

# Alles neu?

## Der Körper in der Pubertät



# Alles neu?

## Der Körper in der Pubertät

### Die SchülerInnen

- 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 Themenbereiche 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.

# Alles neu?

## Einstieg in die Unterrichtseinheit

Aufbau	Materialien
<p>Je nach Gruppe kann aus folgenden Einstiegsvarianten gewählt bzw. können mehrere dieser Varianten kombiniert werden:</p> <p><b>Variante 1 – Lebensabschnitte im Überblick</b> 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><b>Variante 2 – Multiple-Choice-Test zur persönlichen Einschätzung</b> 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"> <li>• den die SchülerInnen als den wichtigsten auf dem Weg zum Erwachsenwerden erachten.</li> <li>• den die SchülerInnen als den schwierigsten auf dem Weg zum Erwachsenwerden erachten.</li> <li>• ...</li> </ul> <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><b>Variante 3 – Abfrage des aktuellen Wissensstands</b> Basierend auf ihrem Ausgangswissen bzw. Erfahrungshorizont entscheiden die SchülerInnen, welche der Aussagen rund um die Pubertät richtig und welche falsch sind.</p> <p><b>Variante 4 – Brainstorming zum Thema</b> 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> <b>Kind oder schon erwachsen?</b> Arbeitsblatt 1, Seite 4</p> <p> <b>Alles neu?</b> Arbeitsblatt 2.1-2.2, Seite 5-6</p> <p> <b>Abschluss Variante 3</b></p> <p> <b>Mythos oder Wahrheit?</b> Arbeitsblatt 3, Seite 7</p> <p> <b>Achtung – Pubertät!</b> Folie 4, Seite 8</p>

## Alles neu?

### Zusatzinformation

Im Vergleich zu den letzten Jahrhunderten hat 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 Gelenkschmerzen 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 ungenau und tolpatschig wirken.

### ✓ Arbeitsblatt 3: Mythos oder Wahrheit?

#### Lösung:

Ja: 1, 5, 6, 8, 15

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