







Curaschi – Sexualpädagogik für Bündner Kids

Adebar Unterrichtsmaterial

Titel: Entwicklung Körper

	Zyklus/ Klasse	Zyklus 3 Oberstufe
	Lernziel	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen über innere und äussere Geschlechts- und Fortpflanzungsorgane und ihre Funktionen und die damit verbundenen Gefühle. • Menstruationszyklus, Samenerguss • Veränderungen in der Pubertät (geistige, körperliche, soziale und emotionale Veränderungen und diesbezügliche Vielfalt)
	Dauer	45 Minuten
	Material	Tablet / Handy / Computer, Arbeitsblatt Quiz
	Varianten	<p>Diese Aufgabe kann auch aufgeteilt werden und beide Geschlechter machen zuerst alles zum Thema junge Männer und in einer weiteren Lektion gemeinsam alles zum Thema junge Frauen.</p>
	Quellen- nachweis	SRF Dr. Bock

So geht es!



Schaut euch folgende drei Videos auf SRF von Dr. Bock an:

Junge Männer:

<https://www.srf.ch/play/tv/dr--bock/video/hilfe-was-passiert-mit-mir--pubertaet-bei-den-jungs?id=0a008c85-c118-44b0-9cfc-c44608f81550>

<https://www.srf.ch/play/tv/dr--bock/video/der-penis--alles-zum-maennlichen-geschlechtsteil?id=b3d74d58-dd26-4502-b390-4250e6d2bf7b>

<https://www.srf.ch/play/tv/dr--bock/video/7-knallharte-fakten-zur-erektion--dr--bock?id=bb6ccb70-869a-4517-a826-b5c1501aae98>

Junge Frauen:

<https://www.srf.ch/play/tv/dr--bock/video/hilfe-was-passiert-mit-mir--pubertaet-bei-maedchen?id=8e95c16d-8397-466c-a9fo-66063b4f5905>

<https://www.srf.ch/play/tv/dr--bock/video/vulva-kitzler-g-punkt--alles-zum-weiblichen-geschlechtsteil?id=9ffa4feo-2d5a-4012-9a76-0cc66cc5870d>

<https://www.srf.ch/play/tv/dr--bock/video/die-periode-alles-zur-menstruation?id=f76449a7-e294-41b2-b165-e920693771d3&expandDescription=true>



Fülle das Quiz aus und kreuze dabei die richtige Antwort an.

Arbeitsblatt: Körper-Quiz junge Männer

Frage	Richtig	Falsch
1. Während der Pubertät hat ein junger Mann einen Wachstumsschub und wächst bis zu 10 cm.		
2. Die Intimbehaarung, die Hoden und der Penis beginnen erst ab 18 Jahren zu wachsen.		
3. Zwischen 11 und 15 Jahren bekommt ein junger Mann seinen ersten Samenerguss. Oft geschieht dies in der Nacht und das heisst «Feuchte Träume».		
4. Der Stimmbruch ist dazu da, dass der junge Mann eine höhere Stimme bekommt.		
5. Akne und Pickel bekommen nur diejenigen, die sich nicht richtig waschen.		
6. Duschen, Deodorant und Kleiderwechsel helfen nicht gegen den Schweissgeruch durch die höhere Drüsenproduktion in der Pubertät.		
7. Stimmungsschwankungen können in der Pubertät durch die Hormonveränderung durchaus vorkommen und können sehr belasten.		
8. Ein normaler Penis hat immer eine gerade Form.		
9. Ein Penis ist bei einem ausgewachsenen Mann, im steifen Zustand, im Durchschnitt 14.4 cm lang.		
10. Die Morgen-Latte ist ein Kaffee.		
11. Bei einem beschnittenen Penis wurde die Vorhaut chirurgisch entfernt.		
12. Eine unerwünschte Erektion ist, wenn ein Penis steif wird, ohne dass ein junger Mann sexuelle Fantasien hat oder gerade sexuell erregt ist.		
13. Körper und Muskeln entspannen, tief durchatmen und an etwas Beruhigendes denken, kann gegen eine unerwünschte Erektion helfen.		
14. Ein Samenerguss ist ein Zeichen eines Orgasmus beim Mann.		

