

# Bingo

- Die Lehrkraft liest langsam eine Geschichte vor.
- Die Kinder streichen die Begriffe in der Bingo-Liste weg, sobald diese vorgelesen wurden.
- Ist eine Dreierzeile voll, steht das Kind auf und ruft laut BINGO!
- Dann wird weitergelesen.

*Je nach Aufnahmefähigkeit der Klasse wird die kurze oder die lange Version ausgewählt.*

Kopiervorlage für die Begriffe zur kurzen Version der Geschichte: Seite 22

Kopiervorlage für die Begriffe zur langen Version der Geschichte: Seite 23

## Geschichte (kurze Version)

Karim möchte gerne mehr über die Pubertät erfahren und fragt Noah, eine erwachsene Person, die sich gut auskennt. Karim erfährt Folgendes:

Die Pubertät ist die Entwicklungsphase vom Kind zum Erwachsenen. Fast alle Menschen erleben diese Zeit. Die Pubertät beginnt, weil das Gehirn Signale aussendet, die dazu führen, dass bestimmte **Hormone** gebildet werden. Hormone sind **Botenstoffe**, die wie Kurznachrichten Informationen in unterschiedliche Körperregionen bringen.

Ich erzähle dir jetzt, was diese Botenstoffe den unterschiedlichen Körperbereichen alles auftragen. Die Geschlechtsorgane **Penis** und **Vagina** wachsen und entwickeln sich weiter. Das sieht bei jedem Menschen anders aus. Auch die **Hoden** wachsen. Im Hodensack sind zwei Hoden, die sich wie kleine Bälle anfühlen. Bei Jungen\* (*wahlweise kann auch gelesen werden: Menschen, die einen Penis haben*), kann es zum ersten **Samenerguss** kommen. Bei Mädchen\* (*es kann auch gelesen werden: Bei Menschen, die eine Vagina und eine Gebärmutter haben*), kann es zur ersten **Regelblutung** kommen. Zwischen 10 und 13 Jahren startet bei Mädchen\* das **Brustwachstum**. Wann das genau ist, lässt sich nicht beeinflussen.

Durch die große Umstellung im Körper haben manche Menschen während der Pubertät mit **Stimmungsschwankungen** und **Hautunreinheiten** zu kämpfen. Wenn das sehr unangenehm ist, ist es wichtig, sich Unterstützung von Erwachsenen zu holen.

Ein typisches Zeichen für das Erwachsenwerden ist auch das Wachstum der Körperbehaarung. So wachsen zum Beispiel die **Achselhaare**, aber auch die **Intimhaare**. Bei Jungen\* beginnt so zwischen 14 und 18 Jahren das Bartwachstum.

## Geschichte (lange Version)

Karim möchte gerne mehr über die Pubertät erfahren und fragt Noah, eine erwachsene Person, die sich gut auskennt. Karim erfährt Folgendes:

Die Pubertät ist die Entwicklungsphase vom Kind zum Erwachsenen. Fast alle Menschen erleben diese Zeit. Die Pubertät beginnt, weil das Gehirn Signale aussendet, die dazu führen, dass bestimmte **Hormone** gebildet werden. Hormone sind **Botenstoffe**, die wie sms Informationen in unterschiedliche Körperregionen bringen. Dadurch werden die sogenannten primären und auch sekundären Geschlechtsmerkmale zum Wachsen angeregt. Das ist bei allen Menschen so. Bei Mädchen\*, bei Burschen\* und auch bei Menschen mit Variationen der Geschlechtsmerkmale.

*Das verstehe ich nicht* sagt Karim

Primäre Geschlechtsmerkmale sind jene Merkmale, die bei vielen Menschen von Anfang an da sind. Genau diese wachsen und verändern sich in der Pubertät. Das passiert auch, damit Menschen Kinder bekommen können, wenn sie das wollen.

