

# STUNDENBILD

[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)



## DIE PUBERTÄT

*... mein Abenteuer!*

Stundenbild für Lehrer\*innen zur Erarbeitung  
des Themas „Pubertät“

## IMPRESSUM:

### Stundenbild für Lehrer\*innen zur Erarbeitung des Themas „Die Pubertät“

Verfasserin: Dipl.-Päd. Ines Pratter  
Redaktion: Mag. Martina Kronthaler  
Herausgeber, Eigentümer, Verleger: *aktion leben österreich*.  
Diefenbachgasse 5/5, 1150 Wien  
Tel.: 01/512 52 21. Fax: 01/512 52 21-25  
Website: [www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)  
E-Mail: [info@aktionleben.at](mailto:info@aktionleben.at)  
Fotos: *aktion leben*, [shutterstock.com](http://shutterstock.com)  
(Seite 1: Valiza; Seite 3: YanLev; Seite 4: fizkes, Valiza; Seite 5: Razym, Alena Hovorkova)  
Erste Auflage: 2020

#### Spendenkonto:

IBAN: AT64 3400 0000 0723 6771

Wir führen das Österreichische Spendengütesiegel. Spenden an *aktion leben österreich* sind steuerlich absetzbar.



#### **aktion leben in allen Bundesländern:**

1150 Wien, Diefenbachg. 5/5,  
Tel: 01/512 52 21; 3100 St. Pölten,  
Neugebäudepl. 12, Tel: 0664/389 64 84; 4020  
Linz, Kapuzinerstr. 84, Tel: 0732/76 10-3418;  
5020 Salzburg, Hellbrunner Str. 13, Tel:  
0662/62 79 84; 6020 Innsbruck, Riedg. 9,  
Tel: 0512/2230-4090; 6850 Dornbirn,  
Höchsterstr. 30, Tel: 0664/753 09 700; 7000  
Eisenstadt, St. Rochus-Str. 21, Tel: 02682/777-  
284; 8010 Graz, Bischofspl. 4, Umfassender  
Schutz des Lebens – aktion leben p.A. Kath.  
Aktion Graz, Tel: 0316/80 41-245; 9020 Klagenfurt,  
Benediktinerpl. 10, Tel: 0463/543 44

Urheberrecht/Copyright Stundenbilder  
Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere  
Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

## Liebe Lehrerin, lieber Lehrer!

Das bevorstehende Abenteuer der Pubertät beschäftigt Ihre Schüler\*innen möglicherweise schon jetzt, vor allem weil körperliche, soziale und emotionale Veränderungen die Wahrnehmung von sich selbst und der Umwelt beeinflussen.



Kinder, die sich aktiv mit den Veränderungen der Pubertät auseinandergesetzt haben, sind gelassener und auch selbstbewusster und können der spannenden Zeit der Pubertät positiver begegnen.

Wir wollen ebenfalls dazu beitragen, dass Ihre Schüler\*innen die Signale ihres eigenen Körpers besser kennen und verstehen lernen. Auch sollen Fehlinformationen, die in diesem Alter durchaus vorhanden sind, aufgeklärt werden.

Unsere sexualpädagogischen Unterlagen zum Thema „Die Pubertät, mein Abenteuer“ stellen wir Ihnen daher sehr gerne zur Verfügung. Ans Herz legen möchten wir Ihnen auch unser „Ich-Buch PUBERTÄT“, das für die Erarbeitung mit Ihren Schüler\*innen gedacht ist. (Siehe Seite 5)

Als unabhängiger Verein, der seine Arbeit, wie die Beratung und Unterstützung schwangerer Frauen, hauptsächlich durch Spenden finanziert, freuen wir uns, wenn Sie und Ihre Schüler\*innen uns eine kleine Spende zukommen lassen.  
Herzlichen Dank dafür!

Mit freundlichen Grüßen

*Ines Pratter*

Ines Pratter  
Leiterin der Bildungsabteilung

aktion leben im Social Network



# Die Pubertät, mein Abenteuer!

## DIE PÄDAGOGISCHEN ZIELSETZUNGEN SIND:

### ZIEL 1: Kinder altersgerecht vorbereiten

Die pädagogische Zielsetzung ist es, die Kinder auf die körperlichen, sozialen und geistigen Veränderungen, die die Pubertät mit sich bringt, altersgerecht vorzubereiten. Das sexuelle Selbstbewusstsein der Kinder wird durch Informationen und Auseinandersetzung mit dem eigenen und dem anderen Geschlecht gefördert.



Die Welt steht „Kopf“, die Hormone spielen verrückt, niemand versteht einen ... Keine Sorge, alles ist ok.

### ZIEL 2: Wahrnehmung des eigenen Körpers

Das Schulen der Wahrnehmung des eigenen Körpers hilft ebenso dabei, ein positives, sicheres und angenehmes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen und diesen als schützenswert zu betrachten.

