
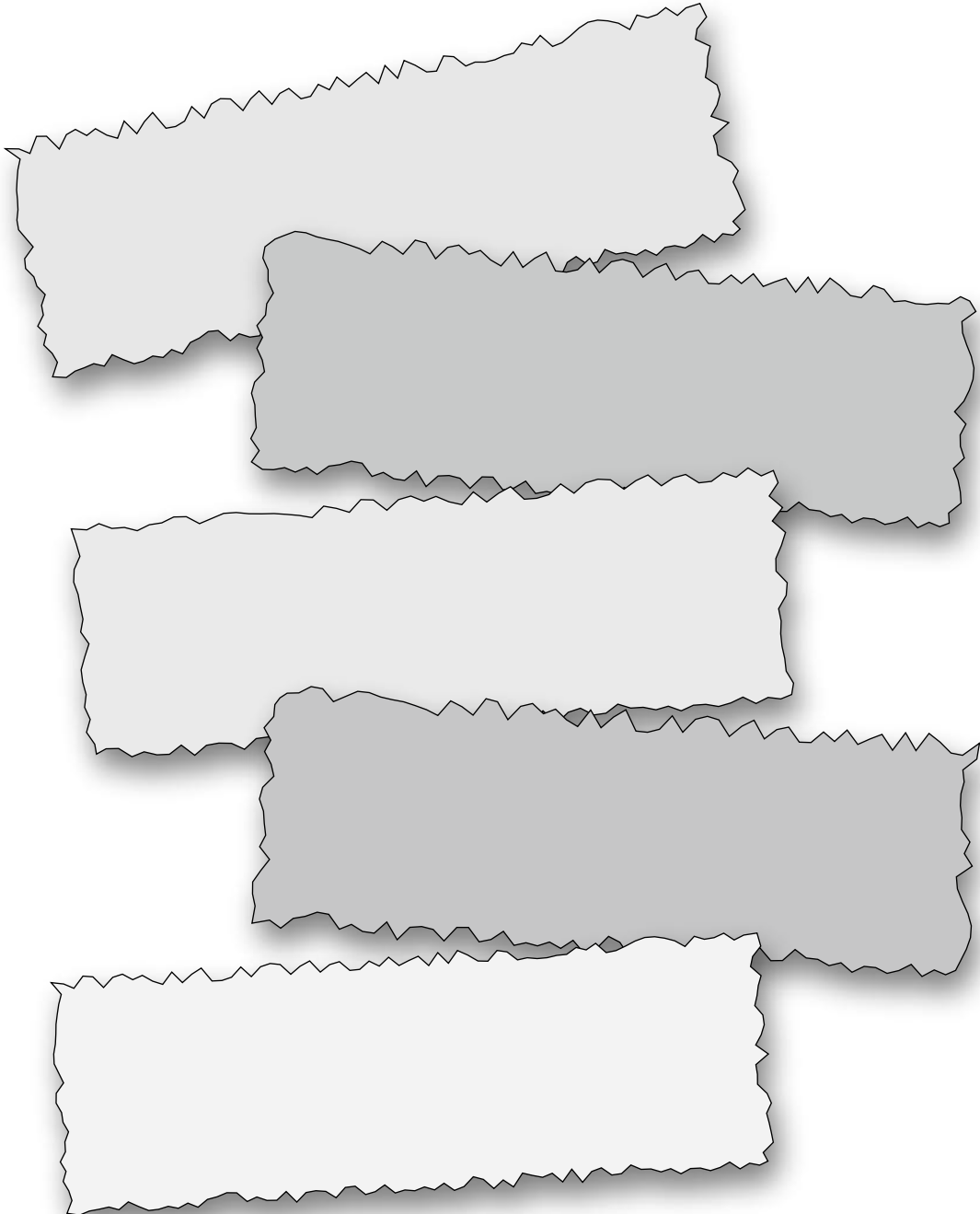


Bonusmaterial

WAS ANDERE AN MIR MÖGEN:

 Bitte einige Leute, dir in eines der leeren Textfelder zu schreiben, was sie an dir mögen, einzigartig finden und schätzen.






The form consists of five horizontal strips of paper with torn edges, arranged in a staggered, descending pattern from top-left to bottom-right. Each strip is divided into two sections: a lighter gray section on the left and a darker gray section on the right. The strips are intended for students to write feedback on their peers.

MENSCHENWÜRDE: MEINE POSITION WAHRNEHMEN UND VERTRETEN

ANWEISUNGEN UND AUSSAGEN FÜR DAS 3-ECKEN-SPIEL

Erklärung:

Je ein grünes, ein rotes und ein oranges Blatt werden im Raum verteilt an einer Wand, einer Schranktür etc. befestigt. Dann werden die untenstehenden Aussagen laut vorgelesen, zu denen die Schülerinnen und Schüler sich positionieren müssen, indem sie sich zur entsprechenden Ecke stellen. Sie sollen möglichst dem ersten Impuls folgen, den sie haben – bevor sie sehen, was die anderen machen.

-  **Grün** = Ja, einverstanden
-  **Rot** = Nein, nicht einverstanden
-  **Orange** = Ich bin unsicher

Den Schülerinnen und Schülern soll vorab vermittelt werden, dass es nicht darum geht, „richtig“ auf die teilweise gar nicht so „einfachen“ Aussagen zu reagieren, sondern darum, zu dem zu stehen, was sie spontan denken und empfinden.

Aussagen zur Auswahl

1. Jeder Mensch ist gleich wichtig/wertvoll.
2. Ich behandle alle meine Klassenkameradinnen und -kameraden fair, auch die, die ich nicht mag.
3. Mir sind alle Leute gleich sympathisch.
4. Wenn ich jemanden doof finde, dann zeige ich das auch.
5. Wie wichtig jemand ist, sieht man daran, ob sie/er das neuste Smartphone hat.
6. Ich versuche, möglichst immer mit Schülerinnen und Schülern zusammen zu sein, die ‚in/hip...‘ sind.
7. Ich bin lieber mit Klassenkameradinnen und -kameraden zusammen, die ihren eigenen Weg gehen.
8. Ich mache mit, wenn ‚Außenseiter‘ fertiggemacht werden.
9. Sportliche Schülerinnen und Schülern sind beliebter als andere.
10. Schöne Leute sind beliebter als ‚durchschnittlich Aussehende‘.

11. Schlau sein ist wichtiger als Schönheit.
12. Behinderte Kinder leben weniger gerne als nicht behinderte Kinder.
13. Leute mit einem guten Job sind wichtiger als Menschen, die arbeitslos sind.
14. Gesundheit ist das Wichtigste im Leben.
15. Jeder Mensch ist wertvoll, aber manche Leute sind doch irgendwie wichtiger als andere.
16. Kinder sind besonders wichtig, denn sie haben noch ein langes Leben vor sich.
17. Alte Menschen sind besonders wertvoll, weil sie viel Lebenserfahrung haben.

**DIE ALLGEMEINE ERKLÄRUNG
DER MENSCHENRECHTE VON 1948**

Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit begegnen.

FAKTEN ZU JUNGEN UND MÄDCHEN: RICHTIG ODER FALSCH?

✓ oder ✗?

Mädchen tragen Konflikte eher durch Sprache aus	✓
Jungen besitzen 7% mehr Muskelmasse, deshalb sind sie stärker	✓
Mädchen sind deutlich intelligenter als Jungen	✗
Kleine Mädchen beginnen 1 bis 2 Monate früher mit dem Laufen	✓
Jungen reagieren stark auf das, was sie sehen	✓
Im weiblichen Gehirn sind die beiden Hirnhälften stärker vernetzt	✓
Mädchen singen lieber, weil ihre Stimmbänder länger sind	✗
„Jungen „lästern“ tendenziell weniger über andere als Mädchen“	✓
Mädchen sind in Geografie besser als Jungen	✗
Männliche Babys reagieren stärker auf Gegenstände, weibliche eher auf Gesichter	✓
Jungen lösen Konflikte eher durch Kräfteressen	✓
Bei Jungen beginnt die Pubertät später	✓
Mädchen sind im Kochen begabter als Jungen	✗
Mädchen lernen früher lesen als Jungen	✓
Mädchen haben mehr Mühe, sich in andere Menschen hineinzusetzen.	✗
Frauen sind leichter, weil ihre Knochendichte geringer ist.	✓
Frauen besitzen ein kleineres Herz als Männer	✓
Jungen spielen besser Fußball, weil sie größere Füße haben	✗
Männer besitzen größere Lungen	✓
Frauen haben in der Regel breitere Hüften als Männer	✓
Hormone sind Frauensache – Männer haben keine	✗

JUNGEN UND MÄDCHEN – GANZ SCHÖN VERSCHIEDEN

Auch wenn es nicht „den“ Jungen oder „das“ Mädchen gibt, fällt doch auf, dass sich Jungen und Mädchen in manchem unterscheiden, was manchmal nervt und immer wieder mal Grund für Spannungen sein kann. Sich schlau zu machen hilft, einander besser zu verstehen und besser miteinander klarzukommen. Klar ist: Männer und Frauen ergänzen sich super. Teamwork statt Gegeneinander? Aber sicher!

Arbeitsblatt Einheit 1: Mädchen sein? Mag ich!

Beschreibe, was dir am Mädchen-Sein gefällt. Was sind die Vorteile, die Mädchen oder Frauen haben? Was magst du an dir? Und was magst du an anderen Mädchen und Frauen?



Jungen sind ...

Beschreibe, was du an Jungen magst. Was macht sie „besonders“? Was schätzt du an den Jungs, an deinen Brüdern, deinem Papa oder anderen Männern, die du kennst?

JUNGE SEIN? MAG ICH!

Auch wenn es nicht „den“ Jungen oder „das“ Mädchen gibt, fällt doch auf, dass sich Jungen und Mädchen in manchem unterscheiden, was manchmal nervt und immer wieder mal Grund für Spannungen sein kann. Sich schlau zu machen hilft, einander besser zu verstehen und besser miteinander klarzukommen. Klar ist: Männer und Frauen ergänzen sich super. Teamwork statt Gegeneinander? Aber sicher!

Arbeitsblatt Einheit 1: Junge sein? Mag ich!

Beschreibe, was dir am Junge-Sein gefällt. Was sind die Vorteile, die Jungen oder Männer haben? Was magst du an Dir? Und was magst du an anderen Jungen und Männern?



Mädchen sind ...

Beschreibe, was du an Mädchen magst. Was macht sie „besonders“? Was schätzt du an den Mädchen, an deinen Schwestern, deiner Mama oder anderen Frauen, die du kennst?

FREUNDSCHAFTS-MEMORY:

Situations-/Fragekärtchen und Reaktions-/Antwortkärtchen auf jeweils verschieden farbigen Karton kleben und ggf. laminieren. Nun kann mit dem Raten begonnen werden...

Meine Freundin vertraut mir an, dass sie Angst hat, nachts alleine aufs Klo zu gehen.

Sie bittet mich, es niemandem zu erzählen, weil sie sonst ausgelacht wird.

Ich plaudere Geheimnisse selbstverständlich nicht aus.

Außer, es sind „schlechte Geheimnisse“, die anderen schaden oder jemanden gefährden.

