

Basis

# Modul: Pubertät

## 1. Übung: Gefühle

**Ziele** Die SchülerInnen ...

... setzen sich mit **unterschiedlichen Gefühlen** auseinander und überlegen, wie sie diese spüren.

... erfahren, dass Menschen **Gefühle sehr unterschiedlich wahrnehmen**.

... lernen, dass es **keine richtigen oder falschen Gefühle** gibt.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen sprechen mit den SchülerInnen über angenehme und unangenehme Gefühle und fragen die Kinder, wie sie diese spüren.

Dann bekommt jedes Kind vier Blätter zum Ausfüllen, auf denen jeweils zwei Mal steht:

„Ich fühle mich groß, wenn ...“ „Ich fühle mich klein, wenn ...“.

Die SchülerInnen geben die ausgefüllten Blätter ohne ihren Namen ab. Anschließend setzen sie sich am Boden im Kreis. Jedes Kind hat einen kleinen Gegenstand in der Hand (einen Glasstein, einen Radiergummi,..). Die Mitte des Kreises wird durch einen Gegenstand (Tuch, kleine Box,..) oder eine Blume markiert.

Die Lehrkraft mischt die Blätter durch und liest die Aussagen vor: Z.B. Ich fühle mich klein, wenn ich zu Unrecht geschimpft wurde. Ich fühle mich groß, wenn ich beim Fußball ein Tor schieße.

Die Kinder sollen für sich spüren, ob und inwieweit sie der vorgelesenen Aussage zustimmen. Je näher sie ihren Gegenstand Richtung Mitte legen, desto mehr stimmen sie zu. Es soll nicht diskutiert werden, von wem eine Aussage stammt!

*Anmerkung: Die anwesenden Erwachsenen spielen mit und legen im Bedarfsfall ihre Gegenstände so, dass jene Kinder, die „aus der Reihe tanzen“ abgesichert werden.*

### Impulsfragen

- Welche Gefühle kennst du?
- Gibt es gute und schlechte Gefühle?
- Fühlen alle Menschen gleich?
- Wie drückt der Körper angenehme oder unangenehme Gefühle aus?
- Wie zeigt euer Körper, dass ihr z.B. nervös seid? Habt ihr Ideen, wie es gelingen kann, sich weniger nervös zu fühlen?

### Übung für zuhause

Die SchülerInnen fragen Menschen in ihrem Umfeld, wie deren Körper bestimmte Gefühle anzeigt. Die Kinder schreiben die Schilderungen und ihre eigenen Empfindungen bei diesen Gefühlen auf.

Basis

# Modul: Pubertät

## 2. Übung: Körperhygiene

**Ziele** Die SchülerInnen wissen, wie sie die **Körperhygiene richtig ausführen**.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen legen ein großes Plus und ein großes Minus auf den Boden. Dann geben sie den SchülerInnen Kärtchen mit Hygieneinfos, welche die Kinder dem Plus (stimmt) oder dem Minus (stimmt nicht) zuordnen. Die Auflösung wird in der Klasse besprochen.

- Impulsfragen**
- Was bedeutet Körperhygiene?
  - Was gehört alles zur Körperhygiene?
  - Welche Hygieneanleitungen sieht man z.B. auf einer öffentlichen Toilette?

**Varianten** Jedes Kind erhält ein Kärtchen mit einer Hygieneinfo. Die PädagogInnen spielen Musik, die Kinder bewegen sich dazu im Raum. Wird die Musik gestoppt, gehen die Kinder paarweise zusammen und lesen wechselseitig ihre Kärtchen vor. Sie diskutieren, ob die Aussage richtig oder falsch ist. Dann tauschen die Kinder ihre Kärtchen, und die Musik geht weiter.

**Übung für zuhause** Die Kinder lesen mit den Eltern Hygieneanleitungen und besprechen sie.

## Materialien

**Textkarten** „Hygieneinfos“  
(siehe GET-Broschüre)

Papierblatt mit einem großen Plus

Papierblatt mit einem großen Minus

**Hygieneanleitungen**  
(siehe GET-Linkliste)

Basis

# Modul: Pubertät

## 3. Übung: Was ist Pubertät?

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **Definition von Pubertät** kennen.
  - ... setzen sich mit den **Begrifflichkeiten im Kontext der Pubertät** auseinander.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen besprechen in Kleingruppen, was sie bereits über die Pubertät wissen, und überlegen gemeinsam, welche körperlichen Veränderungen es gibt. Danach bekommen sie ein Infoblatt über die Pubertät und suchen in ihrem Sachbuch die entsprechenden Seiten. Sie vergleichen diese Informationen mit ihren eigenen Überlegungen.

