

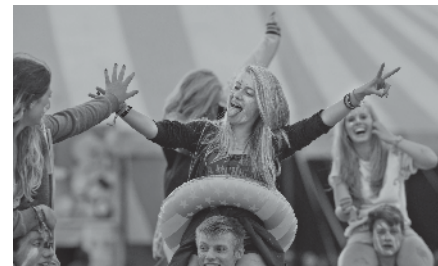


Samenvatting hoofdstuk 4

Doel: Om te leren

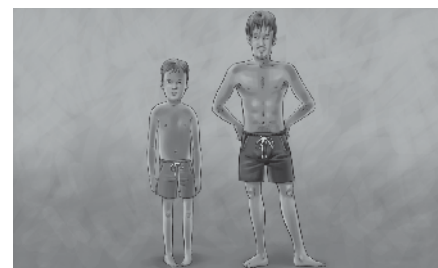
Les 1 Vlinders in je buik

Je bent nog jong, maar toch bereidt je lichaam zich al voor op de voortplanting. Je verandert en begint volwassen te worden. Daar hoort ook bij dat je verliefd kunt worden op een jongen of een meisje. Er zijn allerlei vormen van vriendschap tussen mensen.



Les 2 Help, ik verander!

Vanaf je tiende tot je twaalfde jaar begint je lichaam te veranderen. Meisjes worden **ongesteld**. Tussen je benen groeit **schaamhaar**. Tijdens de **puberteit** maakt je lichaam zich klaar om kinderen te krijgen. Je smaak en mening veranderen, je **stemmingen** wisselen. Van die **geestelijke** veranderingen kun je onzeker worden. Van je ouders heb je **erfelijke eigenschappen** meegekregen. Die zitten in je **genen**, in het DNA. Tijdens de bevruchting kan er soms wat misgaan in het DNA waardoor je een ziekte of afwijking kunt hebben.



Les 3 Met elkaar omgaan

Overall waar mensen met elkaar omgaan, hebben ze een **relatie** of **verhouding** met elkaar. Die kan heel verschillend zijn. Een liefdesrelatie is een bijzondere relatie. Daarbij spelen **seksuele gevoelens** een grote rol. Mensen kunnen dan een **heteroseksuele**, **homoseksuele** of **lesbische relatie** hebben. Mensen die van elkaar houden, kunnen ook een **latrelatie** hebben. De relaties die je met anderen hebt, kunnen beïnvloed worden door de regels en gewoonten van de **cultuur** van bijvoorbeeld je familie of geloof.



Les 4 Roken en drinken

Bijna iedereen wil bij een groep horen. De groep geeft veiligheid en steun. Door **groepsdruk** gaan mensen soms iets doen wat ze eigenlijk niet willen. Beginnen met roken kan tot een **verslaving** leiden. Dat komt door de **nicotine** in sigaretten. Roken is net als alcohol schadelijk voor het lichaam. Alcohol remt bij jongeren de ontwikkeling van de hersenen. Bij alcoholgebruik voel je geen **remmingen** meer en kun je dingen doen die je normaal nooit zou doen. Een **alcoholvergiftiging** kan dodelijk zijn. Alcohol is ook verslavend.

