

Methode: Verzorging voor jou

Niveau: havo

Leerjaar: 2

Hoofdstuk 4 en 5

H4: B1, B5, B7 en B8

H5: B1, B2, B5 en B8

H4 B1 -> Je verandert

Lichamelijke veranderingen:

- Groeispuurt
- Haargroei
- Man: spieren voor bredere lichaamsbouw, borsthaar en baardgroei
- Vrouw: borsten, bredere heupen en rondere vormen

Primaire geslachtskenmerken = al bij de geboorte aanwezig

Secundaire geslachtskenmerken = ontstaan vanaf het 10e levensjaar

Geestelijke veranderingen:

- Gevoelens en gedachten
- Gevoelens, verlangens en contact met andere

Sociale veranderingen:

- Vriendschappen en de mening van anderen
- Gedraagt je zelfstandiger tegenover je ouders
- Andere normen en waarden dan je ouders hebben
 - Als waarden met elkaar botsen, ontstaat er een conflict

(Normen = een gedragsregel om de waarde na te leven)

(Waarde = iets wat jij belangrijk vindt)

Hormonen = stoffen die allerlei processen in je lichaam regelen

- Veranderingen in de puberteit ontstaan door **hormonen**
- In de puberteit versterken hormonen (lichamelijke) veranderingen
- Worden geproduceerd door **hormoonklieren**
- Hormoonklieren geven de hormonen af aan het bloed
- Het bloed vervoert de hormonen naar verschillende lichaamsdelen

B5 -> Relaties

Zakelijke relatie

- Heeft te maken met iemands werk of geld

- Werk je met iemand samen of heb je iemand ergens voor nodig
- Docent, huisarts, bakker, ect.

Persoonlijke relatie

- Heeft vooral te maken met je gevoelens
- Je vertrouwt elkaar, voelt je op je gemak
- Bespreekt gevoelens en soms geheimen met elkaar
- Ouders, familieleden, vrienden, ect.

Kenmerken van een goed relatie

- Dat je elkaar vertrouwt
- Je veilig voelt bij elkaar
- Met elkaar kunt praten

Seksualiteit = heeft te maken met alles wat je voelt en doet met je eigen lichaam en dat van een ander

Vrijen kan op verschillende manieren. Eén daarvan is **geslachtsgemeenschap**.

- De penis in erecte stand beweegt op en neer in de vagina.
- Hierdoor ontstaan slijm in de wand van de binnenste schaamlippen.
- De toegang tot de vagina wordt glad, waardoor de penis beter naar binnen kan.
- De wand van de vagina is erg rekbaar.
- Als je je veilig voelt bij een ander, kun je samen bespreken wat je wel en niet prettig vindt.

Lustbeleving = het plezier dat mensen beleven aan seksualiteit

- je raakt opgewonden door te vrijen of geslachtsgemeenschap te hebben met iemand die jij leuk vindt

Pornografie (porno) = foto's of films met als doel om mensen sensueel te prikkelen

- meestal geen goed beeld van seks binnen een echte relatie
- veel naar porno kijken kan een onrealistisch beeld van seksualiteit ontstaan
 - Vrouwonvriendelijk
 - Geslachtsorganen duidelijk in beeld
 - Vaak bewerkt met de computer

Seksuele voorkeur = het geslacht waar je je aangetrokken tot voelt

Gelijkwaardigheid → Kenmerk van gezonde relatie

Ongelijkwaardige relatie:

- Verschil in leeftijd
- Verschil in ervaring
- Verschil in intelligentie
- Verschil in te besteden geld
- Verschil in macht → kan in persoonlijke en zakelijke relatie

Ongewenst seksualiteit

- Machtsverschillen kunnen leiden tot **seksueel geweld** of **seksueel misbruik**
 - Iemand wordt gedwongen tot seksueel contact

Incest = seksueel misbruik door familieleden

Ongewenste intimiteiten = lichte seksuele handelingen die je zelf niet wilt

- Bijv. aanraken van billen of borsten

Aanranding = het aansporen tot seksuele handelingen onder druk van geweld of dreiging

Verkrachting = ongewenste geslachtsgemeenschap onder dwang

Loverboy = een jongen die meisje dwingt tot ongewenste handelingen

- Begint met veel liefde en dure cadeaus van de jongen, uiteindelijk eindigt het meisje in de **prostitutie** → seks tegen betaling (**prostituee** of **hoer**)

B7 Veilig vrijen

Geboorteregeling = het voorkomen van een zwangerschap

Geslachtsziekten/ = ziektes die je kunt krijgen door vrijen
seksueel overdraagbare aandoening (soa)

- Voorkom je door veilig te vrijen
 - Voorbehoedsmiddelen / anticonceptiemiddelen gebruiken
 - De pil en het condoom

