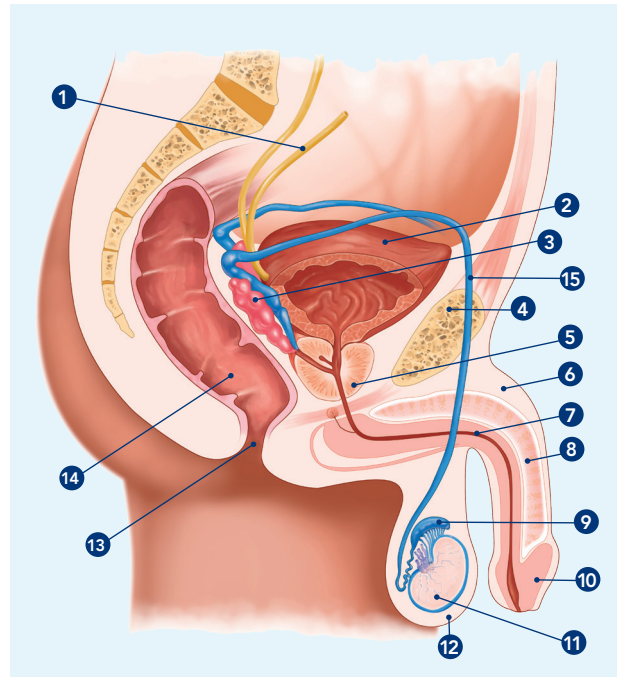


Defening 1:

Het geslachtsorgaan van mannen

Benoem de onderdelen uit de afbeelding:

-
- This image shows a vertical sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. On the left side, there are numbers 1 through 15, each aligned with a specific ruling line. The numbers are printed in a simple, black, sans-serif font. The rest of the page is blank, providing space for writing or drawing.



Bij welke onderdelen is hygiëne belangrijk en waarom? Hoe houd je dit goed schoon?

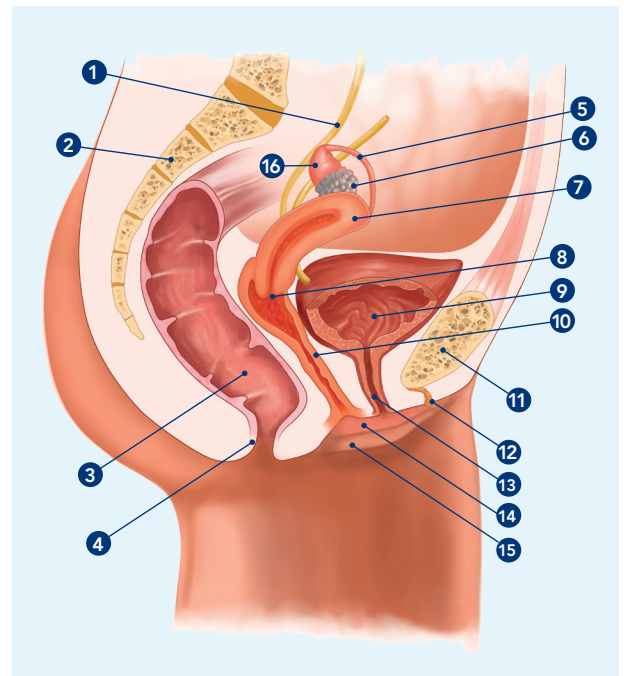
This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Defening 2:

Het geslachtsorgaan van vrouwen

Benoem de onderdelen uit de afbeelding:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____



Bij welke onderdelen is hygiëne belangrijk en waarom? Hoe houd je dit goed schoon?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Oefening 2:

Casus Maagdenvlies

Hoi!

Ik ben bijna 16 en heb een vraag.

Vroeger toen we nog seksuele voorlichting kregen op de basisschool was ik erg nieuwsgierig.

Ik had een paar jongens in mijn klas die het over 'vingeren' hadden. Toen ik dat woord opzocht, zag ik allemaal afbeeldingen van vrouwen met een vinger in hun vagina. Ik werd nieuwsgierig en ik probeerde het ook uit.

In groep 8 leerde ik over het maagdenvlies en dat het bij sommige culturen best belangrijk is. Ik kreeg het opeens benauwd, want ik voelde mij erg schuldig.

