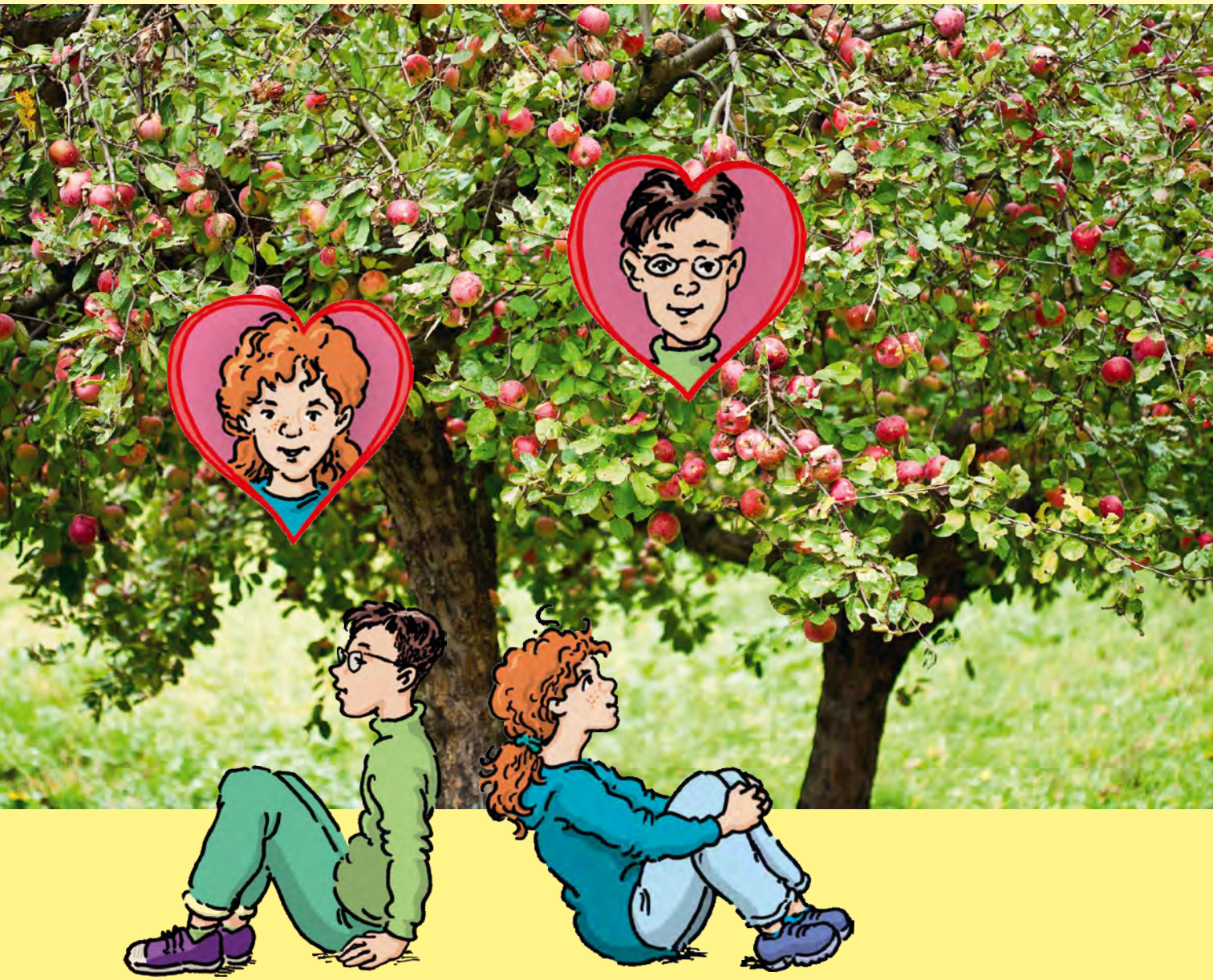
gesund und munter

Nr. 29/ Überarbeitung 2025



Dem Leben auf der Spur

FRIEDRICH

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

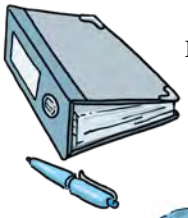
gesund und munter

Nr. 29/ Überarbeitung 2025
Dem Leben auf der Spur

Inhalt

„Dem Leben auf der Spur“im Unterricht 3
Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele 4
Elternbrief 9
Mitarbeit von Eltern und Erziehungsberechtigten 10
Unsere Klassenregeln [M1] 11
Fragen- und Ideenbox [M2] 12
Geschlechtsorgane der Jungen [M3] 14
Geschlechtsorgane der Mädchen [M4] 15
Alles verändert sich in der Pubertät [M5] 16
Wo die Babys herkommen.
Welche Geschichten kennt ihr? [M6] 17
Hallo, ich bin eine Eizelle [M7] 18
Hallo, ich bin eine Samenzelle [M8] 19
Das Baby im Bauch der Mutter [M9] 20
Als ich ein Baby war [M10] 21
Familien sind einzigartig [M11] 22
Über Gefühle reden [M12] 23
Wenn wir (noch) keine Kinder wollen [M13.1] 24
Wenn wir (noch) keine Kinder wollen [M13.2] 25
Was ist wichtig in einer Freundschaft? [M14] 26
Verliebt sein [M15] 27
Nummer gegen Kummer [M16] 28
Das kleine Körper-ABC: Rätsel [M17] 29
Das kleine Körper-ABC: Spiel [M18.1] 30
Das kleine Körper-ABC: Spiel [M18.2] 31

Bedeutung der Symbole



Informationsseite für Lehrerinnen und Lehrer

Materialseite [M] für Schülerinnen und Schüler

Impressum (Überarbeitet 2025)
ISSN: 1612-5703
Herausgeberin: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Maarweg 149 – 161, 50825 Köln
Tel. (0221)8992-0, Fax (0221)8992-300
E-Mail: schule@bioeg.de
Redaktion und 1. Überarbeitung: Lydia Lamers; Christoph Witzky, Laura Retznik; Heike Pallmeier, BIÖG (v. i. S. d. P.);
Verlag: Friedrich Verlag GmbH, Luisenstraße 9, 30159 Hannover, Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170, E-Mail: info@friedrich-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten.
Gestaltung: Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln
Satz: Christian Schulte, Friedrich Verlag GmbH
Titelbild und Illustrationen: Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln
Titelfoto: © Catalin Petolea/shutterstock.com

„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt verschiedenen Grundschulzeitschriften des Friedrich Verlags bei.

Literatur

[1] www.sexualaufklaerung.de

Diese Internetseite bietet Basiswissen und Hintergrundwissen rund um Themen der Sexualaufklärung. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit hält eine Vielzahl von kostenfreien Broschüren und anderen Materialien zur Sexualaufklärung bereit.

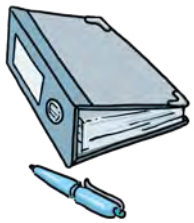
[2] www.trau-dich.de

Das Kinderportal zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs informiert Kinder auf spielerische Weise über ihre Rechte. Unter www.multiplikatoren.trau-dich.de werden Impulse zur Umsetzung von Leitlinien und Schutzkonzepten an Schulen gegeben.

[3] www.bildung.loveline.de

Das Webportal für Lehrkräfte, Fachkräfte und Eltern bietet Materialien und Methoden zur Sexualaufklärung kostenfrei zur Bestellung oder zum Download. Mit dem Materialien- und Methodenfinder kann gezielt nach Themen und Kategorien gesucht werden.

[4] BZgA, Jugendsexualitätsstudie, Erhebung 2019, https://www.sexualaufklaerung.de/forschungsergebnis/jugendsexualitaet-9-welle-3/



„Dem Leben auf der Spur“ im Unterricht

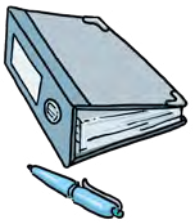
Eine frühe entwicklungsgerechte Sexualaufklärung führt zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität und Verhütung. Das zeigen frühere Studien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, ehemals BZgA) zu „Jugendsexualität“ sowie zu „Jugendsexualität und Behinderung“. Die Kultusministerkonferenz der Länder erklärte bereits 1968 in ihren „Empfehlungen zur Sexualerziehung in Schulen“, dass Sexualaufklärung eine gemeinsame Aufgabe von Elternhaus und Schule sei. Sexualaufklärung ist somit wichtiger Bestandteil des staatlichen Bildungs- und Erziehungsauftrages und die Lehrpläne aller Bundesländer sehen vor, den Schülerinnen und Schülern Faktenwissen rund um körperliche Themen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen Kinder lernen, ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren Bedürfnissen zu vertrauen.

Zur Unterstützung der Sexualaufklärung im Grundschulalter hat das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) das Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“ herausgebracht. Es umfasst vier aufeinander aufbauende Medien: Die Geschichte „Dem Leben auf der Spur. Agi, Flo, Paul und Muri auf Klassenfahrt“, das Wendeplakat „Hallo, ich bin eine Eizelle/ Samenzelle“, das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“ sowie das Lexikon „Das kleine Körper-ABC“. Es soll Eltern, Lehrkräften und anderen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern von Grundschulkindern helfen, sie auf die Pubertät vorzubereiten.

Um die unterrichtliche Arbeit mit dem Medienpaket zu unterstützen, legt das Bundesinstitut diese Ausgabe von „gesund und munter“ vor. Die Materialien sowie ergänzende Anregungen zu deren Nutzung sind als Angebot und Ideensammlung gedacht. Mithilfe der Materialien lassen sich unterschiedliche Lehr- und Lernsituationen entwickeln – passend für die jeweilige Lerngruppe und entsprechend der eigenen didaktischen Vorlieben. Je nach Bedarf oder Unterrichtsschwerpunkt können die Materialien kombiniert eingesetzt werden. Darüber hinaus können die Materialien modifiziert oder als Basis für die Erarbeitung eigener Materialien dienen. Um Eltern und Erziehungsberechtigte über die Arbeit im Unterricht mit dem Medienpaket zu informieren, haben wir einen Vorschlag für ein Anschreiben formuliert.

