



TITEL • Mein Körper verändert sich – durch die Pubertät

AUTORIN • Redaktion Lehrer-Online

STARK DURCH DIE PUBERTÄT

Was sind Stimmungsschwankungen?



In der Pubertät verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch das _____ wächst und entwickelt sich weiter. Dadurch entstehen Stimmungsschwankungen, in einem Moment ist man fröhlich und kurz darauf _____ oder schnell genervt. Es kommt also manchmal zu _____ im Kopf. Dieses Gefühlschaos ist _____ und gehören zur Pubertät dazu.

Vervollständige den Lückentext mit den fehlenden Wörtern:

Gehirn, traurig, Chaos, normal

Das kann mir helfen - Tipps und Tricks



Begründe jeweils mit einem Satz, warum die folgenden Tipps bei Stimmungsschwankungen helfen können.

Tipp 1: Ausreichend schlafen

Tipp 2: Hobbys nachgehen, zum Beispiel Sport und Bewegung

Tipp 3: Über Gefühle sprechen. Gibt es jemanden, dem du dich anvertrauen kannst?

Typisch!

Was ist typisch für Jungs und was ist typisch für Mädchen? Was sind Vorurteile? Gibt es Vorurteile zu „typisch Junge“ und „typisch Mädchen“, die eigentlich gar nicht stimmen? Warum ist es nicht so gut, wenn eine bestimmte Eigenschaft oder eine Sache nur einem Geschlecht zugeordnet wird? **Besprecht die Fragen gemeinsam in der Klasse.**