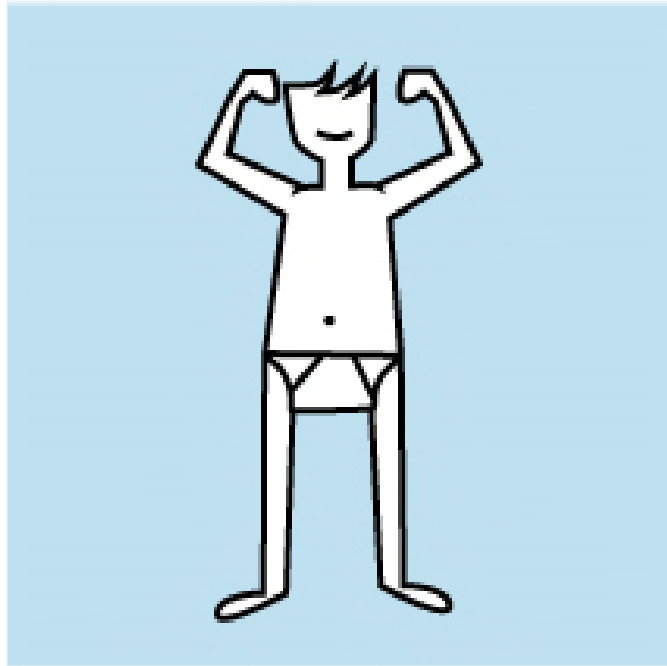


UNTERRICHTSMATERIAL RUND UM DIE PUBERTÄT



Alles neu

Der Körper in der Pubertät

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen sich mit den körperlichen Veränderungen auseinander, die Jugendliche in der Pubertät erleben.
- lernen Fakten von Mythen bzw. Gerüchten unterscheiden.
- erhalten konkrete Tipps, wie sie mit Veränderungen bestmöglich umgehen können.
- erhalten konkrete Anleitung zur Nutzung von Monatshygieneprodukten und Information zum Toxischen Schocksyndrom.

Folgende Themen umfasst dieses Kapitel:

- Veränderung der äusseren primären Geschlechtsorgane
- Menstruation & PMS
- Entwicklung der Brust
- Der erste Samenerguss
- Stimmbruch
- Hautunreinheiten
- Körperbehaarung
- Körpergeruch
- Kreislaufschwäche
- Stimmungsschwankungen
- Monatshygieneprodukte & TSS

Die einzelnen Themenbereiche können ebenso wie die einzelnen Unterrichtsmaterialien und Methodenvorschläge innerhalb eines Themenbereichs je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der SchülerInnen zu einem individuellen Paket kombiniert werden.

Der Teil zu Monatshygieneprodukten und TSS wurde als spezielle Unterrichtseinheit für Mädchen konzipiert.

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehrere dieser Varianten kombiniert werden:</p> <p>Variante 1 – Lebensabschnitte im Überblick Die SchülerInnen setzen sich mit verschiedenen Lebensabschnitten auseinander und versuchen, Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zu erkennen. In der gemeinsamen Diskussion können die typischen Charakteristika der Pubertät erarbeitet werden.</p> <p>Variante 2 – Multiple-Choice-Test zur persönlichen Einschätzung Die SchülerInnen starten mit der Frage, welche Veränderungen ihnen auf ihrem Weg vom Kind zum Erwachsenen bevorstehen. In der Pyramide können die Entwicklungsschritte ergänzt werden. Die Reihung kann nach unterschiedlichen Kriterien erfolgen. So könnte ganz oben in der Pyramide jener Entwicklungsschritt angeführt werden,</p> <ul style="list-style-type: none"> • den die SchülerInnen als den wichtigsten auf dem Weg zum Erwachsenwerden erachten. • den die SchülerInnen als den schwierigsten auf dem Weg zum Erwachsenwerden erachten. • ... <p>Die individuelle Reihung der SchülerInnen wird im Anschluss diskutiert. Die Begriffskarten auf Seite 2 des Arbeitsblattes können als Unterstützung beim Brainstorming genutzt werden.</p> <p>Variante 3 – Abfrage des aktuellen Wissensstands Basierend auf ihrem Ausgangswissen bzw. Erfahrungshorizont entscheiden die SchülerInnen, welche der Aussagen rund um die Pubertät richtig und welche falsch sind.</p> <p>Variante 4 – Brainstorming zum Thema Die Grafik dient als Ausgangspunkt für ein gemeinsames Brainstorming rund um das Thema Pubertät: Welche Begriffe verbinden die SchülerInnen mit diesem Lebensabschnitt? Was macht sie ängstlich, worauf freuen sie sich? Gemeinsam kann eine Liste mit den Charakteristika dieser besonderen Zeit des Um- und Aufbruchs erstellt werden.</p>	<p>Kind oder schon erwachsen? Arbeitsblatt 1</p> <p>Alles neu? Arbeitsblatt 2 Abschluss Variante 3</p> <p>Mythos oder Wahrheit? Arbeitsblatt 3</p> <p>Achtung – Pubertät! Overheadfolie 4</p>

