Een baby meisje

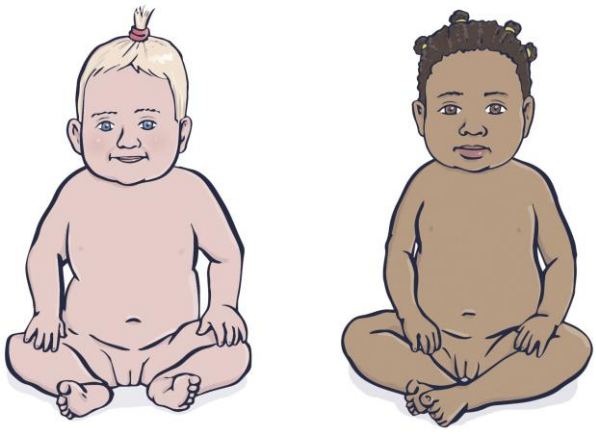
Als een mens geboren wordt, noemen we het een baby
Het kan een jongen of meisje zijn.
Als je goed kijkt kan je dat zien.
Jongens hebben een penis en meisjes hebben een vagina.
Dit zijn meisjes.

Baby's groeien snel en ze leren veel in korte tijd.
Ze leren van hun buik naar hun rug te draaien.
Ze leren te zitten, te kruipen en te staan.

Wanneer een baby een jaar oud is,
kan zij haar eerste stapjes al zetten.
Als de baby een beperking heeft, verloopt de ontwikkeling anders.

Hoe was jij als baby?

en hoe noem jij je vagina?

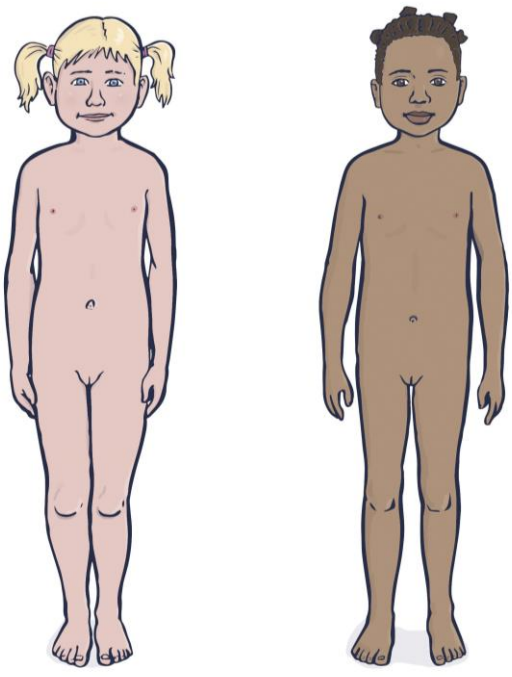


Een peuter en een kleuter

Als je 2 jaar oud bent, ben je een peuter
Een peuter leert haar eerste woordjes uitspreken.
Een peuter leert ook steeds beter lopen, rennen en klimmen.

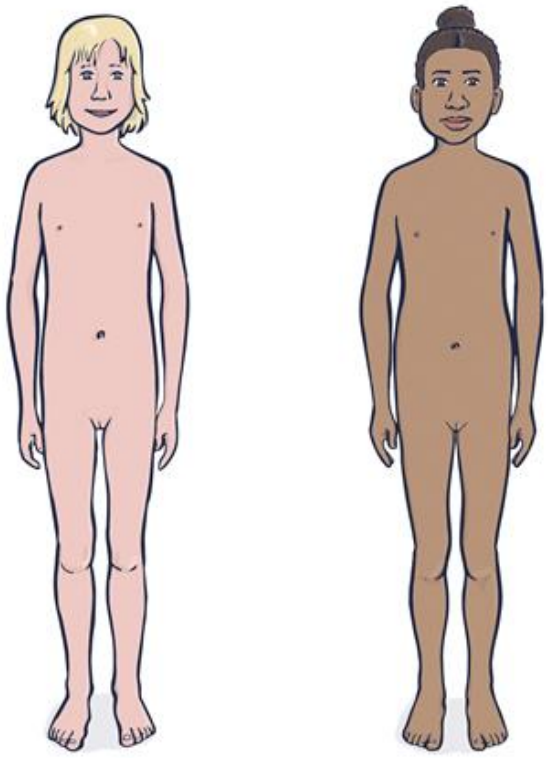
Als je 4 jaar bent, ben je een kleuter
Het lijf van de kleuter is nog een beetje mollig.
Kijk maar ze heeft nog korte beentjes en armpjes.
Als je een kleuter bent ga je naar groep 1 van de basisschool.
Daar leer je samen te spelen en nog veel meer.