Anregungen zur Sexualaufklärung in Unterrichtszusammenhängen

- Das Thema Sexualaufklärung berührt Unbekanntes, Privates oder sogar Intimes. Deshalb ist es bei den Schülerinnen und Schülern häufig mit Unsicherheiten verbunden und macht eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre besonders wichtig. Hilfreich ist es, schon zu Beginn gemeinsame Regeln zu vereinbaren und diese auch klar zu verfolgen (siehe: „Unsere Klassenregeln“ [M1]).
- Stellt die Lehrkraft den Schülerinnen und Schülern das geplante Thema vor, bieten deren Fragen, Interessen und Vorwissen einen guten Einstieg. Anregungen der Schülerinnen und Schüler helfen dabei, ihre Anliegen und Bedürfnisse zu verstehen und unterstützen die Lehrkraft bei der Planung und Durchführung des Unterrichts.
- Wichtige Bausteine der Sexualaufklärung sind Gespräche und der vertrauensvolle Austausch. Hier sammeln die Schülerinnen und Schüler bedeutsame Erfahrungen und Erkenntnisse. Ist ein offener Austausch in der Klasse oder für manche Schülerinnen und Schüler schwierig, bieten sich anonyme Möglichkeiten an, Fragen stellen zu können, wie zum Beispiel eine Fragen- und Ideen-Box.
- Auf die Lerngruppe abgestimmte Methoden, abwechslungsreiche Aufgaben sowie weitgefasste Impulse und Fragestellungen binden die Schülerinnen und Schüler aktiv in den Unterricht ein und helfen ihnen dabei, die geplanten Themen und Inhalte Schritt für Schritt zu erschließen.
- In Zweier-Teams oder Kleingruppen arbeiten Schülerinnen und Schüler oft intensiv und vertrauensvoll zusammen, vor allem, wenn die Gruppen von den Kindern selbst zusammengestellt wurden. und geschlechtshomogen sind. Die Lehrkraft entscheidet aber auch hier, welche Arbeitsform am besten für die jeweilige Gruppe geeignet ist.
- Auswertungen bieten sich im gemeinsamen Klassengespräch an. Dort werden keine konkreten Gesprächsinhalte aus den Kleingruppen oder der Partnerarbeit thematisiert, sondern inhaltliche Aspekte vorgestellt und gemeinsam besprochen. Eine Sitzordnung, bei der die Schülerinnen und Schüler einander zugewandt sind, befördert den Austausch. Je nach Thema kann die Auswertung auch mit einem Partner/einer Partnerin oder in der (geschlechtshomogenen) Kleingruppe erfolgen



Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele

Unsere Klassenregeln [M1]
Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern werden Gesprächs- und Vertrauensregeln besprochen. Diese legen fest, wie sich diese verhalten und miteinander umgehen, wenn sie über ihren Körper, ihre Familie oder ihre Gefühle sprechen. Dabei entdecken sie, dass persönliche Äußerungen eine vertrauensvolle, offene und sichere Atmosphäre benötigen.

Zunächst formulieren die Schülerinnen und Schüler in Partnerarbeit Vorschläge für Regeln, die sie sich für die Klasse wünschen. Anschließend werden die wichtigsten Vorschläge im Klassengespräch ausgewählt und in positiver, verständlicher Form zu Regeln ausformuliert. In diesem Zusammenhang wird die Bedeutung der einzelnen Regeln besprochen und vereinbart, was passieren soll, wenn die sie nicht beachtet werden.

Damit die Regeln allen jederzeit im Blick bleiben, wird ein ansprechendes großformatiges Poster für den Klassenraum gestaltet. Hierauf werden die Regeln übertragen und von der ganzen Klasse unterschrieben.

Fragen- und Ideenbox [M2]
Die Schülerinnen und Schüler äußern anonym ihre individuellen Fragen, Ideen und Gedanken zu einem Thema – auch solche, die sie vor der Klasse nicht aussprechen würden. Die Fragen und Äußerungen werden in regelmäßigen Abständen beantwortet und in den Unterricht integriert. Den Schülerinnen und Schülern wird deutlich, dass sie Fragen stellen dürfen – auch zu Themen wie Liebe, Partnerschaft und Sexualität – und ein Recht auf Antworten haben.

Eine von der Lehrkraft gestaltete Fragen-Box wird im Klassenraum platziert. Die Schachtel steht während der gesamten Unterrichtseinheit zur Verfügung. Wichtig ist es, den Anonymitätscharakter zu garantieren. Die Schülerinnen und Schüler können alles fragen. Es gibt keine falschen oder komischen Fragen und Mitteilungen. Lediglich grenzverletzende oder sehr persönliche bzw. intime Fragen an einzelne Personen werden nicht beantwortet. Auch hier gelten die im Vorfeld festgelegten Klassenregeln (siehe: „Unsere Klassenregeln“ [M1]).

Geschlechtsorgane der Jungen [M3] und Geschlechtsorgane der Mädchen [M4]
Anhand der Darstellung der Geschlechtsorgane von Mädchen und Jungen erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass es nicht nur äußere, sondern auch innere Geschlechtsorgane gibt. Sie erweitern ihr Wissen über das weibliche und das männliche Geschlecht und lernen die sachlichen Bezeichnungen, den Aufbau und die Funktion der Geschlechtsorgane kennen. Zudem nehmen sie die Bedeutung der Geschlechtsorgane für Zeugung, Schwangerschaft und Geburt in den Blick. Die Bearbeitung der Begriffe erfolgt in Zweierteams. Anhand der Nummern in der Abbildung der Geschlechtsorgane auf den Arbeitsblättern ordnen sie die richtigen Begriffe der ebenfalls nummerierten Liste zu. Zur Unterstützung nehmen die Schülerinnen und Schüler das Wendeplakat „Hallo, ich bin eine Eizelle/ Samenzelle“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“, siehe Heftumschlag) zu Hilfe. Anschließend kann unter der Überschrift „Angenehme und unangenehme Begriffe“ über unterschiedliche Bezeichnungen für die Geschlechtsorgane gesprochen werden sowie über Begriffe, die in der Klasse zur Bezeichnung benutzt werden sollen. Dabei kann das Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ eingesetzt werden.

Hinweis
Bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblattes gilt es sensibel zu sein, da es Schülerinnen und Schüler in der Klasse geben kann, die intergeschlechtlich sind. Ein Mensch ist intergeschlechtlich, wenn seine körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich zugeordnet werden können.

Alles verändert sich in der Pubertät [M5]
Ausgehend von den Abbildungen eines Jungen und eines Mädchens in drei Phasen der Pubertät, erarbeiten die Schülerinnen und Schüler Wissen über die körperliche und psychische Entwicklung und setzen sich mit Fragestellungen dazu auseinander. Dabei wird ihnen deutlich, dass sich ihr Körper und ihre Gefühle sowie Gedanken und Perspektiven in der Pubertät verändern werden. Im Klassengespräch werden die Ergebnisse zusammengetragen. Dabei werden die Charakteristika der Pubertät, die Funktion der Körperteile und Abläufe sowie Unterschiede und Gemeinsamkeiten bei der Entwicklung von Mädchen und Jungen herausgearbeitet und erklärt. Zudem wird besprochen, dass die Entwicklungsschritte in Hinblick auf den Zeitpunkt, das Tempo, die Reihenfolge und das Ausmaß der Veränderungen bei jedem Menschen sehr unterschiedlich verlaufen können und es keine Norm gibt. Weitere Themen, die in diesem Zusammenhang berücksichtigt und bearbeitet werden können, sind „Erste Menstruation“, „Erster Samenerguss“ sowie „Fruchtbarkeit“. Zur Unterstüt-

zung nehmen die Schülerinnen und Schüler das Wendeplakat „Hallo, ich bin eine Eizelle“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“).

Wo die Babys herkommen [M6]
Das Sammeln von Märchen, Mythen und Vermutungen rund um Zeugung, Schwangerschaft und Geburt bietet die Basis, falsche Vorstellungen oder Halbwissen der Schülerinnen und Schüler zu korrigieren und Sachkenntnis aufzubauen. Noch immer gibt es Mythen, Märchen und Halbwissen rund um Zeugung, Schwangerschaft und Geburt. Ein Beispiel wird in der Geschichte „Agi, Flo, Paul und Muri auf Klassenfahrt“ auf Seite 13 angesprochen (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“), wenn sich die Protagonisten Flo und Agi übers Kinderkriegen unterhalten und überlegen, ob Babys entstehen, wenn Eltern sich sehr lange umarmen. Im Märchen von Däumelinchen beispielsweise schlüpft ein kleines Mädchen aus der Blüte einer Pflanze. Gemeinsam wird über den Wahrheitsgehalt der Geschichten gesprochen, die die Schülerinnen und Schüler zusammengetragen haben. Dieses Arbeitsblatt kann als Überleitung zu den Arbeitsblättern M 8 und M 9 genutzt werden.

