

HET

# BODYBOEK



Zo verandert  
een



MEISJES

LIEF



# Opgroeien

***Als je klein bent, lijken alle tieners volwassen. En als je een tiener bent, zien volwassenen er bejaard uit. Toch word jij op een dag ook volwassen!***

Vanaf je geboorte is je lijf voortdurend aan het veranderen, en dat gaat je leven lang door. Soms verandert je lichaam maar een beetje, maar soms kom je in een fase waarin ineens heel snel veel verandert. De puberteit is zo'n fase. Het is de overgangperiode van kind naar volwassene. En precies daarover gaat dit boek.



In de puberteit verandert je lichaam vanbuiten en vanbinnen. Misschien heb je al wat veranderingen opgemerkt, of moeten ze bij jou nog beginnen. In beide gevallen is er niks om je zorgen over te maken. De biologische klok tikt bij iedereen verschillend, waardoor de puberteit niet bij iedereen op dezelfde leeftijd begint.



Opgroeien is een spannende tijd, die soms best een beetje eng of gênant kan zijn. Je lijf verandert, en dat beïnvloedt ook je leven, hoe je omgaat met je gevoelens, je familie en vrienden.

Dit boek helpt je te begrijpen wat er allemaal met je gebeurt. En al die dingen zijn volkomen normaal en natuurlijk!



# Wanneer gebeurt het?

**B**ij de meeste meisjes begint de puberteit als ze 10 of 11 jaar oud zijn. Maar ze kan zich op elk moment tussen de 8 en 13 jaar aandienen. Er is geen bepaalde leeftijd waarop de puberteit begint. Dat hangt van veel dingen af.

Iedereen maakt de puberteit mee, maar iedereen op haar manier en op een ander moment. Dus vergelijk jezelf niet met vriendinnen. Het maakt niet uit wanneer de puberteit begint. Iedereen krijgt er uiteindelijk mee te maken!



Ook jongens maken de puberteit door, meestal tussen de 11 en 15 jaar. Ook zij worden langer en krijgen meer haar. Sommige moeten zich al scheren.

Ze krijgen de baard in de keel doordat hun strottenhoofd groeit. Tijdens dit proces kan hun stem ineens omhoog schieten en daarna weer zwaarder worden. Na een tijdje gaat dat voorbij, maar jongens kunnen zich daardoor ongemakkelijk voelen.

Meisjes raken meestal eerder in de puberteit dan jongens.

Daardoor zijn de meisjes in jouw klas meestal langer dan de jongens. Ze kunnen ook ouder lijken. De meisjes vinden de jongens een beetje stom en kinderachtig, terwijl de jongens de meisjes maar bazig en een beetje eng vinden. Maar binnen een paar jaar halen de jongens de achterstand in.



# HET BODYBOEK

Zo verandert  
een

# MEISJES LIJF

De puberteit is een spannende tijd,  
die soms best een beetje eng kan zijn.  
Je lijf verandert vanbuiten en vanbinnen.  
Misschien heb je al wat veranderingen opgemerkt,  
of is er bij jou juist nog niks aan de hand.

Dit boek legt uit wat er tijdens de puberteit  
met een meisjeslijf gebeurt. Met veel handige tips,  
zodat jij je nergens meer druk over hoeft te maken.

corona



9 789464 390964 >

[www.schoolsupport.nl](http://www.schoolsupport.nl)