Hoe was jij als kleuter?



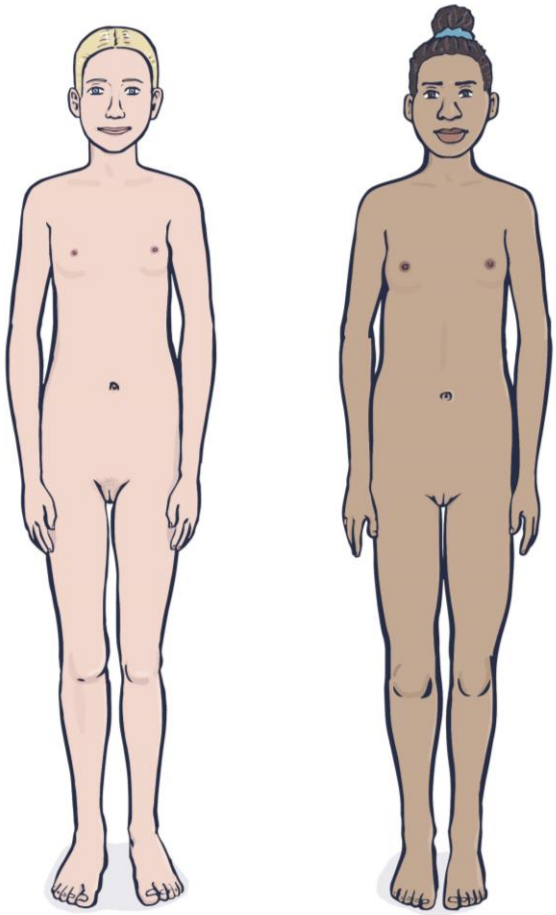
Een schoolkind

Als je 6 jaar bent, ben je een schoolkind
Op school leer je lezen en schrijven en nog veel meer.



Als een meisje ongeveer 10 jaar is begint haar lijf te groeien
en wordt ze ineens een stuk langer.
Bij sommige meisjes beginnen haar borsten al te groeien.

Hoe was jij als schoolkind?

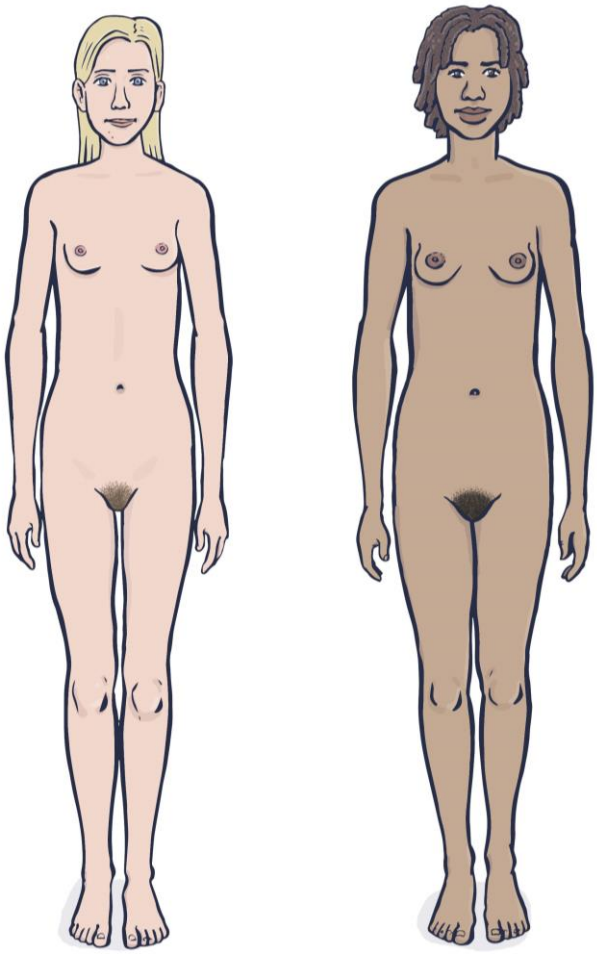


Een puber

Als een meisje ongeveer 11 jaar is, komt ze in de puberteit.
Haar lichaam wordt langer en haar heupen, billen en bovenbenen worden breder.
Haar borsten worden groter.
Er beginnen haartjes te groeien bij haar oksel, onder aan haar buik en bij haar vagina.
Dat heet schaamhaar.