De pil

- Bevat hormonen die de ovulatie onmogelijk maken
- Slik je 28 dagen achter elkaar dan 7 dagen niet → stopweek = ongesteld
- Heel betrouwbaar als je er geen een vergeet → staan dagen op
- Alleen op doktersrecept te krijgen
- Bescherm niet tegen ziekten die kunnen ontstaan die geslachtsgemeenschap

Het condoom

- Hoesje van rubber dat om de penis in erectie wordt geschoven
- Voorkomt dat er sperma in de vagina komt
- Gemakkelijk, goedkoop en betrouwbaar
- 1 keer te gebruiken, heeft houdbaarheidsdatum
- CE-veiligheidskeurmerk zijn goedgekeurd en betrouwbaar

Bescherming tegen soa's

- Kun je alleen krijgen via lichamelijk contact met besmette persoon
 - Krijgen via lichamelijk contact waarbij geslachtsorganen, mond of anus betrokken zijn of gewoon geslachtsgemeenschap

Soa-test = om te weten of je besmet bent met een soa

Onbetrouwbare methoden van geboorteregeling

- Periodieke onthouding = geen seks hebben in de vruchtbare periode van de menstruatiecyclus → 3 dagen voor ovulatie tot 1 à 2 dagen erna
- Coïtus interruptus = onderbroken geslachtsgemeenschap
 - Trekt de man zijn penis uit de vagina terug als hij zijn orgasme voelt aankomen

Onbedoelde zwangerschap

Morning-afterpil

- Met heel veel hormonen
- Binnen 3 dagen (72 uur) gaat de pil de innesteling tegen
- Bij de drogist verkrijgbaar zonder recept
- Mag alleen in noodgevallen gebruikt worden

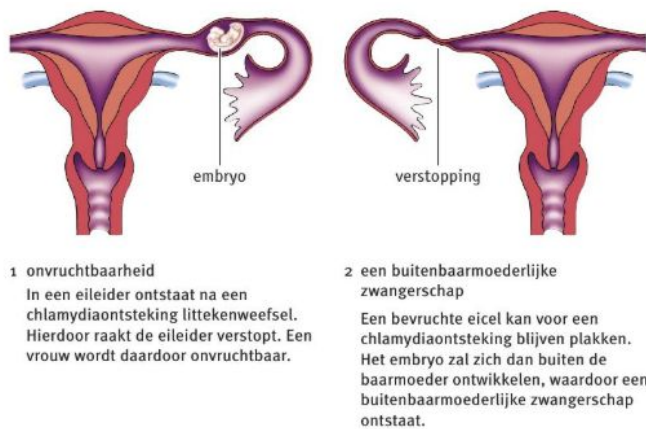
Abortus

- Vanaf de 13e week kan abortus
- Kan tot 24e week van de zwangerschap
- Hierbij wordt de bevrucht zaadcel uit de baarmoeder gehaald

B8 Chlamydia en hiv

Chlamydia

- **Meest voorkomende soa onder Nederlandse jongeren**
- Is een bacterie in de urinebuis of baarmoederhals
- Ziekteverschijnselen mannen: (waterige) vloeistof uit de penis, pijn bij het plassen, pijn in de balzak
- Ziekteverschijnselen vrouwen: pijn bij het plassen en vrijen, pijn in de onderbuik en bloedverlies
- Vaak zijn er geen ziekteverschijnselen
- Veroorzaakt meestal geen ontstekingen, je kan er niks van door hebben en toch andere besmetten
- Antibiotica het het bestrijden bij vroegtijdige ontdekking
- Niet op tijd behandelt kan de vrouw onvruchtbaar worden of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap krijgen
- Mannen: bijbalontsteking gevolg van chlamydia



Hiv en aids

Hiv = aantasting van het afweer

- kan je krijgen via bloed, sperma, vaginaal vocht, voorvocht of moedermelk van een besmette persoon
- Meestal wordt je besmet door onveilige seks of doordat drugsgebruiker elkaar injectienaalden gebruiken
- Hiv-infectie is niet te genezen; virus blijft altijd in het lichaam → levenslang hiv-remmer
- Geen behandeling van hiv wordt **aids**
- **Aids** is vaak dodelijk

Aids = als het afweersysteem zich niet meer kan verweren tegen ziekteverwekkers (virussen en bacteriën)

- In het begin merk je weinig
 - Kortdurige griepachtige klachten → fase van acute hiv-infectie
 - Na enige tijd, soms jaren treden de ziekteverschijnselen op → afweersysteem voor groot deel afgebroken
 - Door vroeg te beginnen met hiv-remmers kan iemand lang met hiv leven zonder ziekteverschijnselen te krijgen

Hiv-remmers = zijn bepaalde combinaties van medicijnen die de vermenigvuldiging van het virus in het lichaam afremmen → aids wordt voorkomen of uitgesteld

- Hiv-test is de enige manier om zeker te weten dat iemand hiv heeft.
 - Iemand met hiv noem je **hiv-positief** of **seropositief**

H5 B1 -> Thuis met elkaar

Samenleven = dat je langdurige, nauwe relatie met elkaar hebt en samen in een huis woont.

