

RELATIES, LICHAAM EN JEZELF

Werkbundel voor de derde graad

Meester Warre
www.meesterwarre.be



@meester_warre



Meester Warre

Relaties, gevoelens en verliefdheid

1. Wat is vriendschap?

Lees de teksten en noteer de kenmerken van vriendschap bij de juiste tekst.

elkaar helpen – ruzies oplossen – voor elkaar opkomen – jezelf kunnen zijn – een luisterend oor bieden – verschillen respecteren

.....

Lina vertelt dat ze zich niet goed voelt omdat haar oma ziek is. Ze vertelt het tegen haar beste vriendin Sara. Die zegt niet veel, maar blijft wel bij Lina zitten en kijkt haar aan terwijl ze praat.

.....

Tijdens de speeltijd begint Rune plots gek te dansen op een liedje dat in zijn hoofd zit. Sommige kinderen kijken hem raar aan, maar zijn vriendin Lotte doet gewoon mee. Rune moet lachen en zegt: "Bij jou durft ik echt alles!".

.....

Emma en Noor hebben ruzie gemaakt tijdens een spel in de turnzaal. Ze praten even niet meer met elkaar. De volgende dag geeft Emma toe dat ze te boos geworden was en biedt ze haar excuses aan. Noor aanvaardt de excuses van Emma.

.....

Tijdens de middag wil Aya rustig een boekje lezen in de klas, maar haar vriendin wil liever buiten spelen. "Ga jij maar naar buiten hoor. We spreken straks wel weer af.", zegt Aya.

.....

Mats vindt rekenen moeilijk. Zijn goede vriend Lucas is wel heel goed in rekenen en helpt hem na school met de oefeningen. Het duurt even, maar dat vindt Lucas helemaal niet erg.

.....

Tijdens de speeltijd lacht een groepje kinderen met Sam omdat hij struikelt. Mila stapt naar hen toe zegt: "Stop daarmee, dat is niet leuk.". Daarna helpt ze Sam recht en blijft ze bij hem staan.

Vriendschap betekent dat je je goed voelt bij iemand en dat je jezelf kan zijn. Echte vrienden luisteren naar elkaar, helpen elkaar en respecteren elkaars verschillen. Ze lachen samen, maar zijn er ook voor elkaar wanneer het even moeilijk gaat.

In een vriendschap gaat niet alles altijd perfect. Soms is er ruzie, maar vrienden proberen dit samen op te lossen. Ze praten met elkaar en zoeken samen naar een oplossing.

Een goede vriend of vriendin is iemand bij wie je je veilig voelt en op wie je kan rekenen.



2. Wat is verliefd zijn?

Lees de teksten en noteer de kenmerken van 'verliefd zijn' bij de juiste tekst.

vlinders in de buik – hartkloppingen – zenuwachtig – jaloezie – twijfel en
onzekerheid – gelukkig voelen

.....

Lotte ziet Amina plots op de speelplaats staan. Zonder dat ze het wil, begint haar hart sneller te kloppen. Haar gezicht wordt een beetje rood.

.....

Sofie krijgt een berichtje van iemand uit haar klas die ze leuk vindt. Ze begint spontaan te glimlachen en leest het berichtje wel drie keer opnieuw.

.....

Wanneer Elias naast Noor in de klas zit, voelt hij iets vreemds in zijn buik. Het kriebelt een beetje, alsof er iets rondfladdert.

.....

Tijdens de speeltijd ziet Febe haar crush praten met iemand anders. Ze twijfelt even of ze wel zal gaan en blijft wat op afstand staan.

.....

Wanneer Finn ziet dat iemand die hij leuk vindt veel lacht met een andere jongen, voelt hij zich plots wat minder blij. Hij blijft op afstand staan en weet niet goed wat hij moet doen.

.....

Tijdens een groepswork moet Amir samenwerken met iemand die hij leuk vindt. Zijn handen voelen een beetje klam en hij weet niet goed waar hij moet kijken.



Verliefd zijn is een bijzonder gevoel dat je kan krijgen voor iemand. Je denkt vaak aan die persoon en je kan je blij, zenuwachtig of een beetje verlegen voelen wanneer die persoon in de buurt is. Soms krijg je vlinders in je buik of gaat je hart sneller slaan.

Verliefd zijn is niet altijd gemakkelijk om te begrijpen. Je kan je er goed bij voelen, maar ook onzeker of in de war. Niet iedereen voelt hetzelfde wanneer je verliefd bent.