### ZIEL 3: Fehlinformationen und Signale erkennen

Weiters sollen Fehlinformationen, die auch in diesem Alter durchaus schon vorhanden sind, aufgeklärt

werden. Die Kinder sollen die Signale ihres Körpers kennen, wahrnehmen und verstehen lernen.

## KÖRPERWAHRNEHMUNG:

Gerade in der Pubertät kommt der Körpererfahrung – bedingt durch die hormonellen und körperlichen Veränderungen – ein hoher Stellen-

wert zu. Körperlichkeit wird zum wichtigen Ausgangspunkt des eigenen Erlebens, Wohlbefindens und der (wahrnehmbaren) Entwicklung.

Bewegung verbessert die Fähigkeit, den eigenen Körper und körperliche Informationen von innen und außen besser wahrzunehmen.

## METHODEN, MATERIALIEN:

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unsere Ausarbeitungen, Informationen sowie unterstützende Arbeitsmaterialien zum Thema „Pubertät“.

**Wissen:** • Körperliche Entwicklung, Informationen & Links, *Seite 4*

**Spiel:** • Pubertäts-Activity (Abschluss-Spiel zur Wiederholung), *Seite 6*

**Aktivität:** • Anleitung zu Bewegungs-/Wahrnehmungs-Übungen, *Seite 5*

**Extra-Download:** • „Ich-Buch Pubertät“ (für Schüler\*innen) zur Erarbeitung des Themas, *siehe Seite 5*

## DIE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG IN DER PUBERTÄT

**Der Begriff Pubertät ist vom lateinischen „pubes“ abgeleitet, was Körper- oder Schamhaare bedeutet. Pubertät ist die Entwicklung zur Geschlechtsreife, welche etwa zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr stattfindet.**

**Kinder werden erwachsen:** Ihre Identität als Frau oder als Mann entwickelt sich. In der Pubertät müssen sich die Jugendlichen deshalb auch mit gesellschaftlichen Idealvorstellungen auseinandersetzen. Diese Vorstellungen werden durch Medien, in der Schule, in der Ursprungsfamilie vermittelt. Auch Sagen und Mythen prägen von klein auf unsere Vorstellungen. Zu bedenken sind dabei die großen Unterschiede in der sozialen und kulturellen Herkunft. Wichtig ist, den Kindern zu vermitteln, dass jeder Mensch unterschiedlich, aber einzigartig und wertvoll ist.

### Mädchen

**Bei Mädchen beginnt die Pubertät** heute durchschnittlich zwischen dem 9. und 12. Lebensjahr. Der Hypothalamus beginnt mit der Ausschüttung eines speziellen Hormones, worauf die Hypophyse wiederum eigene Hormone (FSH und LH) ausschüttet und so die Eierstöcke zur Hormonproduktion anregt. Brustentwicklung: Mit 10 bis 13 Jahren beginnt die Brust zu wachsen. Mit 16 Jahren ist sie in der Regel ausgereift. Eine in der Wachstumsphase mögliche Asymmetrie gleicht sich bis zum Ende meist aus. Etwas später als das Brustwachstum



setzt die Entwicklung der Scham- und Achselbehaarung ein. Die erste Regelblutung (Menarche) setzt bei den meisten Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren ein. Die Hormone im Eierstock (Östrogen/ Progesteron) steuern den Zyklus. Anfänglich ist dieses Hormonsystem aber noch nicht stabil, weshalb die Blutungen sehr unregelmäßig sein können, auch der Eisprung muss nicht in jedem Zyklus erfolgen.

*SIEHE: <https://kinder.wdr.de/tv/dubist-kein-werwolf/mein-koerper>*  
Siehe Sexualhormone

Kommt es bis zum 16. Lebensjahr nicht zur ersten Monatsblutung, ist das nicht schlimm, es empfiehlt sich aber, sich dann ärztlich untersuchen zu lassen.

### Burschen

**Bei Burschen setzt die Pubertät** zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr ein und endet mit ca. 18 bis 20 Jahren. Auch bei Burschen setzt mit der Pubertät ein deutlicher Wachstumsschub ein. Ab dem 10. bis 11. Lebensjahr beginnen die Hoden und der Penis zu wachsen. Der maximale Längenschub beim Penis findet um das 16. Lebensjahr statt. Während der Hodenentwicklung entstehen unter Hormoneinfluss (Testosteron) auch die Samenzel-



len. Zum ersten Samenerguss und damit zur ersten Befruchtungsfähigkeit kommt es ungefähr mit 14 Jahren (Schwankungen von 11 bis 17 Jahren). Dies kann oft unbemerkt in der Nacht („feuchte Träume“) geschehen und ist keineswegs ungewöhnlich. Burschen brauchen sich dafür nicht zu schämen.

*SIEHE: <https://kinder.wdr.de/tv/dubist-kein-werwolf/mein-koerper>*  
Siehe Erektion

Anders als bei Mädchen verändert sich bei den Burschen in der Pubertät auch die Stimmlage. Unter dem Einfluss der Hormone wird der Schilddrüse (Adamsapfel) des Kehlkopfs zum Wachstum angeregt, die Stimmlippen wachsen um rund 10 mm, wodurch sich die kindlich hohe Stimme allmählich zu einer tiefen, männlichen Stimme umwandelt. Durch die langsame Entwicklung kommt es deshalb oft zu Schwankungen der Stimme (Stimmbruch).

