

Lesmateriaal over de puberteit

about YOU

INHOUDSOPGAVE

Welkom bij het About You lesprogramma!

Inleiding 3
Doelgroepen, doelstellingen 4
Aansluiting curriculum 5
Beschrijving lesmateriaal 6
Werkvormen 8
Demonstratiekit 10
Demonstratieproef De Verdwijntruc! 11
Proefpakketjes maandverband 12
Extra videomateriaal 13
Antwoorden Kennistoets 14



Het lesmateriaal About You is ontwikkeld in opdracht van Procter & Gamble en het Always Team. Procter & Gamble Nederland BV | Postbus 1345, 3000 BH, Rotterdam

Beelden: Getty Images, iStockphoto, Thinkstock. De gebruikte afbeeldingen zijn enkel bedoeld voor illustratieve doeleinden. Eventuele personen op de foto's zijn modellen. Dit document bevat beschermd materiaal. Het is alleen voor persoonlijk gebruik en mag niet zonder toestemming worden gereproduceerd.

INLEIDING

Volwassen worden is een hele opgave. Tijdens de puberteit ontwikkelen jongens en meisjes zich snel. Hun lichaam verandert en ze ontwikkelen zich lichamelijk en mentaal tot een volwassene. Veel jongeren ervaren de puberteit als een verwarrende tijd. Want naast de biologische veranderingen in hun lichaam, hebben ze ook te maken met emotionele en sociale aspecten als groepsdruk, verleidingen, onzekerheid en pesten. Hoe ga je hier als puber mee om, wat gebeurt er eigenlijk in je lichaam en wat staat je allemaal te wachten in deze onvoorspelbare periode?

About You

Dit lesmateriaal gaat over de puberteit. Bij de meeste jongeren begint de puberteit tussen de tien en veertien jaar. Het materiaal bespreekt drie hoofdthema's, namelijk een gezonde levensstijl, emotionele gezondheid en het veranderende lichaam. Binnen deze driedeling komen onderwerpen als puberteit, groepsdruk, menstruatie en vrouwelijke bescherming aan de orde.

About You geeft leerlingen informatie over deze thema's, zodat meisjes én jongens weten van elkaar wat er met ze gebeurt. In de PowerPoint presentatie vindt u stellingen, praktijksituaties, een quiz en opdrachten waarmee u gevoelige onderwerpen kunt introduceren en bespreekbaar maken in de klas.

About You bestaat uit drie modules die u los van elkaar kunt behandelen:

Module #1 Gezond lichaam

Module #2 Emotionele gezondheid

Module #3 Veranderend lichaam

DOELGROEP EN *doelstellingen*

DOELGROEP

Het materiaal is bestemd voor leerlingen van **10 jaar en ouder.**



DOELSTELLING

De doelstelling van het materiaal is:

- onderwerpen rond de puberteit bespreekbaar te maken;
- jongeren inzicht te geven in de ontwikkelingen van hun lichaam tijdens de puberteit;
- jongeren te leren hoe ze hun lichaam gezond houden;
- emotionele veranderingen en sociale invloeden inzichtelijk en bespreekbaar te maken bij de leerlingen;
- jongeren steun en hulp te bieden bij de ontwikkeling naar volwassenheid, zoals bij onzekerheid of groepsdruk;
- jongeren kennis te laten maken met maandverband of tampons.

AANSLUITING
curriculum



AANSLUITING CURRICULUM

Het lesmateriaal komt het best tot zijn recht binnen de schoolvakken Verzorging en Biologie in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Sommige onderdelen zijn ook geschikt om tijdens mentorlessen te bespreken. Het lespakket sluit aan bij het domein Mens en Natuur, kerndoel 34 lichaam en gezondheid.

U kunt het lesmateriaal inzetten als verdieping van of als toevoeging aan uw lessen. Het materiaal is gevarieerd en behandelt in vogelvlucht thema's als lichaam en gezondheid, voortplanting, menstruatie en geestelijke of sociaal-emotionele ontwikkeling. Ook vrouwelijke bescherming bij meisjes tijdens de menstruatie en hygiëne komen aan bod in het materiaal.