Ook binnenin het lichaam verandert er van alles.
Rond haar 12e wordt een meisje voor het eerst ongesteld.
Vanaf nu kan ze zwanger worden als ze seks heeft.
Wil je meer weten over de puberteit?
Vraag het aan je begeleider of ouders, of iemand die je vertrouwt.
Of lees de folder over puberteit.

Hoe was jouw puberteit?



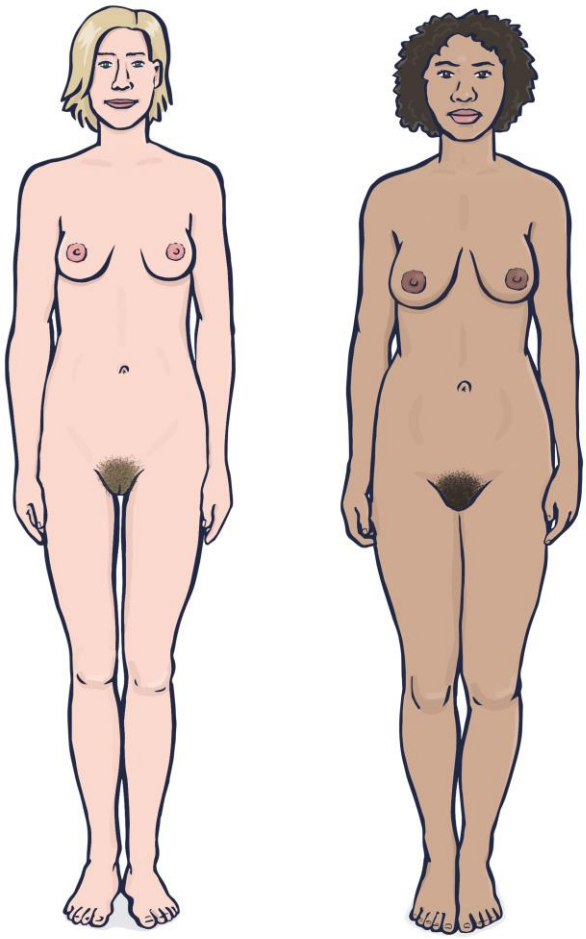
Een volwassen vrouw

Een vrouw van 18 jaar oud heet jong volwassen
Als ze ongeveer 25 jaar oud is, dan is haar lichaam volwassen.

Een volwassen vrouw groeit niet meer.
Haar lichaam verandert wel omdat zij ouder wordt.

Hoe zie jij eruit?

Beschrijf jezelf eens

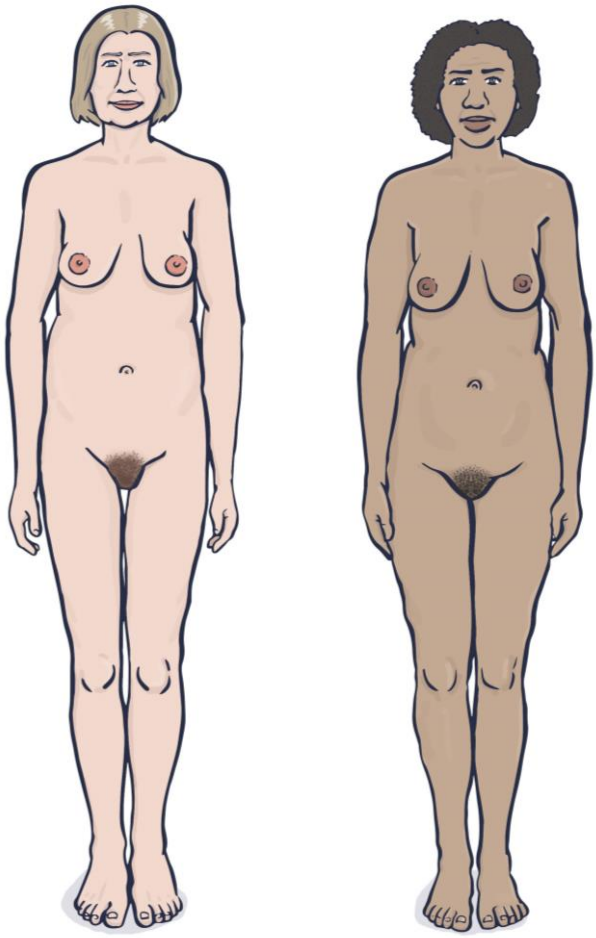


Vrouw van middelbare leeftijd

Ouder worden heeft leuke en minder leuke kanten.
Mensen die ouder worden hebben meer levenservaring.
Ze weten beter wat ze wel en niet willen, dat is prettig.

