

# Les 2: Ik verander in de puberteit (meisje)

## Lesoverzicht

### Lesdoelen:

- Kinderen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes voordoen in de puberteit.
- Kinderen weten dat het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen bij meisjes kunnen verschillen.
- Kinderen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren die.
- Kinderen kennen de functies van de vrouwelijke geslachtsdelen en kunnen die benoemen.
- Kinderen weten hoe de menstruatiecyclus verloopt.
- Kinderen weten dat persoonlijke hygiëne van belang is en kunnen daar zelf zorg voor dragen.

### Benodigheden:

- Basis
  - Kopieerblad 3 (illustratie 3 meisjes)
  - Kopieerblad 4 (illustraties veranderingen meisjes puberteit)
  - Kopieerblad 5 (vrouwelijk geslachtsdeel) (voor ieder kind)
- Extra/verdiepend
  - Kopieerblad 6 (woordzoeker) (voor ieder kind)
  - Bestellen pubergidsen jongen en meisje (Rutgers WPF).

### Filmpje:

Aflevering *Liefdesplein (1)*, over de puberteit.

### Werkvormen:

Basis

- **2.1 Samen delen!**  
Gesprek  
Subgroepen (digi)  
⌚ 5 min
- **2.2 Het pubermeisje**  
Gesprek  
Klassikaal (digi)  
⌚ 25 min ▶
- **2.3 Het vrouwelijk geslachtsdeel en de menstruatie**  
Gesprek  
Klassikaal (digi)  
⌚ 10 min ▶
- **2.4 Hoe heet het!**  
Doe-activiteit  
Subgroepen  
⌚ 10 min
- **2.5 Wat weet jij!**  
Doe-activiteit  
Klassikaal (digi)  
⌚ 15 min

Extra/verdiepend

- **2.6 Woordzoeker**  
Doe-activiteit  
Individueel  
⌚ 15 min

### Kinderboeken:

*Ben jij ook op mij?* Sanderijn van der Doef, Ploegsma 2011.

*Het puberboek.* Sanderijn van der Doef, Ploegsma 2008.

*Hoe overleef ik de puberteit.* Francine Oomen, Querido, 2011.

*Het opgroeiboek voor meisjes.* Lynda Madaras, Elmar, 2008.

*Seks hoe voelt dat.* Kolet Janssen, Davidsfonds, 2011.

*Pubergids voor meisjes.* Rutgers WPF, 2011.

## Lesinstructie

Om het onderwerp te introduceren kunt u de volgende vraag op het (digi)bord laten zien: Wanneer en hoe gaat het lichaam van een meisje veranderen in de puberteit? (☒ 1)

Begin het gesprek bijvoorbeeld als volgt:



Vanaf 11 jaar gaat er van alles veranderen in het lichaam van een meisje. Wat zijn de verschillen tussen een meisje van 11 en een meisje van 15 jaar? Misschien verandert jouw lichaam ook al? Als dat zo is, heb je vast wel eens gedacht: Hé, wat gebeurt er met mijn lichaam? 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 (met de jongens en de meisjes) gaan kijken wat er allemaal verandert als een meisje in de puberteit komt. In de volgende les staan we dan stil bij de jongens.



## Werkvormen

### 2.1 Samen delen!

- Via de 'om de beurt'-methode wordt de kennis van kinderen gepeild.
- Wijs tweetallen aan of laat kinderen zelf tweetallen vormen.
- Laat kinderen in tweetallen brainstormen over de veranderingen die bij een meisje plaatsvinden in de puberteit, aan de hand van de illustratie op het digibord of het kopieerblad (☒ 2) (☒ 3).
- Leg uit dat er op deze vraag meerdere antwoorden mogelijk zijn. De kinderen mogen per tweetal een antwoord geven en proberen de lijst met zoveel mogelijk nieuwe antwoorden aan te vullen.
- In tweetallen proberen ze zoveel mogelijk veranderingen te noemen die plaatsvinden bij een meisje in de puberteit. Hiervoor hebben ze in totaal 2 minuten. Druk op de startknop in het scherm (☒ 2) om de tijd in te laten gaan of gebruik een stopwatch. Na 2 minuten gaat de zoemer af.
- Wijs aan het eind van de oefening een paar kinderen aan die hun antwoorden met de rest van de klas delen. Zet de antwoorden eventueel op het (digi)bord en corrigeer waar nodig.