Verliefd zijn betekent dus dat je sterke gevoelens hebt voor iemand. Die gevoelens kunnen lang blijven, maar na een tijdje kunnen ze verminderen of zelfs volledig verdwijnen.



3. Lees de stellingen over vriendschap en verliefd zijn. Kloppen deze volgens jou? Bespreek in groepjes.



Verliefd zijn is altijd leuk.

Je beste vriend of vriendin moet altijd bij jou in de buurt zijn.

Ruzie is een belangrijk onderdeel van een goede vriendschap.

Als iemand jou leuk vindt, moet jij die persoon ook leuk vinden.

Je moet altijd dezelfde interesses hebben om vrienden te zijn.

Je kan verliefde gevoelens krijgen voor een goede vriend of vriendin.

Bij 'verliefd zijn' spreken we altijd over een jongen en een meisje.

Je kan iemand graag zien op verschillende manieren.

Mijn lichaam tijdens de puberteit

1. Bekijk het filmpje over de puberteit bij jongens en meisjes.

jongens



meisjes



2. Tijdens de puberteit verandert je lichaam en je persoonlijkheid. Geef onderstaande veranderingen de juiste kleur:

→ Kleur de veranderingen bij jongens **blauw**.

→ Kleur de veranderingen bij meisjes **rood**.

→ Kleur de veranderingen die bij jongens én meisjes horen **groen**.



groeispurt	de stem wordt lager	heupen worden breder
baardgroei	de penis en testikels groeien	meer zweten
puistjes in het gezicht	de borsten groeien	de eerste eisprong
menstruatie	de eerste zaadlozing	stemmingswisselingen
de baarmoeder groeit	onzeker voelen	okselhaar en schaamhaar

3. Lees de tekst en beantwoord de vragen.

Finn zit in het zesde leerjaar. Hij merkt de laatste weken op dat zijn stem anders begint te klinken. Soms slaat ze zelfs een beetje over wanneer hij praat in de klas. Zijn vrienden lachen daar soms om, maar Finn vindt het eigenlijk niet zo leuk. Hij voelt er zich ongemakkelijk bij. Gelukkig legt de juf aan de klas uit dat dit heel normaal is. Bij sommige jongens verandert de stem vroeger, bij anderen later. Het hoort bij de puberteit. Finn voelt zich opgelucht. Hij weet nu dat er niets mis is.

Welke emotie past bij het verhaal van Finn?

.....



Waarom twijfelt Finn aan zichzelf?

.....

.....

Hoe komt het dat de stem van Finn al verandert terwijl dit bij de andere jongens uit zijn klas nog niet zo is?

.....

.....

Tijdens de **puberteit** verandert het lichaam van ieder kind. Je groeit, je lichaam ontwikkelt zich verder en er gebeuren veel nieuwe dingen. Deze veranderingen zijn normaal en horen bij het opgroeien.



Het lichaam ontwikkelt zich niet bij iedereen op dezelfde leeftijd of op dezelfde manier. Bij de ene begint het vroeger, bij de ander wat later. Elk lichaam verandert op zijn eigen tempo.

Naast lichamelijke veranderingen kunnen ook je gevoelens veranderen. Onzekerheid is een gevoel dat vaak voorkomt in de puberteit, vooral wanneer je jezelf vergelijkt met anderen.

4. Waar of niet waar? Kruis aan en bespreek.

	WAAR	NIET WAAR
De puberteit start bij iedereen op dezelfde leeftijd.		
Vanaf de eerste menstruatie kan een meisje zwanger worden.		
Tijdens de puberteit kunnen je emoties sneller veranderen.		
Jongens en meisjes veranderen op dezelfde manier.		
Alleen jongens krijgen lichaamsbeharing tijdens de puberteit.		
Ieder lichaam ontwikkelt zich op zijn eigen tempo.		
Het is belangrijk om je lichaam goed te verzorgen tijdens de puberteit.		

5. Tijdens de puberteit komen vaak dezelfde vragen terug. Sommige dingen kunnen verwarrend of nieuw zijn. Hieronder vind je antwoorden op vragen die veel jongeren hebben.



V: Is het normaal dat mijn lichaam al verandert en bij mijn vrienden nog niet?

A: Ja. Iedereen start en ontwikkelt in de puberteit op zijn eigen tempo.

V: Waarom voel ik mij soms boos, verdrietig of blij zonder duidelijke reden?