Mein Freund lädt mich zu seiner Party ein, doch ich möchte an diesem Tag lieber mit meinem Vater zum Fußball-Match.

Darf ich das ehrlich sagen?

Logo sage ich das.

Echte Freundschaft lebt von Ehrlichkeit. Lügen zerstören das Vertrauen, das der andere zu mir hat.

Ich war echt fies zu meiner Freundin. Jetzt ist sie sauer und geht nicht mehr ans Handy, wenn ich anrufe.

Was soll ich tun?

Egal, wenn die blöde Kuh sich im Selbstmitleid wälzen will, suche ich mir eben eine andere Freundin.

Ich werde bestimmt nicht den Anfang machen ...

Ich gehe mit ihrer Lieblingsschokolade „bewaffnet“ bei ihr vorbei und sage ihr, dass es mir leid tut.

Ist doch logisch! Unsere Freundschaft ist mir das wert.

Mein Freund war zu feige, um mir zu helfen, als ich von ein paar älteren Jungs blöd angemacht wurde. Das hat mich echt enttäuscht.

Der kann mich mal ...

Genau!

Mit einem Versager, der mich im entscheidenden Moment im Stich lässt, würde ich auch nichts mehr zu tun haben wollen.

Ich verzeihe ihm
seine Feigheit.
Ist mir auch schon
passiert, dass ich zu
viel Angst hatte, um
anderen zu helfen.

„Nobody ist perfect“

Eigentlich mag ich
meine Freundin
echt gern. Aber
sie hat zwei, drei
Angewohnheiten, die
mich voll stressen.
Soll ich mir
jemanden suchen,
der weniger nervt?

Könnte schwierig
werden.

Jeder von uns hat
Macken und ist
darauf angewiesen,
so angenommen und
geliebt zu, werden
wie sie/er ist.

Meine Freundin
benutzt mich als
Lückenbüßerin.
Wenn ihre
„Best Friends“ keine
Zeit haben, ruft sie
mich an. Ansonsten
behandelt sie mich
wie Luft.

Was soll ich tun?

Sag ihr, dass du
das nicht mehr
mitmachst und dass
sie sich entscheiden
muss.

Dafür bist du echt
zu schade!

Ist doch kein
Problem.

Hauptsache,
Du hast jemanden,
mit dem du
abhängen kannst!

Mein Freund spielt
sich total auf und
behandelt mich
herablassend, sobald
andere dabei sind.

Wenn wir nur
zu zweit sind,
ist er voll o. k.

Sprich ihn darauf an
und sag ihm, dass er
dich damit verletzt.

Vielleicht merkt er
es gar nicht oder
hat Angst, nicht
akzeptiert zu sein.

Beende diese
Freundschaft.

Du hast
es nicht nötig,
dich herablassend
behandeln zu
lassen. Du bist
gleich viel wert
wie er.

PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE GESCHLECHTSMERKMALE

Primäre Geschlechtsmerkmale sind bereits bei der Geburt vorhanden.

Sekundäre Geschlechtsmerkmale entwickeln sich erst während der Pubertät.

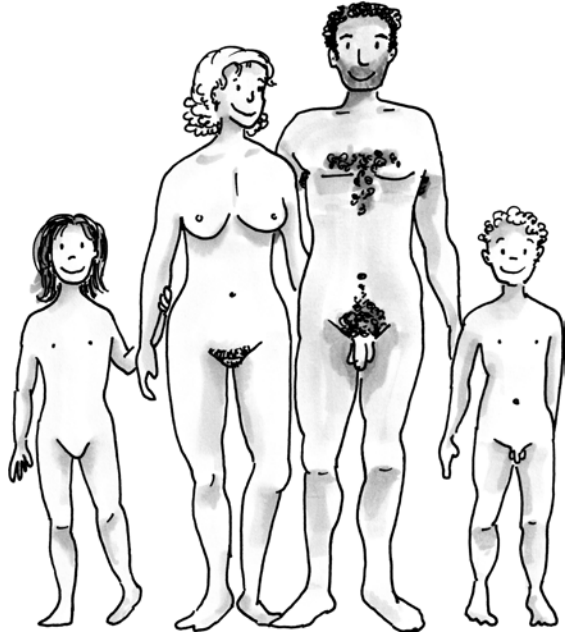
PRIMÄRE GESCHLECHTSMERKMALE

Beim Mann

Penis, Hodensack mit Hoden und Nebenhoden, Prostata, Samenleiter

Bei der Frau

vulva, vagina, Eileiter, Eierstöcke, Gebärmutter



SEKUNDÄRE GESCHLECHTSMERKMALE:

Welche Unterschiede ergeben sich beim Vergleich Mädchen – Frau?

Achseln und Schambereich sind bei der Frau behaart, die Brust ist größer, der Körperbau ist runder und weiblicher, die Hüften sind breiter und die Regelblutung (Menstruation) hat eingesetzt.

Welche Unterschiede ergeben sich beim Vergleich Junge – Mann?

Achsel und Schambereich sind behaart, der Bartwuchs hat eingesetzt, der Kehlkopf tritt stärker hervor (Adamsapfel) der Muskelaufbau hat sich verstärkt, der Körperbau ist insgesamt männlicher und die Schultern sind breiter geworden.

Welche Unterschiede ergeben sich beim Vergleich Frau – Mann?

Muskelaufbau, Körperbehaarung und Stimmbruch beim Jungen in der Pubertät deutlich ausgeprägter als beim Mädchen. Veränderung des Körperbaus bei den Mädchen auffälliger. Menstruationszyklus und dadurch die Möglichkeit, schwanger zu werden, mit größerem Einfluss auf das Befinden als der erste Samenerguss beim Jungen. Körperliche Entwicklung des Mädchens startet und endet in der Regel früher als die des Jungen.

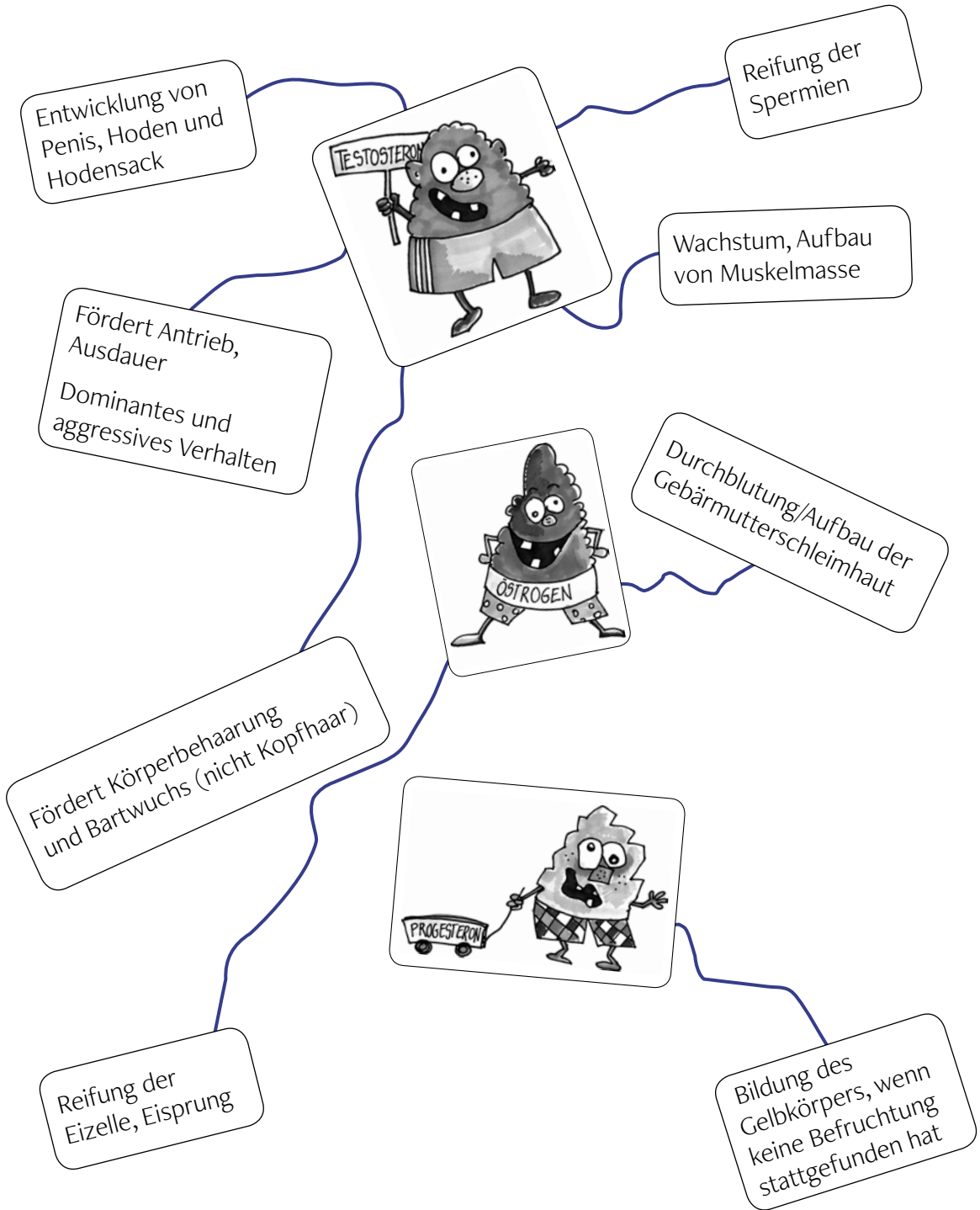
FAKTEN ZUM GROSSEN „UMBAUPROJEKT PUBERTÄT“

Während der Pubertät findet im Körper ein großangelegter Umbauprozess statt. Kein Wunder, dass Jungen und Mädchen manchmal richtig k.o. sind und am liebsten nur noch „rumhängen“ würden. Doch die Sache lohnt sich!

HIER EIN PAAR ZAHLEN RUND UM DAS THEMA FRUCHTBARKEIT, DIE EINEN ECHT ZUM STAUNEN BRINGEN KÖNNEN.

- ✎ In 9 Monaten wächst im Bauch einer Frau ein komplett neuer Mensch heran.
- ✎ Die weibliche Eizelle ist etwa so groß wie der Einstich einer Stecknadel.
- ✎ Die männliche Samenzelle ist klitzeklein – nur 0,06 mm lang.
- ✎ Täglich werden in den Hoden etwa 30 bis 100 Millionen Spermien neu gebildet.
- ✎ Für eine einzige Befruchtung werden rund 40 Millionen Spermien benötigt.
- ✎ In den Eierstöcken eines Mädchens sind zu Beginn der Geschlechtsreife je 300.000 bis 400.000 Eizellen angelegt. Viel mehr, als es je brauchen wird. Nur etwa 400 Eizellen werden im Lauf der Jahre tatsächlich zu Follikeln heranreifen.
- ✎ Die Gesamtlänge der männlichen Samenkanälchen würde beim Aneinanderreihen 400 bis 600 Meter ergeben.
- ✎ Im Hodensack werden die Spermien bei idealer Temperatur gelagert. Diese beträgt 34°C.

DIE GESCHLECHTSHORMONE



Welches Hormon bewirkt was?

