

# WAAROM EEN HUISDIER SOMS JE BESTE VRIEND IS

Heb jij een huisdier? Dan vind je het vast heel fijn om je konijn of poes op schoot te nemen en hem te aaien. Of om lekker buiten te spelen met je hond. Misschien is het je wel gelukt om je parkiet tam te maken. Of kijken jouw vissen elke dag al uit naar het moment dat jij ze voer komt geven. Wat voor dier je ook hebt, de kans is groot dat je er blij van wordt.

Meer dan de helft van de Nederlandse gezinnen heeft een huisdier. En iedereen die er een heeft, weet het: een dier in huis geeft veel plezier. Het helpt zelfs tegen een slecht humeur. Wanneer je je rot voelt en je aait je huisdier, dan voel je je daarna vaak beter. Dat komt omdat er bij het aaien en knuffelen oxytocine

vrijkomt; dat is een chemisch stofje in je hersenen dat ervoor zorgt dat je een goed gevoel krijgt. Je wordt er ook rustig van. En als je verdrietig bent, kan je huisdier je steun en troost geven, als een soort vriend of vriendin. Je kunt een huisdier alles vertellen, zelfs je grootste geheimen. Huisdieren zullen die nooit aan iemand doorvertellen en ze blijven van je houden, wat je ook zegt.





## HULPHONDEN

Voor sommige kinderen zijn huisdieren zelfs nog meer dan een vriend. Ze kunnen eigenlijk niet zonder hun huisdier. Kinderen die blind zijn kunnen bijvoorbeeld hulp krijgen van een blindengeleidehond. Die helpt hen de weg te vinden zonder ergens tegenaan te lopen. Andere hulphonden waarschuwen mensen met

epilepsie voordat zij een aanval krijgen, zodat ze veilig kunnen gaan zitten of liggen. De hond weet precies wat hij moet doen tijdens zo'n aanval. En voor kinderen met ontwikkelingsproblemen bestaan er therapiehonden. Die leren je bijvoorbeeld hoe je met je omgeving kunt omgaan. Slim hè, die honden?

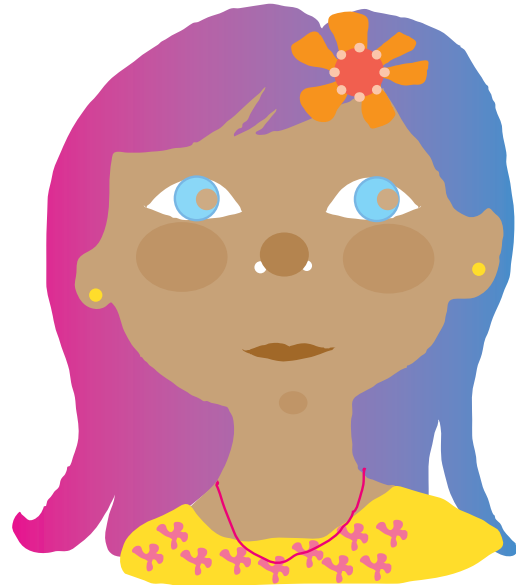
# WAAROM SOMMIGE TWEELINGEN OP ELKAAR LIJKEN EN ANDERE TWEELINGEN NIET

## WIST JE DAT...

ER PER JAAR MEER DAN 2500 TWEELINGEN  
GEBOREN WORDEN? TWEE DERDE DAARVAN  
IS TWEE-EIIG.

Waarschijnlijk ken je wel een tweeling, of misschien ben je er zelf één, samen met je broer of zus. Dat is best bijzonder, want zo vaak komt het niet voor dat er een tweeling geboren wordt. Er zijn twee manieren waarop een tweeling kan ontstaan. Soms zijn er in de buik van de moeder twee eicellen tegelijk rijp. Als er dan zaadjes van de vader in de buurt komen, kunnen er twee eitjes tegelijk bevrucht worden door twee verschil-

Valt het jou ook wel eens op dat sommige tweelingen heel veel op elkaar lijken, terwijl andere totaal van elkaar verschillen? Dat komt doordat sommige tweelingen eeneiig zijn en andere twee-eiig. De eeneiige hebben precies dezelfde genen meegekregen van hun ouders, terwijl de twee-eiige andere eigenschappen geërfd hebben. Maar hoe zit dat nou precies?



## WIST JE DAT...

EENEIIGE TWEELINGEN SOMS TOCH EEN BEETJE VAN ELKAAR VERSCHILLEN? HUN ERFELIJKE EIGENSCHAPPEN ZIJN WEL HETZELFDE, MAAR DOOR HUN OMGEVING KUNNEN ZE ZICH TOCH ANDERS ONTWIKKELLEN OF ANDERS GAAN GEDRAGEN. DE EEN KAN BIJVOORBEELD WAT DIKKER ZIJN DAN DE ANDER, DOORDAT ZE VERSCHILLENDE DINGEN ETEN.