A: Tijdens de puberteit worden er hormonen aangemaakt in je lichaam. Dit zorgt voor stemmingswisselingen.

V: Waarom krijg ik puistjes?

A: Tijdens de puberteit verandert ook je huid. Er wordt meer talg aangemaakt. Dit is een vette vloeistof die jouw huid hydrateert. Een overvloed aan talg kan zorgen voor puistjes.

V: Waarom zweet ik meer dan vroeger?

A: Je zweetklieren worden actiever tijdens de puberteit. Dit is nodig om het lichaam af te koelen. Het kan zorgen dat je meer zweet en meer lichaamsgeur hebt.

V: Is het normaal dat ik me soms onzeker voel?

A: Ja, dat is heel normaal. Tijdens de puberteit verandert er veel in je lichaam en in hoe je je voelt. Daardoor kan je soms onzeker zijn, vooral wanneer je jezelf begint te vergelijken met anderen. Ook sociale media speelt hierin een grote rol. Op foto's en filmpjes zie je vaak alleen de perfecte momenten van anderen. Dat kan ervoor zorgen dat het lijkt alsof iedereen zeker is van zichzelf of er altijd goed uitziet. Maar dat is niet de volledige realiteit. Iedereen is anders en ontwikkelt zich op zijn eigen tempo. Wat je online zit, is dus niet altijd een eerlijk beeld van het echte leven. Onzekerheid is een gevoel dat veel jongeren ervaren.

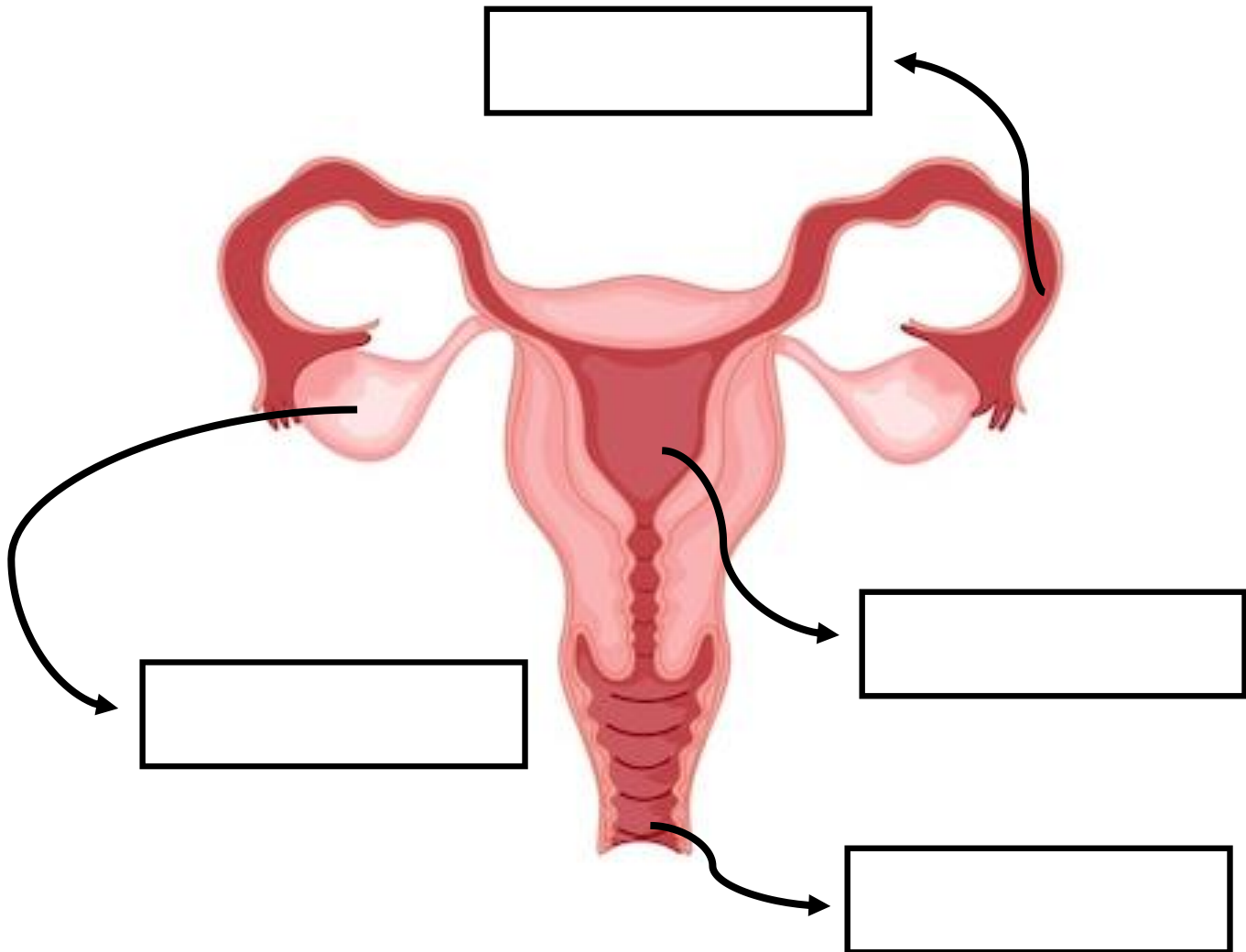
V: Met wie kan ik praten als ik vragen heb?

