

### Arbeitsblatt: Veränderungen in der Pubertät

#### **Aufgabe:**

**Ergänze den Lückentext mit den folgenden Wörtern:**

**Hoden – Pubertät – Eierstöcke – Testosteron – Kehlkopf – Haare – Pickel – Sexualhormonen – Stimmungsschwankungen – Brüste**

Jeder Mensch durchläuft verschiedene Lebensphasen. Erst sind wir Babys, dann Kleinkinder, dann Kinder, und schließlich werden wir zu Erwachsenen. Den Übergang von Kindheit zum Erwachsenenalter nennen wir Pubertät.

Bei Mädchen beginnt dieser Wandel schon etwa mit zehn Jahren, bei Jungen ungefähr mit zwölf Jahren. Das Gehirn beginnt nun die Bildung von Sexualhormonen anzuregen, die in den Nebennieren gebildet werden. Dadurch verändert sich der Körper. Bei Jungen entwickeln sich die Hoden, bei Mädchen die Eierstöcke. Außerdem wächst insbesondere bei Jungen der Kehlkopf, wodurch sich die Stimme verändert und tiefer wird.

Bei Mädchen entwickeln sich die Brüste, die Gebärmutter wird zu einem funktionsfähigen Organ, und um das 13. Lebensjahr kommt es zur ersten Regelblutung. Bei Jungen kommt es in dieser Zeit zu ersten Samenergüssen.

Bei beiden Geschlechtern beginnen im Genitalbereich und in den Achseln Haare zu wachsen. Bei Jungen sorgt das Hormon Testosteron zudem unter anderem dafür, dass der Bartwuchs einsetzt. Der Produktion dieser Hormone haben es Pubertierende auch zu verdanken, dass Pickel entstehen, da die Haut angeregt wird, mehr Fett zu produzieren. Aber auch im Gehirn muss sich einiges neu strukturieren, wodurch es zu Stimmungsschwankungen kommen kann.

Übrigens: Erwachsensein ist nicht die letzte Lebensphase. Das erste Kind, die Wechseljahre, eine Midlife-Crisis oder auch der Übergang vom Arbeitsleben in die Pensionierung bringen noch einmal viele Veränderungen mit sich. Wundere dich also nicht, falls dir deine Eltern plötzlich etwas seltsam vorkommen.

### Arbeitsblatt: Perspektivwechsel

Toms Tagebucheintrag vom 24.9.22:

Heute ist Samstag, und der Tag fing schon ätzend an. Ab neun, ich hab noch gepennt, hat Papa angefangen, Rasen zu mähen, und mich damit geweckt. Immer soll ich Rücksicht nehmen, aber er muss am Samstagmorgen einen riesigen Lärm veranstalten, wenn ich einmal ausschlafen könnte. Und um zehn sollte ich schon zum gemeinsamen Frühstück runterkommen. Da wurden mir dann von Tante Leonie wieder tolle Tipps gegeben, was ich gegen meine Pickel tun kann – peinlicher geht's nicht.



Später hatten wir dann das Fußballturnier. Inzwischen hab ich eigentlich gar keinen Bock mehr, jeden Samstag in irgendein Kaff zu fahren und zu kicken. Ich würde viel lieber daheim am Handy chillen oder mit Elias und Emre zocken. Deren Eltern erlauben alles, und meine stressen wegen allem rum. Man kann kein normales Wort mehr mit denen reden. Immer sind sie genervt oder geben mir irgendwelche Anweisungen, dass ich mein Zimmer aufräumen oder lernen soll. Können die sich nicht um ihr Leben kümmern? Irgendwann haue ich einfach ab und ziehe nach Berlin.

#### **Aufgabe 1:**

**Beschreibe, wie Tom sich fühlt und mit welchen Problemen er zu kämpfen hat.**

Individuelle Lösung.

Tom fühlt sich unverstanden und von seiner Familie bevormundet. In seinen Augen nehmen seine Eltern nicht genug Rücksicht auf ihn und seine wahren Interessen.

#### **Aufgabe 2:**

**Wie, denkst du, würden Toms Eltern die Situation beschreiben?**

Individuelle Lösung.

Tom ist momentan oft schlecht gelaunt und sehr schwierig. Er hat zu nichts Lust und hängt nur rum. Sein Zimmer ist völlig chaotisch, und auch für die Schule sollte er mehr tun.

### **Aufgabe 3:**

**Stell dir vor, du sollst zwischen Tom und seinen Eltern vermitteln. Was würdest du ihnen raten?**

Individuelle Lösung.