DEZE EENEIIGE TWEELING LIJKT NIET HELEMAAL OP ELKAAR. ZOEK DE 8 VERSCHILLEN.



lende zaadcellen. Zo ontstaan twee-eiige tweelingen: uit twee aparte eitjes. Een eeneiige tweeling ontstaat uit één eicel. Het eitje wordt eerst bevrucht door het zaadje van de man, en daarna deelt het eitje zich in tweeën, waardoor er twee aparte embryo's ontstaan.

Doordat eeneiige tweelingen uit één eitje en één zaadje ontstaan, hebben zij precies dezelfde erfelijke eigenschappen. Daardoor zien eeneiige tweelingen er vaak ook hetzelfde uit en kun je ze maar moeilijk uit elkaar houden. Twee-eiige tweelingen zijn net zo verschillend als normale broertjes en zusjes, doordat zij uit twee aparte ei- en zaadcellen zijn ontstaan. Ze zijn alleen 'toevallig' op dezelfde dag geboren. Toch wel bijzonder, zo'n tweeling.



41

### VRAAG:

ROSA EN HAAR BROERTJE JOB ZIJN EEN TWEELING. WEEET JIJ OF ZE EEN EENEIIGE OF EEN TWEE-EIIGE TWEELING ZIJN?

### ANTWOORD:

ROSA EN JOB ZIJN EEN TWE-EIIGE TWEELING, WANT UIT EEN EITJE KUNNEN NOOIT EEN JONGE EN EEN MEISJE GEBOREN WORDEN.

# WAAROM HET HEERLIJK IS OM MET JE VRIENDEN IN EEN DEUK TE LIGGEN



50

**De slappe lach hebben met je vriendinnen of gezellig moppen tappen samen met je vrienden. Wat is er leuker dan samen in een deuk liggen?**

Van lachen word je vrolijk en je voelt je er beter door. Dat komt doordat je lijf endorfine aanmaakt als je lacht. Endorfine is een stofje waar je blij en gelukkig van wordt. Bovendien maakt je lijf minder stressstofjes aan doordat je lacht. Het helpt je dus ook te ontspannen.

Heb je zin om eens lekker de slappe lach te krijgen? Zoek dan je vrienden op voor een lachsessie. Er hoeft er maar eentje te



beginnen met lachen en voor je het weet, lachen jullie allemaal. Dat lachen zo aanstekelijk werkt, komt door je spiegelneuronen. Dit zijn hersencellen die de bewegingen van andere mensen nadoen. Zo doe je in je hoofd bijvoorbeeld automatisch een beetje mee wanneer je iemand



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

anders jouw sport ziet doen. Soms heb je zelfs de neiging om echt te schoppen wanneer je de bal voorbij ziet vliegen, of beweeg je automatisch je arm als je iemand anders met een racket tegen een tennisbal ziet slaan. Ook als je iemand ziet of hoort lachen, worden die spiegel-

neuronen actief, en al gauw kun je zelf ook je lach niet meer inhouden. Dus heb je zin om te lachen, maar zijn je vrienden niet zo vrolijk? Begin dan gewoon te lachen. Wedden dat even later iedereen in een deuk ligt?

# WAAROM JE LICHAAM VERANDERT ALS JE IN DE PUBERTEIT KOMT

**Ineens merk je het: je lichaam verandert, je voelt je anders. Ojee... je komt in de puberteit. Maar waarom verandert je lichaam eigenlijk?**

In de puberteit verandert er van alles. Je krijgt een groeispurt, waarin je flink wat langer kunt worden. En ineens krijg je haren op plaatsen waar daarvoor geen haren zaten, bijvoorbeeld onder je oksels en bij je vagina of piemel. Ook kun je opeens meer gaan zweten en kun je last krijgen van puistjes. De meeste kinderen vinden het helemaal niet leuk om te merken dat hun lichaam verandert. Vooral niet als andere mensen daar



## **WIST JE DAT...**

DE HELE PUBERTEIT  
GEMIDDELD WEL 4 JAAR DUURT?  
ZO LANG HEEFT JE LICHAAM  
NODIG VOOR AL DIE  
VERANDERINGEN.

ook nog opmerkingen over maken. Toch hoort het er helemaal bij. Iedereen komt een keertje in de puberteit. Je lichaam verandert langzaam van een kinderlijf in het lijf van een volwassene. Die hele verandering kan wel een paar jaar duren. En steeds merk je weer iets nieuws.