A: Zoek iemand die je vertrouwt. Iemand waar jij je goed bij voelt. Je kan altijd terecht bij je ouders, je leerkracht of het CLB. Wil je liever anoniem chatten of bellen met iemand? Dan kan je terecht bij Awel (<https://awel.be/>). Dit is een gratis en anonieme hulplijn voor kinderen en jongeren.

De geslachtsorganen

1. Bekijk de tekening en schrijf de woorden op de juiste plaats.

eileider – vagina – eierstok – baarmoeder



2. Verbind elk woord met de juiste functie.

eileiders

baarmoeder

eierstokken

vagina

Hier groeit elke maand een eicel.

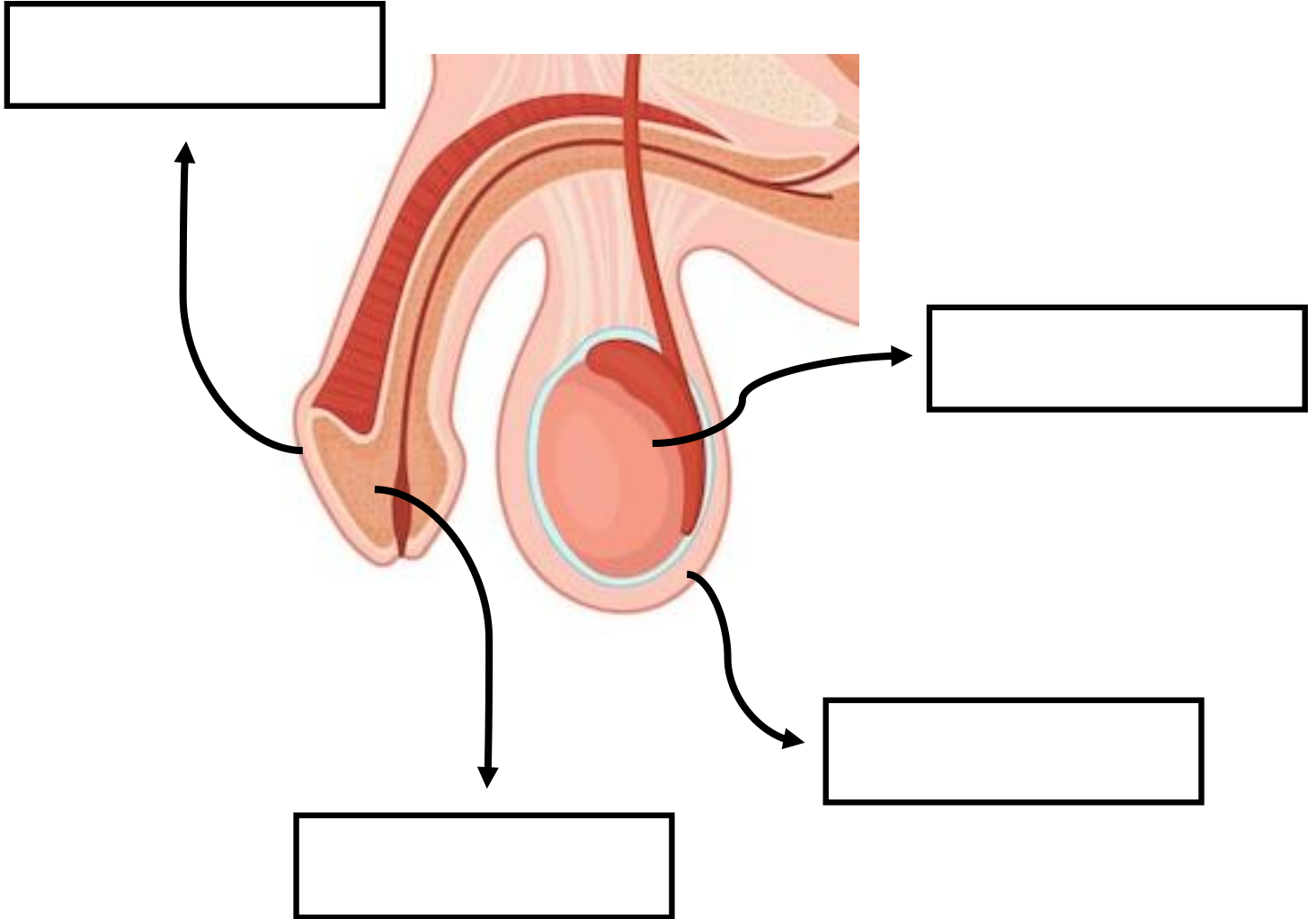
Hier verlaat menstrueel bloed het lichaam.