Beide Parteien sollten sich mal in Ruhe zusammensetzen und ohne gegenseitige Vorwürfe besprechen, was nicht gut läuft. Dabei könnten die Eltern und Tom sagen, was sie sich vom anderen wünschen und wie man die Situation für alle verbessern könnte. Toms Eltern sollten dabei unbedingt beachten, dass Tom kein Kind mehr ist, sondern dass er eigene Interessen und Gefühle hat und durchaus auch selbst für bestimmte Entscheidungen die Verantwortung übernehmen kann.

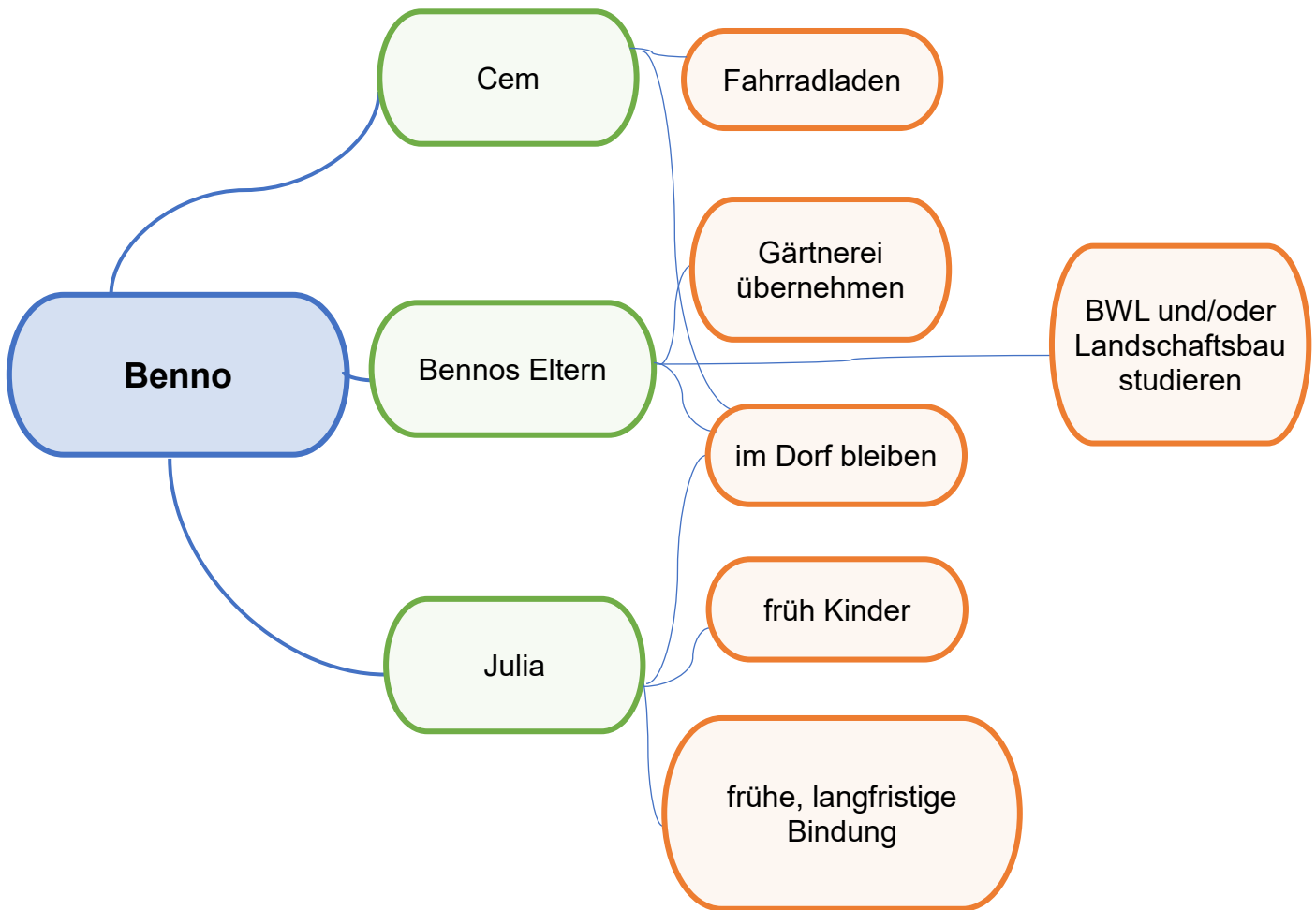
### **Arbeitsblatt: Freiheit?**

Benno ist im Juni 18 Jahre alt geworden. Eigentlich läuft es gut bei ihm. Er hat das Abitur in der Tasche, mit Julia eine nette und liebevolle Freundin, er ist in seinem Dorf durch die verschiedenen Vereinsmitgliedschaften sehr gut vernetzt und hat durch seinen Nebenjob auch schon ein bisschen Geld gespart. In letzter Zeit hat er jedoch das Gefühl, dass er den Erwartungen, die an ihn herangetragen werden, nicht mehr gerecht wird. Für seine Eltern, die schon überflüssig fanden, dass er Abitur gemacht hat, ist klar, dass er den Familienbetrieb, eine Gärtnerei, übernehmen wird. Seine Freundin redet in letzter Zeit erstaunlich häufig über Kinder und findet plötzlich jedes Baby derart süß, dass es Benno manchmal ganz mulmig wird. Sein bester Freund Cem träumt davon, mit ihm einen Fahrradladen zu gründen.

Wenn es nach ihm ginge, dann könnte er sich auch vorstellen, erst mal ein freiwilliges soziales Jahr in einem SOS-Kinderdorf zu machen oder als Backpacker ein paar Monate durch die Welt zu tingeln. Langfristig wäre ein Psychologiestudium in Freiburg sein Traum. Zumindest will er ein wenig mehr von der Welt sehen, Erfahrungen sammeln und sich selbst besser kennenlernen, bevor er Entscheidungen trifft, die sein komplettes Leben in eine Richtung lenken.

### Aufgabe 1:

Skizziere in einer Mindmap, wer alles über Bennos Leben mitbestimmen möchte. Ergänze auch die Konsequenzen, die sich ergäben, würde er auf die jeweiligen Personen hören.



### Aufgabe 2:

„Freiheit ist nicht Freiheit zu tun, was man will, sie ist die Verantwortung, das zu tun, was man tun muss.“ (Yehudi Menuhin / Geigenvirtuose)

„Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt ...“ (Auszug aus Art. 2 Abs. 1 GG)

**Welchem der beiden Zitate stimmst du eher zu? Welche Kompromisse wärest du bereit einzugehen?**

Individuelle Lösung.

### **Aufgabe 3:**

**a) Welche Menschen möchten über deine Zukunft mitentscheiden?**

Individuelle Lösung.

**b) Welche Menschen dürfen über deine Zukunft mitentscheiden?**

Individuelle Lösung.

### Arbeitsblatt: Wahr oder falsch?

#### Aufgabe:

Kreuze an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

Aussage	wahr	falsch
Verhütung ist Frauensache. <b>Erklärung:</b> Für Verhütung sind selbstverständlich beide Beteiligten zuständig.		X
Bei Kondomen greife ich sicherheitshalber zum größten. <b>Erklärung:</b> Die richtige Größe zu finden, ist wichtig: Sitzt es zu locker, kann es abrutschen. Ist es zu eng, kann es platzen.		X
Zieht der Mann den Penis beim Geschlechtsverkehr vor dem Samenerguss heraus, kann eine Frau nicht schwanger werden. <b>Erklärung:</b> Auch beim „Coitus interruptus“ kann die Frau schwanger werden. Außerdem ist kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten gegeben.		X
Wer zu früh anfängt sich zu rasieren, dem wachsen die Haare dicker und fülliger nach. <b>Erklärung:</b> Die Haarstruktur und das Nachwachsen werden durch deine Gene bestimmt und nicht durch die Häufigkeit der Rasur.		X
Während der Regelblutung kann die Frau nicht schwanger werden. <b>Erklärung:</b> In seltenen Fällen kann es auch während der Regelblutung zu einer Schwangerschaft kommen.		X
Wer ein Kondom benutzt, ist vor Geschlechtskrankheiten geschützt. <b>Erklärung:</b> Leider schützt ein Kondom nicht vor allen Geschlechtskrankheiten, dennoch bietet es gegen viele einen guten Schutz.		X
Nur Frauen wächst ein Busen. <b>Erklärung:</b> In seltenen Fällen kann auch Jungs während der Pubertät eine Art Busen wachsen, dieser verschwindet normalerweise auch wieder.		X
Mädchen sind in der Pubertät besonders gefährdet, eine Anorexie (Magersucht) zu entwickeln.	X	