Primäre Geschlechtsmerkmale, die in der Pubertät wachsen sind zum Beispiel der **Penis**, und die **Vagina**. Die Penisspitze ist bei manchen Jungen\* von der **Vorhaut** verdeckt. Zur Vagina sagen manche auch Scheide. Die Vagina liegt im Körper der Frau\*. Von außen sieht man den Vaginaleingang und den **Harnröhrenaugang**. Das sind zwei unterschiedliche Öffnungen. Diese werden sanft durch die **Vulvalippen** verdeckt und somit gut geschützt. Denn dieser Bereich ist ein sehr empfindsamer Körperteil. Bei vielen Mädchen\* sind auch die **Gebärmutter**, die **Eierstöcke** und die **Eileiter** von Geburt an angelegt. Es gibt zwei Eierstöcke. Da alles gut im Körper versteckt ist, ist das sehr klein. Was viele nicht wissen, ist, dass in diesen kleinen Eierstöcken bereits bei den meisten Babymädchen\* alle Eizellen angelegt sind.

Während der Pubertät haben viele Mädchen\* irgendwann so zwischen dem 9. und dem 16. Geburtstag die erste Regelblutung. Die nennt man auch **Menarche**. Viele Burschen haben irgendwann den ersten **Samenerguss**. Das ist so zwischen dem 11. und 16. Geburtstag. Das, was beim Samenerguss rauskommt, nennt man Samenflüssigkeit oder **Ejakulat**. In der Samenflüssigkeit sind winzig kleine Zellen, die man nicht mit freiem Auge sehen kann. Diese Zellen heißen Samenzellen. Sie werden in den **Hoden** und **Nebenhoden** gebildet. Ein Teil der Samenflüssigkeit kommt aus der **Prostata**, das ist eine Drüse, die gut im Körper versteckt ist und ungefähr so groß wie eine Kastanie ist.

Sekundäre Geschlechtsmerkmale sagt man zu den Körperveränderungen, die erst in der Pubertät entstehen. Wie zum Beispiel das **Brustwachstum**, die **Achselhaare** und die **Intimhaare**.

All das sind ganz tolle Veränderungen. Manches ist aber nicht so angenehm während dieser Entwicklungsphase. Die große Umstellung im Körper kann auch dazu führen, dass Menschen in der Pubertät **Stimmungsschwankungen** haben und mit **Hautunreinheiten** zurechtkommen müssen.

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut

Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut

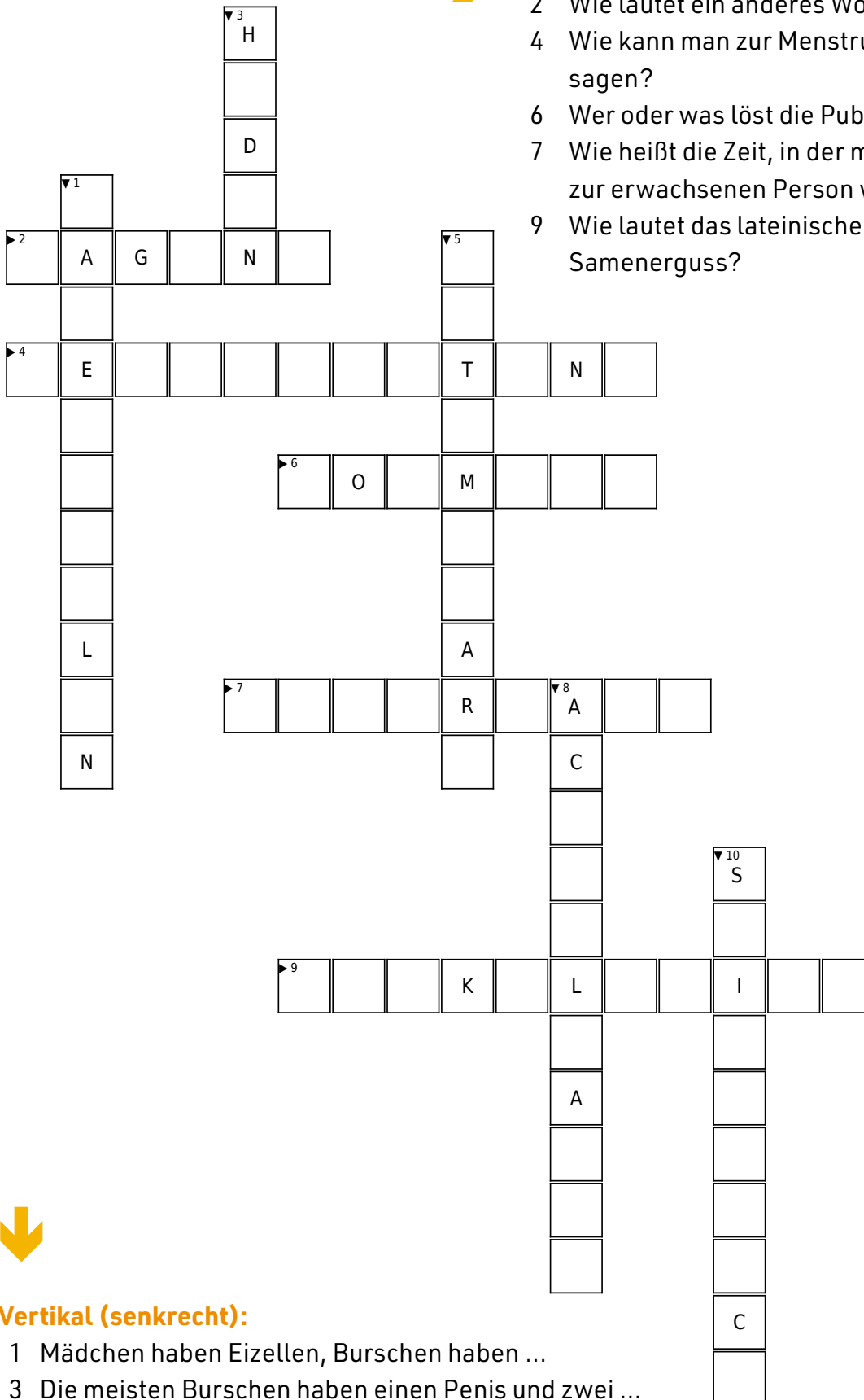
Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut

Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut



### Horizontal (waagerecht):

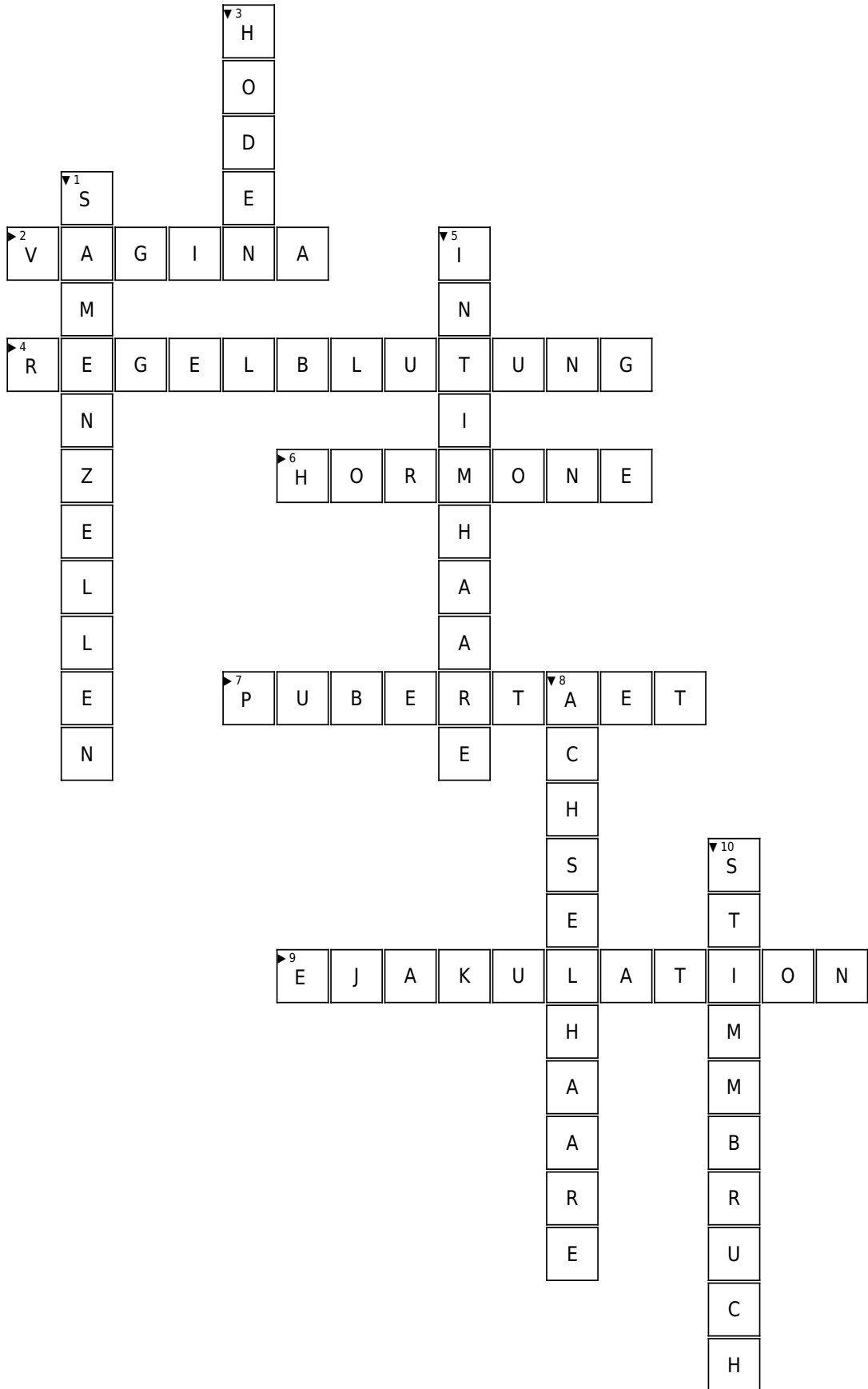
- 2 Wie lautet ein anderes Wort für Scheide?
- 4 Wie kann man zur Menstruation noch sagen?
- 6 Wer oder was löst die Pubertät aus?
- 7 Wie heißt die Zeit, in der man vom Kind zur erwachsenen Person wird?
- 9 Wie lautet das lateinische Wort für Samenerguss?



