

MEIN ICH-BUCH

Klebe ein Foto von dir ein
oder zeichne dich selbst!

DIE PUBERTÄT
... mein Abenteuer!



Das bin ICH

Mein Nachname:

Mein Vorname:

Mein Spitzname:

Bedeutung meines Vornamens:
.....
.....

So bekam ich meinen Spitznamen:
.....
.....

Mein Geburtsdatum:

Mein Geburtsort:

Mein Alter:

Meine Wohnadresse:

Mein Geburtsgewicht: in g

Meine Geburtsgröße: in cm



Mein Sternzeichen:

Meine Lieblingspeise:

Mein Lieblingssong:

Mein Lieblingssport:

Das weiß ich über meine Geburt:

.....
.....
.....

Das war mein schönstes Geburtstagsfest:

.....
.....
.....
.....

VOM MÄDCHEN ZUR FRAU

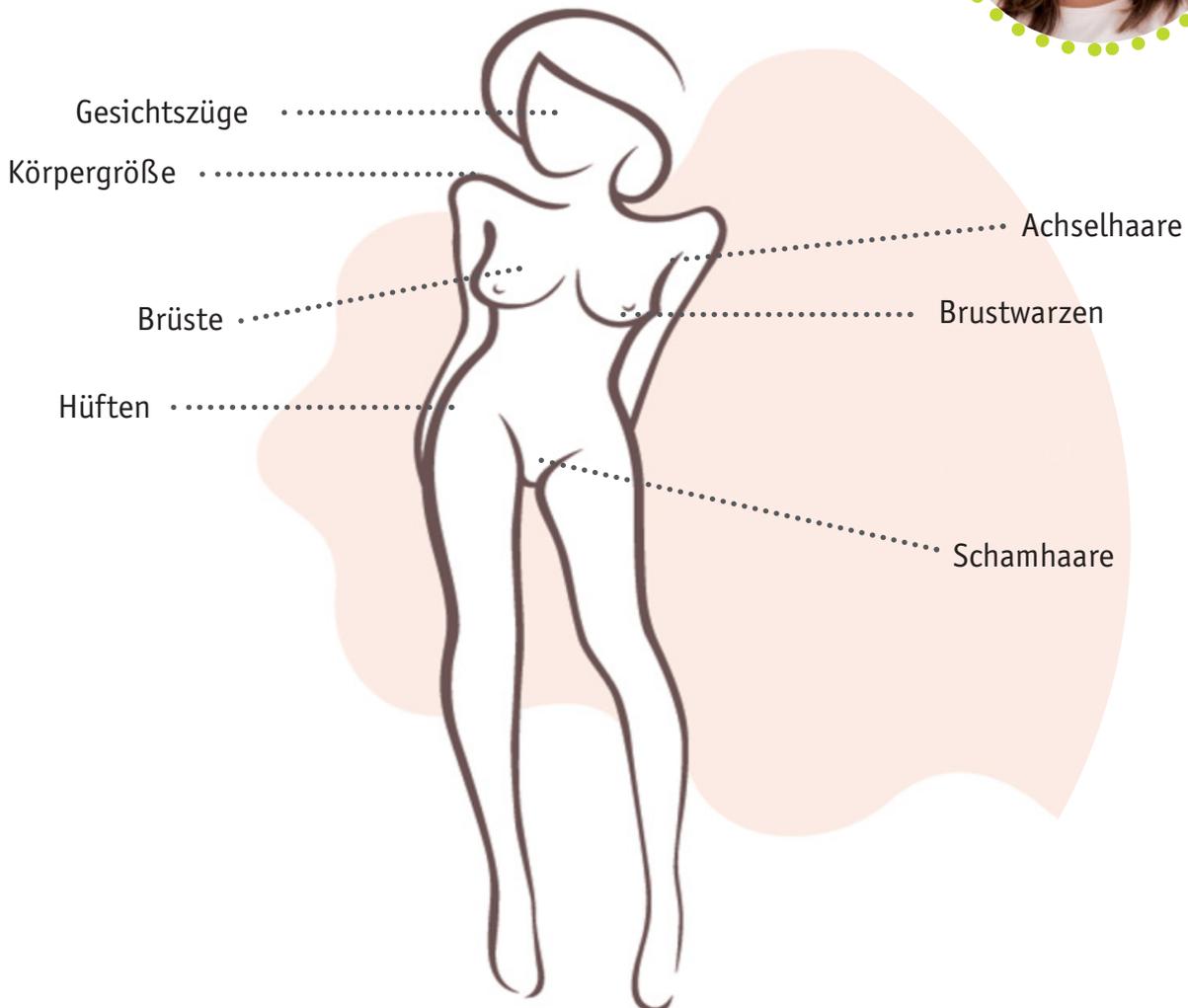
Eine Drüse an der Hirnbasis, die sogenannte Hypophyse, beauftragt den Körper, bestimmte chemische Substanzen zu produzieren - die Hormone. Die Pubertät beginnt.