Kan mijn maagdenvlies zijn gescheurd door het vingeren? En stel dat ik seks ga hebben, kan een jongen dan voelen of merken dat ik nog maagd ben? Ik denk niet dat mijn vagina breed is want ik was 11 toen ik het probeerde.

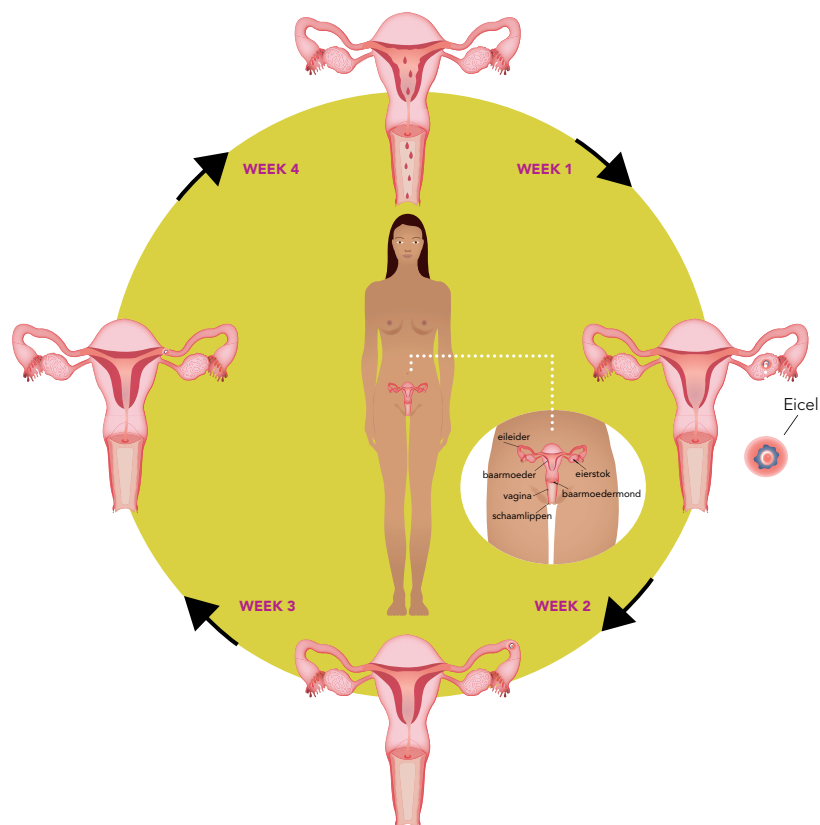
Kan iemand mij helpen? Ik zit hier al jaren mee!

X Mira.

Opdracht

Er bestaan veel misverstanden over het maagdenvlies. Schrijf een korte reactie aan Mira waarin je haar de juiste informatie geeft over het maagdenvlies. Zoek op sense.info of jouwggd.nl informatie over het maagdenvlies.

Oefening 3: De menstruatiecyclus



Opdracht

Bekijk de afbeelding over de menstruatiecyclus van een vrouw. Leg per week de verschillende fasen van de cyclus uit. Wanneer is de menstruatie en wanneer is de ovulatie?

Als je biologie hebt, gebruik dan ook de concentraties FSH, LH en oestrogeen in je uitleg. Tip: gebruik je Binas.

Week 1:

Week 2:

Week 3:

Week 4:

Oefening 4:

Bevruchting

Een man en vrouw willen geslachtsgemeenschap zonder condoom en andere anticonceptiemiddelen. Zij hebben gehoord dat er 'veilige perioden' zijn.

1. Geef 3 redenen waarom dit geen veilige methode is.

2. Kan een meisje ook zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest? Leg uit.

3. Wat kunnen redenen zijn om nog te wachten met zwangerschap? Noem er minstens twee.

4. Vanaf welke leeftijd neemt de vruchtbaarheid van een vrouw snel af?

Extra vragen:

Tijdens de zwangerschap worden er stoffen vervoerd van de placenta naar het embryo via de navelstreng.