### 2.2 Het pubermeisje

- Laat kinderen de aflevering van Klokhuis 'Het pubermeisje' (14:05 minuten) zien. In deze aflevering wordt gesproken over de lichamelijke en emotionele veranderingen die plaatsvinden in de puberteit en de hormonen die deze veranderingen in gang zetten. Tevens wordt uitgelegd hoe de menstruatie werkt en wanneer een meisje zwanger kan raken (☒ 3).
- Een klassikale nabespreking kunt u doen aan de hand van illustraties op het digibord (☒ 4) of op het kopieerblad (☒ 4) met behulp van onderstaande achtergrondinformatie. Mogelijke vragen voor de nabespreking van het filmpje:
  - Wanneer begint voor een meisje de puberteit?  
*Toelichting:* Leg uit dat het ene meisje al op haar 10<sup>e</sup> of 11<sup>e</sup> borsten kan krijgen en ongesteld kan worden en het ander op haar 13<sup>e</sup> of 14<sup>e</sup>. Maar bij alle meisjes stoppen de veranderingen rond het 18<sup>e</sup> jaar; dan zijn ze uitgegroeid.
  - Hoe heet het hormoon dat voor alle veranderingen zorgt in het lichaam van het meisje?
  - Wat verandert er aan een meisje in de puberteit?
  - Omdat we tijdens de puberteit meer gaan zweten en onze huid vetter kan worden is het belangrijk om ons zelf goed schoon te houden. Wat zou je kunnen doen om je eigen lichaam schoon en fris te houden?
  - Verandert iedereen op dezelfde manier en in hetzelfde tempo?
  - Voelen meisjes zich wel eens onzeker als ze in de puberteit zijn? Hoe merk je dat?

## Tip:

In de pubergidsen van Rutgers WPF wordt op een toegankelijke en aansprekende wijze informatie gegeven over de veranderingen bij meisjes (en jongens) in de puberteit. De gidsen zijn te bestellen bij Rutgers WPF via [shop.rutgerswpf.nl](http://shop.rutgerswpf.nl) en kunnen aan de kinderen worden uitgedeeld.

### **Achtergrondinformatie veranderingen in de puberteit bij meisjes:**

- Meisjes komen rond 9, 10 jaar in de puberteit, maar dat kan ook later zijn. Iedereen groeit en verandert in z'n eigen tempo en op z'n eigen manier. Dat gebeurt onder invloed van het hormoon oestrogeen.
- Meisjes worden langer, krijgen grotere voeten, langere armen en benen, bredere heupen en grotere billen.
- De borsten gaan groeien en de vagina verandert. De schaamlippen worden wat dikker en langer en krijgen een andere kleur.
- Ze krijgen schaamhaar (haar rond de vagina) en okselhaar. Sommige meisjes krijgen ook meer en donkerder haar op hun benen en bovenlip.
- Meisjes worden ongesteld. Een ander woord voor 'ongesteld zijn' is menstrueren. Dit is heel normaal en gebeurt bij alle vrouwen. Een keer per maand komt er een paar dagen lang wat bloed uit de vagina. Meisjes zijn dan vruchtbaar en kunnen dus zwanger raken.
- Er zijn ook een aantal veranderingen die bij jongens en meisjes hetzelfde zijn. Zo kunnen zowel jongens als meisjes mee-eters of puistjes krijgen in de puberteit. Ook gaan ze meer zweten. Omdat ze meer zweten en de huid wat vetter kan worden, is het belangrijk om goed op hygiëne te letten. Dus elke dag wassen, regelmatig schone kleren aantrekken en eventueel deodorant gebruiken.
- Ook kunnen jongens en meisjes zich anders gaan voelen in de puberteit. Het ene moment voelen pubers zich heel blij en het volgende somber en verdrietig. Ze gaan ook meer nadenken over zichzelf en over de wereld. Ook kunnen ze zich onzeker gaan voelen, omdat er zoveel verandert aan hun lichaam. Sommige puber worden opeens een beetje onhandig en stoten bijvoorbeeld gauw dingen om.
- Zodra er in de klas over geslachtsdelen wordt gesproken, is het goed hierover met de kinderen afspraken te maken. Spreek samen af hoe de geslachtsdelen in de klas genoemd worden en welke woorden u wel en niet in de klas wilt gebruiken.

### **2.3 Het vrouwelijke geslachtsdeel en de menstruatie**

- "Als we kijken naar een bloot meisje, dan zien we weinig. Onder aan haar buik zie je een spleetje, de vagina. Je zou kunnen denken dat dat alles is. Maar als je tussen het spleetje kijkt, zie je dat er nog heel wat verborgen zit. In het volgende filmpje wordt uitgelegd hoe de vagina er van dichtbij uitziet en hoe de verschillende onderdelen heten. In het tweede filmpje wordt uitgelegd hoe het gehele geslachtsdeel eruit ziet en wat er precies gebeurt als een meisje ongesteld wordt."
- Laat de kinderen het volgende filmpje zien: Geslachtsdeel meisje: de vagina (0:23 minuten) (☐ 5).
- Vervolg met dit filmpje: De menstruatie (0:55 minuten)(☐ 6)
- Vragen voor nabespreking:
  - Wanneer wordt een meisje voor de eerste keer ongesteld?
  - Wanneer de 2de keer?
  - Hoe vaak wordt een meisje ongesteld? .
  - Wat gebeurt er als een meisje ongesteld wordt?
  - Wanneer kan een meisje zwanger raken?
  - Wat kun je gebruiken als je ongesteld bent om het bloed op te vangen? Hoe gebruik je het? (☐ 7 en 8)
  - Wat zou je als meisje nog meer willen weten?
  - Wat zouden jongens nog meer over meisjes willen weten? (laat jongens met elkaar vragen bedenken over meisjes in de puberteit. Meisjes en/of de leerkracht kunnen deze vragen beantwoorden)
- Bespreek ter afsluiting waar kinderen informatie in kunnen winnen over lichamelijke en emotionele veranderingen in de puberteit.
  - Waar zouden jullie antwoorden zoeken op eventuele vragen?  
*Toelichting:* Bijvoorbeeld bij ouders, broers/zussen, andere familieleden, vrienden, leerkrachten, tijdschriften, internet, kindertelefoon, etc.