Mädchen



- Du wächst und dein Körper wird runder.
- Deine Gesichtszüge und deine Körperproportionen verändern sich.
- Deine Brüste beginnen zu wachsen.
- Deine linke und rechte Brust können unterschiedlich schnell wachsen.
- Im Bereich der Geschlechtsorgane wachsen Haare.
- In deinen Achseln wachsen Haare.
- Deine erste Regelblutung setzt ein.

Frau



VOM BURSCHEN ZUM MANN

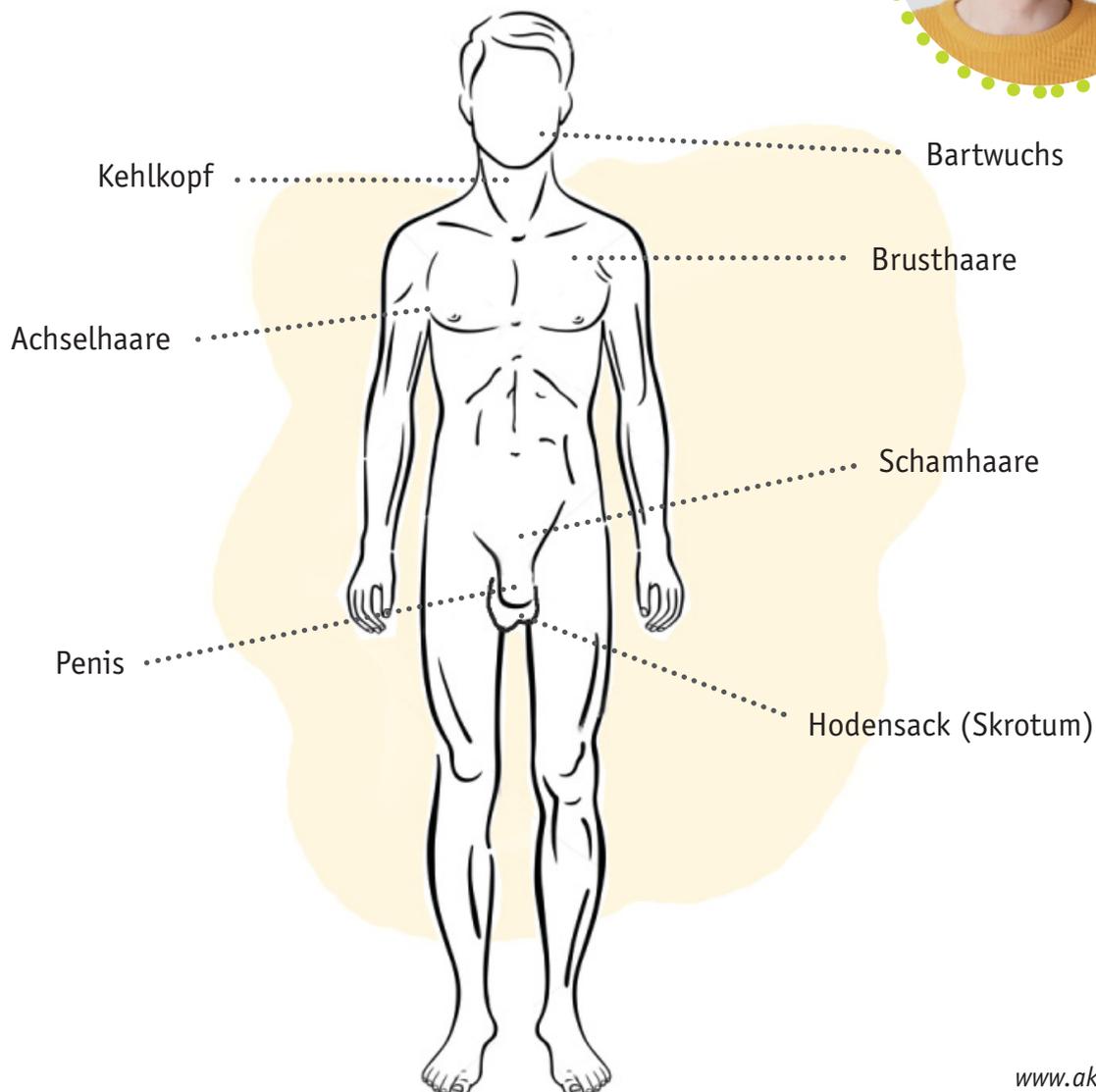
Eine Drüse an der Hirnbasis, die sogenannte Hypophyse, beauftragt den Körper, bestimmte chemische Substanzen zu produzieren - die Hormone. Die Pubertät beginnt.