### Vertikal (senkrecht):

- 1 Mädchen haben Eizellen, Burschen haben ...
- 3 Die meisten Burschen haben einen Penis und zwei ...
- 5 Wie heißen die Haare, die im Genitalbereich wachsen?
- 8 Wie nennt man die Haare, die unter den Armen wachsen?
- 10 Wie heißt es, wenn sich die Stimme verändert und tiefer klingt?

Lösung



# Quiz

## Pubertät - was ist das?

### 1. Wann beginnt die Pubertät und wie lange dauert sie?

- A Die Pubertät beginnt mit ca. 13 Jahren und endet mit 18 Jahren.
- B Die Pubertät beginnt bei Mädchen\* mit ca. 9 Jahren, bei Burschen\* mit ca. 12 Jahren.
- C Die Pubertät beginnt langsam mit Eintritt in die Schule und endet mit ca. 20 Jahren.

**Richtig ist B:** Das sind nur ungefähre Werte. Bei manchen Menschen setzt die Pubertät schon während der Volksschulzeit ein, bei anderen später. Niemand kann sich den Zeitpunkt aussuchen. Das bestimmt der Körper allein.

### 2. Wodurch wird die Pubertät ausgelöst?

- A Durch sogenannte Hormone
- B Wenn ein bestimmtes Körpergewicht erreicht wurde.
- C Wenn eine bestimmte Körpergröße erreicht wurde.

**Richtig ist A.**

### 3. Was sind Hormone?

- A Hormone sind gute Bakterien, die das Körperwachstum anregen.
- B Hormone sind eine andere Bezeichnung für Gefühle.
- C Hormone sind Botenstoffe, die die Zellen darüber informieren was sie tun sollen. Sie sind wie eine Art Kurznachricht im Körper.

**Richtig ist C:** Das Gehirn schickt Hormone – also Informationen – aus, die dafür sorgen, dass weitere Hormone gebildet werden, die den Zellen sagen, was sie tun sollen. Zum Beispiel gibt es unterschiedliche Hormone, die dem Körper sagen, dass er wachsen soll. Das Wachstum der Brust, wie auch der Genitalien wird zum Beispiel durch solche Informationen = Hormone ausgelöst

### 4. Bei welchen Menschen wachsen die Brüste während der Pubertät?

- A Nur bei Mädchen\*
- B Nur bei Jungen\*
- C Bei allen Menschen.