Zusatzinformation

Im Vergleich zu den letzten Jahrhunderten haben sich die Pubertät und die Zeit der sexuellen Reife und Fruchtbarkeit deutlich vorverlegt. Mädchen treten heute zwischen neun und dreizehn Jahren in die Pubertät ein, Jungen sind meistens etwas später an der Reihe, nämlich zwischen zehn und 16 Jahren. Abgeschlossen ist der körperliche Entwicklungsprozess bei Mädchen zwischen 16 und 19 Jahren und bei Jungen zwischen 18 und 20 Jahren.

Körperlich ist die Zeit der Pubertät durch Längenwachstum und sexuelle Reifung geprägt. In der Pubertät wachsen Jugendliche im gleichen Tempo wie Kinder zwischen 0 und 2 Jahren - bei Mädchen macht das rund 8, bei Jungen rund 10 cm pro Jahr aus. Dieser immense Wachstumsschub führt zu höherem Schlaf- und Nahrungsbedürfnis und häufig auch zu Gelenksschmerzen oder Kreislaufproblemen.

Aber nicht nur das - das Wachsen der einzelnen Körperteile erfolgt in unterschiedlichem Ausmass und Tempo. Kopf, Hände und Füße sind am schnellsten „ausgewachsen“, der Oberkörper braucht bis zum Ende der Pubertät, bis er erwachsen geworden ist. Das ist der Grund dafür, dass viele Jugendliche in der Pubertät ungelenkt und tollpatschig wirken.

Arbeitsblatt 3 – Mythos oder Wahrheit?

Ja: 1, 5, 6, 8, 15

Nein: 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18

Kind oder schon erwachsen?

Abhängig von unserem Alter dürfen bzw. müssen wir verschiedene Dinge tun. Wer muss welche Aufgaben übernehmen? Wer darf was machen? Wer erlebt was?

Versuche, richtig zuzuordnen. Mehrfachlösungen sind möglich.