Bursche



- Du wächst und dein Körper wird schwerer und breiter.
- Dein Kehlkopf wird größer und deine Stimme tiefer.
- Deine Gesichtszüge und deine Körperproportionen verändern sich.
- Dein Penis wächst und wird steif, wenn du erregt bist.
- Im Hodensack wachsen die Hoden und beginnen, Samenzellen zu erzeugen.
- Deine Körperbehaarung nimmt zu, Barthaare beginnen zu wachsen.

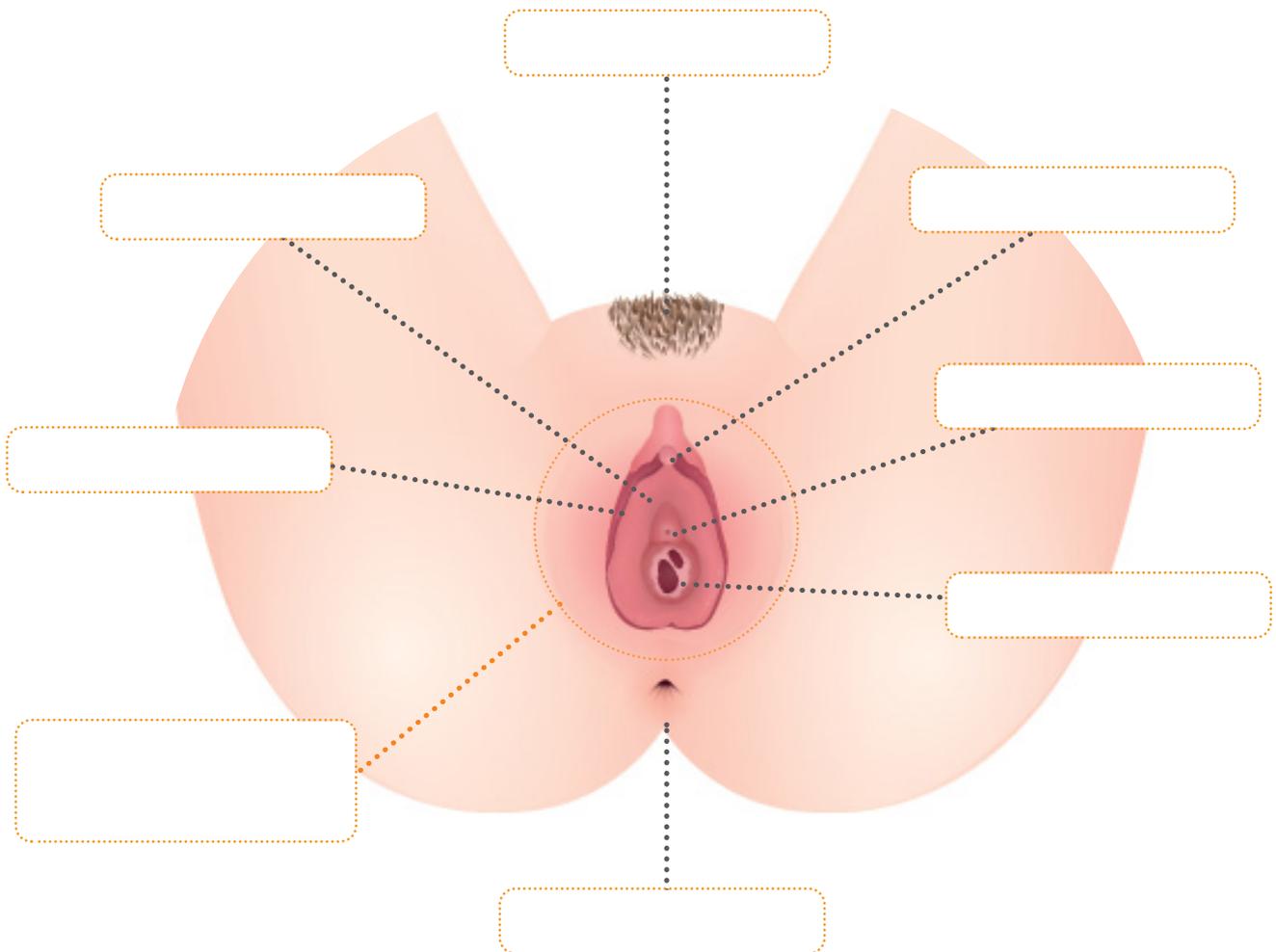
Mann