BASISWISSEN HORMONE: TESTOSTERON, PROGESTERON UND ÖSTROGEN

Hormone sind sogenannte „Botenstoffe“. Gemeint sind mit diesem Begriff Substanzen, die als Signale von einem Organ im Körper produziert und ausgesendet werden, um ihre Signalwirkung in einem anderen Organ auszuüben.

Sexualhormone sind geschlechtsspezifische Hormone, die vor allem in den Keimdrüsen gebildet werden. Sie sind an der Entwicklung der Geschlechtsorgane und -merkmale beteiligt und spielen eine wichtige Rolle für die Sexualfunktionen und die Fortpflanzung.

Im Folgenden befassen wir uns mit dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron, sowie mit den weiblichen Geschlechtshormonen Progesteron und Östrogen.

Das **Testosteron** ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Es kommt im männlichen und im weiblichen Körper vor, in letzterem allerdings in viel geringerer Konzentration. Beim Mann erfolgt die Testosteronproduktion vor allem im Hoden. Kleine Mengen Testosteron stellt auch die Nebennierenrinde her.

Testosteron bewirkt, dass sich beim männlichen Embryo Penis, Hodensack und Prostata bilden. In der Pubertät führt es zum Wachstum der Geschlechtsorgane, zur Reifung der Spermien und zur Ausbildung eines männlichen Erscheinungsbildes. Außerdem steigert Testosteron das sexuelle Verlangen (Libido), den Antrieb und aggressives Verhalten.

Bei beiden Geschlechtern bewirkt Testosteron eine Zunahme von Muskelmasse und -kraft sowie von Knochendichte und –reife. Darüber hinaus beeinflusst es den Fett- und Zuckerstoffwechsel.

Östrogene werden vor allem in den Eierstöcken gebildet. Plazenta (Mutterkuchen) und Nebennierenrinde produzieren das Hormon ebenfalls.

In der Pubertät bewirken sie die Ausbildung der typischen weiblichen Geschlechtsmerkmale.

Östrogene verursachen den Eisprung und bereiten die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vor.

Das **Östradiol** ist das wesentlichste weibliche Geschlechtshormon aus der Gruppe der **Östrogene**. Es wird im heranreifenden Eibläschen produziert und in das Blut ausgeschüttet. Je weiter der Follikel während seiner Entwicklung heranwächst, desto mehr wird von diesem Hormon in das Blut ausgeschüttet. Östradiol bewirkt außerdem den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) und die Verflüssigung des Sekretes im Gebärmutterhals, so dass den Samenzellen das Eindringen in die Gebärmutterhöhle erleichtert wird. Wenn mehrere Follikel in beiden Eierstöcken (Ovarien) heranreifen, ist die Konzentration des Östradiols entsprechend höher.

Progesteron ist einer der beiden „Hormon-Hauptakteure“ im weiblichen Zyklus. Es wird in den Eierstöcken im sogenannten Gelbkörper, während der Schwangerschaft in der Plazenta und zu einem geringen Anteil auch in der Nebennierenrinde produziert.

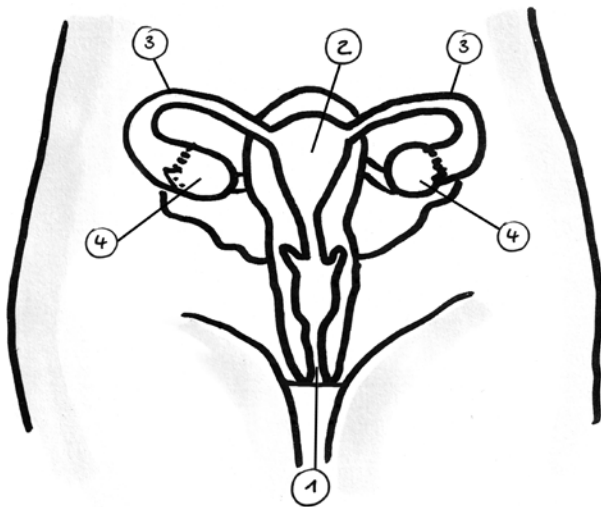
Progesteron gehört zur Gruppe der Gestagene und wird auch Gelbkörperhormon genannt. Produziert wird es überwiegend in der zweiten Zyklushälfte durch den Gelbkörper (Corpus luteum). Es regt die Freisetzung von besonderen Nährstoffen durch die Gebärmutterschleimhaut an. Außerdem bewirkt es den Anstieg der Basaltemperatur nach dem Eisprung und bereitet die Gebärmutter auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Progesteron bewirkt eine Erhöhung der Körpertemperatur sowie eine Verdichtung der Drüsen in der Brust. So bereitet das Hormon den Körper auf die Schwangerschaft und die Milchbildung vor.

Sehr wichtig ist Progesteron für die Erhaltung der Frühschwangerschaft. Bei der Einnistung der befruchteten Eizelle bleibt der Gelbkörper erhalten und sorgt für eine ausreichende Progesteronproduktion, bis die Plazenta diese Aufgabe übernehmen kann.

Kommt es nicht zur Befruchtung, fällt der Progesteronwert ab und die Regelblutung wird dadurch ausgelöst.

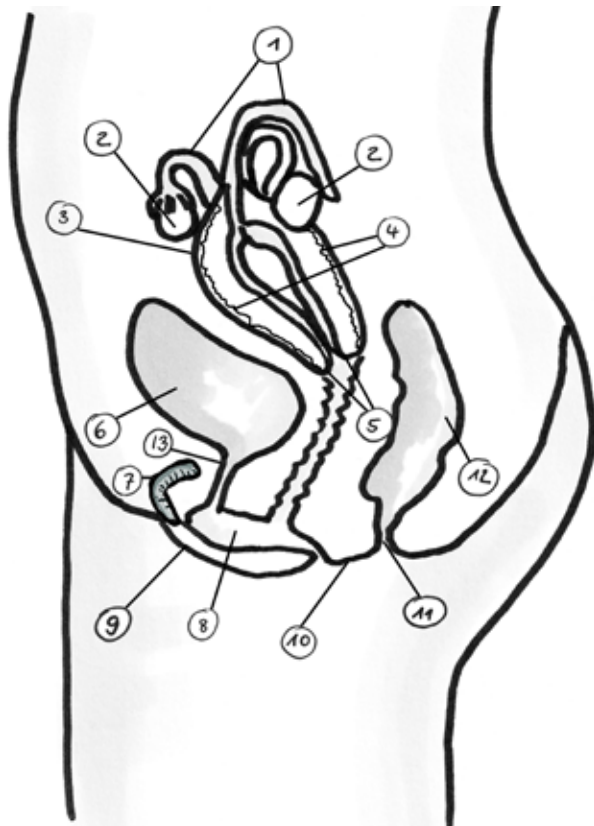
DIE WEIBLICHEN GESCHLECHTS- UND BECKENORGANE

Frontalansicht:



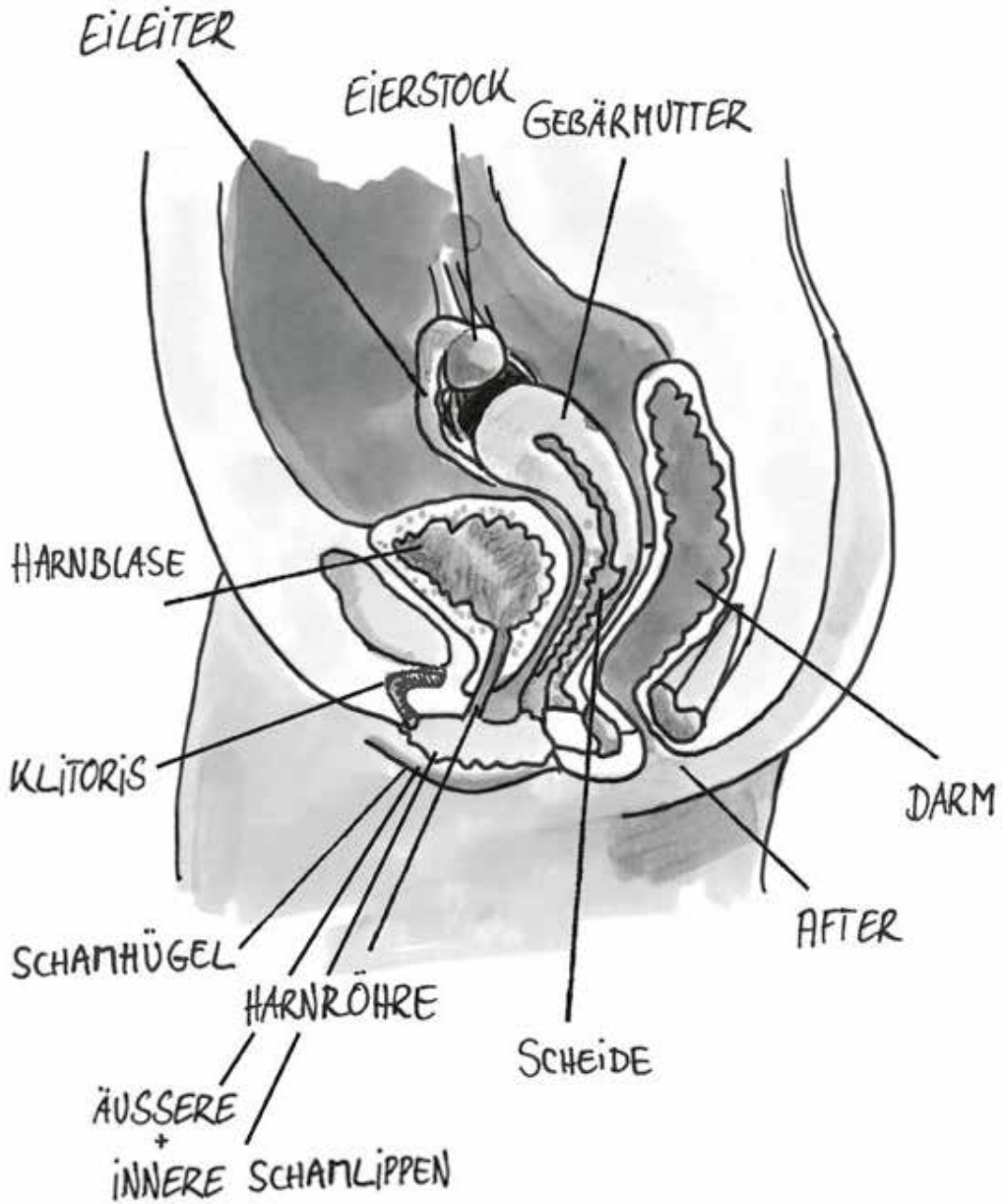
1. Scheide
2. Gebärmutter
3. Eileiter
4. Eierstöcke

Seitenansicht:



