



WAS PASSIERT IN DER PUBERTÄT?



Aufgabe 1: Lies den Text. Markiere, was sich in der Pubertät am Körper verändert.

Die Pubertät ist die Zeit, in der Kinder größer werden und sich zu Erwachsenen entwickeln. Mädchen kommen meist zwischen 7 und 13 Jahren in die Pubertät. Jungen etwas später, meistens zwischen 9 und 14 Jahren. In dieser Zeit wächst der Körper sehr schnell. Mädchen wachsen etwa 8 Zentimeter pro Jahr, Jungen sogar rund 10 Zentimeter. Dieses schnelle Wachstum verbraucht viel Energie, deshalb haben viele Kinder in der Pubertät mehr Hunger und brauchen mehr Schlaf. Während dieser Wachstumsphasen wachsen die Körperteile unterschiedlich schnell. Der Kopf, die Hände und die Füße sind oft zuerst groß, der Oberkörper wächst erst später nach. Deshalb können sich manche Mädchen und Jungen in der Pubertät tollpatschig oder unbeweglich fühlen. Typische körperliche Veränderungen in der Pubertät sind außerdem, dass Mädchen Brüste wachsen und ihre erste Periode bekommen. Jungen entwickeln in dieser Zeit Bartwuchs. Bei allen wachsen die Körper- und Intimbehaarungen. Außerdem verändert sich die Stimme, besonders bei Jungen (das nennt man auch den Stimmbruch). Viele Kinder bekommen Pickel und beginnen stärker als früher zu schwitzen.



Aufgabe 2: Trage in die Tabelle ein, welche der körperlichen Veränderungen bei Mädchen, Jungen oder bei beiden in der Pubertät eintreten.

	Mädchen	Jungen
Der Körper wächst		
Die erste Periode setzt ein		
Stimmbruch setzt ein (Stimme wird tiefer)		
Die Haut wird fettiger und Pickel entstehen		
Stärkeres Schwitzen		
Körper- und Intimbehaarung wachsen		
Haben mehr Hunger und brauchen mehr Schlaf		