DIE VULVA: DIE ÄUßEREN GESCHLECHTSTEILE DER FRAU

Beschrifte die weiblichen Körperteile mit folgenden Begriffen:

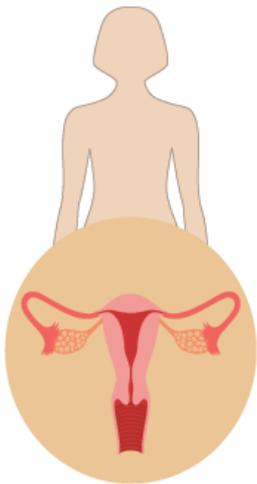
- | | |
|---|--|
|  innere Vulvalippen |  Klitorisspitze |
|  äußere Vulvalippen |  Schamhaare |
|  Harnröhre |  Darmausgang |
|  Scheideneingang mit Hymen |  Vulva |



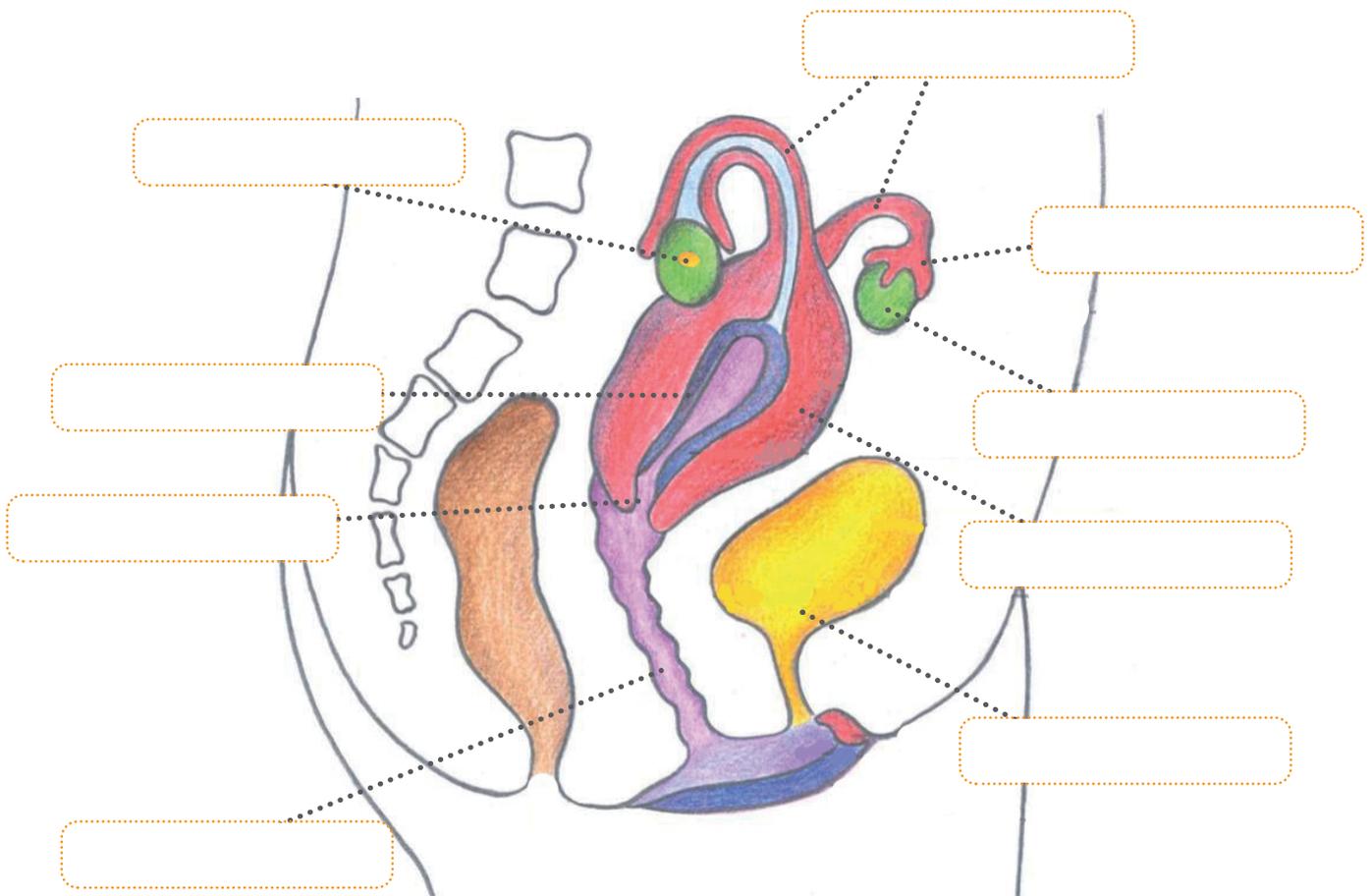
Den gesamten äußeren Genitalbereich der Frau nennt man VULVA.

DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE DER FRAU

Beschrifte die weiblichen Körperteile mit folgenden Begriffen:

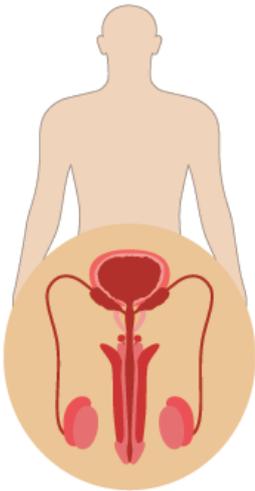


- Eierstock
- Gebärmutter
- Eizelle
- Gebärmutterhals
- Eileiter
- Scheide/Vagina
- Flimmertrichter
- Gebärmutter Schleimhaut
- Blase

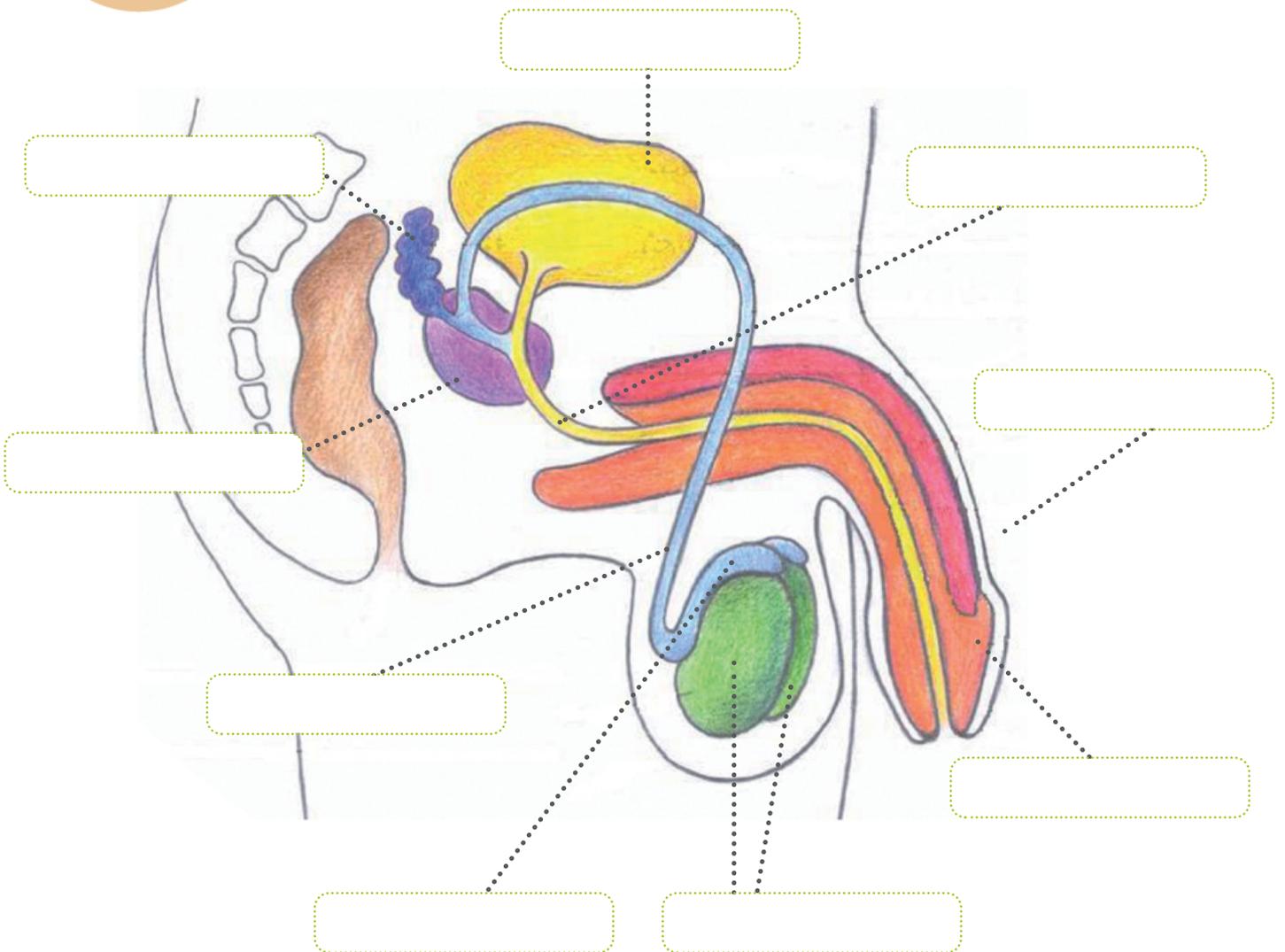


DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Beschrifte die männlichen Körperteile mit folgenden Begriffen:



- Hoden
- Nebenhoden
- Penis
- Harnröhre
- Eichel
- Blase
- Samenleiter
- Samenbläschen
- Prostata



DAS ERSTE MAL

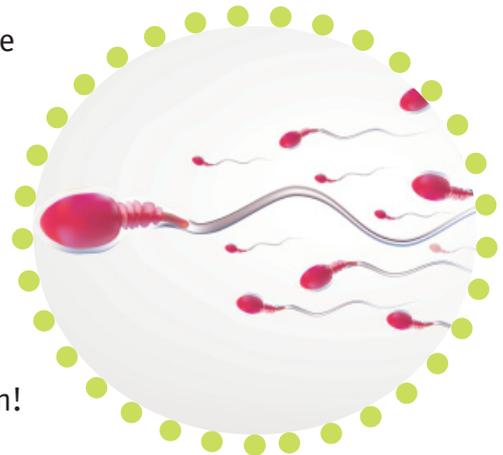
Der erste Samenerguss