## **HORMONEN**

Bij de meeste kinderen begint de puberteit als ze 11 of 12 jaar oud zijn, maar het kan ook eerder of later. Je hersenen geven een seintje voor de start van de puberteit door bepaalde hormonen te gaan maken. Hormonen zijn chemische stofjes in je bloed, die allerlei dingen in je lijf regelen. Jongens hebben andere hormonen dan meisjes. Bij jongens is het vooral het hormoon testosteron dat ervoor zorgt dat ze er als man uit gaan zien. Ze krijgen een bredere borst, hun





### WIST JE DAT...

DE PUBERTEIT BIJ MEISJES MEESTAL  
IETS EERDER BEGINT DAN BIJ JONGENS?  
MEISJES KOMEN MEESTAL TUSSEN 8 EN  
13 JAAR IN DE PUBERTEIT, JONGENS  
TUSSEN 9 EN 14 JAAR.



71

piemel wordt groter en ze krijgen een zwaardere stem. Meisjes hebben juist meer oestrogeen en progesteron. Deze hormonen zijn belangrijk om je lijf klaar te stomen om kinderen te kunnen krijgen. Zij zorgen er bijvoorbeeld voor dat bij meisjes de borsten beginnen te groeien en dat ze ongesteld worden.

### VOLWASSEN

Uiteindelijk is je lichaam volwassen. Maar gelukkig voor jou duurt dat nog wel even. Heb jij tenminste de tijd om eraan te wennen.



ALS JE IN DE PUBERTEIT KOMT,  
BEGINT ER OVERAL HAAR TE GROEIEN.  
TEKEN HAARTJES OP HET POPPETJE HIERNAAST.



# WAAROM DE EERSTE KEER ZOENEN BEST SPANNEND IS

Als je verliefd bent, wil je niets liever dan altijd bij die ander zijn. Misschien raken jullie elkaar af en toe stiekem aan, of houden jullie soms elkaars hand vast. Er komt een moment dat je die ander wilt kussen. Maar hoe weet je of je daar klaar voor bent? En hoe gaat dat eigenlijk, zoenen?

De eerste zoen is best spannend. Je vraagt je af of je het wel goed doet en of die ander het wel fijn vindt. Dat is allemaal heel normaal. Het is tenslotte je eerste keer. Maar het grappige is: je hoeft je daar helemaal niet druk over te maken, degene met wie je zoent vraagt

14  
jaar

## WIST JE DAT...

DE GEMIDDELDE LEEFTIJD VOOR DE EERSTE ZOEN 14 JAAR IS? MAAR ER ZIJN OOK KINDEREN DIE AL MET 12 JAAR IEMAND GEZOEND HEBBEN; ANDEREN DELEN HUN EERSTE KUS PAS MET 22 JAAR.

zich namelijk hetzelfde af. Terwijl het eigenlijk nergens voor nodig is. Als je er klaar voor bent, voel je dat vanzelf. Het allerbelangrijkste is dat jullie er allebei echt zin in hebben.

## EERSTE ZOEN

Zoenen moet je nooit tegen je zin doen, bijvoorbeeld omdat je vriendje dat zo graag wil of omdat je er graag bij wilt horen. Zoenen is iets heel persoonlijks, dat doe je niet zomaar. Het moet voor jullie allebei echt goed voelen. Bewaar je



ZO WORD JIJ EEN ECHTE  
**ZOEN  
KAMPIOEN**

**TIP 1**

ZOEN ALLEEN IEMAND WANNEER JE HET ECHT ZELF  
WILT (EN DIE ANDER OOK).

**TIP 2**

ZORG VOOR EEN RUSTIG PLEKJE, LIEFST  
ZONDER ANDEREN IN DE BUURT.

**TIP 3**

LET GOED OP WAT DE ANDER WIL. LEUN EEN BEETJE  
NAAR DE ANDER TOE EN PROBEER TE ONTDEKKEN OF  
HIJ OF ZIJ JOU OOK WIL ZOENEN.

**TIP 4**

ALS JE DENKT DAT DE ANDER HET OOK WIL, BUIG JE  
NAAR HEM OF HAAR TOE EN RAAK JE MET JE LIPPEN DE  
WANG OF DE MOND VAN DE ANDER AAN.

**TIP 5**

ALS DE ANDER JE KUS BEANTWOORDT, DAN KUN JE JE  
LIPPEN EEN HEEL KLEIN BEETJE UIT ELKAAR DOEN.  
MISSCHIEF KUN JE VOORZICHTIG VOELEN MET HET  
PUNTJE VAN JE TONG. MAAR PAS OP:  
STEEK NOOIT ZOMAAR JE TONG IN DE MOND VAN DE  
ANDER, DAT VOELT VOOR NIEMAND FIJN.

**5  
ZOEN  
TIPS**



87

eerste zoen daarom voor iemand met wie  
je die echt heel graag wilt delen.

**FANTASTISCH**

Er zijn wel duizend verschillende soorten  
zoenen. Sommige zoenen zijn zo fantas-  
tisch, dat je er een beetje van in de war  
raakt. Andere zoenen zijn eerder wat  
onhandig en grappig. Omdat elke kus  
anders is, bestaat er geen gebruiksaan-  
wijzing voor de perfecte zoen. Ga dus  
vooral zélf op ontdekking!