Via deze buisjes gaat de eicel naar de baarmoeder.

Hier nestelt de eicel zich en kan een baby groeien.

3. Bekijk de tekening en schrijf de woorden op de juiste plaats.

voorhuid – teelbal – balzak – eikel



4. Verbind elk woord met de juiste functie.

teelbal

eikel

voorhuid

balzak

Dit is het meest gevoelige deel van de penis.

Hier zitten de teelballen. Ze worden hier beschermd.

Dit stukje huid beschermt de eikel.

Hier worden de zaadcellen aangemaakt.

5. Weet jij wat onderstaande woorden betekenen? Leg uit in eigen woorden.

Een erectie:

.....

Een zaadlozing:

.....

Jongens en meisjes hebben elk andere **geslachtsorganen**. Ze zorgen ervoor dat urine het lichaam kan verlaten en spelen ook een rol bij de voortplanting. De geslachtsorganen bestaan uit verschillende delen, elk met een eigen functie.



Bij jongens zijn er onder andere de penis, de eikel, de balzak en de teelballen. Deze delen zorgen ervoor dat zaadcellen aangemaakt kunnen worden en dat urine en zaadcellen het lichaam kunnen verlaten.

Bij meisjes zijn er onder andere de vagina, de baarmoeder, de eileiders en de eierstokken. Deze delen spelen een belangrijke rol bij het lichaam en bij het mogelijk krijgen van een baby.

6. Het is heel normaal om vragen te hebben over hoe je lichaam werkt en verandert. Niet alles is meteen duidelijk en soms voelt het onderwerp wat spannend of ongemakkelijk aan. In deze FAQ vind je duidelijke antwoorden op veelgestelde vragen over het mannelijk en vrouwelijk lichaam.



V: Hoe zien de vrouwelijke geslachtsorganen eruit?

A: De vrouwelijke geslachtsorganen bevinden zich grotendeels in het lichaam. Buiten zie je de vagina, maar binnenin zitten andere organen zoals de eierstokken, de eileiders en de baarmoeder. Al deze organen werken samen.

V: Hoe zien de mannelijke geslachtsorganen eruit?

A: De mannelijke geslachtsorganen bestaan uit de penis, de eikel, de balzak en de teelballen. Het grootste deel bevindt zich buiten het lichaam, de teelballen zitten in de balzak.

V: Is het normaal als je geen voorhuid hebt?

A: Ja. Niet iedereen heeft een voorhuid. Bij sommige jongens wordt de voorhuid verwijderd wegens medische of religieuze redenen.

V: Wat is het verschil tussen de eierstokken en de eileiders?

A: De eierstokken maken eicellen aan. Via de eileiders maken deze eicellen een reis naar de baarmoeder. Wanneer er sprake is van bevruchting, zal de eicel zich nestelen in de baarmoeder en groeit er een baby. Als er geen bevruchting is, wordt de eicel afgebroken en spreken we van menstruatie.

V: Wat doen de teelballen precies?

A: De teelballen maken zaadcellen aan. Bij een zaadlozing verlaten de zaadcellen het lichaam via de penis. Vanaf de eerste zaadlozing kan een man een vrouw zwanger maken.

V: Hoe komt het dat mijn penis in erectie komt te staan?