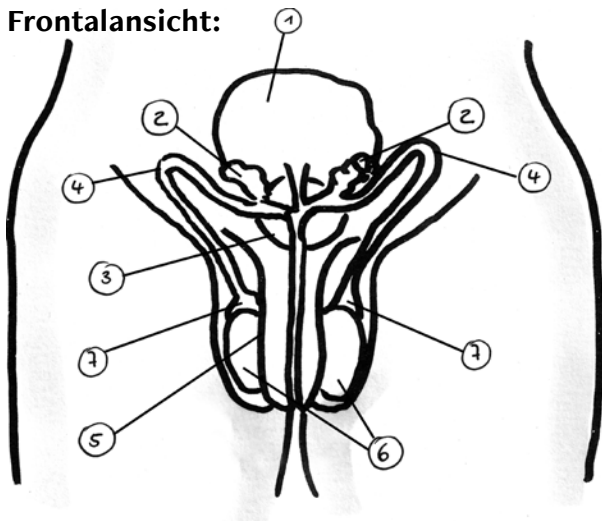
1. Eileiter
2. Eierstöcke
3. Gebärmutter
4. Schleimhaut
5. Muttermund
6. Harnblase
7. Klitoris
8. Scheide
9. Schamlippen
10. Damm
11. After
12. Mastdarm
13. Harnröhre

DIE WEIBLICHEN GESCHLECHTS- UND BECKENORGANE



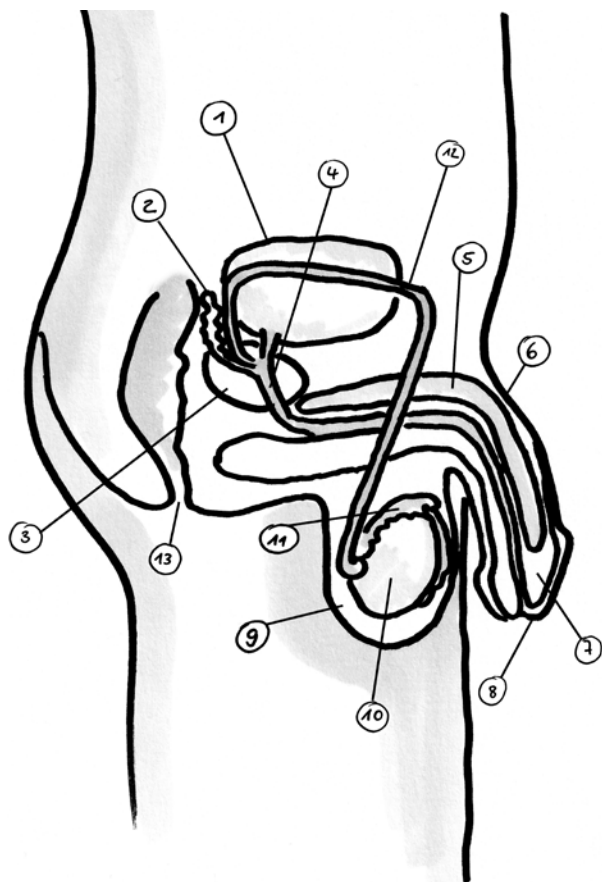
DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTS- UND BECKENORGANE

Frontalansicht:



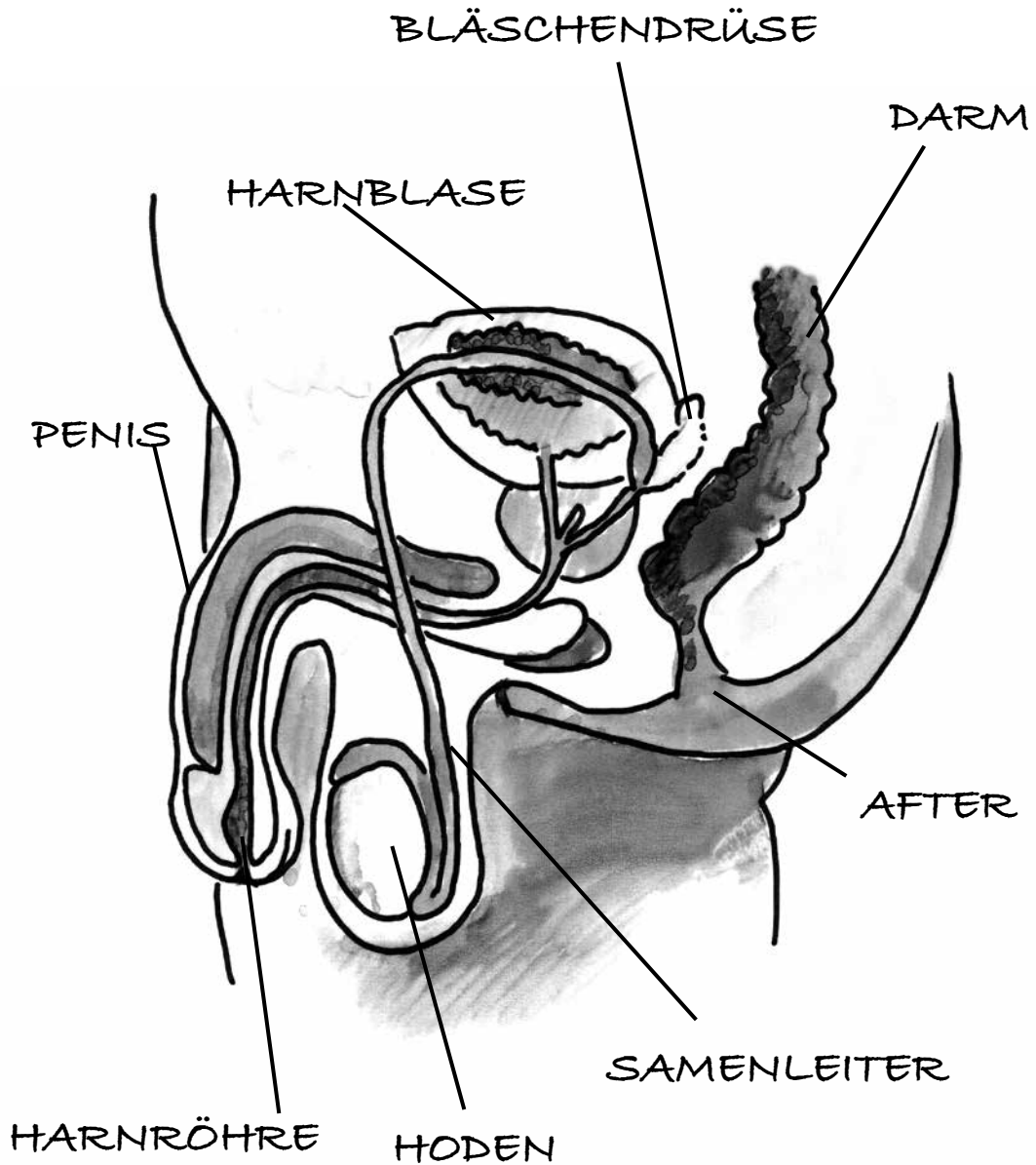
1. Harnblase
2. Bläschendrüse
3. Vorsteherdrüse (Prostata)
4. Samenleiter
5. Penis
6. Hoden
7. Nebenhoden

Seitenansicht:



1. Harnblase
2. Bläschendrüse
3. Vorsteherdrüse (Prostata)
4. Harn- und Samenröhre
5. Schwellkörper
6. Penis
7. Eichel
8. Vorhaut
9. Hodensack
10. Hoden
11. Nebenhoden
12. Samenleiter
13. After

DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTS- UND BECKENORGANE



BEGRIFFE: WEIBLICH**Eileiter**

Verbindungskanal Eierstock-
Gebärmutter

Eierstöcke

Eizellen-Reifungsstelle

Gebärmutter

„Babyzimmer“ der Frau

Schleimhaut

„Kuscheldecke und Nahrungsquelle“

Muttermund

Eingang/Ausgang der Gebärmutter

Harnblase

Sammelstelle des Urins

Harnröhre

Urin- Abflussleitung

Vagina (Scheide)

Geschlechtsorgan und Teil des
Geburtskanals

Schamlippen

schützende Bedeckung

Damm

Starkes Gewebe zwischen
Scheideneingang und After

After

Ausgang Verdauungssystem

Mastdarm

Ausscheidungsorgan

BEGRIFFE: MÄNNLICH

Harnblase
Sammelstelle des Urins

Bläschendrüse
Energielieferantin / Fitnessstrainerin

Vorsteherdrüse (Prostata)
Lieferantin Samenflüssigkeit

Harn- und Samenröhre
Leitung für Urin und Sperma

Schwellkörper
stark durchblutetes Gewebe

Penis
Geschlechts - und Ausscheidungsorgan

Eichel
vorderster Teil des Penis

Vorhaut
schützende Bedeckung

Hodensack
temperaturregelnder Transportsack

Hoden
Hochleistungs-Produktionszentrale

Nebenhoden
Lagerbehälter

Samenleiter
Transportleitung

After
Ausgang Verdauungssystem

DIE WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Eierstöcke

Hier werden die Eizellen hergestellt. Schon bei der Geburt enthalten beide etwa 400.000 Eibläschen, von denen aber nur 300 - 400 - in der Regel eine pro Monatszyklus heranreifen werden.

Eileiter

Das sind zwei bleistiftdicke Röhren. Sie nehmen die Eizelle auf und transportieren die Eizelle in die Gebärmutter. Reisezeit: 4 - 6 Tage.

Gebärmutter (= Uterus)

Gestalt und Form wie eine Birne. Die Gebärmutter ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, in der sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann.

Muttermund

Er ist einerseits der Eingang der Gebärmutterhöhle, am Beginn des Gebärmutterkanals, andererseits der Ausgang für die Monatsblutung und das Kind. Der Muttermund ragt in den oberen Teil der Scheide hinein.

Scheide (= Vagina)

Muskulöser Schlauch. Doppelaufgabe:

- Geschlechtsorgan:** Die männlichen Samenzellen landen in der Gegend des äußeren Gebärmuttermundes. Die Samenfäden schwimmen von hier aus in den Gebärmutterhals und von da in die Gebärmutter.
- Teil des Geburtskanals:** Bei der Geburt wird das Kind mit Hilfe der Wehen durch die Scheide hindurch „auf die Welt gepresst“.

Klitoris

Die Klitoris hat die Form eines „V“ und besteht zu einem großen Teil aus Schwellgewebe. Weil sich an ihrer Spitze viele Nerven befinden, reagiert sie empfindsam auf Berührung.

Harnblase

Hier sammelt sich der urin.

Harnröhre

Durch diese Röhre wird der Harn nach außen geleitet. Im Gegensatz zum Mann ist sie getrennt von den Geschlechtsorganen.

Schamlippen

Diese Hautfalten bedecken den Eingang zur weiblichen vagina (Schutz). Sie gehören zu den äußeren Geschlechtsorganen.

DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Hoden

Zwei Hoden produzieren die Geschlechtszellen (Spermien). Sie sind pflaumengroß und sind außerhalb des Körpers im Hodensack untergebracht. Im Nebenhoden werden die reifen Spermien gespeichert.

Hodensack

Er liegt außerhalb des Körpers. Der Grund: Die Temperatur beträgt dort etwa 33 – 35° C. Bei Körpertemperatur könnten die Spermien nicht reifen. Die Außenhaut des Hodensackes ist gerunzelt und enthält viele Muskelzellen: Sie ziehen sich bei Kälte zusammen, sodass der Hodensack näher an den Körper gezogen wird
 ↳ Temperaturlausgleich!

Samenleiter

Er transportiert die Spermien in die Harnröhre und nimmt die Drüsenflüssigkeit auf.