## Impulsfragen

- Was bedeutet Pubertät?
- Sind alle Menschen von der Pubertät betroffen?
- Warum ist es wichtig, über die Pubertät zu sprechen?
- Was ist in der Pubertät besonders wichtig zu beachten? Was könnte man anderen Kindern raten?
- An wen kann man sich wenden, wenn man Fragen zur Pubertät hat?

## Varianten

Die SchülerInnen erhalten das Bingoblatt. Die Lehrkraft liest eine Geschichte vor, und die Kinder streichen jene Begriffe, die in der Geschichte vorkommen. Sobald alle Begriffe einer Zeile genannt sind, steht das Kind auf und ruft laut: „BINGO!“ Dann werden die gehörten Begriffe genauer besprochen.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen bekommen ein Kreuzworträtsel, das sie zu Hause mit den Eltern lösen.

## Materialien

**Infoblatt** „Pubertät“  
(siehe GET-Broschüre)

**Bingoblatt** mit Geschichte  
(siehe GET-Broschüre)

**Kreuzworträtsel** „Pubertät“  
(siehe GET-Broschüre)

Vertiefung

# Modul: Pubertät

## 4. Übung: Körperliche Veränderungen

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen die **körperlichen Veränderungen** während der Pubertät kennen.
  - ... wissen, wann der Körper sich zu verändern beginnt. Sie lernen den **Zeitpunkt unterschiedlicher Veränderungen** kennen.



### Beschreibung

Auf vier Blättern Packpapier wird je ein neutraler (weder männlicher noch weiblicher) Körperumriss gezeichnet.

Die SchülerInnen werden in zwei Gruppen geteilt:

Jede Gruppe nimmt sich zwei Plakate und erhält das Infoblatt Pubertät. Jede Gruppe zeichnet auf ihren Plakaten die Körpermerkmale ein, die sich in der Pubertät ausbilden.

Die Ergebnisse werden im Plenum präsentiert und besprochen.

## Impulsfragen

- Mit welchem Alter beginnen die Veränderungen der Pubertät ungefähr?
- Ist das bei allen Menschen gleich?
- Warum fällt es manchen Menschen schwer, über die Pubertät zu sprechen?
- Fühlen sich alle Menschen mit den körperlichen Veränderungen wohl?

## Varianten

Die PädagogInnen stellen den SchülerInnen Fragen zur Pubertät und geben mehrere Antwortmöglichkeiten vor. Die Klasse entscheidet gemeinsam, welche Antwort richtig ist. Die SchülerInnen diskutieren dabei miteinander, sie können abstimmen und dürfen alle verfügbaren Infomaterialien verwenden. Es ist wichtig, dass die PädagogInnen nur jene Fragen auswählt, die für die Klasse passend sind.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen können zuhause mit ihren Eltern oder anderen Erwachsenen das Quiz „Pubertät“ spielen.

## Materialien

Packpapier (4 Bögen)

**Infoblatt** „Pubertät“  
(siehe GET-Broschüre)

**Quiz** „Pubertät“  
(siehe GET-Broschüre)



Vertiefung

# Modul: Pubertät

## 5. Übung: Warum? Weshalb? Wieso?

**Ziele** Die SchülerInnen vertiefen ihr **Wissen über die Pubertät**.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen werden in Kleingruppen aufgeteilt. Dr. Allwissend beantwortet im Internet Fragen. Jede Gruppe bekommt eine Frage, die an Dr. Allwissend gestellt wurde. Gemeinsam wird versucht, eine Antwort auf die Frage zu finden. Die PädagogInnen wählen die für die Klasse geeigneten Fragen vorab aus.

## Impulsfragen

- Mit wem kann man über körperliche Veränderungen reden?
- Entwickeln sich die körperlichen Veränderungen bei allen Menschen gleich schnell?
- Welche Körperbereiche sind von der Pubertät betroffen?
- Welche körperlichen Veränderungen kennt ihr?

## Varianten

Antwortkarussell: Die SchülerInnen bekommen Kärtchen ausgeteilt, auf denen auf der Vorderseite die Frage und auf der Rückseite die Antwort steht. Auf jedem Kärtchen steht eine Ziffer zwischen 1 und 6. Die PädagogInnen würfeln mit einem großen Würfel. Nun kommen zwei Kinder zur Tafel, auf deren Kärtchen die gewürfelte Ziffer steht. Sie lesen ihre Frage laut vor. Die Klasse versucht Antworten zu finden. Danach lesen die Kinder die richtige Antwort vor.

## Übung für zuhause

Die SchülerInnen nehmen die Fragen an Dr. Allwissend mit nach Hause und besprechen diese mit ihren Eltern.

## Materialien

**Fragen** an Dr. Allwissend  
(siehe GET-Broschüre)

**Antwortkarussell** „Pubertät“  
(siehe GET-Broschüre)

Großer Schaumstoffwürfel