Hallo, ich bin eine Eizelle und [M7] – Hallo, ich bin eine Samenzelle [M8]
Die Schülerinnen und Schüler bringen wichtige Aussagen, die den Weg von Ei- und Samenzelle und deren Zusammentreffen erläutern, in die richtige Reihenfolge. In diesem Zusammenhang lernen sie den Ablauf der Befruchtung kennen und entdecken, dass es für die Fortpflanzung die Eizelle der Frau und die Samenzelle des Mannes braucht. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten das Arbeitsblatt in Kleingruppen mithilfe des Wendeplakats (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“). Die beiden Seiten „Hallo, ich bin eine Eizelle“ und „Hallo, ich bin eine Samenzelle“ werden den Kleingruppen zu gleichen Teilen zugeordnet. Weiterführende Fragen, die in diesem Kontext recherchiert und bearbeitet werden können, sind: Wie entstehen Zwillinge/Mehrlinge? Was passiert, wenn die Eizelle nicht befruchtet wird? Wie funktioniert Verhütung? (siehe „Wenn wir (noch) keine Kinder wollen“ [M 13])

Das Baby im Bauch der Mutter [M9]
Die Schülerinnen und Schüler bringen Abbildungen der Entwicklungsstadien eines Babys im Bauch der Mutter in die richtige Reihenfolge und stellen ergänzende Informationen zusammen. So wird ihnen anschaulich vermittelt, wie sich das neue Leben nach der Befruchtung bis zur Geburt weiterentwickelt. Zudem wird deutlich, dass es etwas ganz Besonderes ist, wenn ein neuer Mensch entsteht. Die Schülerinnen und Schüler erhalten das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“). In Partnerarbeit verfolgen sie im Faltblatt per Text und Bild, wie sich das Leben bis zur Geburt im Laufe der Schwangerschaftswochen entwickelt. Alternativ werden die Abbildungen in der richtigen Reihenfolge auf das dem Arbeitsheft beiliegende Poster geklebt. Im Klassenraum kann ein Plakat aufgehängt werden, so kann immer wieder Bezug auf die Inhalte genommen werden.

Als ich ein Baby war [M10]
Bei der Recherche zur (eigenen) Geburt und den folgenden Lebensmonaten setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit der Entwicklung eines Babys und der eigenen Identität auseinander. In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass Menschen schon als Babys verschieden sind und auch die Entwicklung individuell unterschiedlich verläuft. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, ein Faltheft rund um die eigene Geburt und die ersten Lebensmonate zu gestalten. Hierzu sammeln sie möglichst viele Informationen und Geschichten im Gespräch mit ihren Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Paten, Geschwister etc.). Vorbereitend werden im Klassengespräch Stichpunkte oder Fragen zusammengestellt, die den Schülerinnen und Schülern helfen, die Gespräche zu führen.

Weiterführendes/„Wer ist das nur?“: Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Stuhlkreis. Auf dem Boden, in der Mitte, liegen Babyfotos, die sie mitgebracht haben. Nach und nach nimmt eine Schülerin oder ein Schüler ein Foto und versucht, das dazu passende Kind zu finden. Gelingt dies nicht, helfen die anderen mit.

Hinweis
Das Thema verlangt viel Sensibilität, da in der Klasse möglicherweise Pflege- oder Waisenkinder, adoptierte oder unbegleitete geflüchtete Kinder oder Kinder sind, deren Eltern schon lange getrennt sind. Diese Schülerinnen und Schüler haben häufig keine oder nur wenige Informationen über ihre Geburt und die Zeit danach und/oder haben auch keine Bezugs-person, die sie fragen können. In diesem Fall ist es wichtig, dass die Lehrkraft Unterstützung beim Formulieren individuell passender Stichpunkte und Fragen anbietet.

Außerdem sollte vorher das Einverständnis der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten eingeholt werden, dass die Babyfotos bei der Durchführung dieser Methode genutzt werden dürfen.

Familien sind einzigartig [M11]
Anhand einer Galerie mit Familienbildern lernen die Schülerinnen und Schüler vielfältige Familienkonstellationen und Formen des Zusammenlebens kennen. In diesem Kontext setzen sie sich mit der Bedeutung von Familie und sozialen Beziehungen auseinander. Gezeigt wird, dass jede Familie etwas Besonderes ist und es vielfältige Formen des Zusammenlebens gibt, die gleichberechtigt nebeneinanderstehen.

Es wird besprochen, warum man zusammenlebt und was wichtig ist, wenn man mit anderen zusammenlebt. Was sind positive und negative Aspekte, welche Regeln braucht es? (Dies kann von der Familie auch auf die Schule und die Klasse übertragen werden.) Weiterführend kann durch Zuhilfenahme des Infokastens auf Seite 7 darüber gesprochen werden, wie sich Familienformen und eventuell auch weitere Formen des Zusammenlebens definieren bzw. welche Personen zu welchen Formen gehören.

Mögliche Familienformen und weitere Formen des Zusammenlebens:

- Kleinfamilie/Kernfamilie: Eltern und leibliche/s Kind/er
- Großfamilie: Kernfamilie plus leibliche und angeheiratete Verwandte, z.B.: Urgroßmutter, -vater, Großmutter, -vater, Großonkel, -tante, Tante, Onkel, Cousin/e
- Einelternfamilie/Alleinerziehende: in Scheidung oder Trennung lebende Eltern, getrenntlebende Eltern und Kinder und durch Verlust eines Elternteils Alleinerziehende
- Adoptivfamilie: Eltern und unleibliche/s, angenommene/s Kind/er
- Pflegefamilie: Paare und unleibliche/s, aufgenommene/s Kind/er
- Regenbogenfamilie: gleichgeschlechtliche Eltern und leibliche/s wie angenommene/s, aufgenommene/s Kind/er
- Stieffamilie/zusammengesetzte Familie/ Patchwork-Familie: Stiefmutter, -vater, -geschwister, Halbgeschwister; Kind/er wird/werden mit in die neue Beziehung gebracht
- Zusammenleben in einer Wohngemeinschaft: (befreundete) Erwachsene und evtl. deren Kind/er
- Leben in Betreuungseinrichtungen, wie Wohngruppen, Kinderheim: betreuende Erwachsene und andere Kinder

Hinweis
Das Thema „Familie“ sollte sensibel behandelt werden. Oft entspricht das von den Kindern erlebte Familienleben nicht der „traditionellen“ Vorstellung einer Familie bestehend aus Vater, Mutter und Kind/Kindern, sondern anderen Familienkonstellationen und Formen des Zusammenlebens. Auch die Bedeutung von Familie kann ganz unterschiedlich sein.

Zudem erleben manche Kinder ihre Familie nicht umfassend oder sie leben, zum Beispiel durch Flucht verursacht, sogar von der Familie getrennt. Auch die Empfindungen der Kinder ihrer Familie gegenüber können sehr unterschiedlich sein. Erleben die einen ihre Familie als Ort, an dem sie sich beschützt fühlen, so gibt es andere, die ihre Familien- und Lebenssituation eher als bedrückend wahrnehmen.

Über Gefühle reden [M12]
Smileys zu unterschiedlichen Gefühlslagen geben den Schülerinnen und Schülern Impulse, Gefühle und Empfindungen zu benennen, zu beschreiben und erlebbar zu machen. Zudem werden sie bestärkt und ermutigt, Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrzunehmen, auf Gefühle einzugehen und ihnen zu vertrauen. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich damit auseinander, wie sich angenehme und unangenehme Gefühle unterscheiden. Dafür können die Gefühlekarten ausgeschnitten werden. Zudem erhalten sie Informationen, an wen sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Gesichtsausdrücken/Smileys auf dem Arbeitsblatt die passenden Gefühle zuordnen. Dazu kann ihnen eine Liste mit den dargestellten Gefühlen zur Verfügung gestellt werden. Im Anschluss werden die Schülerinnen und Schüler gebeten, in Kleingruppen die auf dem Arbeitsblatt vorgegebenen Satzanfänge zu vervollständigen. Weiterführend ordnen sie notierten die Gefühle den beiden Rubriken „angenehme“ und „unangenehme“ Gefühle zu. in diesem Zusammenhang sollte auch besprochen werden, dass es wichtig ist „Nein!“ zu sagen, wenn einem etwas unangenehm ist bzw. dass man über seinen Körper und seine Gefühle selbst bestimmen darf. Zudem kann angespro-

chen werden, was die Schülerinnen und Schüler machen können, wenn sie unangenehme Gefühle oder Geheimnisse haben, die sie belasten und an wen sie sich wenden können, wenn sie Kummer haben (siehe blauen Kasten und auch „Nummer gegen Kummer" [M 16]).

Hinweis
Informationen und Anregungen zum Thema „Prävention von sexuellen Kindesmissbrauch" erhalten Lehrkräfte auf der Seite „Trau dich! –Bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs" unter www.multiplikatoren.trau-dich.de.

Wenn wir (noch) keine Kinder wollen [M13.1] und [M13.2]
Über die Zuordnung von Informationen zu Kondom und Pille erhalten die Schülerinnen und Schüler Basiswissen zu den gängigsten Möglichkeiten der Verhütung. In diesem Zusammenhang erfahren sie, dass man verhindern kann, dass Eizelle und Samenzelle aufeinandertreffen und eine Befruchtung stattfindet. Zudem lernen sie, dass sowohl Frauen und Mädchen als auch Männer und Jungen verhüten können und für die Verhütung verantwortlich sind. Dazu kann im Lexikon „Das kleine Körper- ABC" (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur") nachgeschlagen werden, was hier zu Verhütung, Sexualität und Geschlechtsverkehr steht. Im Anschluss ordnen die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Sätze auf dem Arbeitsblatt dem „Kondom" und der „Pille" zu. Dies kann auch auf einem separaten Blatt Papier geschehen.

Was ist wichtig in einer Freundschaft? [M14]
Freundschaften bestehen aus Geben und Nehmen. Dies wird durch eine selbstgestaltete Girlande symbolisiert, an der Zettel mit Notizen hängen, was von einer Freundin oder einem Freund erwartet wird und was wir selbst einem Freund oder einer Freundin geben können. In diesem Zusammenhang wird deutlich, was Freundschaften ausmacht, dass diese sehr unterschiedlich sein können und dass Freundschaften positive und negative Phasen beinhalten können. Die Kinder erhalten die Aufgabe, in Zweierteams oder Kleingruppen Zettel für eine Freundschaftsgirlande im Klassenraum herzustellen. Dazu bekommen sie Zettel und rote und grüne Stifte. Mit dem roten Stift schreiben sie auf, wie eine Freundin/ ein Freund sein soll bzw. was sie von einem Freund oder einer Freundin erwarten. Mit dem grünen Stift notieren sie, wie sie sich gegenüber einer Freundin/ einem Freund verhalten bzw. was sie einem Freund oder einer Freundin geben können. Nun wird eine Schnur auf den Boden gelegt. Die Zettel werden mit Wäscheklammern oder Klebeband befestigt. Sind alle Zettel angebracht, wird die Girlande im Klassenraum aufgehängt.

