



HET BODYBOEK



Zo verandert
een



JONGGENS



LIJF



Alles verandert

Zetten jouw ouders je weleens voor gek door jouw babyfoto's aan anderen te laten zien? Kijk er de volgende keer eens even naar als je durft. Herken je jezelf?

Zie je hoeveel je veranderd bent? Vanaf je geboorte is je lijf voortdurend aan het veranderen en dat gaat je leven lang door. Soms zijn die veranderingen zo klein dat je er niets van merkt, maar een andere keer lijkt het alsof je een wezen van een andere planeet bent geworden!

Tijdens de puberteit maak je de grootste veranderingen door. Het is de overgang van kind naar volwassene. Je lijf verandert vanbuiten en vanbinnen. Misschien heb je sommige veranderingen al gemerkt. Of zijn ze al begonnen bij je vrienden, maar nog niet bij jou. Maak je geen zorgen. De puberteit start bij iedereen op een ander moment en ze kan langzaam of snel gaan.

De puberteit is volkomen normaal en hoort bij het opgroeien. Als je er middenin zit, kun je je er angstig, verward, prikkelbaar of verlegen door voelen. De veranderingen in de puberteit beïnvloeden je niet alleen lichamelijk. Ze hebben ook effect op hoe je je voelt en gedraagt, en op hoe je met je familie en vrienden omgaat. Dit boek helpt je te begrijpen wat er allemaal met je gebeurt.



Tijd van veranderingen

Bij jongens begint de puberteit tussen 11 en 15 jaar. Maak je niet druk als er bij je vrienden al dingen aan het veranderen zijn, maar bij jou nog niet. Bij iedereen loopt die ontwikkeling anders. Probeer je niet met anderen te vergelijken.

Ook meisjes maken de puberteit door en ook hun lichaam verandert. Dat gebeurt meestal tussen 8 en 13 jaar. Net als bij jongens groeien meisjes in de lengte en krijgen ze meer haar op hun lijf. Hun borsten beginnen te groeien en ze worden ongesteld. Door deze veranderingen kunnen meisjes in de toekomst baby's krijgen.

De puberteit begint bij meisjes eerder dan bij jongens. Ook verloopt de puberteit bij meisjes sneller. Daarom zijn de meisjes in je klas soms langer dan jij en gedragen ze zich een beetje ouder. Misschien vind je ze een beetje eng en bazig, want vergeleken met hen voel je je kinderlijk en onhandig. Maar nogmaals, maak je er niet druk over. Het is maar tijdelijk.





HET BODYBOEK

Zo verandert
een

JONGENS 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 jongenslijf gebeurt. Met veel handige tips,
zodat jij je nergens meer druk over hoeft te maken.



compa



9 789464 390971 >

www.schoolsupport.nl