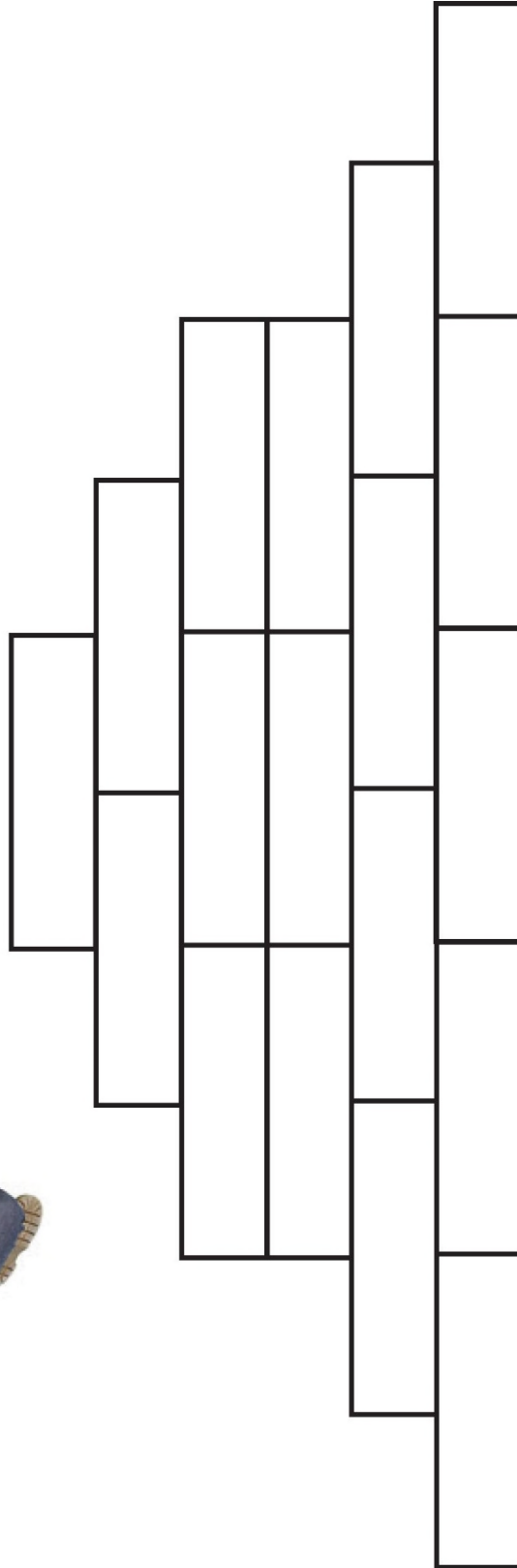
	Kind	?	Erwachsener
abends lange ausgehen			
Alkohol trinken			
an Spielautomaten spielen dürfen			
arbeiten gehen			
Auto fahren			
Eltern sein			
Entscheidungen alleine treffen			
für andere Menschen sorgen			
einen Handyvertrag alleine abschliessen			
einen Haushalt führen			
körperliche Veränderungen erleben			
lernen			
morgens früh aufstehen müssen			
Pickel haben			
Rechnungen bezahlen müssen			
sich an Vorschriften halten müssen			
sich verlieben			
Stress haben			
um Erlaubnis fragen müssen			
Verantwortung für andere übernehmen			
von anderen abhängig sein			
grösser werden			
vom Gesetz geschützt werden			
strafbar sein			
weinen			

Alles neu?

Alles neu?



ERWACHSENEN



KIND



Unsicherheit

Pickel

Angst vor dem ersten Mal

Schamhaare spriessen

Ärger mit den Eltern

Schulstress

Der Körper wird weiblich

Spott von Alterskollegen

Die Entwicklung des eigenen Körpers

Stimmbruch

Einsetzen der Periode

Streit mit Freunden

Gruppenzwang

Ungewollte Erektion

Liebeskummer

Bartwuchs

Mobbing

Unzufriedenheit mit eigenem Aussehen

Mythos oder Wahrheit?

		ja	nein
1	Auch Jungen können in der Pubertät Brüste wachsen.		
2	Bewegung und Sport während der Periode führen zu körperlichen Beschwerden, wie Bauchkrämpfen oder Übelkeit.		
3	Die Entwicklung ihrer Stimmhöhe können Jungen während des Stimmbruchs durch Stimmübungen beeinflussen.		
4	Haar, das rasiert wird, wächst fester und dunkler nach.		
5	Hautunreinheiten während der Pubertät sind ganz normal.		
6	In der Pubertät verändert sich die Farbe des Hodensacks.		
7	Vor ihrem ersten Mal können Mädchen keine Tampons benutzen.		
8	Jungen leiden meistens stärker an unreiner Haut.		
9	Mädchen mit starker Menstruationsblutung leiden an Blutarmut und sollten daher viel Spinat und Brokkoli essen.		
10	Mitesser sollte man ausdrücken, bevor sie sich entzünden und zu richtigen Pickeln werden.		
11	Pickel bekommt, wer seine Haut nicht ausreichend pflegt.		
12	Regelmässiges kräftiges Peelen schützt vor Akne.		
13	Wächst bei Mädchen eine Brust deutlich schneller als die andere, sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden.		
14	Während der Periode sollten Mädchen kein Bad nehmen.		
15	Wenn einem schwarz vor Augen wird, sollte man sich flach hinlegen und die Beine hochlagern.		
16	Wenn Mädchen schon über 15 Jahre sind und ihre Menstruation noch nicht haben, sollten sie zum Arzt gehen.		
17	Wer Pickel hat, sollte sein Gesicht so oft wie möglich waschen.		
18	Wer viel Schokolade isst, bekommt unreine Haut.		

Achtung Pubertät

