

## Lösung: Kind oder schon erwachsen? (S. 2)

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	Erwachsene/r	?
Fehler machen	X	X	
Kochen	(X)	X	
Wäsche waschen	(X)	X	
von anderen respektiert werden	X	X	
Hilfe von anderen benötigen	X	X	
abends lange ausgehen		X	
Pickel haben	X	(X)	
Alkohol trinken		X	
Entscheidungen alleine treffen	X	X	
an Spielautomaten spielen dürfen		X	
arbeiten gehen		X	
Auto fahren		X	
lernen	X	X	
Eltern sein		X	
für andere Menschen sorgen	X	X	
einen Handyvertrag abschließen		X	
körperliche Veränderungen erleben	X	X	
morgens früh aufstehen müssen	X	X	
Rechnungen bezahlen müssen		X	
sich an Vorschriften halten müssen	X	X	
sich verlieben	X	X	
Stress haben	X	X	
um Erlaubnis fragen müssen	X	X	
Verantwortung für andere übernehmen	X	X	
von anderen abhängig sein	X	(X)	
größer werden	X		
strafbar sein	(X)	X	
weinen	X	X	

## Lösung: Was verändert sich in der Pubertät? (S. 3)

Kreise alle körperlichen Veränderungen blau ein, alle emotionalen grün und alle sozialen Veränderungen orange.

Was sich äußerlich und innerlich am und im Körper verändert.

Was sich in deiner Wahrnehmung ändert und deine Gefühle beeinflusst.

Was sich in den Beziehungen zu anderen verändert.

Angst vor dem ersten Mal

Stimmungsschwankungen

Pickel

Schamhaare

Ärger mit den Eltern

Schulstress

Stimmbruch

Einsetzen der Periode

Streit mit Freunden

Ungewollte Erektion

Liebeskummer

Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen

Bartwuchs

Mobbing

Rückenschmerzen

Gruppenzwang

## Lösung: Eltern – Freund oder Feind? (S. 5)

Eltern können ganz schön nerven. Auch wenn immer alle sagen, dass sie es gut mit einem meinen. Wobei – vielleicht liegt ja doch in so manchem, das bei dir negativ ankommt, auch Positives.

Findest du den positiven Kern?

DU MACHST  
MIR NUR  
VORSCHRIFTEN.



**DU SORGST DICH UM MICH UND  
HAST ANGST, DASS MIR  
ETWAS ZUSTOSSEN KÖNNTE.**

Du verbietest mir Dinge, die du selber tust.	<b>DU KENNST MICH GUT UND WEISST, WAS MIR GUT TUT UND WAS NICHT.</b>
Du verbietest mir Dinge, die du selber getan hast, als du so alt wie ich gewesen bist.	<b>DU HAST SCHON SO VIELE ERFAHRUNGEN GESAMMELT UND WILLST MICH DAVORSCHÜTZEN, DIESELBEN FEHLER AUCH ZU MACHEN.</b>
Du nervst mich mit deiner Ausfragerei – mein Leben geht dich nichts an!	<b>DU INTERESSIERST DICH FÜR MICH, MEINE GEDANKEN, EINSTELLUNGEN, HOBBIES, FREUNDE. DU WILLST TEILHABEN AN MEINEM LEBEN.</b>
Für dich zählt nur, dass ich gute Noten schreibe und irgendwann einmal einen gut bezahlten Job habe! Aber es gibt im Leben viel Wichtigeres!	<b>DU WILLST, DASS ES MIR IN ZUKUNFT GUT GEHT, DASS ICH MICH SELBST VERSORGEN KANN UND AUF MEINEN EIGENEN BEINEN STEHE.</b>