Bläschendrüse

Ihre Flüssigkeit liefert Energie und macht die Spermien fit und beweglich.

Die Vorsteherdrüse (Prostata)

Sie produziert den größten Teil der Samenflüssigkeit und hilft mit, die Spermien mit Energie zu versorgen und beweglich zu machen.

Penis

Der Penis ist das männliche Fortpflanzungsorgan. Der vordere Teil heißt Eichel. Sie ist von der Vorhaut umhüllt. Diese ist zurück streifbar. Im Penis befinden sich viele Blutgefäße und Schwellgewebe. Wenn sie sich prall mit Blut füllen, tritt eine Versteifung (Erektion) ein.

Harnblase

Hier sammelt sich der urin an.

Harn- und Samenröhre

Durch diese Röhre können sowohl der urin als auch die Samenflüssigkeit fließen.

HYGIENE: DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

ZUR HYGIENE DER MÄNNLICHEN GESCHLECHTSTEILE

Der vorderste Teil des Penis, die Eichel, ist von einer Hautfalte, der Vorhaut, umgeben. Beim Erwachsenen sollte man die Vorhaut leicht über die Eichel zurückziehen können. Die Hauttasche ist regelmäßig von den dort gebildeten Absonderungen und dem angesammelten Schmutz zu befreien. Deshalb sollte der Penis in die tägliche Körperpflege miteinbezogen werden. Wird es nicht gewaschen, so kann es zwischen Vorhaut und Eichel zu Entzündungen kommen. Zum Waschen wird die Vorhaut zurückgezogen, und die Eichel und der übrige Teil des Penis werden mit warmem Wasser gewaschen.

Es kommt vor, dass sich die zu enge Vorhaut gar nicht über die Eichel ziehen lässt. Man bezeichnet dies als Vorhautverengung. Der Arzt kann diese Verengung durch einen leichten und ungefährlichen Eingriff beseitigen. In einigen Ländern führt man eine Beschneidung, d. h. die Entfernung der Vorhaut, gleich nach der Geburt des Kindes durch. Die Beschneidung hat keinen Einfluss auf das Funktionieren der männlichen Geschlechtsteile.

DAS SPERMIUM

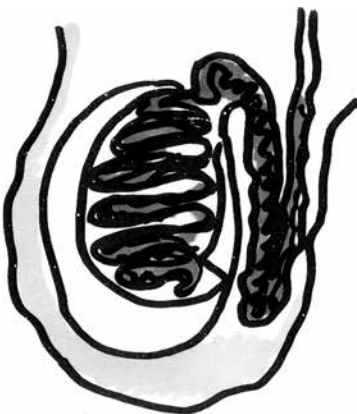
Bewegliche Zelle mit Schwanz. Länge 1/20 mm. Dank der schlängelnden Bewegung können sie sich mit einer Geschwindigkeit von 3 bis 5 mm in der Minute selber fortbewegen.



Kopf:

Mittelstück:

Schwanz:



Hoden:

HYGIENE: DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

ZUR HYGIENE DER MÄNNLICHEN GESCHLECHTSTEILE

Der vorderste Teil des Penis, die Eichel, ist von einer Hautfalte, der Vorhaut, umgeben. Beim Erwachsenen muss man die Vorhaut leicht über die Eichel zurückziehen können. Die Hauttasche ist regelmäßig von den dort gebildeten Absonderungen und dem angesammelten Schmutz zu befreien. Deshalb sollte der Penis in die tägliche Körperpflege miteinbezogen werden. Wird es nicht gewaschen, so kann es zwischen Vorhaut und Eichel zu Entzündungen kommen. Zum Waschen wird die Vorhaut zurückgezogen, und die Eichel und der übrige Teil des Penis werden mit warmem Wasser gewaschen.

Es kommt vor, dass sich die zu enge Vorhaut gar nicht über die Eichel ziehen lässt. Man bezeichnet dies als Vorhautverengung. Der Arzt kann diese Verengung durch einen leichten und ungefährlichen Eingriff beseitigen. In einigen Ländern führt man eine Beschneidung, d. h. die Entfernung der Vorhaut, gleich nach der Geburt des Kindes durch. Die Beschneidung hat keinen Einfluss auf das Funktionieren der männlichen Geschlechtsteile.

DAS SPERMIIUM

Bewegliche Zelle mit Schwanz. Länge 1/20 mm. Dank der schlängelnden Bewegung können sie sich mit einer Geschwindigkeit von 3 bis 5 mm in der Minute selber fortbewegen.



Kopf:

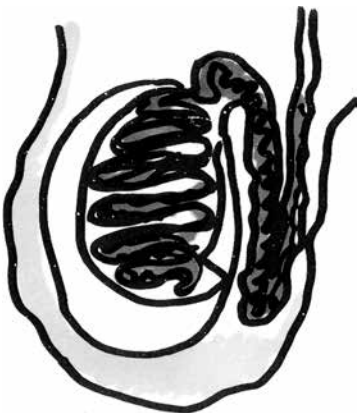
enthält das väterliche Erbmateriäl.

Mittelstück:

enthält die Bewegungsenergie.

Schwanz:

Bewegungsorgan

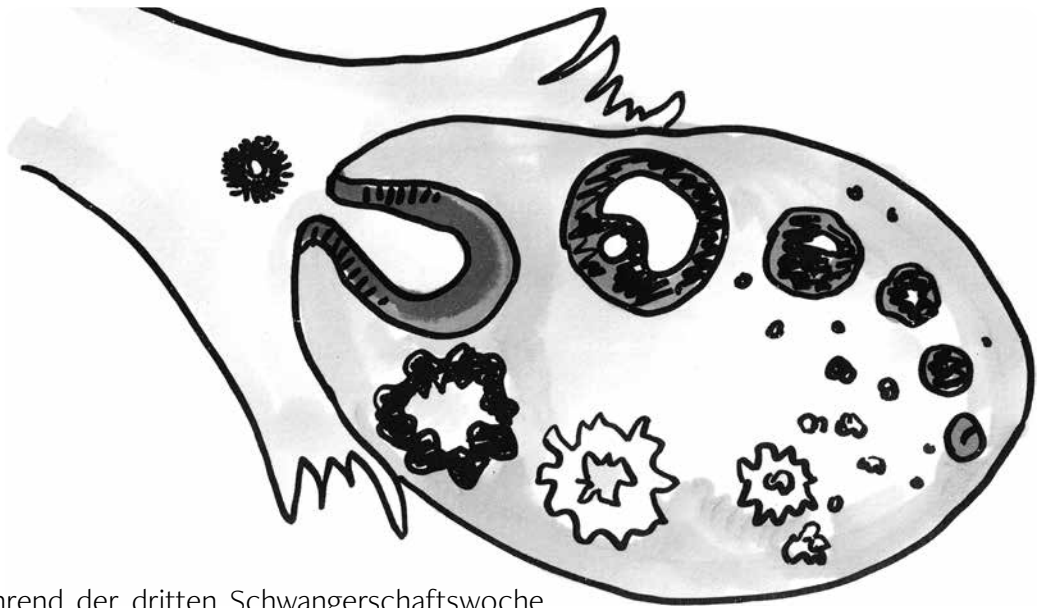


Hoden:

Hier entwickeln sich die Spermien. Sie werden in die Hodenkanälchen ausgeschüttet. Im Nebenhoden reifen sie und werden gespeichert.

WEIBLICHER ZYKLUS

SCHNITT DURCH DEN EIERSTOCK (MIT REIFENDEN EIZELLEN)



Schon während der dritten Schwangerschaftswoche bilden sich im weiblichen Embryo die ersten Eimutterzellen.

Durch vielfache Zellteilung entstehen daraus einige Hunderttausend Eizellen in jedem Eierstock des noch ungeborenen Mädchens. Bei der Geburt sind etwa 400.000 Eizellen in jedem der beiden Eierstöcke vorhanden, von denen aber nur 400 – 500 im Laufe des Lebens einer Frau heranreifen. Eine Eizelle reift erst unmittelbar bevor sie den Eierstock verlässt.

Ist das Ei reif, wandert der Follikel an die Oberfläche des Eierstocks, der Follikel platzt auf, und das Ei wird mit der Follikelflüssigkeit ausgespült. Diesen Vorgang nennt man Follikel- oder Eisprung (Ovulation).

Die reife Eizelle, deren Kern die Erbanlagen enthält, hat einen Durchmesser von etwa 0,2 mm. Sie hat damit ein etwa 250 000mal größeres Volumen als eine Spermienzelle und enthält viele Nährstoffe. Die Eizelle ist eine der größten Zellen des menschlichen Körpers und mit bloßem Auge bereits sichtbar.

Die Eizelle kann sich, im Gegensatz zu den Spermien, nicht selbst fortbewegen. Ein Flüssigkeitsstrom transportiert das Ei in Richtung Gebärmutter.

Die Eizelle ist nach dem Eisprung nur 8 bis 24 Stunden lang befruchtungsfähig und befindet sich noch im oberen Teil des Eileiters. Damit eine Befruchtung stattfinden kann, müssen sie die Spermien also innerhalb dieser Zeit dort erreichen.

DER WEIBLICHE ZYKLUS (MENSTRUATIONSZYKLUS)

Der weibliche Zyklus hat bei vielen Frauen eine Länge von ca. 24 bis 28 Tagen, deshalb spricht man oft auch von „Monatszyklus“. Zu Beginn verläuft er bei den meisten Mädchen noch sehr unregelmäßig. Der Körper braucht Zeit, um sich umzustellen und seinen individuellen Rhythmus zu finden. Gezählt wird immer vom ersten Tag der Monatsblutung an. Der weibliche Zyklus verläuft in vier Phasen:

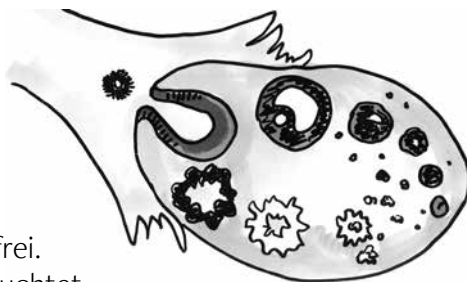
Phase 1: Menstruationsblutung – Das „Babyzimmer“ wird blitzblank geputzt

Der Menstruationszyklus zeigt an, dass ein Mädchen zur Frau wird und der Körper sich darauf vorbereitet, ein Kind zu empfangen und auszutragen.

Dafür wird im ersten Zyklusteil das „Babyzimmer“ der Frau (die Gebärmutter) vorbereitet. Die Schleimhaut, die dieses „Babyzimmer“ wie eine Art Kuscheldecke auskleidet, dient dem Zweck, der befruchteten Eizelle zu ermöglichen, sich in der Gebärmutter festzumachen und einzurichten. Sie ist stark durchblutet und versorgt den klitzekleinen neuen Menschen in der ersten Zeit mit Nahrung und Flüssigkeit.