1. Noem 2 soorten stoffen die van de placenta naar het embryo worden vervoerd.

2. Noem 2 soorten stoffen die van het embryo naar de placenta worden vervoerd.

3. Welke schadelijke stoffen kunnen door de navelstreng het embryo bereiken? Noem er 3. Kijk op internet en noteer per schadelijke stof ook wat de specifieke gevolgen kunnen zijn voor het embryo.

Defening 5:

Veilig- en onveilig vrijen

Zwangerschapspreventie bij penis-in-vagina-seks

Veilig

This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Onveilig

This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Soa preventie

Veilig

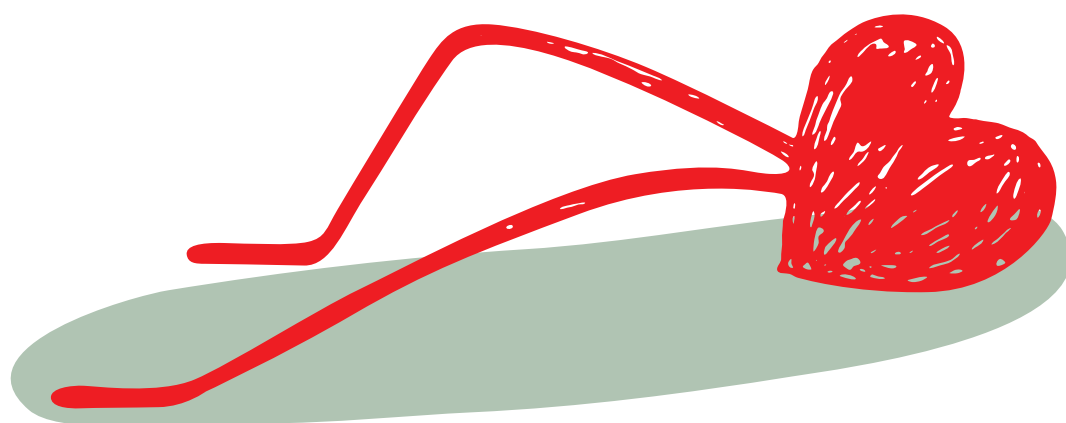
[illegible]

Onveilig

[illegible]

In te delen opties: (let op: sommige opties kunnen in beide schema's, zowel soa- als zwangerschapspreventie, ingevuld worden):

'Voor het zingen de kerk uit' (terugtrekken voordat je klaarkomt)	Condoom niet goed gebruiken: • verkeerd om • te laat om • verkeerd glijmiddel (zie oefening 6 voor meer details over correct condoomgebruik)
'Double Dutch': condoom en de pil (of vergelijkbare anticonceptie)	Allebei een soa-test doen (en indien nodig behandelen)
Onbeschermd vrijen als een meisje nog nooit ongesteld is geweest	Condoom (indien correct gebruikt)
Met periodieke onthouding bepalen wanneer een meisje niet vruchtbaar zou zijn en dan zonder anticonceptie of condoom vrijen	Orale (pijpen, beffen) of anale seks
Masturberen	Vaccineren (hepatitis B; baarmoederhalskanker)
Onbeschermd anale of orale seks	Strelen, knuffelen, masseren
Onbeschermd vrijen als een meisje ongesteld is	Temperatuurmeting (onbeschermd vrijen door uit te gaan van een 'onvruchtbare' periode bij de vrouw)
Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingeren) Wel zorgen dat er geen voorvocht/sperma bij de vagina, anus of mond komt of vaginaal vocht bij de penis, anus, of mond	Niet vrijen
Zoenen	Vrijen zonder consequent anticonceptie te gebruiken
Consequent anticonceptie gebruiken	



Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen - Condoom

Om het schema in te vullen kun je de volgende sites raadplegen:

- Op de leerlingomgeving vind je bestanden en hand-outs met informatie over de anticonceptiemiddelen, tips en hoe je om kunt gaan met nadelen (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Condoom
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen – Pil

Om het schema in te vullen kun je de volgende sites raadplegen:

- Op de leerlingomgeving vind je bestanden en hand-outs met informatie over de anticonceptiemiddelen, tips en hoe je om kunt gaan met nadelen (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Anticonceptiepil
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen - Hormoon- en koperspiraaltje