Der erste Samenerguss tritt normalerweise irgendwann bis zum 17. Geburtstag auf. Manchmal ist vorab eine Art „klebriger Tropfen“ ein Zeichen dafür, dass sich der Körper auf den ersten Samenerguss vorbereitet, der dann irgendwann im Laufe der nächsten Wochen oder Monate stattfinden kann.

Weder durch Selbstbefriedigung noch durch eine bestimmte Art von Ernährung kann der Zeitpunkt des ersten Samenergusses beeinflusst werden.

Es hat auch nichts damit zu tun, ob man bereits an Sex denkt oder nicht, ob man Lust verspürt oder nicht, auch nicht damit, wie reif man sich tatsächlich fühlt.

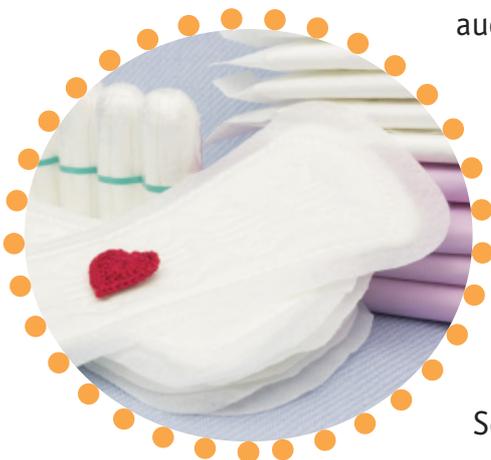
Im Alter von etwa 11 bis 15 Jahren beginnt im Zuge der sexuellen Entwicklung der Körper alles zu trainieren: Da kommt es vor, dass bei Burschen der Penis auch in völlig unerotischen Situationen steif werden kann - er „übt“ eben!



