

Pubers en puberteit

Informatie voor leerlingen

Je lichaam verandert

Tijdens de puberteit word je volwassen. Je lichaam gaat er anders uit zien, maar ook je gevoelens veranderen. Je verandert uiterlijk en innerlijk.

Je lichaam verandert

Je gaat groeien, handen en voeten worden groter en je krijgt puistjes of pukkels. Meisjes krijgen borsten. Jongens krijgen de baard in de keel. In de filmpjes zie je wat er allemaal aan je lichaam verandert in de puberteit.

Je gevoelens veranderen

Tijdens je puberteit kun je je ineens boos, verdrietig, onzeker of bijvoorbeeld heel verlegen voelen. Het is belangrijk om deze gevoelens te uiten, je moet het zeker niet opkroppen! Als je geen zin hebt om er met iemand over te praten, schrijf het dan bijvoorbeeld op in een dagboek! Je kunt je verhaal kwijt en als je het later weer terugleest, dan valt het vaak best wel mee.