

# Hormonen

## Informatie voor leerlingen

Hormonen zijn heel belangrijke stoffen. Ze geven je lekkere gevoelens en veranderen je hele lichaam.

### Regelstofjes in je lichaam

Hormonen worden in je lichaam gemaakt en gaan via het bloed naar de organen. Er is bijvoorbeeld een hormoon dat bij schrik vrijkomt en dan de hartslag en ademhaling versnelt. Dat voel je als bang bent of in de achtbaan zit.

Ook zijn er geslachtshormonen. Die zorgen ervoor dat er in de puberteit van alles in je lichaam verandert. Zij laten je af en toe behoorlijk chagrijnig zijn of onzeker en dan ineens weer heel opgewekt.

### Geslachtshormonen

Als je in de puberteit komt, gaan je hormonen opeens heel hard aan de slag. Daarom is de puberteit een goed voorbeeld van wat hormonen met je kunnen doen. Er zijn hormonen die tegen je lijf zeggen dat je meer haargroei moet krijgen, en andere hormonen zeggen tegen je lijf dat je je klaar moet maken om kinderen te krijgen. Dan word je dus ongesteld. Je krijgt borsten, sommigen krijgen puistjes... niet alles wat hormonen doen is even leuk!

### Jeugdpuisten

Iedereen ervaart de puberteit anders. Maar wat er gebeurt is voor iedereen hetzelfde: je groeit van kind tot een volwassene. Jouw lichaam verandert. Meisjes krijgen borsten en de stem van jongens wordt iets lager. Maar niet alleen van de buitenkant verander je, ook je hersenen gaan groeien. Een wat vervelend is... tijdens de puberteit kun je last krijgen van jeugdpuistjes. Dit wordt ook wel acne genoemd.