Lösungsblatt: Körper-Quiz junge Männer

Frage	Richtig	Falsch
1. Während der Pubertät hat ein junger Mann einen Wachstumsschub und wächst bis zu 10 cm	X	
2. Die Intimbehaarung, die Hoden und der Penis beginnen erst ab 18 Jahren zu wachsen.		X
3. Zwischen 11 und 15 Jahren bekommt ein junger Mann seinen ersten Samenerguss. Oft geschieht dies in der Nacht und das heisst «Feuchte Träume».	X	
4. Der Stimmbruch ist dazu da, dass der junge Mann eine höhere Stimme bekommt.		X
5. Akne und Pickel bekommen nur diejenigen, die sich nicht richtig waschen.		X
6. Duschen, Deodorant und Kleiderwechsel helfen nicht gegen den Schweissgeruch durch die höhere Drüsenproduktion in der Pubertät.		X
7. Stimmungsschwankungen können in der Pubertät durch die Hormonveränderung durchaus vorkommen und können sehr belasten.	X	
8. Ein normaler Penis hat immer eine gerade Form.		X
9. Ein Penis ist bei einem ausgewachsenen Mann, im steifen Zustand, im Durchschnitt 14.4 cm lang.	X	
10. Die Morgen-Latte ist ein Kaffee.		X
11. Bei einem Beschnittenen Penis wurde die Vorhaut chirurgisch entfernt.	X	
12. Eine unerwünschte Erektion ist, wenn ein Penis steif wird, ohne dass ein junger Mann sexuelle Fantasien hat oder gerade sexuell erregt ist.	X	
13. Körper und Muskeln entspannen, tief durchatmen und an etwas Beruhigendes denken, kann gegen eine unerwünschte Erektion helfen.	X	
14. Ein Samenerguss ist ein Zeichen eines Orgasmus beim Mann.	X	

Arbeitsblatt: Körper-Quiz junge Frauen

Frage	Richtig	Falsch
1. Wenn Mädchen 11 Jahre (Durchschnitt) alt sind, beginnt sich ihr Körper zu verändern.		
2. Die Pubertät beginnt mit der körperlichen Entwicklung.		
3. Intimhaare, Achselhaare und Haare an den Beinen müssen entfernt werden.		
4. Es ist normal, dass Brüste nicht immer gleich schnell wachsen oder unterschiedlich aussehen.		
5. Stimmungsschwankungen können in der Pubertät durch die Hormonveränderung durchaus vorkommen und können sehr belasten.		
6. Akne und Pickel bekommen nur diejenigen, die sich nicht richtig waschen.		
7. Duschen, Deodorant und Kleiderwechsel helfen nicht gegen den Schweissgeruch durch die höhere Drüsenproduktion in der Pubertät.		
8. Die Vulva ist der äussere Teil des weiblichen Geschlechtsorgans.		
9. Das Hymen (Jungfernhäutchen reisst bei jeder Frau beim ersten Mal ein und es blutet).		
10. Einige Monate vor der ersten Menstruation setzt der Weissfluss (weisser Ausfluss) ein.		
11. Der Zyklus ist eine TV-Serie, die 28 Folgen hat.		
12. Im Durchschnitt verliert eine Frau bei der Periode 60-80 ml Blut.		
13. Ein Tampon darf nicht länger als 8 Stunden im Körper bleiben.		
14. Warme Getränke und eine Wärmeflasche helfen bei Menstruationsbeschwerden.		

Lösungsblatt: Körper-Quiz junge Frauen

Frage	Richtig	Falsch
1. Wenn Mädchen 11 Jahre (Durchschnitt) alt sind, beginnt sich ihr Körper zu verändern.	X	
2. Die Pubertät beginnt mit der körperlichen Entwicklung.	X	
3. Intimhaare, Achselhaare und Haare an den Beinen müssen entfernt werden.		X
4. Es ist normal, dass Brüste nicht immer gleich schnell wachsen oder unterschiedlich aussehen.	X	
5. Stimmungsschwankungen können in der Pubertät durch die Hormonveränderung durchaus vorkommen und können sehr belasten.	X	
6. Akne und Pickel bekommen nur diejenigen, die sich nicht richtig waschen.		X
7. Duschen, Deodorant und Kleiderwechsel helfen nicht gegen den Schweissgeruch durch die höhere Drüsenproduktion in der Pubertät.		X
8. Die Vulva ist der äussere Teil des weiblichen Geschlechtsorgans.	X	
9. Das Hymen (Jungfernhäutchen reisst bei jeder Frau beim ersten Mal ein und es blutet).		X
10. Einige Monate vor der ersten Menstruation setzt der Weissfluss (weisser Ausfluss) ein.	X	
11. Der Zyklus ist eine TV-Serie, die 28 Folgen hat.		X
12. Im Durchschnitt verliert eine Frau bei der Periode 60-80 ml Blut.	X	
13. Ein Tampon darf nicht länger als 8 Stunden im Körper bleiben.	X	
14. Warme Getränke und eine Wärmeflasche helfen bei Menstruationsbeschwerden.	X	