Verliebt sein [M15]
Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Geschichten zu den vorgegebenen Situationen. So setzen sie sich mit ihren eigenen Ideen zum „Verliebt sein" auseinander und befassen sich mit den damit verbundenen positiven Gefühlen, aber auch mit Unsicherheiten und Fragen. Im Anschluss stellen einige Schülerinnen und Schüler ihre Geschichten im Klassengespräch vor. Mögliche Punkte, die dabei herausgearbeitet werden können: „Was gehört zum Verliebtsein dazu?"; „Wie kann ich merken, dass jemand (in mich) verliebt ist?"; „Welche Fragen und Unsicherheiten kann eine Person haben, wenn sie verliebt ist?"; „Wie kann ich zeigen, dass ich verliebt bin?" Darüber hinaus können die Schülerinnen und Schüler Gefühle und Empfindungen nennen, die sie mit Verliebtsein verbinden (zum Beispiel: Freude, Glück, Unsicherheit, Sehnsucht, Traurigkeit, Enttäuschung, Kummer, Aufregung, Hochstimmung, Begeisterung, Zufriedenheit). Zudem kann besprochen werden, wie sich diese Gefühle äußern können. Beim Thema Liebeskummer kann auf ein Beratungsangebot, wie die „Nummer gegen Kummer", verwiesen wenden (siehe: www.nummergegenkummer.de; „Nummer gegen Kummer" [M 16]).

Nummer gegen Kummer [M16]
Das Arbeitsblatt führt das gleichnamige Kinder- und Jugendtelefon ein. Die Schülerinnen und Schüler überlegen, in welchen Situationen Kinder und Jugendliche dort anrufen können. Sie lernen, dass sie ernst genommen werden, dass sie bei Problemen Hilfe einfordern dürfen und erhalten sollten. Zudem sammeln die Schülerinnen und Schüler wichtige Anlaufstellen für Rat und Hilfe sowie die Kontaktadressen.

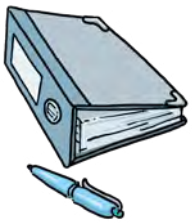
Der Verein ist der Dachverband des größten kostenfreien telefonischen Beratungsangebots für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland. Die „Nummer gegen Kummer" bietet eine niedrigschwellige anonyme Beratung am Elterntelefon, am Kinder- und Ju-

gendtelefon sowie eine E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche an. Sie gewährleistet eine hohe Erreichbarkeit an fünf Tagen in der Woche für Eltern (Elterntelefon) beziehungsweise an sechs Tagen für Kinder und Jugendliche (Kinder- und Jugendtelefon). Ausführliche Informationen zu den Angeboten von „Nummer gegen Kummer“ finden sich auf der Internetseite www.nummergegenkummer.de.

Das kleine Körper-ABC: Rätsel [M17] und Das kleine Körper-ABC: Spiel [M 18.1 und M18.2]
Aufgabenstellungen rund um die Begriffe aus dem Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“) helfen dabei, die gemeinsame Wissensbasis zu vertiefen. Sie können sowohl zur Wiederholung, Vertiefung und Überprüfung von (Vor-) Wissen eingesetzt werden. Zudem fördert das Aussprechen der Wörter deren Enttabuisierung und Entzauberung.

Das Rätsel kann sowohl zur Vertiefung als auch zur Überprüfung von Wissen eingesetzt werden. Die Schülerinnen und Schüler lösen das Rätsel in Einzelarbeit oder Zweierteams. Weiterführend können Schülerinnen und Schüler selbst ein Rätsel für ihre Mitschülerinnen und -schüler entwickeln.

Die in den beiden Arbeitsblättern M18.1 und M18.2 – Das kleine Körper-ABC (Spiel) – vorliegenden Wortkarten bieten unterschiedliche Möglichkeiten und Zeitpunkte des Einsatzes. Sie können sowohl zum Einstieg, zur Vertiefung als auch zur Überprüfung von Wissen eingesetzt werden. Egal an welcher Stelle und in welcher Form die Wortkarten genutzt werden, sollten Begriffe, bei denen deutlich wird, dass sie nicht richtig verstanden wurden, direkt besprochen und nachgeschlagen oder notiert und später (nochmals) erklärt werden.



Elternbrief

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte der Klasse _____ ,
in den nächsten Wochen werde ich im Unterricht mit dem Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“ arbeiten. Das Medienpaket wurde vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) entwickelt. Es wird kostenlos an Schulen, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen abgegeben.

Das Medienpaket wurde entwickelt, um Acht- bis Zwölfjährige auf die spannende und herausfordernde Zeit der Pubertät vorzubereiten. Es soll sie unterstützen, ihre wichtigsten Fragen zu den Themen um Körper und Gefühle, Schwangerschaft und Geburt sowie um das Erwachsenwerden zu beantworten.

Das Medienpaket beinhaltet vier Materialien:

- Die Geschichte „Dem Leben auf der Spur“ dreht sich um vier Kinder am Ende ihrer Grundschulzeit, die die Aufgabe erhalten, herauszufinden, wie sich die Menschen fortpflanzen.
- Das Wendeplakat „Hallo, ich bin eine Eizelle / Samenzelle“ erklärt in altersgerechter Sprache alles Wichtige über die Geschlechtsorgane, die Veränderungen in der Pubertät und die Vereinigung von Eizelle und Samenzelle.
- Das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“ lässt die Kinder verfolgen, wie sich das neue Leben nach der Befruchtung bis zur Geburt weiterentwickelt.
- Das Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ können die Kinder nutzen, wenn ihnen die Bedeutung eines Begriffs unklar ist.

Bei allen wichtigen Fragen des Lebens sind Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte die ersten Ansprechpersonen Ihres Kindes. Das gilt auch für Fragen zum Körper, zu Gefühlen und zur Sexualität. Auch Lehrerinnen und Lehrer sind in dieser Angelegenheit wichtige Informationsquellen für Ihr Kind, da Sexualaufklärung in den Lehrplänen der Schulen verankert ist. In den Anschreiben, die dem Medienpaket beiliegen, finden Sie hierzu weitere Informationen. Ich möchte Sie bitten, mich während der Unterrichtseinheit zu unterstützen, indem Sie mit Ihren Kindern über die dort angesprochenen Themen reden.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung möchte ich Ihnen gerne einen genauen Überblick über die Inhalte und Themen des Medienpaketes sowie der Unterrichtseinheit geben. Zudem möchte ich Ihnen die Möglichkeit bieten, Rückfragen zu stellen und sich gemeinsamen auszutauschen.

Wann? _____

Wo? _____

Mit freundlichen Grüßen

_____

Datum, Unterschrift

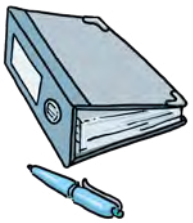
☐ Ich (Wir) nehme(n) an der Informationsveranstaltung mit _____ Personen teil.

☐ Ich (Wir) nehme(n) an der Informationsveranstaltung nicht teil.

Geben Sie den Rückmeldezettel Ihrem Kind bitte unterschrieben wieder mit zur Schule.

_____

Datum, Unterschrift



Mitarbeit von Eltern und Erziehungsberechtigten

Für Kinder ist es wichtig zu wissen, was in ihrem Körper vorgeht. In der Vorpubertät stehen Veränderungen an – körperliche und emotionale. Die Kinder entwickeln eigene Interessen und Fantasien. Ihre Gedanken über Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen verändern sich. Sie suchen nach neuen Rollenmustern, an denen sie sich orientieren können. Bei einem Teil der Schülerinnen und Schüler fallen wichtige Ereignisse noch in die Grundschulzeit oder gerade in die Zeit des Wechsels zur weiterführenden Schule, denn die körperliche Reife von Jungen und Mädchen setzt immer früher ein: Zwischen 15 und 20 Prozent der Mädchen haben ihre erste Periode im Alter von elf Jahren oder früher. Gut jeder fünfte Junge erlebt seinen ersten Samenerguss vor dem 13. Geburtstag.

Sexualaufklärung – gemeinsame Aufgabe von Elternhaus und Schule

Kinder brauchen verlässliche Partnerinnen und Partner, die sie begleiten und unterstützen. Zum einen sind dies die Eltern und Erziehungsberechtigten. Sexualaufklärung ist Teil des in der Verfassung verankerten Erziehungsrechts und der Erziehungspflicht der Eltern. Ergänzend nimmt die Sexualaufklärung als Teil des gesetzlichen Erziehungs- und Bildungsauftrages auch eine Rolle in der Schule ein. Hier sind Lehrerinnen und Lehrer wichtige Informationsquellen und Ansprechpartner für die Schülerinnen und Schüler zu allen wichtigen Fragen des Lebens – auch zu Fragen zu Themen der Sexualaufklärung, wie beispielsweise zum Körper, zu Gefühlen, Freundschaften und vielem mehr.

Informationspflicht den Eltern gegenüber

Um dem gemeinsamen Erziehungsauftrag von Elternhaus und Schule gerecht zu werden, besteht im schulischen Kontext den Eltern und Erziehungsberechtigten gegenüber eine Beratungs- und Informationspflicht. Dazu gehört es, diesen die zentralen Ziele, Inhalte und die methodische Vorgehensweise zu beschreiben.