Variëteit aan werkvormen

About You is een toegankelijk lespakket met verschillende werkvormen. Het is zo opgebouwd dat u er op úw manier mee kunt werken: u kunt losse delen gebruiken of de les juist uitbreiden. About You is een praktische en leuke aanvulling op de bestaande lesstof rondom puberteit en volwassen worden.

BESCHRIJVING
lesmateriaal

About You gaat over drie thema's rond de puberteit. Die kunt u afzonderlijk of gecombineerd behandelen in één of meerdere lessen.

Module #1 Gezond lichaam

Module #2 Emotionele gezondheid

Module #3 Veranderend lichaam

Module #1 Gezond lichaam

Deze module gaat over een gezonde levensstijl. Jongeren leren hoe ze goed voor hun lichaam moeten zorgen, zowel van binnen als van buiten. Het gaat hier om gezonde voeding, voldoende beweging, persoonlijke hygiëne en genoeg slaap. Jongeren leren waar ze op moeten letten om gezond te blijven en zich prettig te voelen.

Module #2 Emotionele gezondheid

Dit onderdeel gaat in op de emotionele veranderingen tijdens de puberteit; volwassen worden is immers niet alleen een lichamelijke aangelegenheid. In deze fase spelen onzekerheid, groepsdruk en relaties met ouders en omgeving een belangrijke rol. Hoe houd je je hoofd koel en blijf je dicht bij jezelf in lastige situaties?





Module #3 Veranderend lichaam

Jongeren ervaren dat hun lichaam tijdens de puberteit grote veranderingen doormaakt. Hun geslachtsorganen groeien, meisjes worden ongesteld, jongens krijgen de baard in de keel, hormonen spelen op. Deze module maakt die lichamelijke veranderingen bespreekbaar. Welke veranderingen vinden er plaats, welke fasen zijn er te onderscheiden in de puberteit? En wat is een menstruatiecyclus, vaginale afscheiding of PMS?

In deze module komen ook de producten aan bod die meisjes kunnen gebruiken tijdens hun menstruatie, zoals maandverband, inlegkruisjes en tampons. In de presentatie wordt uitgelegd welke middelen er zijn en hoe ze werken. De lesstof helpt meisjes om een goede keuze te maken uit de veelheid van producten tijdens hun menstruatie.

Tip:

De onderwerpen in de les kunnen gevoelig liggen bij de leerlingen. Sommige leerlingen vinden het lastig om over persoonlijke dingen te praten. Het helpt om over een fictief persoon te spreken aan wie de klas advies kan geven.

Werkvormen

WELKE WERKVORMEN VINDT U IN HET LESMATERIAAL?

1. Presentatie

Elke module wordt ingeleid met een inhoudelijke presentatie over het onderwerp. Het accent ligt hierbij op het aanbieden van informatie. U kunt de onderwerpen introduceren door eerst een inleidend gesprek met de klas te voeren. Wat weten de leerlingen al van het onderwerp? Aansluitend laat u de bijbehorende dia's van de PowerPoint presentatie zien op het digitale schoolbord.

Module Gezond lichaam

1. Wat is een gezond lichaam?
2. Gezond en gevarieerd eten
3. Voldoende bewegen
4. Genoeg slapen
5. Omgaan met stress
6. Persoonlijke hygiëne

Module Emotionele gezondheid

1. Introductie
2. Emotionele veranderingen en volwassen worden
3. Zelfvertrouwen en onzekerheid
4. Depressie
5. Vriendschappen
6. Groepsdruk en pesten

Module Veranderend lichaam

1. Wat verandert er?
2. Puberteit van meisjes, lichamelijke veranderingen
3. Puberteit bij jongens, lichamelijke veranderingen
4. Het vrouwelijke voortplantingssysteem
5. De menstruatiecyclus
6. Vaginale afscheiding
7. Wat is PMS?
8. Vrouwelijke bescherming
9. Maandverband
10. Inlegkruisjes
11. Tampons
12. TSS
13. Samenvatting



2. Praktijkcase

Na de inhoudelijke presentatie, kunt u klassikaal een praktijkcase bespreken. U vindt deze cases steeds aansluitend op de presentatie van de drie modules.

3. Stellingen

Bij elke module horen stellingen die u klassikaal kunt bespreken. Wie is het eens of juist oneens met de stelling en waarom?

Deel de klas bijvoorbeeld op in groepjes en laat per groep één of twee stellingen bespreken in een roulatiesysteem.