Jungs, die morgens regelmäßig mit einem steifen Penis aufwachen, sollten dringend ärztlichen Rat einholen.		X
Jugendliche haben durchschnittlich mit 14,6 Jahren ihr erstes Mal. 2012 lag der Durchschnitt noch bei 16,1 Jahren. <b>Erklärung:</b> Das Durchschnittsalter für das erste Mal lag 2018 bei 17,2 Jahren und 2012 bei 16,5.		X
Das beste Verhütungsmittel ist die Pille. Sie hat kaum Nebenwirkungen und wirkt bei regelmäßiger Einnahme zuverlässig. <b>Erklärung:</b> Zu den häufigsten Risiken und Nebenwirkungen der Pille zählen Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen, Stimmungsschwankungen, ein erhöhtes Thromboserisiko und ein erhöhtes Risiko hinsichtlich bestimmter Krebsarten sowie Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Einnahme sollte daher nicht leichtfertig geschehen, sondern nur nach eingehender Abwägung und Beratung. Bei sorgsamer Einnahme gehört sie jedoch zu den sichersten Verhütungsmethoden.		X
Pickel entstehen in erster Linie durch ungesunde Ernährung. <b>Erklärung:</b> Eine gesunde Ernährung ist immer wichtig, ein Zusammenhang zwischen schlechter Ernährung und Pickeln ist jedoch nicht erwiesen. Während der Pubertät produzieren die Talgdrüsen viel Talg. Durch die verschlossenen Poren entstehen Mitesser. Gesunde Ernährung, Hygiene, Sport und ausreichender Schlaf wirken sich aber förderlich für die Haut aus.		X
Mädchen kommen auch in den Stimmbruch. <b>Erklärung:</b> Auch bei Mädchen wächst während der Pubertät der Kehlkopf.	X	
Der weibliche Busen besteht aus Drüsen und Fettgewebe.	X	
Nur Muslime und Juden lassen den Penis beschneiden. <b>Erklärung:</b> Gelegentlich ist eine Entfernung der Vorhaut auch aus medizinischen Gründen notwendig, nämlich dann, wenn sie nicht oder nur teilweise zurückgezogen werden kann.		X



### Arbeitsblatt: Dilemma

Leon und Taha sind seit dem Kindergarten befreundet. Sie waren in derselben Grundschulklasse, sind dann gemeinsam auf die Realschule gewechselt und kicken seit der F-Jugend im selben Verein. Leon kann mit Taha über alles reden. Sie stehen auf die gleichen YouTuber, haben den gleichen Musikgeschmack, und auch bei den Mädels sind sie auf einer Wellenlänge. Zumindest bis vor



einiger Zeit. Während Leon nach wie vor regelmäßig zum Training geht und am Wochenende zu den Spielen, kommt Taha höchstens mal für die Vereinsfeste vorbei.

Als Leon von Tahas Mutter erfährt, dass Taha regelmäßig kifft und seine schulischen Leistungen bis auf wenige Ausnahmen miserabel sind, fühlt er sich vor den Kopf gestoßen.

Ein Cousin von Taha musste, nachdem das Kiffen eine Psychose und Depressionen bei ihm ausgelöst hatte, in die Psychiatrie, musste Psychopharmaka nehmen und ist seitdem nicht mehr derselbe. Leon weiß, dass nicht jeder vom Kiffen eine Psychose bekommt, aber er weiß auch, dass Kiffen, zumindest bei Jugendlichen, das Gehirn nachhaltig schädigen kann und sich auf die Impulskontrolle und auf das Kurzzeitgedächtnis negativ auswirkt. Außerdem kann er sich nicht vorstellen, dass die Freundschaft weiter bestehen kann, wenn Taha regelmäßig breit ist. Er beschließt daher, mit Taha zu reden und ihn davon zu überzeugen, das mit dem Gras sein zu lassen und wieder häufiger zum Training zu kommen.

### **Aufgabe 1:**

**Schreibt in Partnerarbeit einen möglichen Dialog zwischen Leon und Taha auf.**

Individuelle Lösung.

Bei dem zu entwickelnden Dialog sollen die Jugendlichen lernen, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen. Dabei sollen Argumente gesammelt und eine Haltung eingenommen werden, die dann letztlich auch zu Konsequenzen führen kann, wie beispielsweise dem Bruch der Freundschaft.

### **Aufgabe 2:**

**Spielt in einem Rollenspiel der Klasse den Dialog vor.**

Individuelle Lösung.