



Menstruatie vmbo-b12

Auteurs Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke
Team VO-content Biologie
Laatst gewijzigd 19 augustus 2023
Licentie CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie
Webadres <https://maken.wikiwijs.nl/62414/>



Dit lesmateriaal is gemaakt met Wikiwijs van Kennisnet. Wikiwijs is hét onderwijsplatform waar je leermiddelen zoekt, maakt en deelt.

Inhoudsopgave

Menstruatie	2
Intro	2
Wat kan ik straks?	2
Wat ga ik doen?	2
Aan de slag	4
Stap 1: Mestruatiecyclus	4
Afronding	6
Begrippenlijst	6
Eindopdracht: Collage	6
Terugkijken	7
Over dit lesmateriaal	8

Menstruatie

Intro

In de puberteit wordt een meisje voor het eerst ongesteld. Ze verliest dan wat bloed en slijm door de vagina.

Ongesteldheid ofwel menstruatie vindt ongeveer één keer per maand plaats.

Vanaf ongeveer vijftigjarige leeftijd is een vrouw niet meer vruchtbaar en stopt de menstruatie.

De periode tussen twee opeenvolgende menstruaties heet de **menstruatiecyclus**.

In de video hieronder krijg je uitleg over ongesteld zijn. Bekijk de video goed. Je kunt de informatie gebruiken in deze opdracht.



https://player.ntr.nl/index.php?id=WO_NTR_429420


Wat kan ik straks?




Aan het eind van de opdracht kun je:

- uitleggen wanneer de eisprong (ovulatie) plaatsvindt en wat er gebeurt.
- uitleggen wanneer een vrouw ongesteld is (menstrueert).
- aangeven wanneer een vrouw vruchtbaar is.



Wat ga ik doen?

Aan de slag		
Stap		Activiteit
Stap 1		Na het bestuderen van de Kennisbank en het bekijken van een video kun je vragen beantwoorden.
Afronding		

Onderdeel		Activiteit
Begrippenlijst		Hier vind je de Kennisbank en de begrippen die horen bij de opdracht menstruatie.
Eindopdracht		Collage maken.
Terugkijken		Terugkijken op de opdracht.

Tijd

Voor deze opdracht heb je twee lesuren nodig



Aan de slag

Stap 1: Mestruatiecyclus

De dag waarop een menstruatie (ongesteldheid) begint noemen we de eerste dag van een mestruatiecyclus.

Bij een meisje dat precies om de 28 dagen ongesteld is, gebeurt de eisprong op de 14e dag.

Maar de meeste meiden zijn niet zo regelmatig ongesteld: De cyclus varieert van 26-31 dagen en soms nóg korter of langer.

Heb je een korte cyclus dan vindt de eisprong eerder plaats, bijvoorbeeld op de twaalfde dag.

Bij een langere cyclus vindt de eisprong later plaats, bijvoorbeeld op de zeventiende dag.

De periode tussen de eisprong en de volgende menstruatie schommelt wat minder. Deze periode duurt gewoonlijk zo'n **14** dagen.

Vanaf ongeveer vijftigjarige leeftijd is een vrouw niet meer vruchtbaar. Ze heeft geen eisprong meer en de menstruatie stopt.

Bestudeer nu uit de Kennisbank biologie het item



Als je ongesteld bent is hygiëne erg belangrijk.

Om het bloed en slijm op te vangen zijn verschillende materialen beschikbaar. Kijk maar eens in dit filmpje op de site van Schooltv.

Video: [Ongesteld](#)



https://player.ntr.nl/index.php?id=WO_NTR_428743

Maak nu de volgende oefeningen.

Menstruatie

Maak de zinnen compleet door de ontbrekende woorden naar de

a. onvruchtbaar

juiste plek te slepen.

- Het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten. Dat heet .
- Een vrouw van zestig is .
- 14 dagen voor de menstruatie is de .
- Om menstruatiebloed op te vangen kun je verschillende materialen gebruiken.

Een werkt als een spons en breng je in je vagina in.

leg je in je onderbroek. Zo wordt al het bloed en slijm opgevangen.

- b.** eisprong
- c.** tampon
- d.** maandverband
- e.** menstruatie

Menstruatiecyclus

Je ziet de tijdsbalk van een menstruatiecyclus. De cyclus begint op dag 1 en eindigt op dag 28.