Phase 2: Fruchtbare Zeit

Das Hormon Östrogen wird aktiv. Es bewirkt, dass die Gebärmutter Schleimhaut wieder neu aufgebaut, das „Babyzimmer“ also wieder komplett eingerichtet wird. Gleichzeitig bewirkt das Östrogen, dass ein Eibläschen heranreift (manchmal reifen auch zwei oder mehr Eibläschen heran). Ist diese abgeschlossen, platzt das Eibläschen auf und gibt die befruchtungsfähige Eizelle frei. Diese wird vom Eileitertrichter aufgefangen. Wird sie befruchtet, wandert sie durch den Eileiter in die Gebärmutter.



Phase 3: Stabilisierungsphase

Das Hormon Progesteron wird aktiv und tut alles dafür, dass eine möglicherweise befruchtete Eizelle sich einnisten und entwickeln kann. Die Durchblutung der Schleimhaut wird verstärkt und der Eingang zur Gebärmutter wird verengt. Nichts soll eine mögliche Schwangerschaft stören.

Phase 4: Abschlussphase

Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, gibt der Körper „Entwarnung“ und stellt sich langsam wieder darauf ein, dass das Babyzimmer bald wieder geputzt werden und für eine nächste mögliche Schwangerschaft eingerichtet wird. Abgeschlossen wird Phase 4 durch das Einsetzen der Monatsblutung.



WEISSFLUSS (INFOS FÜR DIE MÄDCHENGRUPPE):

Schon lange bevor der erste Eisprung und die erste Blutung stattfindet, fängt der Körper an, sich auf dieses wichtige Ereignis einzustellen. Viele Mädchen entdecken in dieser Zeit einen weißlichen Ausfluss in ihrer Unterhose, weil schon etwas Schleim abgesondert wird. Dieser sogenannte „Weißfluss“ ist unproblematisch und lediglich ein Zeichen dafür, dass in einigen Monaten (wie lange das dauert, kann man nicht genau voraussagen) die erste Blutung stattfinden wird.
















AUSFLUSS WÄHREND DER ZYKLUSPHASEN:

Viele Frauen entdecken während Phase 2 bis 4 Ausfluss in ihrer Unterhose. Scheide und Gebärmutterhals sondern kleine Mengen Schleim ab, der unterschiedlichen Zwecken dient.

In Phase 2 dient der klare Ausfluss dem besseren Vorwärtkommen der Spermien. In Phase 3 und 4 zeigt seine Veränderung an, dass die fruchtbare Phase wieder am Abflauen ist.

Mit etwas Übung kann Frau also einiges über die Vorgänge in ihrem Körper beobachten und besser verstehen, was grade abgeht und warum sie sich in manchen Phasen topfit, in anderen eher etwas schlapp oder unmotiviert fühlt. Manche Frauen sind beispielsweise in Phase 2 fit und unternehmungslustig, während sie sich kurz vor dem Einsetzen von Phase 1 eher müde fühlen oder sich schon über Kleinigkeiten aufregen. Wie das bei dir ist, wirst du mit der Zeit herausfinden. Jede Frau tickt da anders und es ist ganz schön spannend, sich selber immer besser kennen zu lernen.

MÄDCHENTABELLE MONAT: _____

Tag	Stimmung					Körper					Mein Tag war ...							
	wechselhaft 	super drauf 	voll genervt 	echt crazy 	deprimiert 	oder ...	total fit 	Bauchweh 	Kopfweh 	weißfluss 	Blutung 	oder ...	der Hammer 	ätzend 	so lala 	ganz gut 	anstrengend 	oder ...
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		

DER WEIBLICHE ZYKLUS

Beschreibe mit deinen Worten die vier Phasen des weiblichen Zyklus. Zeichne zu jeder Phase ein passendes Bild oder Symbol.

Zyklusphase 1: Menstruation

Zyklusphase 2: Fruchtbare Zeit

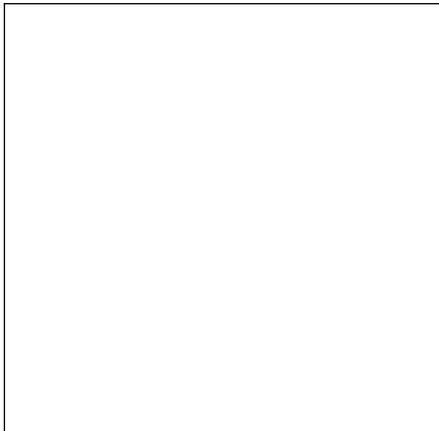
Zyklusphase 3: Stabilisierungsphase

Zyklusphase 4: Abschlussphase

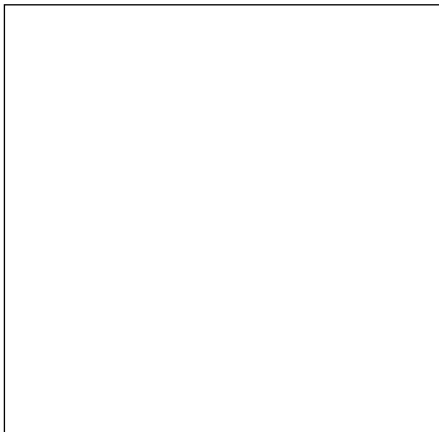
DER WEG DER EIZELLE

6 STATIONEN ZUM THEMA „BEFRUCHTUNG UND GEBURT“

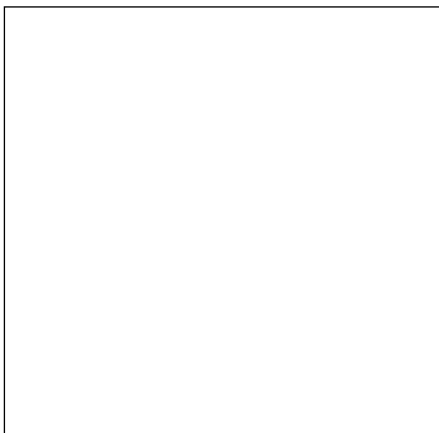
Schneide die Bilder aus und klebe sie richtig ein. Notiere, was bei der entsprechenden Station geschieht.



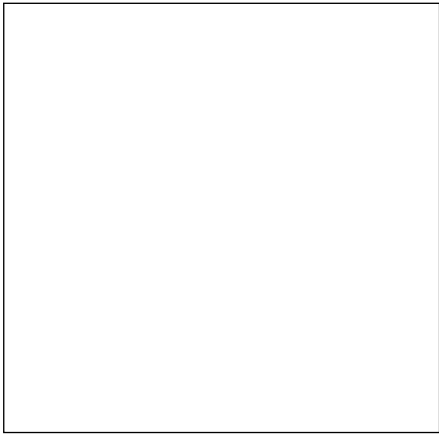
1. Station: Der Eierstock



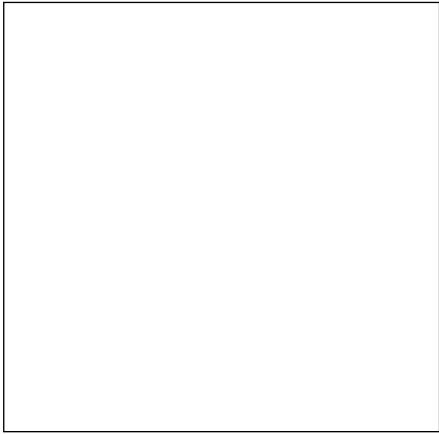
2. Station: Der Eileitertrichter



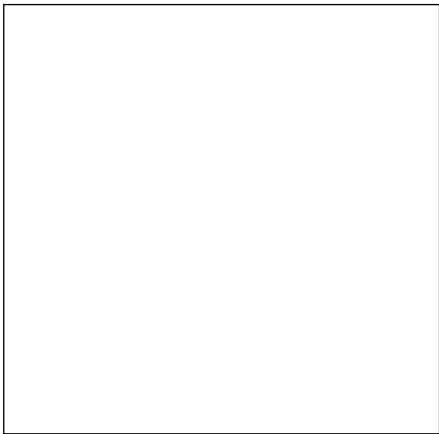
3. Station: Der Eileiter



4. Station: Die Gebärmutter

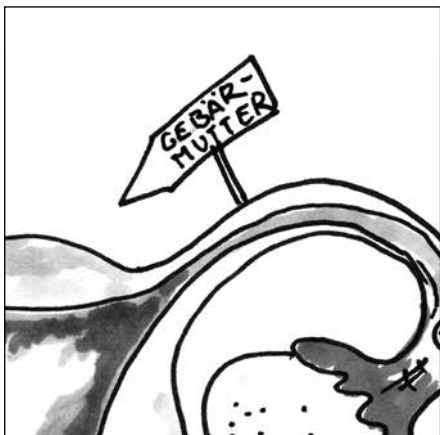
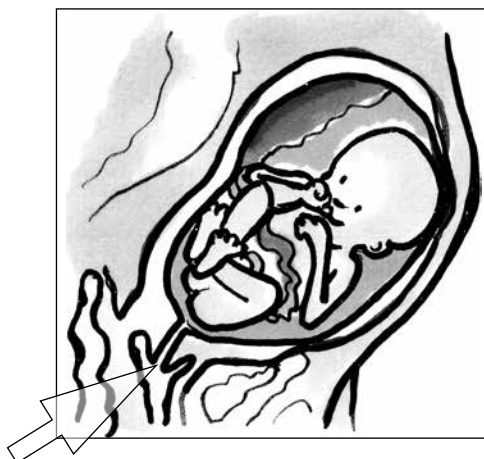
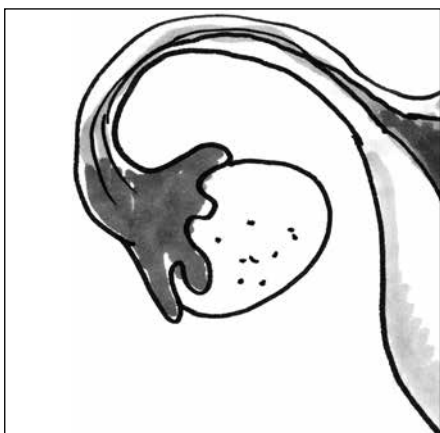
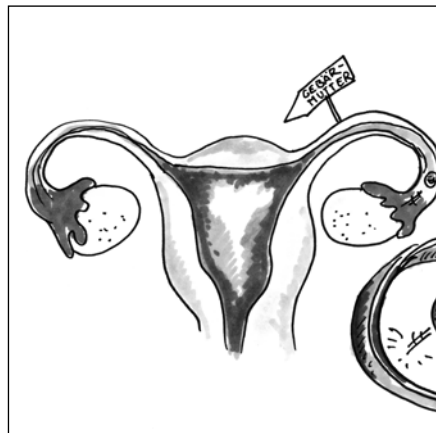


5. Station: Der Muttermund



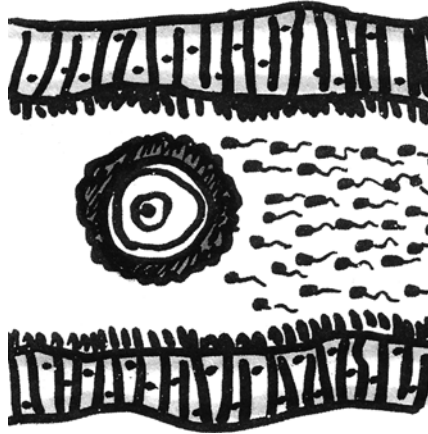
6. Station: Die Scheide

BILDER ZU DEN 6 STATIONEN „DER WEG DER EIZELLE“



BEFRUCHTUNG

Wenn Mann und Frau während der fruchtbaren Zeit „miteinander schlafen“ oder „Geschlechtsverkehr haben“, wie es in der Fachsprache genannt wird, wird der Penis von der Scheide der Frau aufgenommen. Erfolgt ein Samenerguss, sind Millionen von Spermien in Richtung Eileiter unterwegs, aber nur eine einzige wird normalerweise von der Eizelle eingelassen. Ist das „Gewinner-Spermium“ eingedrungen, macht die Eizelle dicht. Bewerber, die später kommen, blitzen ab.