Da der Unterricht zu einem großen Teil durch den Einsatz von Arbeitsblättern und Materialien bestimmt wird, ist es wichtig, den Eltern und Erziehungsberechtigten diese vorab vorzustellen. Berichtet werden kann in einer eigenständigen Informationsveranstaltung ebenso wie bei einem Elternabend, bei dem unterschiedliche Punkte auf der Tagesordnung stehen, wie zum Beispiel eine reguläre Elternpflegschaftssitzung. Ergänzend bieten sich Informationsbriefe, Befragungen oder Einzelgespräche an. Damit es Eltern und Erziehungsberechtigten möglich ist, die Themen vor oder parallel zum Unterricht mit ihren Kindern besprechen zu können, sollten sie die Informationen frühzeitig erhalten.

Lebensrealitäten und Wertevorstellungen berücksichtigen

Ausgehend von der Bedeutung der Sexualaufklärung für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit der Schule mit den Eltern von besonderer Bedeutung. Um Problemen möglichst vorzubeugen und um einheitlich agieren zu können, gilt es, neben der Information über Inhalte und Materialien, auch die Fragen und Bedenken der Eltern in den Blick zu nehmen.

Eltern und Erziehungsberechtigte bringen eine große Bandbreite an Lebensrealitäten und Wertevorstellungen mit. Kulturelle, religiöse oder weltanschauliche Gründe und Überzeugungen können in Hinblick auf den Umgang mit Sexualität sehr differieren. Zudem gibt es ein großes Spektrum an Einstellungen, Erwartungen und Vorbehalten, die Eltern und Erziehungsberechtigte mit Sexualerziehung und schulischer Sexualaufklärung verbinden. Manche Eltern und Erziehungsberechtigte wünschen sich, dass die Schule ihnen die Sexualaufklärung komplett abnimmt. Andere sind sehr offen und möchten ihre Kinder umfassend begleiten. Wieder andere sind überhaupt nicht einverstanden, dass ihre Kinder mit vermeintlich falschen Werten und Normen in Berührung kommen. Gerade bei interkulturellen Gruppen kommt der Elternarbeit deshalb eine besondere Bedeutung zu.

Material 1

Unsere Klassenregeln

Über unseren Körper, unsere Familie oder über unsere Gefühle zu reden, ist nicht immer leicht.

Besser klappt es, wenn ihr euch wohlfühlt, wenn ihr euch vertraut und offen sprechen könnt.
Deshalb ist es wichtig, gemeinsame Klassenregeln zu vereinbaren.

Wie sollen die Regeln aussehen?
Wie verhalten wir uns? Was ist erlaubt?
Was ist nicht in Ordnung?
Welche Wörter verwenden wir?

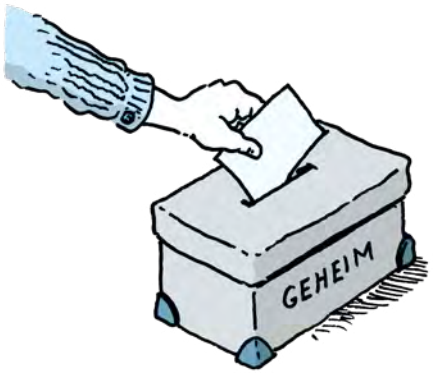
Wir hören einander zu.
Niemand wird ausgelacht.
Persönliche Dinge werden nicht weitererzählt

Unsere Klassenregeln

Wir hören einander zu.
Niemand wird ausgelacht.
Persönliche Dinge werden nicht weitererzählt.

Fragen- und Ideenbox

Bestimmt habt ihr Fragen, Ideen oder Gedanken zu unserem Thema. Auf die Kästchen weiter unten könnt ihr alles schreiben. Schneidet die Kästchen anschließend aus und werft sie in die Fragen- und Ideenbox.
Eure Namen müsst ihr nicht auf die Karte schreiben.
Keiner erfährt, was ihr geschrieben habt!



Welche Fragen und Ideen habt ihr? Was interessiert euch? Was möchtet ihr gerne wissen? Was ist euch wichtig?

Ich möchte gerne Fotos von einem Baby sehen, wenn es im Bauch der Mama ist.	Woran merke ich denn, dass ich verliebt bin?

bildung.loveline.de

Materialien und Methoden zur Sexualaufklärung für Lehrkräfte, Fachkräfte und Eltern

Kostenfrei zur Bestellung oder zum Download

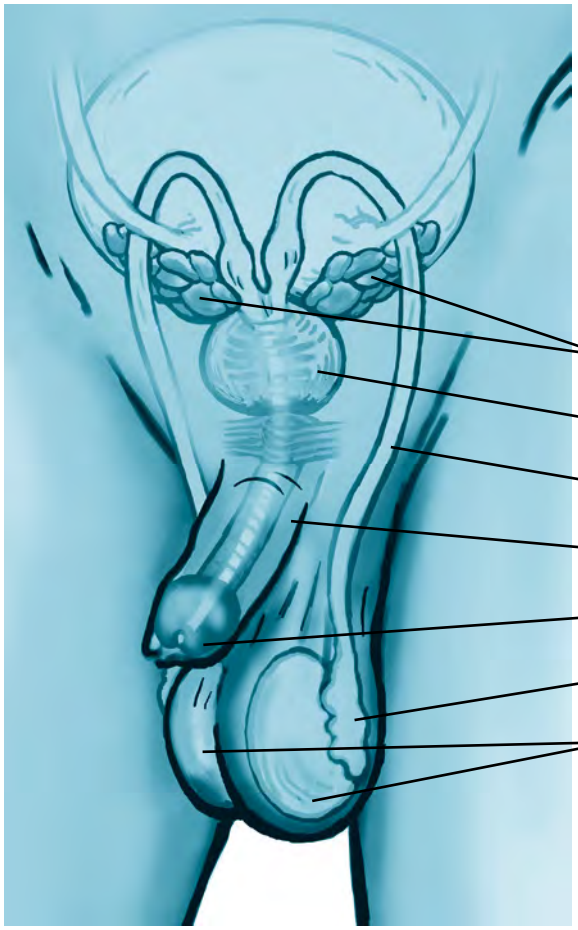
DER MATERIALIEN- UND METHODENFINDER AUF BILDUNG.LOVELINE.DE

Hier können Sie Materialien für Ihre Lerngruppe zusammenstellen.
Sie können gezielt nach Themen und Kategorien suchen.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

BILDUNG LOVELINE.de

Geschlechtsorgane der Jungen



Hier seht ihr die Abbildung der männlichen Geschlechtsorgane. Wisst ihr, wie sie heißen und wo sie sich befinden?

Schreibt die richtigen Bezeichnungen neben die Zahlen in der Liste

1. Bläschendrüsen
2. Prostata
3. Samenleiter
4. Penis
5. Eichel und Vorhaut
6. Nebenhoden
7. Hoden

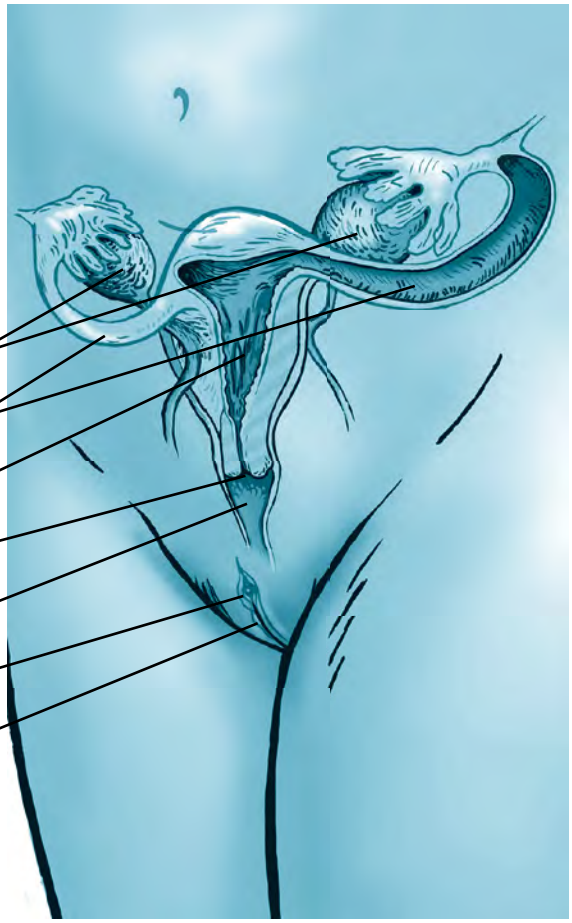
Welche Aufgabe hat jedes einzelne Geschlechtsorgan? Erklärt die Begriffe auf einem anderen Blatt Papier.

Geschlechtsorgane der Mädchen

Hier seht ihr die Abbildung der weiblichen Geschlechtsorgane. Wisst ihr, wie sie heißen und wo sie sich befinden?

Schreibt die richtigen Bezeichnungen neben die Zahlen in der Liste.

1. Eierstöcke
2. Eileiter
3. Gebärmutter
4. Muttermund
5. Vagina (Scheide)
6. Spitze der Klitoris
7. Vulvalippen (Schamlippen)



Welche Aufgabe hat jedes einzelne Geschlechtsorgan? Erklärt die Begriffe auf einem anderen Blatt Papier.

Material 5

Alles verändert sich in der Pubertät

Mit der Pubertät beginnen viele Veränderungen. Körper und Gefühle werden anders. Eine aufregende Zeit – ein Junge wird zum Mann und ein Mädchen zur Frau. Dabei können die Veränderungen sehr unterschiedlich sein – bei manchen kommen sie früher, bei manchen später.

Wie verändert sich der Körper der Jungen? Wie verändert sich der Körper der Mädchen? Was ist außen sichtbar? Was ändert sich im Körper?

Beschreibt die Veränderungen möglichst genau.