## Tip:

Naast het tonen van de foto van een tampon en maandverband op het digibord, zou u tijdens de les ook een echte tampon en een maandverband kunnen laten zien. Tevens kunt u vertellen hoe beide producten gebruikt kunnen worden en hoe je kunt zorgdragen voor hygiëne tijdens de menstruatie. Een tampon is een staafje van watten die je in de vagina inbrengt. Maandverband is een lapje van watten dat je in je onderbroek plakt om het bloed op te vangen. Vertel mogelijk ook iets over tampons en maandverband op school en hoe tampons ingebracht en verwisseld kunnen worden.

### 2.4 Hoe heet het?

- Splits de klas op in groepjes van vier kinderen (jongens- of meisjesgroepen). Elk kind krijgt zijn eigen kopieerblad met een gedetailleerde illustratie van het vrouwelijke geslachtsdeel. Tevens krijgt ieder groepje een gezamenlijk kopieerblad (☞ 5).
- Vraag de kinderen om de verschillende onderdelen van het geslachtsdeel van de vrouw te benoemen.
- Geef elk kind 5 minuten om op het eigen kopieerblad de namen in te vullen van de verschillende onderdelen van het geslachtsdeel.
- Daarna gaat elk groepje 5 minuten met elkaar overleggen over wat het beste antwoord is en schrijft dat op het gezamenlijke kopieerblad.
- De antwoorden worden in werkvorm 2.5 besproken.

### 2.5 Wat weet jij!

- Om de kennis van de kinderen te toetsen wordt het sleepspel gespeeld (☞ 9).
- Wijs de verschillende onderdelen van het geslachtsdeel aan op het digibord en vraag elk groepje om de beurt om het aangewezen onderdeel te benoemen.
- Laat het kind de naam naar het betreffende onderdeel slepen. Als het niet klopt, schiet het woord terug en mag een andere groep het antwoord geven.
- Mocht u geen digibord hebben, dan zou u de kennis van de leerlingen ook kunnen toetsen aan de hand van de illustraties op het kopieerblad (☞ 5). Druk het kopieerblad vergroot af, hang het voor in de klas en vraag kinderen de verschillende onderdelen te benoemen.
- Leg bij de opening van de vagina uit wat het maagdenvlies is: Het maagdenvlies is de naam voor het randje aan het begin van je vagina. Bij het ene meisje is dat randje wat stugger dan bij het andere meisje. Het is dus geen vlies. Als je voor het eerst tampons gebruikt of gaat vrijen hoeft je dus niet door een vlies heen. Wel kan de eerste keer vrijen pijnlijk zijn, omdat het randje wordt opgerekt. Soms gaat het dan een beetje bloeden maar meestal niet.
- Leg bij de clitoris kort uit dat dat een klein bobbeltje is. En dat het meisje een prettig en opgewonden gevoel kan krijgen, als je dat bobbeltje aanraakt
- Vraag na afloop wat jongens en meisjes al wisten over de veranderingen van meisjes in de puberteit en wat nieuw voor hen was.

## Tip:

Als kinderen het niet prettig vinden om een vraag over dit onderwerp in de klas te stellen, kun je kinderen de gelegenheid geven vragen anoniem op een briefje te schrijven en die in een vragendoos te deponeren. Elke les kunnen dan een aantal briefjes behandeld worden.

## Afsluiting

“Het lichaam van een meisje verandert in de puberteit in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier. Hierdoor zijn er grote verschillen in lichaamsvormen en uiterlijk. Doordat het lichaam in de puberteit verandert, kunnen meisjes zich soms een beetje ongemakkelijk en onzeker voelen. Maar het is misschien fijn om te weten dat bijna elk meisje hier last van heeft. 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.”

## Extra/verdiepend

### 2.6 Woordzoeker

- Laat de kinderen de woordzoeker invullen op zoek naar veranderingen die bij meisjes in de puberteit plaatsvinden (6).