## Lösung: Richtig oder falsch? (S. 9)

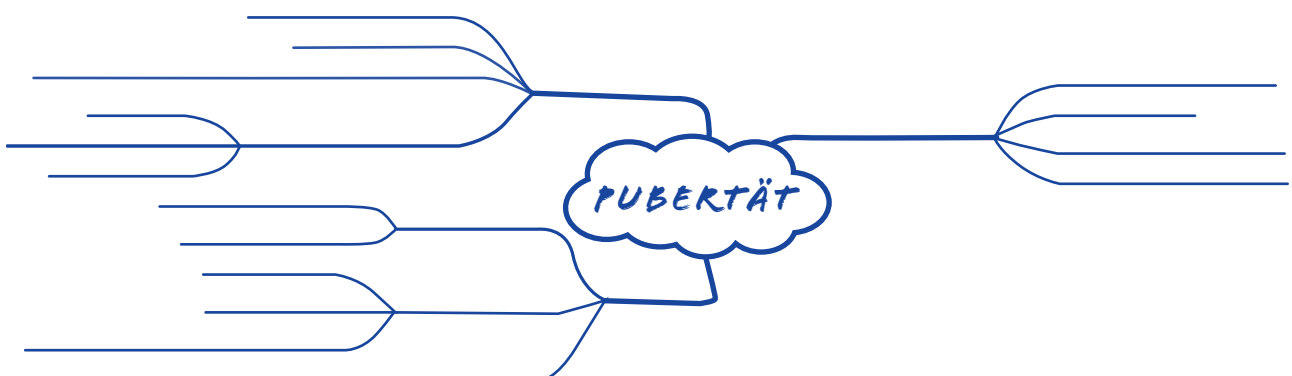
Mit der Pubertät verändern sich nicht nur unsere Beziehungen und unsere Einstellungen, auch unser Körper macht einen großen Sprung in Richtung Erwachsensein. Was genau sich bei Mädchen und Jungen verändert, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Versuche dich zunächst an diesen Aussagen: Sind sie wahr oder falsch?

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

Erstelle eine Wortwolke, ein Plakat, eine Collage, eine digitale Folie oder etwas ähnliches rund um die Zeit der Pubertät: Welche Begriffe verbindest du mit diesem Lebensabschnitt? Was macht dich ängstlich, worauf freust du dich?

Individuelle Lösung



## Lösung: Alles anders – Kreuzworträtsel (S. 24)

Zum Abschluss ist dieses Kreuzworträtsel zu lösen. Welche Begriffe gesucht werden, findest du auf der nächsten Seite umschrieben.

Der Lösungsbegriff lautet:  
**ZEIT DES UMBRUCHS**

### Waagrecht

- 1w:** Sie sind die Botenstoffe im Körper.  
**2w:** So werden die männlichen Sexualhormone genannt.  
**3w:** So werden die weiblichen Sexualhormone genannt.  
**4w:** So wird der Stimmwechsel auch genannt.  
**5w:** Das ist das bekannteste der männlichen Sexualhormone.  
**6w:** So wird das männliche Geschlechtsteil genannt.  
**7w:** Ein Teil der terminalen Körperbehaarung beim Mann.  
**8w:** Nimmt die Androgenproduktion zu, produzieren die Talgdrüsen vermehrt Fett. Gesellen sich Bakterien dazu, entstehen sie.  
**9w:** Er macht vor allem nach zu schnellem Aufstehen Probleme.  
**10w:** So nennt man Samenergüsse mit befruchtungsfähigen Spermien.  
**11w:** Ihm folgt der weibliche Körper. Im Schnitt dauert er 21 bis 35 Tage.

### Senkrecht

- 1s:** So nennt man die erste Menstruation.  
**2s:** So nennt man den ersten, meist unwillkürlichen Samenerguss ohne befruchtungsfähige Spermien.  
**3s:** Eines der sekundären äußeren Geschlechtsmerkmale bei der Frau.  
**4s:** So wird das weibliche Geschlechtsteil genannt.  
**5s:** Auf Grund der vermehrten Hormonproduktion kann sie oft und stark schwanken.  
**6s:** Ein Teil der terminalen Körperbehaarung bei Männern und Frauen.  
**7s:** Ein Monatshygieneprodukt.  
**8s:** Hier werden die Samenzellen produziert.  
**9s:** Das S in der Abkürzung PMS steht für diesen Begriff.