4. Verwerkingsopdracht

Als verwerking van de lesstof kunt u de verwerkingsopdrachten inzetten. U kunt deze opdrachten per module printen.

5. Quiz

Als leuke aanvulling én als test of de klas de lesstof goed heeft begrepen, kunt u de quiz gebruiken. De quizvragen staan ook op het opdrachtenblad.

6. Kennistoets

Als extra onderdeel kunt u de leerlingen de kennistoets laten maken. Deze toets bestaat uit open vragen over de puberteit. In de kennistoets komt de driedeling aan onderwerpen terug: gezond lichaam, emotionele gezondheid en veranderend lichaam. De antwoorden vindt u achterin deze handleiding.

7. Onderzoeksblad met demonstratieproef

Laat de klas zelf ontdekken hoe maandverband werkt! Op het onderzoeksblad staan allerlei onderzoeksvragen over maandverband en een proef om in de klas uit te voeren. U kunt hiervoor de bijgeleverde demonstratiekit gebruiken om de proef te demonsteren aan de klas.

Het onderzoeksblad bestaat uit algemene vragen (beschrijf hoe het maandverband er uit ziet, hoe het voelt, of het dik of dun is) en een proef. De leerlingen gieten de vloeistof op een maandverband. De leerlingen ontdekken zo dat de vloeistof meteen wordt opgenomen en ‘verdwijnt’.

demonstratiekit

Bij uw lespakket ontvangt u ook een demonstratiekit met diverse materialen die u nodig heeft om de proef met het maandverband in de klas te demonstreren. De leerlingen voeren de proef vervolgens in groepjes uit en beantwoorden de vragen van het onderzoeksblad.

DE DEMONSTRATIEKIT BESTAAT UIT:

- zakje met blauwe vloeistof (25 ml)
- injectiespuit (5 ml)
- maatbeker (50 ml)
- 2x vloeipapier (100 x 100 mm)
- glad papier met instructies op achterzijde (210 x 315 mm)*



*Dit papier kan worden gebruikt om het maandverband op te plakken zodat het uitgevouwen blijft liggen tijdens de demonstratieproef.

DEMONSTRATIEPROEF
de verdwijntruc!

Demonstreer het proefje eerst aan de klas. Gebruik hierbij de materialen uit de demonstratiekit. Laat daarna de leerlingen zelf aan de slag gaan met het proefje en het onderzoeksblad. Voor alle proefjes maakt u gebruik van maandverband uit de doos met proefpakketjes. Voor de leerlingen kunt u een afgepaste hoeveelheid vloeistof in plastic bekertjes schenken. Gebruik hiervoor het restant van de blauwe vloeistof uit de demonstratiekit of maak zelf gekleurde vloeistof met inkt of waterverf in water.

Stap voor stap



Stap 1 Haal het Ultra maandverband uit de verpakking en vouw het open.

Stap 2 Plak het maandverband met uitgevouwen vleugels op het gladde papier. Leerlingen kunnen hiervoor de verpakking zelf gebruiken.



Stap 3 Giet de inhoud van het zakje blauwe vloeistof in de maatbeker.

Stap 4 Vul de injectiespuit met 5 milliliter vloeistof.



Stap 5 Spuit voorzichtig de inhoud van de injectiespuit op het midden van het maandverband. De leerlingen gebruiken hiervoor een plastic bekertje met 5 ml vloeistof.

Stap 6 Wacht 60 seconden en druk daarna het vloeipapier op het maandverband.



Wat gebeurt er met de vloeistof?
Die is helemaal opgenomen in het maandverband.

Nodig voor de leerlingen:

- maandverband uit de doos met proefpakketjes
- restant blauwe vloeistof (20 ml) of zelfgekleurde vloeistof
- plastic bekertjes
- vloeipapier of wit keukenpapier

PROEFPAKKETJES
Maandverband

U kunt gratis proefpakketjes aanvragen en gebruiken tijdens de les. Meisjes die nog niet ongesteld zijn, kunnen zo in de klas kennismaken met verschillende soorten maandverband.



MEISJESGEHEIM

De praktijk wijst uit dat jongens zich vaak buitengesloten voelen rond dit ‘meisjesgeheim’. Het is belangrijk om menstruatie bespreekbaar te maken in de klas, voor meisjes én voor jongens. Dit materiaal ondersteunt hierbij.