1. Beschreibe in drei bis vier kurzen Sätzen, was bei der Befruchtung passiert.

SCHWANGERSCHAFT

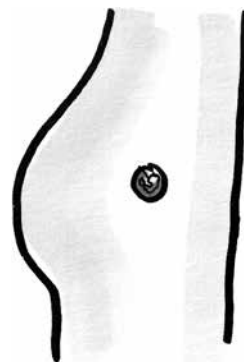
Ordne die neun Schwangerschaftsmonate der Bildern zu.



4. Monat



9. Monat



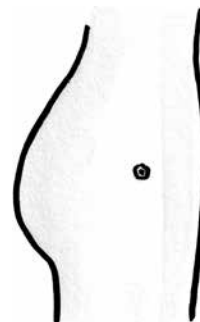
2. Monat



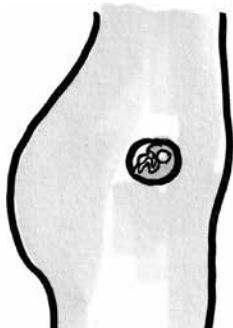
8. Monat



5. Monat



1. Monat



3. Monat



6. Monat

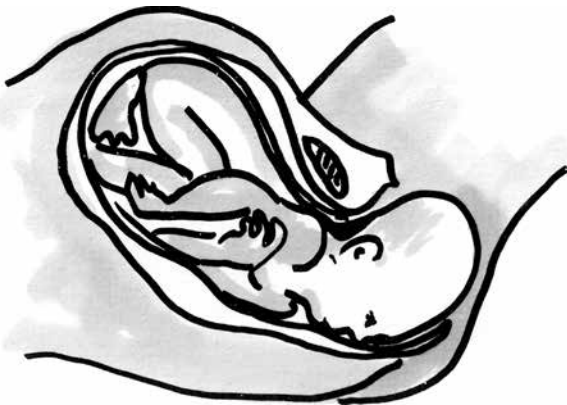


7. Monat

GEBURT

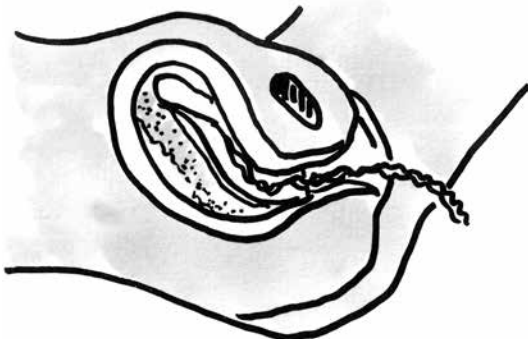


Die Geburt wird mit den sogenannten Wehen eingeleitet. Dabei zieht sich die Gebärmuttermuskulatur zusammen, und zwar wellenartig von oben nach unten gegen den Gebärmutterhals.



Die Fruchtblase wölbt sich langsam vor und erweitert den Geburtskanal.

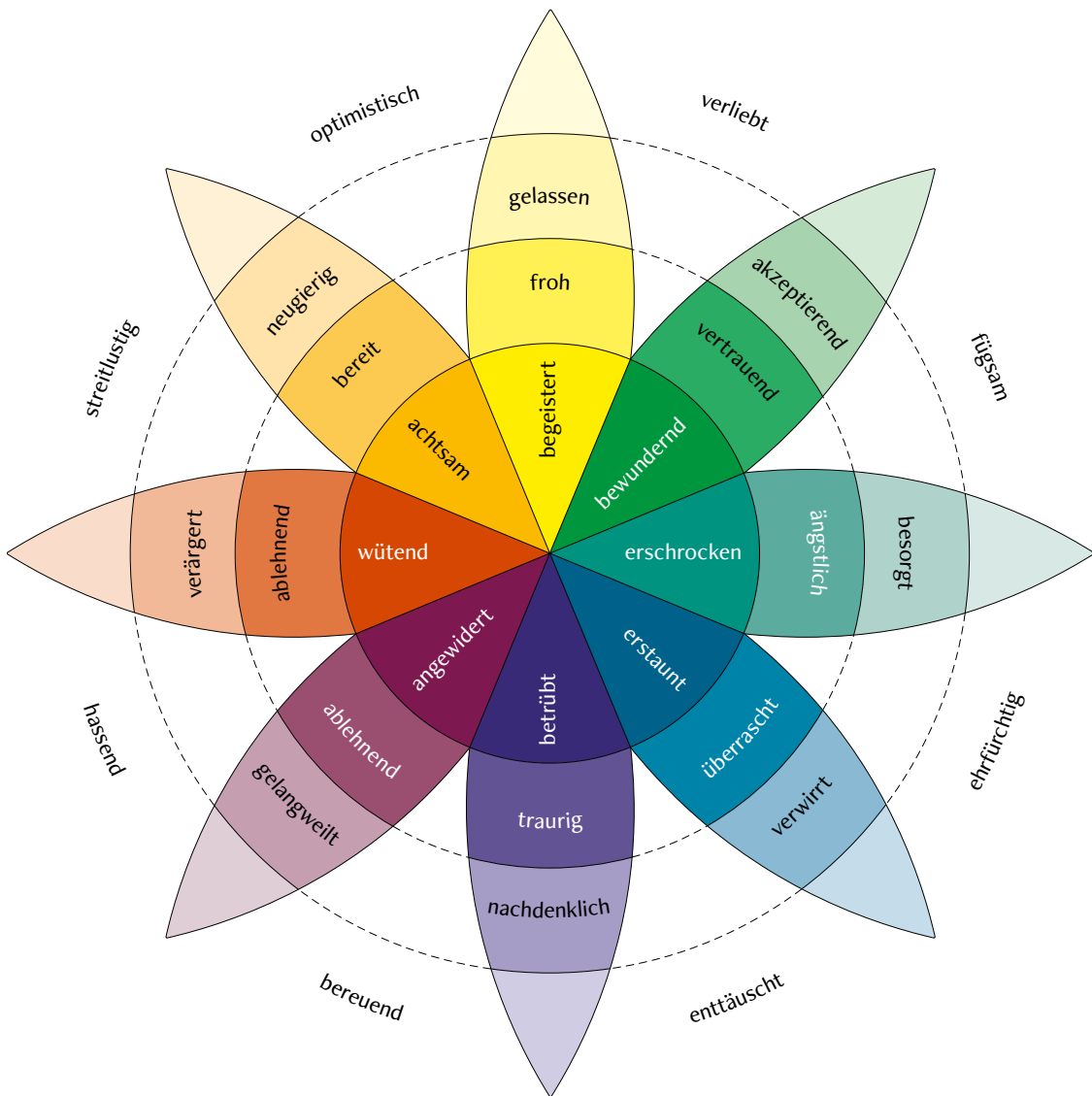
Die Fruchtblase ist geplatzt und hat das Fruchtwasser freigegeben. Das Kind wird durch den erweiterten Geburtskanal gepresst. Normalerweise erscheint zuerst der Kopf des Kindes, wobei das Gesicht gegen unten zeigt.



Hat das Kind den Mutterleib verlassen, erfolgt der erste Schrei des Neugeborenen. Dieser unterstützt das Füllen der Lungenbläschen mit Sauerstoff. Das Kind wird auf den Bauch oder die Brust seiner Mama gelegt und die Nabelschnur wird durchtrennt.

Die Gebärmutter zieht sich zusammen und stößt etwa eine halbe Stunde nach der Geburt Mutterkuchen, Nabelschnur und Fruchthüllen als Nachgeburt aus.

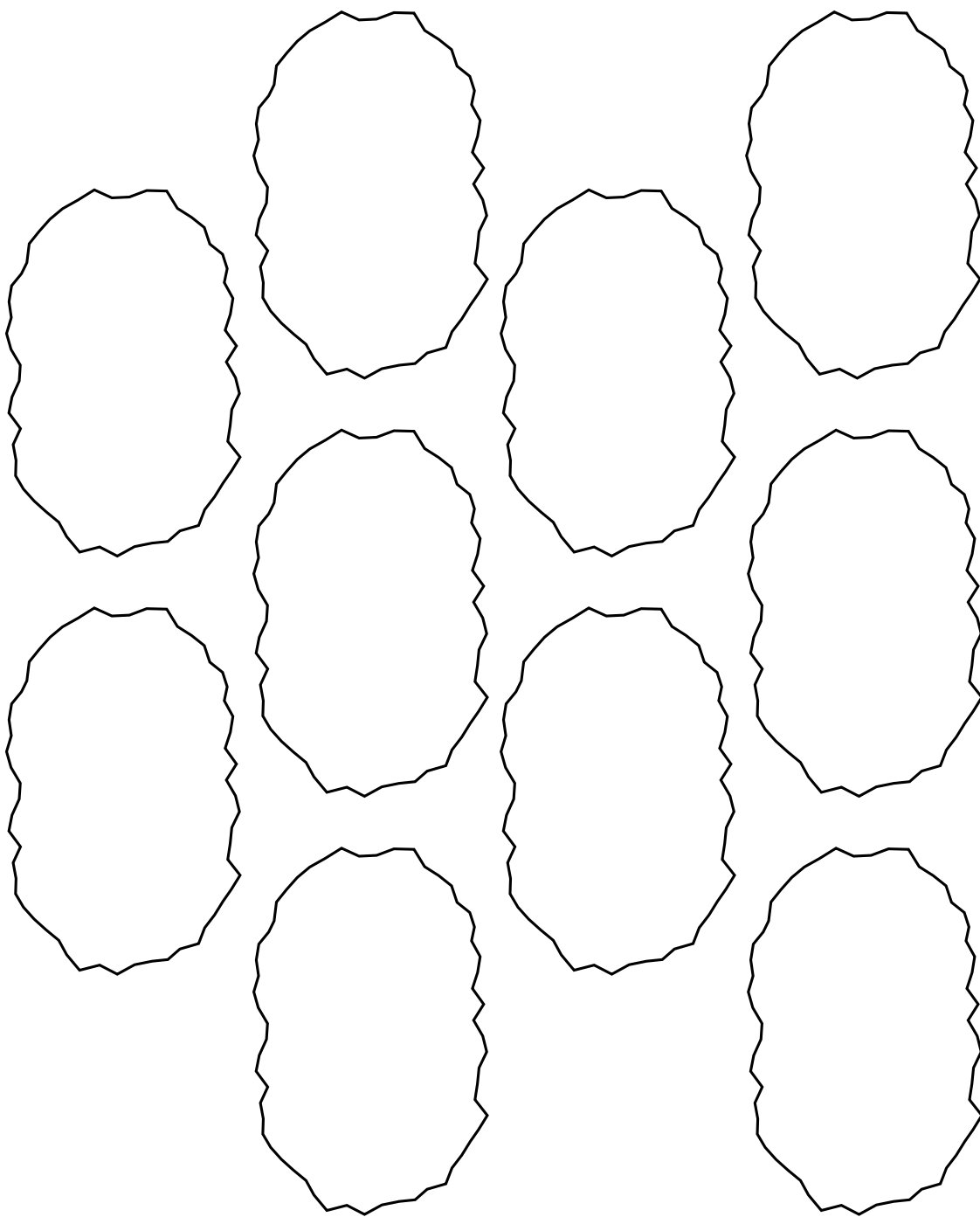
ROBERT PLUTCHIKS RAD DER EMOTIONEN IN FARBE



Quellenangabe:

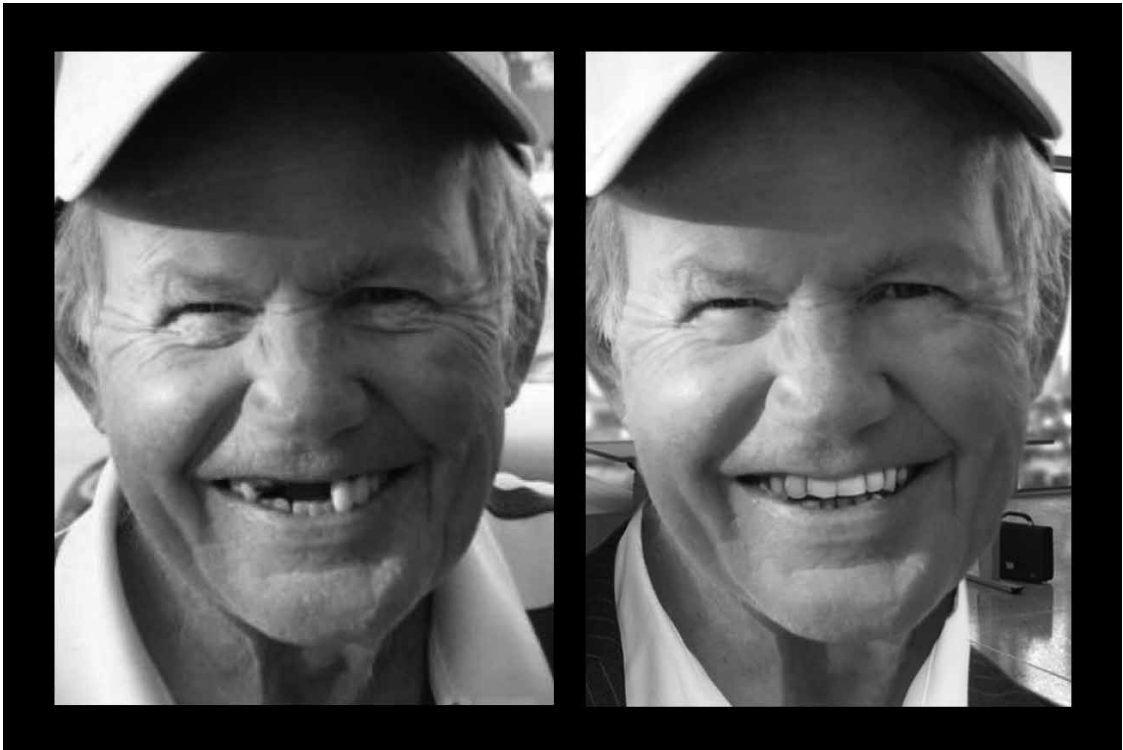
Plutchik, R, Zeichnung nach https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plutchik-wheel_de.svg

BAUSTEINE



REALITÄT -VIRTUELLE WELT

WELCHE UNTERSCHIEDE ENTDECKST DU?



WIE REAGIERST DU?**WELCHEN BAUSTEIN WÜRDEST DU IN DIESER SITUATIONEN WÄHLEN?****Tim wird unter Druck gesetzt**

Eine Woche Skifahren mit Freunden aus der Schule klang für Tim, 11 Jahre alt, nach jeder Menge Spaß. Er freute sich auf Schneeballschlachten, Lachen und Rumhängen mit seinem Kumpel Raphi und auf die Pause von seinen Eltern. Leider wurde Raphi kurz vor dem Skikurs krank und Tim musste mit Kilian ins Zimmer. Der macht sich gern über andere lustig. Am zweiten Abend hat er Simon und Jonas Pornos auf dem Handy gezeigt. Sie haben gelacht und gesagt, sie könnten das ja gleich mal nachmachen. Tim wollte gerade rausgehen, weil ihm das zu blöd war, als ihm Kilian den Weg versperrte und meinte: „Na willst du dich verziehen, du Weichei?“ „Da siehst du mal, was ein echter Kerl macht!“, johlte Simon lachend und hielt ihm das Handy, auf dem gerade ein Pornovideo lief, vor die Nase. „Du musst es ja wissen,“ entgegnete Tim, blieb aber noch im Zimmer, weil er nicht die ganze Woche von Kilian blöd angemacht werden wollte. Ein Fehler, wie er gleich feststellte. Auf das, was auf Kilians Handy abging, hätte Tim echt gut verzichten können. Ein zweites Mal würde er sich sowas bestimmt nicht antun. Weichei hin oder her, sollte Tobias doch labern ...!

Welche Möglichkeiten zu reagieren gibt es in solch einer Situation?

Was würdest du tun?

Was könnte passieren, wenn du so reagierst?

ROLLENSPIELE

KURZER AUSTAUSCH/MINDMAPPING:

- 🗨️ Warum ist es wichtig und „schützend“, zu den eigenen Gefühlen/Meinungen zu stehen?
- 🗨️ Was kann passieren, wenn wir dies tun? (auch negative Folgen)
- 🗨️ Kannst du deine Meinung gegen den Widerstand anderer vertreten?

AUFTRAG:

Immer zwei Schülerinnen oder Schüler zusammen erhalten eine Szene und 5 Minuten Zeit, sich vorzubereiten und die Szenen noch etwas auszuschnücken.

Die jeweils drei vorgegebenen Antworten dienen der Anregung und müssen nicht alle verwendet werden.

Die Schülerinnen oder Schüler können entweder die vorgegebenen Antworten verwenden oder eigene Antworten/Reaktionen dazuerfinden und umsetzen. Dass die meisten Szenen doppelt oder dreifach gespielt werden, macht das Ganze zusätzlich interessant.

SZENE 1:



Roland:

☞ Hey, Mirko, du bist mein bester Freund. Da ist es doch klar, dass du im Sommer zwei Wochen mit uns ans Meer fährst.

Mirko:

- ☞ Möchte ich aber nicht, ich habe Angst, im Meer zu schwimmen.
- ☞ Nein, danke, ich möchte lieber mit meiner Familie wegfahren.
- ☞ Lieber nicht, dein Bruder schüchtert mich ziemlich ein.

SZENE 2:



Tanja:

☞ Du, Lisa, lass uns doch beide dieses gelbe Kleid kaufen, dann sieht man gleich, dass wir beste Freundinnen sind.

Lisa:

- ☞ Ehrlich gesagt, gefällt mir dieses Kleid nicht.
- ☞ Ich möchte mein Geld nicht dafür ausgeben, dieses Kleid zu kaufen.
- ☞ In diesem Kleid fühle ich mich nicht wohl, zu wenig Stoff, sorry!

SZENE 3:



Timo:

☞ Lass uns noch ein Bier holen gehen, Kai. Mein Bruder hat gestern eine Party geschmissen und der Kühlschrank ist voll.

Kai:

- ☞ Nein, das will ich nicht. Bier ist nichts für uns. Wir sind noch zu jung.
- ☞ Ich mag keine Dinge tun, die deine Eltern nicht wissen sollen.
- ☞ Weshalb sollten wir? Ich muss nicht mit Bier beweisen, dass ich cool bin.

SZENE 4:



Anna:

” Du, Tanja, ich hab einen Chat entdeckt, wo man mit echt süßen Jungs flirten kann.

Tanja:

- ☞ Ohne mich. Chats, wo man keine Ahnung hat, wer da schreibt, sind mir nicht geheuer.
- ☞ Weshalb sollte ich? Ich kenne genügend Jungs, dafür muss ich doch nicht chatten gehen.
- ☞ Sorry, aber die Sache gefällt mir nicht. Ich chatte nur mit Leuten, die ich kenne.

SZENE 5:



Arno:

” Du, Matthias, mein Onkel sagt, er kann dir das neuste Smartphone plus Vertrag organisieren, weil deine Eltern dir nicht erlauben, einen Vertrag abzuschließen.

Matthias:

- ☞ Danke, aber ich mag keine doofen Geheimnisse vor meinen Eltern haben.
- ☞ Da hab ich kein gutes Gefühl. Danke, aber daraus wird nichts.
- ☞ Lieber ohne Smartphone und dafür auch ohne schlechtes Gewissen.

SZENE 6:



Hannah:

” Mensch, Samira, nun hab dich doch nicht so. In unserer Klasse küssen sich die Mädels nun mal zur Begrüßung. Sei doch nicht so verklemmt!

Samira:

- ☞ Ich mag nun mal nicht jede oder jeden abknutschen. Das ist mir „zu nah“.
- ☞ Tja, ich bin eben nicht „Mainstream“ – ich mag nicht und damit basta.
- ☞ Ich kann doch wohl noch selber entscheiden, wenn ich küsse – hallo?

WAS DU BEITRAGEN KANNST, UM BESSER GESCHÜTZT ZU SEIN

KLAR IST, DASS DEIN EIGENES VERHALTEN AUCH EINEN GEWISSEN EINFLUSS AUF DEINE SICHERHEIT HAT.

1. Wann und wo?

Überlege dir, wo du dich wann aufhältst. Nachts geschehen deutlich mehr üble Dinge als tagsüber. Je später es wird, desto mehr Leute sind betrunken oder zugehörnt unterwegs. Lass dich von vertrauenswürdigen Erwachsenen begleiten, wenn du spät-abends unterwegs bist und gehe keine unnötigen Risiken ein.

Merksatz:

2. Kein Alkohol, keine Drogen

Alkohol und Drogen sind nicht nur schädlich, sondern schwächen auch die Fähigkeit, Situationen richtig einzuschätzen und sich angemessen zu verhalten. Such dir Freunde, mit denen du Spaß haben kannst, ohne dabei Suchtmittel zu konsumieren.

Merksatz:

3. Die richtigen Signale aussenden

Mit unserem Verhalten und unserem Outfit senden wir Signale aus, auf die andere reagieren. Diese Reaktionen können angenehm oder unangenehm, in Ordnung oder total daneben sein. Tatsache ist: Wer sich provokativ verhält oder kleidet, zieht dadurch möglicherweise mehr Aufmerksamkeit auf sich, als er dies möchte. Auch wenn abwertendes, respektloses oder übergriffiges Verhalten nicht tolerierbar und niemals zu rechtfertigen ist: Wenn du es lernst, Situationen richtig einzuschätzen und das eigene Verhalten und Outfit darauf abzustimmen, lebst du tendenziell sicherer.

Merksatz:
