan wordt het slijmvlies van de baarmoeder afgestoten: bloedverlies, de menstruatie
3. Het eitje rijpt, het slijmvlies van de baarmoeder wordt dikker, en bereid zich voor op innesteling van een bevrucht eitje.
4. De eicel is op weg naar de baarmoeder



………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………...…………. ………………………………….…………………………………………………

……………………………………………………………………………………. ………………………………...………………………………….……………….

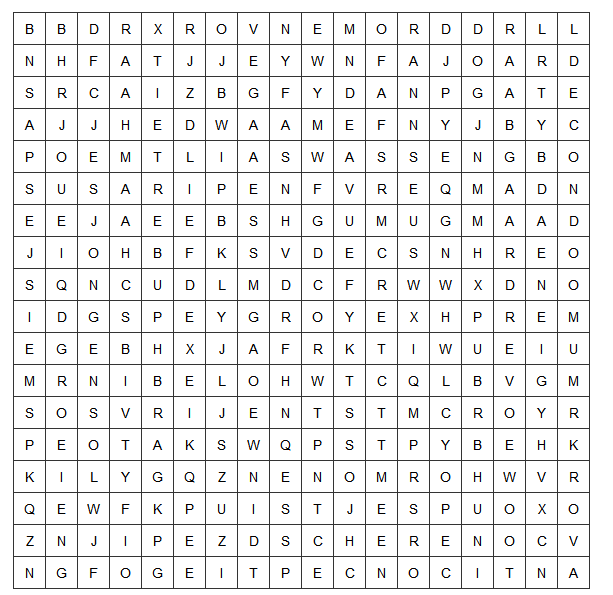
…………………………………………………………………………………….



………………………………….…………………………………………………………………………………..………………………………….……………….

………………………………………………….………………………………….……………….………………………………………………………………..……………………………………………………………………….………………

**Werkblad 6: Woordzoeker**

****