Das „erste Blut“ – die Menarche

Andere Kulturen, andere Sitten

In **Japan** wird das „Fest der ersten Blüte“ junger Mädchen gefeiert. Die Gäste, die zum Festessen geladen sind, erfahren durch die roten Blüten und rotkandierte Äpfel, mit denen der Festsaal geschmückt wird, vom freudigen Anlass dieses Festes. Auf manchen japanischen Inseln hat das Menarchenfest auch heute noch eine größere Bedeutung als etwa die Hochzeit!



In einem nativen Stamm in **Colorado** verkündet der Vater (!) dem ganzen Stamm, dass seine Tochter nun zur Frau geweiht wird.

Beim Festzeremoniell streut eine weise Frau duftende Gräser, Zedernnadeln und Salbeiblüten auf ein Stück Kohle. Das nun zu den Frauen zählende Mädchen beugt sich über den Rauch und bittet die Schutzgeister um Gesundheit und Fruchtbarkeit.

Mit dem Einsetzen der Menarche werden aus den Mädchen in vielen nativen Kulturen nun Frauen - mit allen Rechten und Pflichten!

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Wenn ich erwachsen bin, werde ich:



The image shows a young woman with long brown hair, wearing a white t-shirt and blue denim overalls, looking thoughtfully to the side with her hand on her chin. She is centered within a large circle that has a dotted orange border. To the right and below this circle are several empty, rounded rectangular boxes with dotted orange borders, connected to the main circle by dotted lines, intended for the user to write their future plans.

viel Zeit für mein Kind haben • in Karenz gehen • bald nach der Geburt wieder arbeiten gehen • mein Kind wickeln • Brei für mein Kind kochen • mein Kind füttern • mit meinem Kind spielen • den Kindergarten aussuchen • Sport mit meinem Kind betreiben • meinem Kind Bücher vorlesen • meinem Kind das Sprechen beibringen • mit meinem Kind auf den Spielplatz gehen • einen Kinderarzt aufsuchen ...

Streiche durch, was du dir nicht vorstellen kannst. Trage oben deine wichtigsten Pläne ein.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Wenn ich erwachsen bin, werde ich:



viel Zeit für mein Kind haben • in Karenz gehen • bald nach der Geburt wieder arbeiten gehen • mein Kind wickeln • Brei für mein Kind kochen • mein Kind füttern • mit meinem Kind spielen • den Kindergarten aussuchen • Sport mit meinem Kind betreiben • meinem Kind Bücher vorlesen • meinem Kind das Sprechen beibringen • mit meinem Kind auf den Spielplatz gehen • einen Kinderarzt aufsuchen ...

Streiche durch, was du dir nicht vorstellen kannst. Trage oben deine wichtigsten Pläne ein.