Der Körper der Jungen

Schultern werden breiter. Hoden und Penis werden größer. Barthaare wachsen. Stimme wird dunkler. Kehlkopf vergrößert sich. Pickel können sich bilden. Haare wachsen, z. B. unter den Armen. Körpergröße verändert sich.

Der Körper der Mädchen

Hüften werden breiter. Brüste werden größer. Pickel können sich bilden. Haare wachsen, z. B. unter den Armen. Körpergröße verändert sich.

Die Laune wechselt innerhalb kürzester Zeit. Am liebsten verbringt man seine Zeit mit den Freundinnen und Freunden. Es tut auch mal gut, alleine zu sein. Der Wunsch, selbst zu bestimmen und Entscheidungen zu treffen, steigt. Interesse an Mode, einer bestimmten Sportart oder anderen Dingen nimmt zu.

Gefühle und Interessen von Mädchen und Jungen ändern sich in der Pubertät. Beschreibt dies.
Denkt dabei auch an Situationen in der Familie, mit Freundinnen und Freunden, in der Schule, in der Freizeit, …

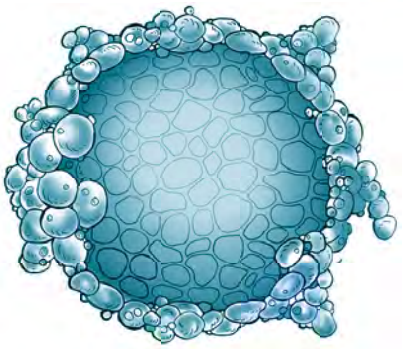
Gefühle und Interessenvon Mädchen und Jungen

Wo die Babys herkommen. Welche Geschichten kennt ihr?

Flo dachte früher, dass ein Baby entsteht, wenn sich die Eltern besonders lange umarmen. Und manche Leute erzählen, dass der Storch die Kinder bringt. Natürlich ist das alles nicht wahr.

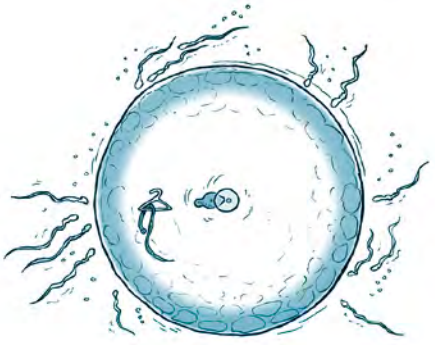
Kennt ihr eine Geschichte rund um das Kinderkriegen?
Dann schreibt oder malt sie in die Denkblasen.

Hallo,
ich bin eine Eizelle



Damit ein Baby entstehen kann, muss eine Eizelle eine Samenzelle treffen und mit ihr verschmelzen.
Aber wie kommen die beiden eigentlich zusammen?
Welchen Weg muss eine Samenzelle nehmen, um auf eine Eizelle zu treffen?

Lest die Sätze zuerst in Ruhe durch.
Bringt sie dann in die richtige Reihenfolge.



(2) Nach dem Samenerguss des Mannes in der Vagina (Scheide) der Frau machen sich viele Millionen Samenzellen auf den Weg zur Eizelle.

(4) Der Körper der Frau hilft den Samenzellen, den Eileiter mit der Eizelle zu finden. Die Eizelle kann 12 – 24 Stunden befruchtet werden.

(1) Am Tag des Eisprungs wird die Eizelle vom Eileiter aufgenommen.

(3) Das Schleimklümpchen am Eingang zur Gebärmutter löst sich für ein paar Tage auf und die Samenzellen können durchschlüpfen.

(7) Die Eizelle und die Samenzelle verschmelzen.

(5) Ein Lockstoff der Eizelle zieht die Samenzellen an.

(8) Die befruchtete Eizelle teilt sich tausendfach.
Sie nistet sich in der Gebärmutter ein. Es entsteht ein neuer Mensch.

(6) Bei der Eizelle öffnet sich ein Schlupfloch und eine Samenzelle kann hinein.

Hallo,
ich bin eine Samenzelle

Damit ein Baby entstehen kann, muss eine Eizelle eine Samenzelle treffen und mit ihr verschmelzen.
Aber wie kommen die beiden eigentlich zusammen?
Welchen Weg muss eine Samenzelle nehmen, um auf eine Eizelle zu treffen?

Lest die Sätze zuerst in Ruhe durch.
Bringt sie dann in die richtige Reihenfolge

2 Das Schleimklümpchen am Eingang zur Gebärmutter löst sich einmal im Monat auf. Dann können die Samenzellen durchschlüpfen.

4 Der Körper der Frau hilft den Samenzellen, den Eileiter mit der Eizelle zu finden. Die Eizelle kann 12 – 24 Stunden befruchtet werden.

1 Nach dem Samenerguss des Mannes sind viele Millionen Samenzellen in der Vagina (Scheide) der Frau.

3 Ein Teil der Samenzellen schafft den Weg durch die Gebärmutterhöhle nicht.

7 Die Samenzelle und die Eizelle verschmelzen.

5 Die Samenzellen werden vom Lockstoff der Eizelle angezogen.

8 Die befruchtete Eizelle teilt sich tausendfach.
Sie nistet sich in der Gebärmutter ein. Es entsteht ein neuer Mensch.

6 Bei der Eizelle öffnet sich ein Schlupfloch und eine Samenzelle kann hinein.

Das Baby im Bauch der Mutter

Das Leben beginnt nicht erst mit der Geburt, sondern schon vorher im Bauch der Mutter. Hier seht ihr Bilder, die die Entwicklung eines Babys zeigen.

Schneidet die Bilder aus. Sortiert sie in die richtige Reihenfolge. Klebt sie mit den Zahlen von 1 bis 9 von oben nach unten auf ein großes Blatt Papier oder auf das beiliegende Poster.

Als ich ein Baby war

Wir Menschen sind schon als Babys ganz verschieden. Auch unsere Entwicklung läuft unterschiedlich ab. Manche werden schon mit einem Zahn im Mund geboren, andere warten lange darauf. Manche sprechen früh das erste Wort, andere viel später.

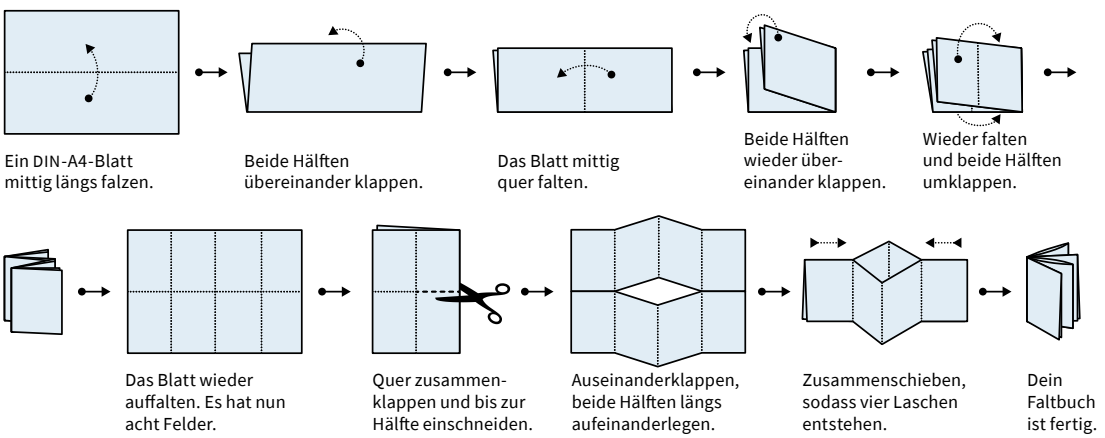
Lass dir von der Geburt und den Monaten danach erzählen. Was möchtest du gerne wissen? Wonach kannst du fragen?

Gestalte dein Faltbuch! Falte ein großes Blatt Papier wie in der Anleitung und fülle es zu Hause aus. Trage alles ein, was du über deine Geburt und die ersten Lebensmonate erfahren hast. Du kannst auch Fotos einkleben oder Zeichnungen machen.

Hier einige Vorschläge:

- Babyfotos, Fotos von Eltern mit Baby
- Vorname und dessen Bedeutung
- Gewicht und Größe
- Datum und Uhrzeit der Geburt
- Geburtsort
- Anwesende bei der Geburt
- Zum ersten Mal gesprochen, gelaufen, gelacht, einen Zahn bekommen etc.
- Die ersten Worte
- Besonderheiten bei der Geburt, in den ersten Monaten, in der Familie
- Lustige Geschichten
- Reaktionen von Geschwistern, Verwandten etc.
- Erinnerungsstücke
- Geburtsanzeigen

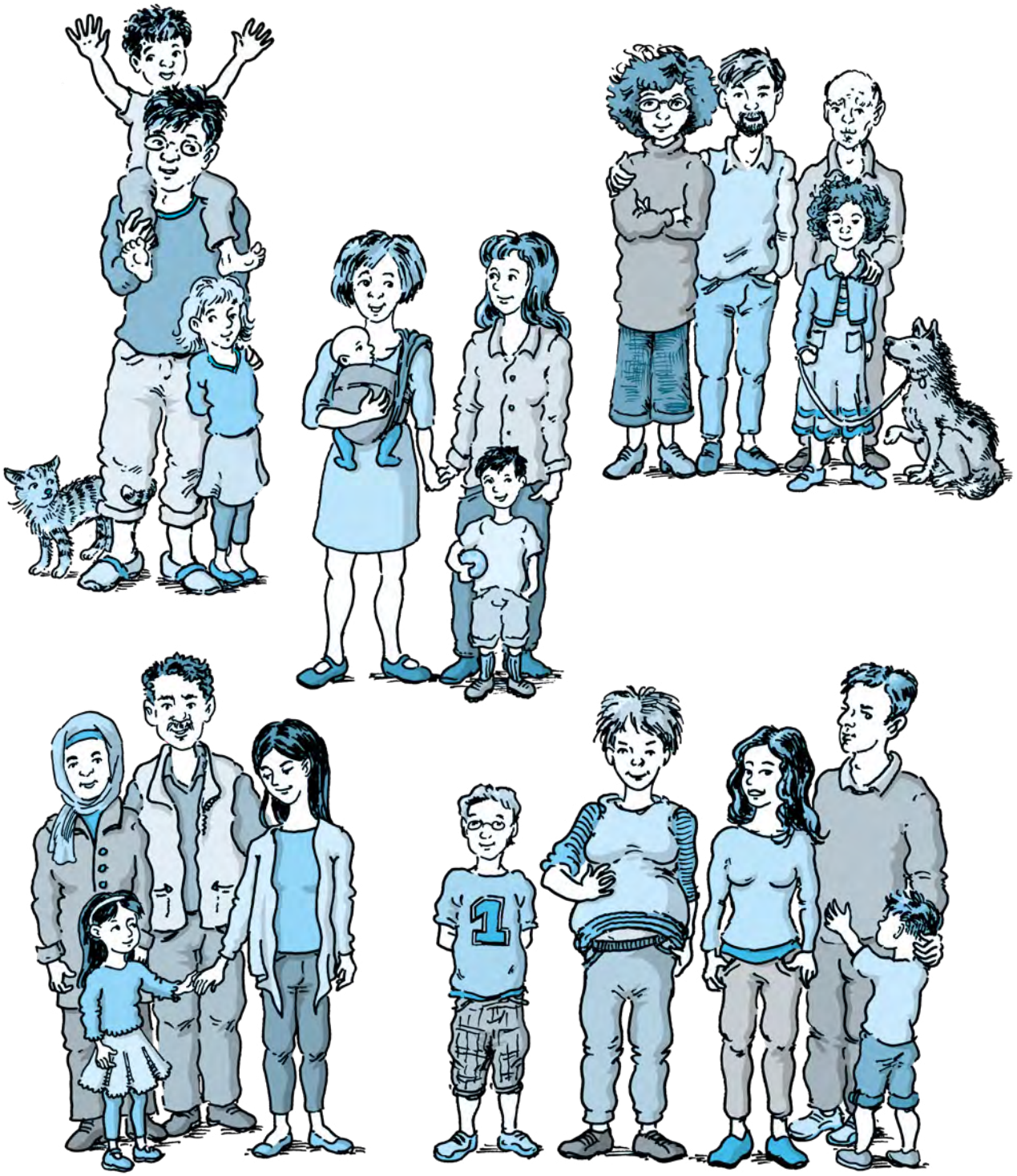
Cover: Bild/Foto von dir als Baby
Seite 1: Mein Geburtsdatum, Größe und Gewicht
Seite 2: Mein Name und seine Bedeutung, mein besonderes Kennzeichen (z. B. viele oder gar keine Haare …)
Seite 4: Mein erstes Wort (Alter und wie lautete es)
Seite 5: Meine ersten Schritte (Alter) und mein erster Brei (Alter und was habe ich gegessen?)
Seite 6: Platz für persönliche Geschichten und Erlebnisse und/oder Zeichnungen



Familien sind einzigartig

Familien können ganz unterschiedlich sein. Hier findet ihr einige Beispiele dafür. Zeichnet eine weitere Familie auf ein anderes Blatt.

Wie unterscheidet sie sich von den anderen Familien? Beschreibt die Familien etwas genauer. Was denkt ihr, wer gehört zu wem?



Über Gefühle reden

Gefühle sind wichtig. Wenn ihr wisst, wie sich andere Menschen fühlen, dann versteht ihr sie viel besser.
Hier seht ihr unterschiedliche Gesichtsausdrücke (Smileys).

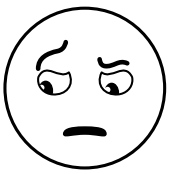
Erkennt ihr die Gefühle? Schreibt auf die Linien, wie die Gefühle zu den Gesichtern heißen könnten. Wenn ihr unsicher seid, sprecht mit einem Partnerkind darüber.

Freude

Wut

Ekel

Trauer



Scham

Angst

Vervollständigt die Satzanfänge.

Ich werde wütend, wenn … _____

_____

Mir war es peinlich und ich habe mich geschämt, als … _____

_____

Ich war so traurig, als … _____

_____

Ich bekomme fürchterlich Angst, wenn … _____

_____

Ich habe mich geekelt, als … _____

_____

Ich habe mich so gefreut, als … _____

_____

Wenn wir (noch) keine Kinder wollen

Wer noch kein Kind will, kann verhindern, dass Eizelle und Samenzelle aufeinandertreffen. Das nennt sich verhüten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel die Pille und das Kondom.
Schneide alle Satzteile aus. Lies und sortiere sie den beiden Verhütungsmöglichkeiten „Pille“ und „Kondom“ zu. Vergleiche deine Zuordnung mit einem anderen Kind. Klebe sie dann auf Material 14.2 richtig auf.

Was beschreibt das Kondom?

Was beschreibt die Pille?

_____ ist ein Medikament (eine kleine Tablette).	_____ enthält Hormone. Diese Hormone verhindern den Eisprung. Sie machen es den Samenzellen schwer, in die Gebärmutter zu gelangen.
_____ hat eine Hülle aus sehr dünnem Gummi.	_____ verhindert, dass Samenzellen in die Vagina gelangen.
_____ muss von einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin verschrieben werden.	_____ gibt es in unterschiedlichen Größen.
_____ ist sicher, wenn es richtig angewendet wird.	_____ nehmen Mädchen und Frauen.
_____ kann zum Beispiel im Supermarkt gekauft werden.	_____ ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel, wenn es richtig angewendet wird.
_____ soll immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden.	_____ wird von Männern und Jungen angewendet.
_____ ist kein Medikament und hat deshalb keine Nebenwirkungen.	_____ kann Nebenwirkungen haben.

Wenn wir (noch) keine Kinder wollen

Die Pille

... ist ein Medikament (eine kleine Tablette).

... enthält Hormone. Diese Hormone verhindern den Eisprung. Sie machen es den Samenzellen schwer in die Gebärmutter zu gelangen.

... muss von einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin verschrieben werden.

... nehmen Mädchen und Frauen.

... soll immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden.

... kann Nebenwirkungen haben.

... ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel, wenn es richtig angewendet wird.

Das Kondom

... hat eine Hülle aus sehr dünnem Gummi.

... verhindert, dass Samenzellen in die Vagina gelangen.

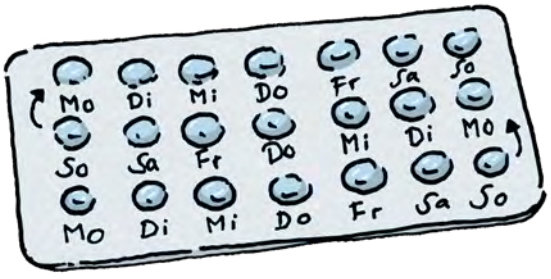
... ist sicher, wenn es richtig angewendet wird.

... wird von Männern und Jungen angewendet.

... kann zum Beispiel im Supermarkt gekauft werden.

... gibt es in unterschiedlichen Größen.

... ist kein Medikament und hat deshalb keine Nebenwirkungen.



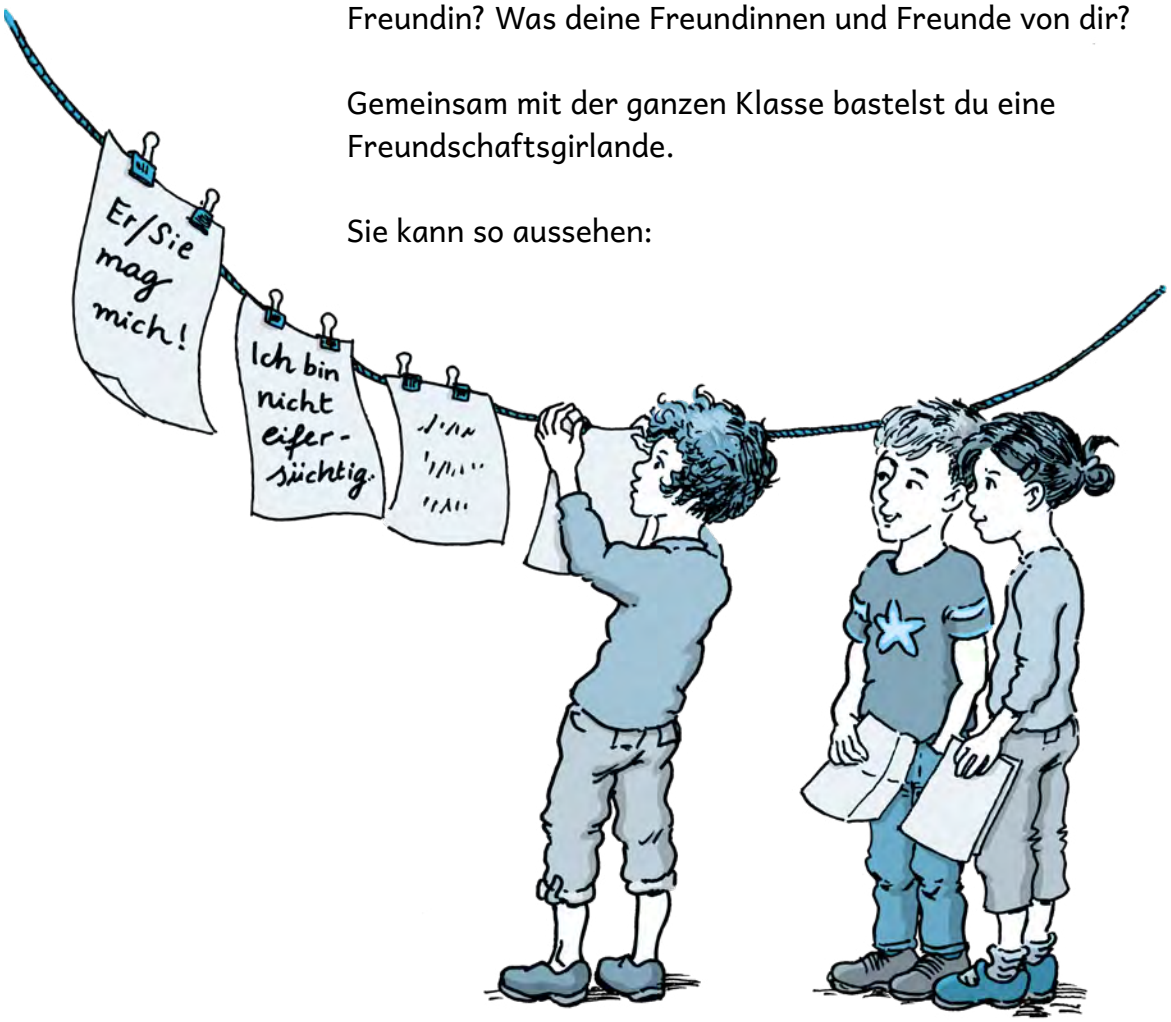
Material 14

Was ist wichtig in einer Freundschaft?