A: De penis wordt groter en steviger doordat er meer bloed naartoe stroomt. Dit gebeurt vooral wanneer een man opgewonden is. Het is een automatische reactie van het lichaam en dus heel normaal.

V: Zijn alle geslachtsorganen bij iedereen hetzelfde?

A: Neen. Er is sowieso een groot verschil tussen de geslachtsorganen van mannen en vrouwen. Ook binnen hetzelfde geslacht zijn er verschillen in vorm, grootte en uiterlijk. Dat is normaal en hoort bij hoe lichamen van elkaar verschillen.

Menstruatie en lichamelijke zorg

1. Lees de tekst en beantwoord de vragen.

Wanneer een eicel van een vrouw wordt bevrucht, kan er een zwangerschap ontstaan. Als dit niet het geval is, wordt de eicel samen met een deel van het baarmoederslijmvlies afgebroken en via de vagina uit het lichaam verwijderd. Dit noemt men 'menstruatie'.

Menstruatie gebeurt omdat het lichaam elke maand een eicel en de baarmoeder voorbereidt op een mogelijke zwangerschap. Wanneer er geen sprake is van bevruchting, wordt het opgebouwde slijmvlies in de baarmoeder weer afgebroken. Zo bereidt de baarmoeder zich voor op de komst van een nieuwe eicel.

Bij de meeste meisjes begint de menstruatie tussen de 11 en 16 jaar. Vanaf dat moment werkt het lichaam mee in deze maandelijksse cyclus. Een menstruatie kan pijn doen, maar dat is niet bij iedereen hetzelfde. Sommige vrouwen hebben er weinig last van, anderen meer.

Tijdens de menstruatie gebruiken vrouwen maandverband, tampons of een menstruatiecup. Deze producten vangen het bloed en het slijmvlies op dat het lichaam verlaat.



A. Wat is de menstruatie precies?

.....

.....

B. Hoe vaak gebeurt de menstruatie ongeveer?

.....

C. Schrijf de juiste naam onder de afbeelding.



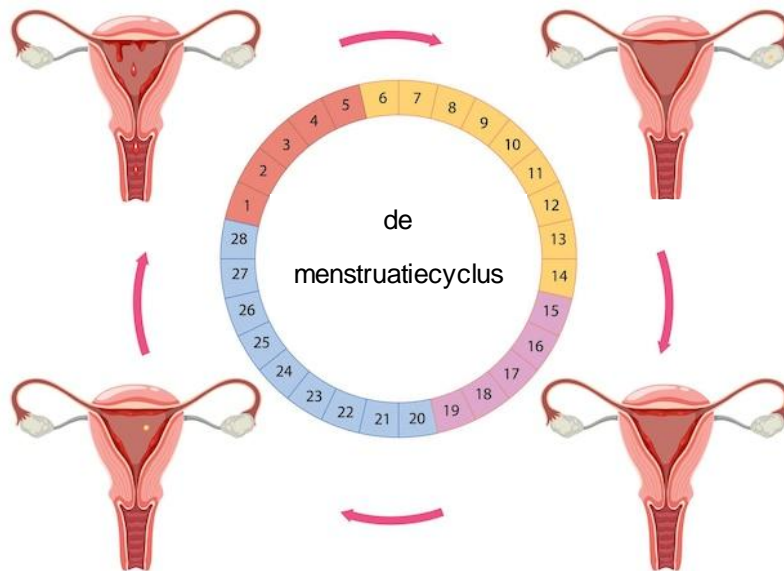
.....
.....

2. De menstruatiecyclus bestaat uit vier fasen. Zet de fasen in de juiste volgorde. Schrijf 1 bij de eerste fase, 2 bij de tweede fase, enzovoort.

<input type="checkbox"/>	De eicel kan bevrucht worden en zich innestelen in de baarmoeder.
<input type="checkbox"/>	Als er geen bevruchting gebeurt, wordt het opgebouwde slijmvlies afgebroken en verlaat het het lichaam. Dit is de menstruatie.
<input type="checkbox"/>	Een eicel komt vrij uit de eierstok.
<input type="checkbox"/>	De baarmoeder bouwt een zacht slijmvlies op om een mogelijke zwangerschap voor te bereiden.

Wist je dat...

De menstruatiecyclus meestal gestart wordt op de eerste dag van de menstruatie. Je kan het bekijken als een herhalend proces dat telkens opnieuw begint.