Huishouden = een groep mensen die met elkaar samenwoont en gezamenlijk een huishouding voert

Gezin = is er als er kinderen zijn in een huishouden

- **Traditioneel gezin** = gezin van vroeger was papa, mama en (veel) kinderen
 - Meestal verdiende de man het geld en verzorgde de vrouw de kinderen en het huishouden

Eenoudergezinnen = ontstaan door het overlijden van een van de ouders of door een echtscheiding

Samengesteld gezin = als gescheiden ouder met hun kinderen bij elkaar gaan wonen

Grootfamilie = als meerdere generaties bij elkaar wonen

Singles = als mensen er bewust voor kiezen om in hun eentje kinderen groot te brengen of om geen relatie te hebben

Lat-relatie = als mensen wel een relatie hebben, maar niet samen wonen

Woongroep = leven volwassenen met of zonder kinderen samen.

- doen veel samen en delen bijv. huishoudelijke apparaten met elkaar

Samenlevingscontract = als je trouwt zijn de juridische zaken meteen geregeld. Als je ongetrouwd samenwoont niet. Dit kan je laten opstellen bij de notaris → verdeling van geld en goederen tijdens het samenwonen, ook wat ermee gebeurt als het stel uit elkaar gaat.

Rolgedrag = gedrag vertonen dat anderen van je verwachten

Traditionele man-vrouwrolpatroon = man werkt, vrouw verzorgd de kinderen, huishouden

- Nu hebben beide ouders vaak een betaalde baan, doen samen het huishouden en zorgen samen voor de kinderen.

Emancipatie = wanneer een bepaalde groep het rolgedrag doorbreekt en gelijke rechten verkrijgt.

Aletta Jacobs

- **Stemrecht voor vrouwen 1922**
- **Wet op gelijk loon voor mannen en vrouwen 1975**
- **Wet gelijke behandeling van mannen en vrouwen 1975**
- **Wet van kinderopvang → kinderopvangtoeslag 2005**

Glazen plafond = toch is het voor vrouwen het moeilijk om een leidinggevende rol. Rolgedrag, gewoonten en verwachtingen binnen een organisatie zorgen hiervoor.

B2 -> Het huishouden doen

Gezond huishouden = dat je let op je eigen gezondheid en die van anderen

Huisstofmijt = een klein diertje dat leeft in bedden en vloerbedekking

Opruimen = alle spullen op een goede plek leggen

Schoonmaken = het verwijderen van stof en (onzichtbaar) vuil

- Eerst het droge werk doen, daarna het natte werk en van boven naar onder werken
- Kamer ventileren → vervuilde lucht, bacteriën, virussen en schoonmaakmiddelen verdwijnt hierdoor
- Maak een **werkplan**, bedenk hoe je het gaat doen en wat je ervoor nodig hebt

Schoonmaakmiddelen: afwasmiddel, schuurmiddel en bleekmiddel

- **Combinaties van middelen: allesreiniger**
- **Milieubewuste schoonmaakmiddelen: natuurlijk (grondstoffen uit de natuur) en/of biologische afbreekbaar → groene zeep, schoonmaakazijn, soda, spiritus**
- **Slecht voor het milieu: chloor (bleekwater), ammonia, synthetische schoonmaakmiddelen, gootsteenontstopper en ovenreiniger**

Gecontreeerde zeepoplossing = het schoonmaakmiddel in een fles

- je moet het verdunnen met water om het te gebruiken
 - Op het etiket staat hoeveel water → **dosering**

Ergonomie = de wetenschap die zich richt op de gezond mogelijke werkomstandigheden, zowel thuis als op het werk.

B5 -> Milieubewust huishouden

Milieu = de omgeving waarin je leeft

Milieubewust = als je rekening houdt met het milieu

Energie label = staat op hoe energiezuinig een apparaat is; hebben alle elektrische apparaten

- A+++ is het meest energiezuinig

B8 -> Zorgen voor elkaar

Verzorgingsstaat = betekent dat de overheid van het land zorgt voor mensen op het gebied van gezondheidszorg

Vergrijzing = als een steeds groter deel van de bevolking bestaat uit ouderen

- gemiddelde leeftijd waarop mensen sterven stijgt
- Oorzaak: toenemende **levensverwachting**