**Richtig ist C:** Tatsächlich! Bei allen Menschen wachsen die Brüste während der Pubertät. Bei Mädchen\* allerdings mehr als bei Jungs\*. Was bei allen Menschen gleich ist: Körperwachstum kann auch manchmal zu einem Ziehen oder sogar zu Schmerzen führen. Die Brustknospen können sehr empfindlich während der Entwicklungsphase sein. Abhilfe kann hier tägliches Massieren (z.B. beim oder nach dem Duschen) oder Eincremen schaffen. Das klingt zwar eigenartig, ist aber hilfreich.

### 5. Wer bekommt einen Stimmbruch?

- A alle Menschen
- B nur Mädchen\*
- C nur Jungen\*

**Richtig ist A:** Alle Menschen bekommen einen Stimmbruch. Die helle Kinderstimme verändert sich und wird tiefer, weil der Kehlkopf wächst und die Stimmbänder länger werden. Bei Jungs\* fällt der Wechsel von der Kinder- zur Erwachsenenstimme stärker auf, da der Kehlkopf mehr wächst. In der Zeit des Wachstums kippt die Stimme bei Jungen\* oftmals von piepsig hoch, zu extrem tief. Der Stimmbruch findet bei vielen Menschen ungefähr im 12. /13. Lebensjahr statt.

### 6. Müssen Menschen mit Brüsten einen BH tragen?

- A Unbedingt, weil das sonst für das Gewebe schädlich ist.
- B Das kann jede Person für sich entscheiden – ein BH ist ja nur eine Modeerscheinung.
- C Wenn möglich sollte kein BH getragen werden, vor allem kein Bügel BH, da dies für die Brustentwicklung schädlich ist

**Richtig ist B:** Es ist in unserer Gesellschaft zwar üblich, dass Frauen\* einen BH tragen, aber dafür gibt es (meist) keinen medizinischen Grund. Jeder Mensch kann dies also für sich entscheiden.

### 7. Müssen sich Menschen die Intimhaare wegrasieren?

- A Intimhaare sind etwas ganz Natürliches. Man darf sie wegrasieren, muss aber nicht.
- B Intimhaare müssen regelmäßig weggemacht werden, da sie unhygienisch sind.
- C Intimhaare dürfen keinesfalls wegrasiert werden, weil das die Haut schädigt.

**Richtig ist A:** Jede Körperbehaarung ist völlig natürlich. Das gilt nicht nur für die Kopfhaare. Auch Achsel-, Bein-, Brust- und Intimhaare sind etwas ganz Normales. Manche Menschen fühlen sich wohler, wenn sie die Haare wegmachen, indem sie sie z.B. rasieren, andere wiederum finden es viel hübscher, wenn alle Haare, die der Körper bildet, auch zu sehen sind. Wenn man sich rasieren möchte, dann ist es wichtig, sich zuerst schlau zu machen, wie das genau funktioniert.

### 8. Was ist die Menarche?

- A Menarche ist ein Hormon, das im weiblichen Körper gebildet wird.
- B Menarche ist die Bezeichnung für die erste Regelblutung.
- C Menarche bedeutet „Männlichkeit“ und bezeichnet die Geschlechtsreife bei Jungen.

**Richtig ist B:** Das Wort Menarche kommt aus dem Griechischen, setzt sich aus den Begriffen „Monat“ und „Anfang“ zusammen und ist eine Bezeichnung für die erste Regelblutung. Diese setzt bei Mädchen\* zwischen dem 9. und dem 16. Geburtstag zum ersten Mal ein. Der Körper bereitet mit vielen Hormonen (= Informationen) einige Monate lang alles für die erste Regelblutung vor. In dieser Vorbereitungszeit kann es sein, dass ein durchsichtiges bis weißliches Sekret aus der Vagina kommt. Wenn das bemerkbar ist, dann weiß man, dass der Körper gerade ziemlich fleißig ist.