Welke kleur hoort bij welk deel van de cyclus? Schrijf de juiste kleur bij de juiste zin.

Kies uit: rood - oranje - blauw

a Welke kleur geeft de menstruatie aan?

b Met welke kleuren wordt aangegeven dat je vruchtbaar bent?

 en

Afronding

Begrippenlijst



Menstruatiecyclus

Menstruatie

Maandelijkse bloeding waarbij het verdikte baarmoederslijmvlies wordt afgestoten (wanneer een vruchtbare vrouw niet zwanger is).

Menstruatiecyclus

Vrij regelmatige reeks van processen in het lichaam van een vruchtbare vrouw. Tijdens de menstruatiecyclus vindt de ovulatie en menstruatie plaats. Het baarmoederslijmvlies wordt tijdens de cyclus dikker om eventueel een bevruchte eikel te laten innestelen. Hormonen regelen de menstruatiecyclus. De menstruatiecyclus duurt ongeveer 28 dagen.

Ovulatie

Eisprong: een eikel barst uit een rijpe follikel (blaasje met vocht in de eierstok) en komt vanuit de eierstok in de eileider terecht.

Baarmoeder

Deel van de vrouwelijke geslachtsorganen; het embryo nestelt zich hierin en ontwikkelt zich tot foetus. De baby of het jong blijft hier tot de geboorte.

Eindopdracht: Collage

Als eindproduct voor deze opdracht maak je een collage.

Omdat menstruatie een proces is dat zich steeds herhaalt (cyclisch), zie je de menstruatie op plaatjes vaak als een cirkel.

- Ga op internet op zoek naar afbeeldingen van de menstruatiecyclus.
- Probeer er een of twee te vinden die veel informatie bevatten over de menstruatiecyclus.
- Gebruik die afbeeldingen als basis voor je collage.
- Maak de collage af door bij de verschillende delen van de cyclus passende afbeeldingen te plaatsen.



Beoordeling

De collage wordt goed beoordeeld als:

- de collage duidelijk maakt wat de menstruatiecyclus inhoudt.
- in de collage tekst en beeld goed zijn gecombineerd.
- de collage origineel is.

- de collage verzorgd is vormgegeven.

Klaar?

Laat je collage beoordelen door de docent.



Collage maken

Een collage bestaat uit knipsels die op een ander papier geplakt zijn en samen een nieuwe afbeelding vormen.



Terugkijken

Intro

- Lees de intro van deze opdracht nog eens door.
Vind je het een goede intro om de opdracht mee te beginnen?
Waarom wel of waarom niet?

Kan ik wat ik moet kunnen?

- Lees de leerdoelen van deze opdracht nog eens door.
Kun je wat je moet kunnen?

Hoe ging het?

- **Tijd**
Bij de activiteiten stond dat je ongeveer 2 uur met de opdracht bezig zou zijn.
Klopt dat?
- **Inhoud**
Was de inhoud van de opdracht nieuw voor je of wist je het meeste al?
Schrijf op wat nieuw voor je was.
- **Eindopdracht**
Wat vond je van de eindopdracht?
Is het gelukt om de leerdoelen van deze opdracht weer te geven in de collage?
Hoe vond je het om de collage alleen te maken?



Over dit lesmateriaal

Colofon

Auteurs	Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke
Team	VO-content Biologie
Laatst gewijzigd	19 augustus 2023 om 16:40
Licentie	De Internationale Creative Commons 4.0 licentie waarbij de gebruiker het werk mag kopiëren, verspreiden en doorgeven en afgeleide werken mag maken onder de voorwaarden: Naamsvermelding en Gelijk Delen, zie http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ . Meer informatie over de CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie licentie.

Aanvullende informatie over dit lesmateriaal

Van dit lesmateriaal is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

Leerniveaus	VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 1, VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 2
Leerinhoud en doelen	Reproductie en evolutie, Biologie, Reproductie
Eindgebruiker	leerling/student
Studiebelasting	2 uur en 0 minuten
Trefwoorden	arrangeerbaar, baarmoeder, biologie, menstruatie, menstruatiecyclus, ongesteldheid, ovulatie (eischijf), stercollectie, vmbo-b12, vruchtbaarheid van de vrouw