Om het schema in te vullen kun je de volgende sites raadplegen:

- Op de leerlingomgeving vind je bestanden en hand-outs met informatie over de anticonceptiemiddelen, tips en hoe je om kunt gaan met nadelen (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Hormoon- en koperspiraaltje
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen - Hormoonstaafje

Om het schema in te vullen kun je de volgende sites raadplegen:

- Op de leerlingomgeving vind je bestanden en hand-outs met informatie over de anticonceptiemiddelen, tips en hoe je om kunt gaan met nadelen (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Hormoonstaafje
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen – Anticonceptiering

Om het schema in te vullen kun je de volgende sites raadplegen:

- Op de leerlingomgeving vind je bestanden en hand-outs met informatie over de anticonceptiemiddelen, tips en hoe je om kunt gaan met nadelen (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Anticonceptiering
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen - Anticonceptiepleister

Om het schema in te vullen kun je de volgende sites raadplegen:

- Op de leerlingomgeving vind je bestanden en hand-outs met informatie over de anticonceptiemiddelen, tips en hoe je om kunt gaan met nadelen (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Anticonceptiepleister
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen - Prikpil

Om het schema in te vullen kun je de volgende sites raadplegen:

- Op de leerlingomgeving vind je bestanden en hand-outs met informatie over de anticonceptiemiddelen, tips en hoe je om kunt gaan met nadelen (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Sense.info
- anticonceptievoorjou.nl

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Prikpil
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Oefening 6:

Hand-out:

Anticonceptie regelen en omgaan met nadelen

Tip: hoe regel je de anticonceptie?

Het kan best spannend zijn om anticonceptie te moeten regelen en/of hierover met de arts te praten. Bij de ene vorm zal dit wat lastiger zijn (bijvoorbeeld spiraaltje, condoom) dan bij de andere vorm (de pil). Als leerlingen niet zelf met ideeën komen over hoe dit aan te pakken, kunt u de discussie op gang brengen met onderstaande suggesties:

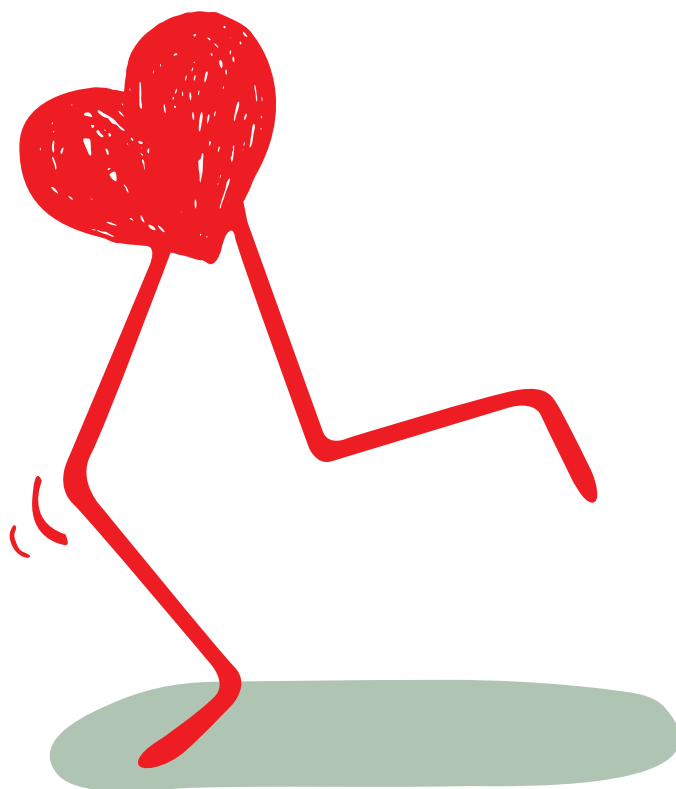
- Misschien is het prettig als iemand je ondersteunt of bijstaat als je naar de huisarts gaat, iemand die je vertrouwt. Je moeder? Je vriendje? Of een goede vriendin?
- Bedenk van tevoren wat je de huisarts precies gaat vertellen. Bereid je op het gesprek voor. Verdiep je van tevoren in de mogelijkheden van anticonceptie en probeer alvast te kiezen wat je het liefste wilt.
- Vind je het eng om condooms te kopen? Er zijn veel winkels waar je het gewoon zelf kan pakken en niet hoeft te vragen aan de kassa. Ook kun je condooms online bestellen. Bedenk ook dat het een kwestie is van gewoon een keer proberen. Of samen met een (of je) vriend/vriendin kopen.

