

# Werkblad

## Mijn lichaam verandert - meisje

Vul de lege plaatsen in de tekst in:

oksels - borsten - vrouwen - eicellen - baby - beginnen -  
persoonlijke hygiëne - leven - puberteit

Het menselijk lichaam verandert zich tijdens het hele \_\_\_\_\_. Een speciaal gedeelte is de \_\_\_\_\_. Gedurende deze tijd, ontwikkelen meisjes zich tot \_\_\_\_\_. Bij meisjes kan de puberteit al met 10 jaar \_\_\_\_\_. Het lichaam van een meisje groeit in deze tijd snel. De tepels en \_\_\_\_\_ vergroten zich. In de schaamstreek en onder de \_\_\_\_\_ groeien haren. De geslachtsorganen in het lichaam ontwikkelen zich. De eerste \_\_\_\_\_ rijpen en de menstruatie begint. Dit is een teken dat meisjes een \_\_\_\_\_ kan krijgen. In de puberteit besteden zij bijzonder veel aandacht aan hun uiterlijk en \_\_\_\_\_.



# Meisjes

### De menstruatie

De menstruatie bij meisjes en vrouwen wordt ook wel ongesteldheid, regel, of maandbloeding genoemd. Het komt elke 28 dagen en duurt ongeveer 5 dagen. Daarbij komt bloed uit de vagina van het meisje, dat door maandverband of tampons wordt geabsorbeerd (opgezogen). Maandverband en tampons moeten meerdere keren per dag worden verschoond.