KREUZWORTRÄTSEL

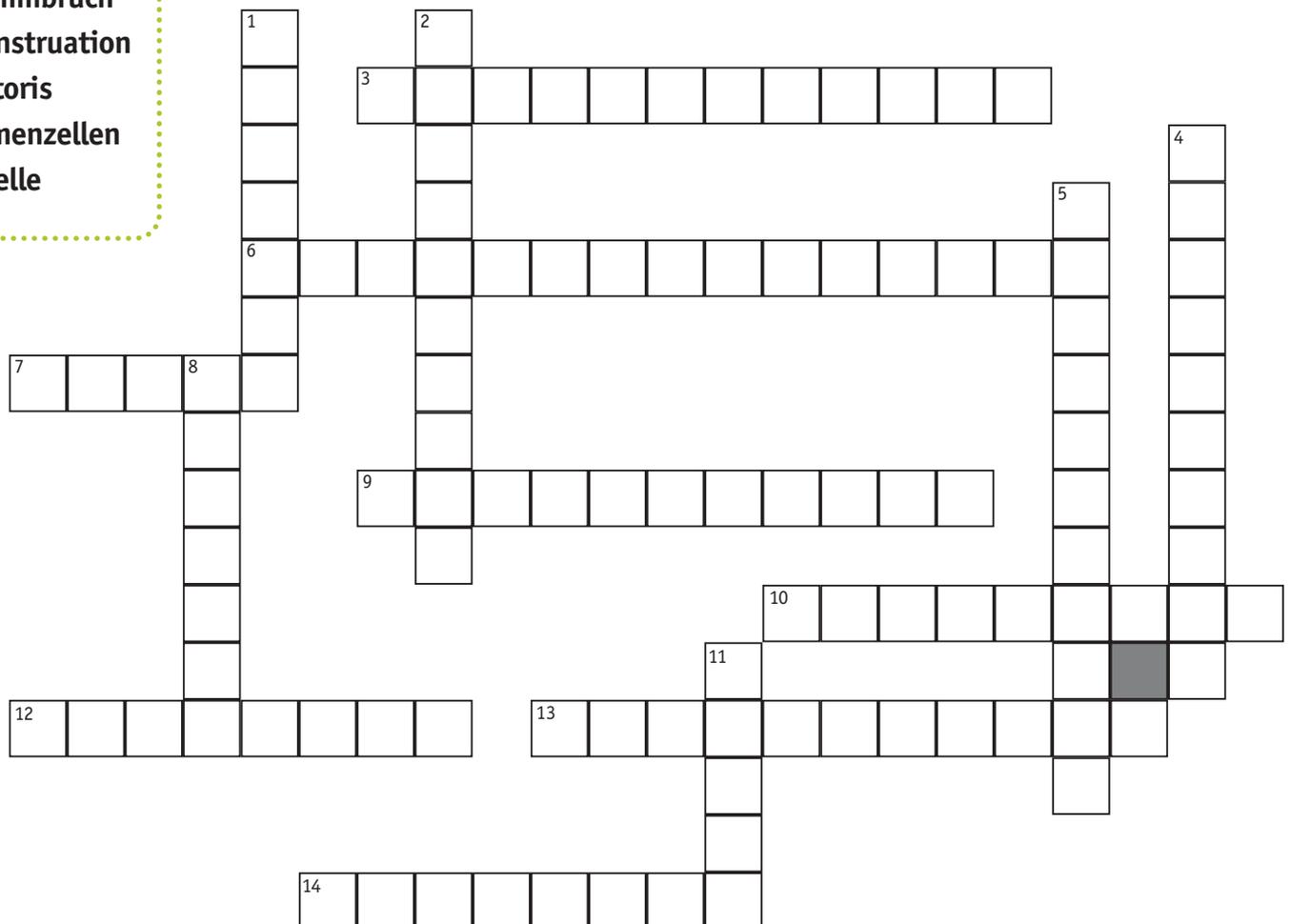
- Pubertät
- Hoden
- Nebenhoden
- Mädchen
- Gebärmutter
- Eierstock
- Hirnanhangdrüse
- Befruchtung
- Penis
- Stimmbruch
- Menstruation
- Klitoris
- Samenzellen
- Eizelle

Waagrecht

3. Nenne einen anderen Ausdruck für Regelblutung.
6. Wie heißt die Drüse im Gehirn, die für den Beginn der Pubertät verantwortlich ist?
7. Wo werden männliche Samenzellen produziert?
9. Wie heißt der Vorgang, bei dem Ei- und Samenzelle verschmelzen?
10. Wo werden die Eizellen reif?
12. Wie heißt die Zeit, wenn man vom Kind zum/zur Erwachsenen reift?
13. Wie heißen die männlichen Keimzellen?
14. Wie heißt das empfindlichste weibliche Geschlechtsorgan?

Senkrecht

1. Beginnt die Pubertät bei Burschen oder bei Mädchen zuerst?
2. Wo werden im männlichen Körper die Samenzellen gespeichert?
3. Wenn sich bei Burschen die Stimme verändert, kommen sie in den ...
4. Wie heißt das Organ, in dem die ungeborenen Kinder heranwachsen?
8. Wie heißt die weibliche Keimzelle?
11. Ein anderer Ausdruck für das männliche Glied.



IMPRESSUM: Arbeitsheft für Schüler*innen „Ich-Buch Pubertät“. Verfasserin: Dipl.-Päd. Ines Pratter. Redaktion: Mag. Martina Kronthaler. Herausgeber, Eigentümer, Verleger: *aktion leben österreich*. Diefenbachg. 5/5, 1150 Wien, Tel.: 01/512 52 21. Fax: 01/512 52 21-25, info@aktion-leben.at, www.aktionleben.at. Erste Auflage: 2020, **Fotos:** aktion leben, StRin Birgit Göbel, shutterstock.com (iconogenic, Zurijeta, Asier Romero, Cinemanikor, Cookie Studio, Dean Drobot, La corneja artesana, Marochkina Anastasiia, Olga Bolbot, Star Stock, sub job). **Urheberrecht/Copyright Arbeitsheft:** © Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.