

# KENNISTOETS

## about you



Wist je dat... je lijf tijdens de puberteit verandert van kind naar volwassene? Tijdens de puberteit komen je geslachtsorganen tot ontwikkeling en word je geslachtsrijp. Dat betekent dat je vanaf dat moment kinderen kunt krijgen als je seks hebt. De puberteit is voor veel jongens en meisjes een nieuwe, spannende tijd. Niet alleen je lijf verandert, maar je hormonen en gevoelens ook. Bij de meeste jongeren begint de puberteit tussen hun tiende en veertiende, maar vroeger of later kan ook.



**WEET JIJ ALLES OVER DE PUBERTEIT? TOETS HIER JE KENNIS!**

### Wat is puberteit?

Lees het tekstje hierboven en geef daarna antwoord op de volgende vragen.

**1** Wat gebeurt er tijdens de puberteit?

---

---

---

**2** Begint de puberteit voor iedereen op hetzelfde moment?

---

---

---

**3** Wat heeft de hypofyse in je hersenen te maken met de puberteit?

---

---

---



# KENNISTOETS

## about you



### Een gezond lijf

**1** Noem drie gezonde tussendoortjes

---

---

---

**2** Waarom moeten pubers veel slapen?

---

---

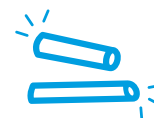
---

**3** Waar komen jeugdpuistjes door?

---

---

---



# KENNISTOETS

## about you



Voel je goed!

- 1** Wie heeft er invloed op je zelfvertrouwen, behalve jijzelf? Noem drie voorbeelden van mensen of dingen die invloed op je zelfvertrouwen kunnen hebben.

---

---

---

- 2** Wat kun je doen om je zelfvertrouwen te vergroten?

---

---

---

- 3** Welk effect heeft pesten op mensen en wat kun je er tegen doen?

---

---

---



# KENNISTOETS

## about you



### Je lijf verandert

- 1** Welke veranderingen gebeuren er in je lichaam tijdens de puberteit? Geef drie voorbeelden voor zowel een jongen als een meisje.

MEISJE

JONGEN

---

---

---

- 2** Welke lichamelijke of emotionele dingen zijn voor zowel jongens als meisjes lastig of vervelend tijdens de puberteit? Geef drie voorbeelden.

---

---

---

- 3** Hoe zorg je goed voor jezelf, zowel van binnen als van buiten? Geef drie voorbeelden van dingen die belangrijk en goed voor je zijn.

---

---

---



### CREATIEVE OPDRACHT

Maak je eigen Voel je goed – mood board! Verzamel hiervoor tijdschriften en knip alle plaatjes, woorden, uitspraken of teksten uit die volgens jou te maken hebben met je goed voelen. Bedenk welke woorden jij belangrijk vindt en welke foto's of afbeeldingen daar bij horen. Maak een mooie collage (mood board) van je vondsten!