Wilt u nog extra **proefpakketjes bestellen**, mail dan naar

info@podiumvooronderwijs.nl

U ontvangt de bestelling dan binnen enkele weken.

YouTube kanaal BeingGirl

Op het YouTube kanaal BeingGirl Netherlands is meer informatie te vinden over het gebruik van maandverband of tampons.

EXTRA
videomateriaal



Op het YouTube kanaal BeingGirl Nederland vindt u ook een aantal filmpjes. Sophie, een vrolijke leeftijdsgenoot, vertelt over haar ervaringen met ongesteld worden, PMS, het gebruik van maandverband en tampons, over haar onzekerheden en geeft raad.

In één van de filmpjes demonstreert Sophie hoe je maandverband in je ondergoed doet. Ook laat ze het verschil zien tussen maandverband met en zonder vleugels.

In een andere videoboodschap vertelt Sophie hoe zij het heeft ervaren om ongesteld te worden. Dat sommige meisjes soms last hebben van krampen of PMS, maar dat dit helemaal niet altijd zo hoeft te zijn. Ze laat zien waar ze maandverband en inlegkruisjes verstopt en dat ze altijd een noodpakketje bij zich heeft.

Als je ongesteld bent, kun je dan wel alles doen wat je gewend bent? Beschermen dunne maandverbandjes net zo goed of minder dan dikke? En kun je wel gaan zwemmen als je ongesteld bent? Op deze vragen geeft Sophie een antwoord. Ze licht toe dat er verschillend maandverband bestaat voor lichte en zwaardere dagen.

ANTWOORDEN
kennistoets

WAT IS PUBERTEIT?

1. Je lichaam verandert van kind in een volwassen lichaam, je voortplantingsorganen komen volledig tot ontwikkeling. Jongens en meisjes worden lichamelijk volwassen.
2. De puberteit begint niet voor iedereen op hetzelfde moment. Bij de meeste jongeren tussen hun 10e en 14e jaar, soms eerder en soms later.
3. De hypofyse, een orgaantje in de hersenen, geeft een signaal af aan de eierstokken en zaadballen. Die beginnen hormonen te produceren; die zorgen ervoor dat het lichaam begint te veranderen.

EEN GEZOND LICHAAM

1. Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn fruit, rijstwafels, eierkoeken, volkoren biscuits, soep.
2. Pubers moeten veel slapen omdat het lichaam tijdens de puberteit extra hard groeit. Je lichaam en hersenen hebben 's nachts tijd nodig om te groeien en te herstellen.
3. Jeugdpuistjes ontstaan doordat talg de poriën verstopt. Samen met bacteriën kunnen die leiden tot jeugdpuistjes.





VOEL JE GOED!

1. Ouders/verzorgers, familie, vrienden en docenten helpen je om zelfvertrouwen te ontwikkelen. Mode, tijdschriften en media hebben ook (soms negatieve) invloed.

2. Je kunt je zelfvertrouwen oppeppen door je te bedenken dat je een uniek persoon bent. Onderneem leuke dingen met vrienden en praat over je gevoelens met mensen. Probeer positief te denken.

3. Door pesten kun je je erg alleen en onzeker voelen. Vraag je ouders of docent om hulp. Ook op internet zijn websites die hulp bieden of bel de kindertelefoon.

JE LICHAAM VERANDERT

1.

VERANDERINGEN MEISJES:

- Krijgen borsten, bredere heupen, rondere vormen
- Okselhaar en schaamhaar
- Worden voor het eerst ongesteld; zijn vruchtbaar
- Baarmoeder groeit, vaginale afscheiding.

VERANDERINGEN JONGENS:

- Baardgroei, beharing op de borst, baard in de keel
- Okselhaar en schaamhaar
- Bredere schouders, sterkere spieren
- Erecties en zaadlozingen; kunnen zich voortplanten
- Grotere penis en testikels.

2. Transpireren, vetter haar, puistjes, menstruatiepijn, emotionele buien.

3. Gezond leven: goede voeding, voldoende beweging en slaap, leren omgaan met stress en persoonlijke hygiëne.



about YOU

Lesmateriaal over de puberteit

91157360