Menstruatie is een normaal proces in het lichaam van een vrouw. Elke maand bereidt de baarmoeder zich voor op een mogelijke zwangerschap. Wanneer er geen bevruchting gebeurt, wordt het opgebouwde baarmoederslijmvlies afgebroken en via de vagina uit het lichaam verwijderd.

De **menstruatiecyclus** herhaalt zich ongeveer elke maand. Tijdens de menstruatie kunnen vrouwen gebruik maken van maandverband, tampons of een menstruatiecup om het bloed op te vangen.

3. Menstruatie roept vaak vragen op bij jongeren. Dat is normaal, want elk lichaam is anders en niet alles is meteen duidelijk. In deze FAQ vind je eenvoudige en correcte antwoorden op veelgestelde vragen over de maandstonden.



V: Doet menstruatie pijn?

A: Dit is bij iedereen anders. Sommige meisjes hebben buikpijn of krampen tijdens hun menstruatie, anderen hebben daar weinig of geen last van. De pijn kan verschillen van persoon tot persoon en van maand tot maand.

V: Hoe lang duurt een menstruatie?

A: Een menstruatie duurt meestal enkele dagen tot ongeveer een week. Dit is bij iedereen anders.

V: Is het normaal dat je menstruatie in het begin onregelmatig is?

A: Ja. In de eerste jaren na de eerste menstruatie is de cyclus vaak nog onregelmatig. Na een tijd zal je lichaam een vast ritme ontwikkelen.

V: Hoe weet je dat je menstruatie begint?

A: Soms merk je het pas wanneer er bloedverlies is. Andere signalen kunnen lichte buikpijn of een drukkend gevoel zijn.

V: Een maandverband, tampon of menstruatiecup. Wat is beter?

A: Dat hangt af van wat comfortabel aanvoelt. Maandverband draag je in je ondergoed, tampons en cups worden in het lichaam gebruikt. Er is geen 'beste' keuze.

V: Kan je sporten tijdens je menstruatie?

A: Ja. Je kan gewoon blijven sporten. Beweging kan zelfs helpen tegen de krampen.

V: Wat als je menstruatie onverwacht begint op school?

A: Dat kan gebeuren en is normaal. Het is handig om altijd een maandverband bij te hebben. Als dit niet het geval is, vraag je best hulp aan een leerkracht die je vertrouwt. Menstrueren is normaal en je hoeft je er niet voor te schamen.

V: Ruiken anderen dat je menstrueert?

A: Neen. Als je de menstruatieproducten tijdig vervangt en hygiënisch omgaat met jezelf, is er geen geur die anderen kunnen opmerken.

Voortplanting en zwangerschap

1. Bekijk de aflevering van De Dokter Bea Show rond voortplanting. Beantwoord nadien de vragen.

A. Wat heb je nodig om te spreken van bevruchting?

.....



B. Waar worden zaadcellen aangemaakt?

.....

C. Waar worden de eicellen aangemaakt?

.....

D. Hoe komen een eicel en een zaadcel bij elkaar?

.....

E. Waar vindt de bevruchting plaats?

.....

F. Wat is een SOA?

.....

G. Hoe kan je een SOA voorkomen?

.....

2. Soms willen mensen vrijen zonder dat er bevruchting plaatsvindt. Daarom gebruiken ze voorbehoedsmiddelen. Ken jij ze?



Wist je dat...

dit het enige voorbehoedsmiddel is dat ook helpt om een SOA te voorkomen?



Voortplanting begint wanneer een zaadcel en een eicel samenkomen. Dit noemen we bevruchting. Een bevruchte eicel kan innestelen in de baarmoeder en verder uitgroeien tot een baby.

Soms willen mensen voorkomen dat er een zwangerschap ontstaat. Daarvoor bestaan er **voorbehoedsmiddelen** zoals het condoom, de pil of het spiraaltje. Deze zorgen ervoor dat een zaadcel en een eicel elkaar niet kunnen ontmoeten, waardoor er geen bevruchting plaatsvindt.

3. Wanneer een zaadcel en een eikel elkaar ontmoeten, is de eikel bevrucht. Deze kan verder groeien in de baarmoeder. Zo kan een zwangerschap ontstaan. Lees de verschillende fasen van de zwangerschap en zet ze in de juiste volgorde. Zet 1 bij de eerste fase, 2 bij de tweede fase enzovoort.



- De baby groeit verder in de baarmoeder. De organen en zintuigen ontwikkelen zich.
- De foetus groeit en wordt groter en sterker. Het vruchtwater in de baarmoeder beschermt de foetus.
- De baby is volgroeid en klaar om geboren te worden.
- Een bevruchte eikel groeit uit tot een embryo en nestelt zich in de baarmoeder.



Een **zwangerschap** begint wanneer een eikel en een zaadcel samenkomen en er een bevruchte eikel ontstaat. Deze bevruchte eikel kan zich innestelen in de baarmoeder en daar verder groeien. We spreken nu van een embryo.

In de baarmoeder ontwikkelt de **embryo** zich stap voor stap tot een baby. De baby krijgt voeding en zuurstof via het lichaam van de moeder en wordt omringd door vruchtwater. Dit helpt om de baby te beschermen tijdens de groei.

Na ongeveer negen maanden is de baby volledig ontwikkeld en klaar om geboren te worden.

4. Veel jongeren zitten met vragen over hoe een zwangerschap ontstaat, hoe je die kan voorkomen en wat seksueel overdraagbare aandoeningen zijn. Deze vragen zijn heel normaal. In deze FAQ vind je duidelijke antwoorden op veelgestelde vragen.



V: Wat is bevruchting precies?

A: Bevruchting gebeurt wanneer een zaadcel van de man en een eicel van de vrouw samenkomen en samensmelten. We spreken dan van een bevruchte eicel.

V: Hoe komen zaadcellen en eicellen bij elkaar?

A: Zaadcellen kunnen in het lichaam van een vrouw terechtkomen door te vrijen. Bij de zaadlozing van een man komen zaadcellen vrij.

V: Wat zijn voorbehoedsmiddelen?

A: Voorbehoedsmiddelen zijn middelen die ervoor zorgen dat een zaadcel en een eicel elkaar niet ontmoeten. Zo kan er geen bevruchting ontstaan.

V: Wat doet een condoom?

A: Een condoom zorgt ervoor dat zaadcellen niet in het lichaam van de andere persoon terechtkomen. Het helpt zo om een bevruchting te voorkomen.

V: Wat doet de pil?

A: De pil zorgt ervoor dat er geen eicel vrijkomt. Daardoor kan er geen bevruchting plaatsvinden.

V: Wat is een SOA?

A: Een SOA is een seksueel overdraagbare aandoening. Het is een ziekte die kan worden doorgegeven via seksueel contact.

V: Hoe kan je je beschermen tegen een SOA?

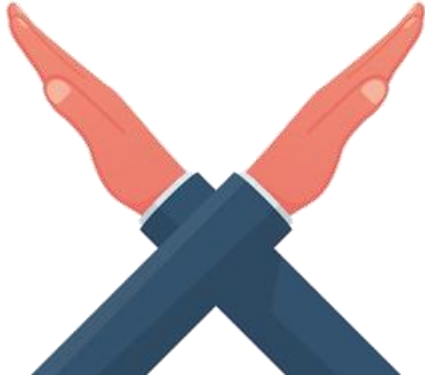
A: Een condoom is het enige voorbehoedsmiddel dat ook helpt beschermen tegen de meeste SOA's.

V: Is het vreemd dat ik sommige zaken niet weet over dit onderwerp?

A: Neen. Het is normaal dat je hier stap voor stap meer over leert. Iedereen leert dit op zijn eigen tempo.

Grenzen aangeven is belangrijk!

Tijdens het opgroeien is het belangrijk om je eigen grenzen te leren kennen. Grenzen zijn dingen die voor jou wel of niet goed aanvoelen. Iedereen heeft recht op zijn of haar eigen grenzen, ook in contact met anderen. Je mag altijd aangeven wat je wel of niet prettig vindt. Dat is normaal en belangrijk.



Nee zeggen

Nee zeggen betekent dat je duidelijk laat weten dat je iets niet wil of niet prettig vindt. Je hoeft nooit iets te doen waar je je niet goed bij voelt!



Stoppen als iets niet goed voelt

Als je merkt dat iets niet prettig is of iets ongemakkelijk aanvoelt, mag je altijd stoppen. De andere persoon is verplicht om jouw grenzen te respecteren.



Hulp vragen aan een volwassene

Als je je niet goed voelt of niet weet wat je moet doen, mag je altijd hulp vragen aan een volwassene die je vertrouwt. Dit kan een leerkracht, ouder of begeleider zijn.