Freundinnen und Freunde zu haben ist toll!
Aber was ist in einer Freundschaft wichtig?
Was erwartest du von einem Freund und von einer Freundin? Was deine Freundinnen und Freunde von dir?

Gemeinsam mit der ganzen Klasse bastelst du eine Freundschaftsgirlande.

Sie kann so aussehen:



Beschrifte dafür Zettel in zwei Farben.
Schreibe mit rotem Stift:

- So soll eine Freundin/ein Freund sein.
- Das erwarte ich von einem Freund oder einer Freundin.

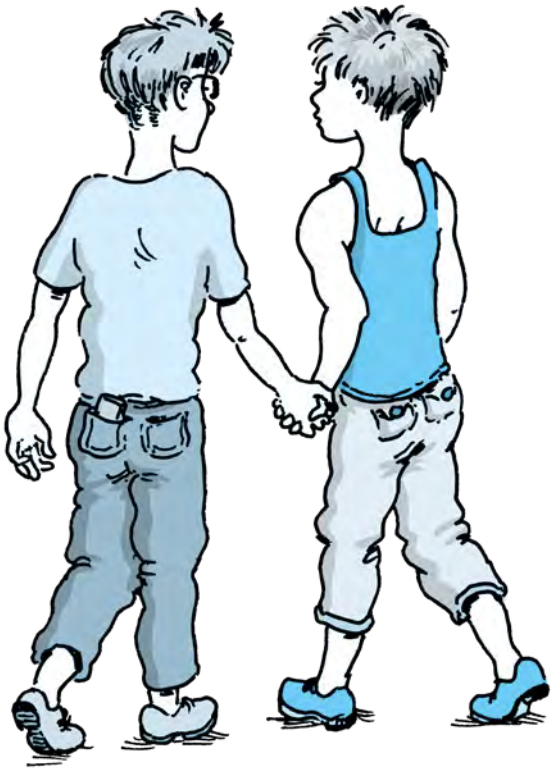
Schreibe mit grünem Stift:

- So verhalte ich mich gegenüber einer Freundin/einem Freund.
- Das kann ich einem Freund oder einer Freundin geben.

Verliebt sein

Warst du schon einmal verliebt? Wie hat sich das angefühlt? Oder kennst du jemanden, der dir erzählt hat, wie er oder sie sich gefühlt hat, als sie oder er verliebt war? Beim Verliebtsein fahren die Gefühle Achterbahn und alles um einen herum ist unwichtig. Manchmal entstehen auch Unsicherheiten. Aber das ist völlig normal.

Denkt euch eine Geschichte zu einem der Bilder aus. Was könnten die Personen in den nächsten Stunden oder Tagen erleben?



Nummer gegen Kummer

Manchmal weiß man einfach alleine nicht weiter. Dann hilft es zu reden. Bei der „Nummer gegen Kummer“ können Kinder und Jugendliche am Kinder- und Jugendtelefon erzählen, wenn sie Probleme und Fragen haben. Schreibt auf, warum Kinder wohl beim Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ anrufen. Denkt zum Beispiel an Stress in der Schule, in der Familie und mit Freunden.

Infos zur Nummer gegen Kummer

Die Beraterinnen und Berater der „Nummer gegen Kummer“ kennen sich gut mit den Sorgen und Problemen von Kindern aus. Sie hören genau zu. Dann überlegen sie gemeinsam mit dem Kind oder Jugendlichen, was in der Situation helfen könnte.

Darauf kann man sich bei der „Nummer gegen Kummer“ verlassen:

- Alle können dort anrufen.
- Der Anruf ist kostenlos!
- Das Gespräch steht nicht auf der Telefonrechnung.
- Der Name muss nicht genannt werden.
- Alles, was am Telefon gesagt wird, bleibt geheim.

Das kleine Körper-ABC: Rätsel

Das Kammrätsel fragt euch nach Begriffen zu Körper und Sexualität

Löse das Rätsel allein oder zusammen mit einem anderen Kind.

1.	S	T	I	M	M	B	R	U	C	H												
2.	H	Y	G	I	E	E	N	E														
3.	F	R	U	C	H	T	B	L	A	S	E											
4.	G	E	B	U	R	T																
5.	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	O	N										
6.	P	I	C	K	E	L																
7.	A	C	H	S	E	L	H	A	A	R	E											
8.	H	A	U	T																		
9.	P	U	B	E	R	T	Ä	T														
10.	P	E	N	I	S																	
11.	O	R	G	A	S	M	U	S														

1. Wenn Jungen in der Pubertät eine tiefere Stimme bekommen, nennt sich das ...
2. Die Pflege und das Waschen des ganzen Körpers ist die ...
3. Die Blase, in der ein Baby aufwächst, ist die ...
4. Wenn das Baby durch die Vagina nach draußen geschoben wird, heißt das ...
5. Die monatliche Blutung von Mädchen und Frauen nennt sich auch Regel oder ...
6. Die kleinen Pusteln im Gesicht oder am Rücken heißen ...
7. In der Pubertät beginnen unter den Armen Haare zu wachsen. Diese heißen ...
8. Das größte Organ des Menschen ist die ...
9. Die Zeit, in der Kinder erwachsen werden, heißt ...
10. Eines der männlichen Geschlechtsorgane nennt sich ...
11. Der Höhepunkt sexueller Erregung heißt ...

Die Buchstaben im fett umrandeten Feld ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort. Es verrät, was passiert, wenn sich Eizelle und Samenzelle treffen. Das Lösungswort ist:

BEFRUCHTUNG

Material 18.1

Das kleine Körper-ABC: Spiel

Hier findet ihr viele Begriffe zu Körper und Sexualität.
Ihr bekommt eine Wortkarte und erklärt den Begriff möglichst genau, ohne das Wort zu nennen. Sicher erraten die anderen, welchen Begriff ihr meint.

Achselhaare	Eileiter	Geschlecht
After (Po-Loch)	Eisprung	Geschlechtshormone
Akne	Eizelle	Geschlechtsorgane
Bartwuchs	Embryo	Geschlechtsverkehr
Becken	Entwicklung	Harnröhre
Befruchtung	Erektion	Haut
Beschneidung	Figur	heterosexuell
BH	Fortpflanzung	Hoden
Bläschendrüse	Fötus	homosexuell
Brüste	Frauenärztin/Frauenarzt	Hygiene
Chromosomen	Fruchtblase	Hymen (Jungfernhäutchen)
Damm	Gebärmutter	intergeschlechtlich
Drüse	Geburt	Intimbereich
Eichel	Gefühle	Intimhaare
Eierstock	Gene	Intimität

Das kleine Körper-ABC: Spiel

Intimpflege	Prostata	Ultraschall-Untersuchung
Klitoris	Pubertät	Urologin/Urologe
Körper	Samenerguss	Vagina (Scheide)
lesbisch	Samenleiter	Vaginalflüssigkeit
Lusttropfen	Samenzelle	Verhütung
Menstruation (Monatsblutung)	Scham	Vorhaut
Muttermund	Schambein	Vorhautbändchen
Nebenhoden	Schwangerschaft	Vulva
Orgasmus	schwul	Vulvalippen (Schamlippen)
Penis	Selbstbefriedigung	Wehen
Petting	Sexualität	Weißfluss
Periode	Smegma	Zyklus
Phimose	Sperma	
Pickel	Stimmbruch	
Plazenta (Mutterkuchen)	transgeschlechtlich	

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

„Kinder stark machen“ – das Motto für Ihre Schule!

Lernen Sie unsere kostenlosen Angebote für Grundschulen kennen:

Das „Kinder stark machen“-Paket mit Spieleset, Banner, T-Shirts, Informations- und Werbemitteln – geeignet z. B. für einen Einsatz beim Sommer- oder Sportfest, in der Projektwoche oder am Tag der offenen Tür.

Die „Kinder stark machen“-Elternabendbox mit Infobroschüren zum Verteilen auf dem nächsten Elternabend.

„Kinder stark machen“ ist die Mitmach-Initiative des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zur Suchtvorbeugung im Kindesalter mit dem Ziel, dass Kinder zu selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen können. Kinder, die Selbstvertrauen, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten entwickeln, sind später als Jugendliche und Erwachsene für ein suchtfreies Leben gestärkt und können Gruppendruck besser widerstehen.

Persönliche Beratung und Bestellung der Pakete:

Servicetelefon 06173 702729
(Mo. bis Fr. 9–17 Uhr)

www.kinderstarkmachen.de

Kinder stark machen