Bei Burschen ist das Einsetzen der Körperbehaarung stärker ausgeprägt. Diese beginnt ca. im 13. Lebensjahr und umfasst nicht nur Scham- und Achselgegend, sondern auch das Gesicht (Bartwuchs) sowie die Brust. Ebenso wird die Behaarung an den Armen und Beinen stärker.

## Körperübungen MICH SELBST SPÜREN!

In der Pubertät gerät vieles aus dem Gleichgewicht – die Hormone, die Gefühle, die Beziehung zu Eltern, zu Freunden, zum anderen Geschlecht. Sich und seinen Körper gut wahrnehmen zu lernen, um den „neuen“, sich verändernden Körper annehmen zu können, ist in dieser Zeit besonders hilfreich.



### Übung 1

#### Im und aus dem Gleichgewicht

**Ausprobieren – verlieren – wiederfinden.** Die Suche nach dem Gleichgewicht kann in unterschiedlichen Bewegungssituationen durchgeführt werden. Klassische Balanceübungen wie etwa auf einem Bein zu stehen fordern den Gleichgewichtssinn.

Wem das leicht fällt, versucht die Augen zu schließen. Spaß und Freude am Ausprobieren stehen im Mittelpunkt!

### Übung 2

#### Kreislauf belasten

**Wenn der Kreislauf in Schwung kommt,** ist das spürbar. Außer Atem kommen, Erschöpfung, Schwitzen – der Körper sendet deutliche Signale. Kreislaufbelastungen lassen sich auf spielerische Weise in viele Bewegungsangebote einbauen. Sich zu Musik zu bewegen macht besonders Spaß – das kann „frei“ zur Musik sein (etwa verschiedene Stile) oder mittels spezieller, angeleiteter Übungen.

### Übung 3

#### Gefühle durch Bewegung wahrnehmen

**Bewegung erleichtert die Körperwahrnehmung** und dadurch auch die Wahrnehmung der Gefühle.

Sie kann den Kindern und Jugendlichen helfen zu lernen, ihre Gefühle zuzulassen und sie nicht zu unterdrücken. Dies ist in der Pubertät für viele besonders herausfordernd. Wichtig ist, den Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, dass positive wie negative Gefühle ihre Berechtigung und ihre Gründe haben.

Gefühle drücken sich auch in der Körpersprache aus: In Partner- und Gruppenübungen können die Schüler\*innen mit Stimmungen spielen, indem sie Gestik, Körperhaltung und Mimik einsetzen (eventuell als Ratespiel).

Das Gegenüber versucht etwa, die Erlebnisse und Gefühle des anderen wahrzunehmen und zu erraten.



#### Ich-Buch „Pubertät“

### Die Pubertät, mein Abenteuer!

Auf unserer Homepage [www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at) finden Sie das „Ich-Buch Pubertät“ für Ihre Schüler\*innen zum **Gratis-Download**. Dieses ist für beide biologischen Geschlechter gestaltet und kann zur Grunderarbeitung der körperlichen Veränderungen in Einzel- oder Gruppensettings verwendet werden.

## Spiel ACTIVITY ZUR PUBERTÄT

Mit Pantomime, Zeichnen oder durch Erklärung wird nach Begriffen gesucht. Die folgenden Wörter müssen von den Schüler\*innen erraten werden.

- Hilfreich: Die zusammengesetzten Hauptwörter wieder „teilen“
- Wichtig: Beim Erklären keine Teile des Wortes verwenden
- Tipp: Kann der/die Schüler\*in den Begriff nicht vormachen, kann der/die Lehrer\*in einspringen/helfen.

Pantomime EISPRUNG	Pantomime SCHMETTERLINGE IM BAUCH	Erklären LIEBE	Pantomime UMARMUNG
Zeichnen EIERSTOCK	Pantomime EILEITER	Erklären EIZELLE	Zeichnen SAMENZELLE
Erklären PUBERTÄT	Zeichnen BART	Zeichnen SCHWANGER- SCHAFT	Zeichnen BRUSTHAARE
Erklären HODEN	Zeichnen PICKEL	Erklären STIMMBRUCH	Erklären GEBÄRMUTTER
Pantomime ERSTER KUSS	Zeichnen BREITE SCHULTERN	Pantomime HÄNDCHEN- HALTEN	Pantomime BREITE HÜFTEN

Weiterführende LINKS und BEHELFE finden Sie auf unserer Homepage unter:  
<https://www.aktionleben.at/site/informierenbilden/unterrichtsmaterialien>

Wenn Sie WORKSHOPS bei uns buchen möchten, finden Sie diese unter:  
<https://www.aktionleben.at/site/informierenbilden/ausstellungundbildungsang>