Tip: hoe omgaan met nadelen?

- Als je vergeet om anticonceptie op tijd in te nemen/plakken/slikken/toedienen:
 - Zet het in je agenda of in je mobiele telefoon.
 - Leg het op een plek waar je elke dag kijkt of die onderdeel is van een dagelijks ritueel (vooral bij de pil). Bijvoorbeeld op de wastafel, op je nachtkastje, in je toilet/make-upstasje?
 - Vraag je vriend(in) om je eraan te helpen herinneren.
- Let op als je ergens anders logeert of op vakantie bent; dan vergeet je het makkelijker.
- Met betrekking tot bijwerkingen: Meestal gaan die na een tijdje over. Zo niet, overweeg dan een andere vorm van anticonceptie.

Handige sites

- sense.info
- anticonceptievoorjou.nl



Oefening 7:

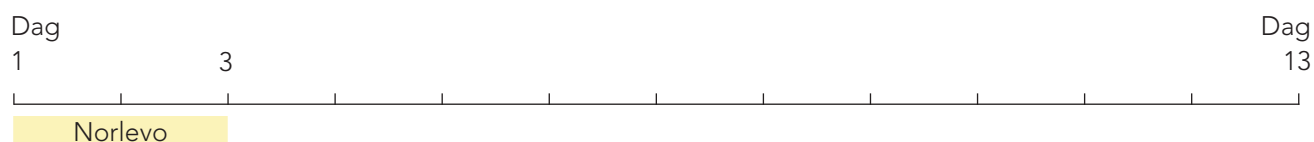
Tijdlijn bij (mogelijke) zwangerschap

Vul de tijdlijn in met behulp van jouw antwoorden op de volgende pagina van het werkblad. Dag 1 is het moment waarop de onbeschermde seks plaatsvindt. Ga ervan uit dat 2 weken later de menstruatie zou moeten plaatsvinden.

Plaats op deze tijdlijn de mogelijkheden waarmee een zwangerschap nog voorkomen of afgebroken kan worden binnen het juiste tijdsbestek (blokken). Geef hierbij aan waar je dit middel kunt halen. De mogelijkheden staan al in chronologische volgorde. Als voorbeeld is het antwoord bij Norlevo al gegeven. Zie de volgende pagina van dit werkblad.

Tip: Gebruik het informatieblad en de links naar de website van Sense.info op de leerlingomgeving als hulp (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 7).

Vul de tijdlijn hieronder in. **De bovenste lijn is in dagen, de andere lijnen zijn in weken.**



Oefening 7:

Mogelijkheden

Voorkomen:

- Norlevo (morning-afterpil)
Mogelijk tot en met 3 dagen/72 uur na seks (teken het tijdblok op de tijdlijn van dag 1 t/m dag 3). Op te halen bij apotheek of drogist zonder recept.
- EllaOne (morning-afterpil)

- Noodspiraaltje

Testen:

- Zwangerschapstest

Afbreken:

- Abortuspil

- Zuigcurettage

- Tweede trimester-behandeling.

Hoef niet in de tijdlijn te worden opgenomen, maar wel goed om te weten

Wanneer je besluit zwanger te blijven, heb je 3 opties:

- Zelf het kind opvoeden
- Kind na de bevalling naar pleeggezin (dit kan tijdelijk zijn, tot de ouders er zelf voor kunnen zorgen)
- Kind na de bevalling naar adoptiegezin (adoptereren)

Bij kans op een soa moet er ook een soa-test worden gedaan. Deze hoeft niet in de tijdlijn gezet.

Beantwoord de volgende vragen over het nemen van een beslissing bij zwangerschap:

1. Met wie kun je erover praten?

2. Waarop baseer je de beslissing?

Uiteindelijk neemt de vrouw de beslissing, aangezien het haar lichaam is.