Als vrouwen ouder worden zie je dat ze meer rimpels in hun gezicht krijgen.
Het lichaam van de vrouw wordt minder sterk.
Ze is sneller moe dan toen ze jonger was.
Door goed te bewegen zorgt ze ervoor dat ze fit blijft

Bij vrouwen begint tussen hun 40ste en 50ste jaar de overgang.
Wanneer dit begint, is voor iedere vrouw weer anders.
In de overgang gebeurt er veel met haar lichaam en gevoel.
Het ene moment voelt zij zich moe of verdrietig en het andere moment is ze juist supervrolijk.
De ene vrouw heeft het steeds heel warm, en een ander heeft daar bijna geen last van.
Bij iedere vrouw stopt aan het eind van de overgang, de ongesteldheid.



Wil je meer weten over de overgang, praat er dan over met een begeleider, of iemand die je vertrouwt.
Of lees de folder “de overgang.”

Wat weet jij van de overgang?

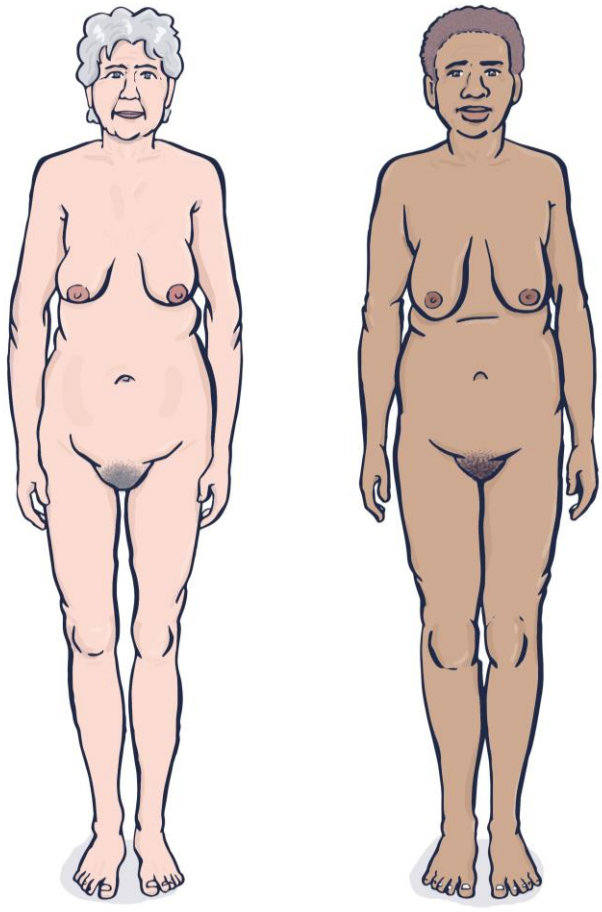
Wat kan je doen om fit en gezonde te blijven als je ouder wordt?

Oudere vrouw

Mensen die 65 jaar of ouder zijn, worden senior of bejaard genoemd.
Het haar van de vrouw wordt grijzer en dunner.
Ook wordt de huid slapper en heeft ze meer rimpels.
Oudere vrouwen zijn stijver, daardoor wordt bewegen moeilijker.
Als ze vallen breken ze sneller hun botten.
Sommige ouderen kunnen slechter zien of horen.

Als je ouder wordt is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.
Als je ouder bent heb je veel levenservaring.
Jonge mensen kunnen daar veel van leren.
Ouderen rond de 67 jaar stoppen meestal met werken, ze gaan met pensioen.
Ze hebben meer vrije tijd om van te genieten.

Kijk eens goed naar de oudere vrouwen.

Wat valt jou op?

Wat lijkt je leuk aan ouder worden?