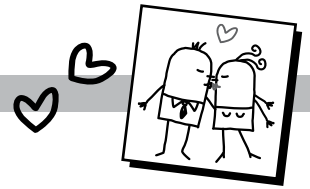


Gefühle und Liebe



Gefühle-Tabuspiel

Mit diesem Spiel können Kinder lernen, über ihre Gefühle zu sprechen.

Spielregeln

Man braucht: eine Sanduhr / Stoppuhr, Gefühlskarten

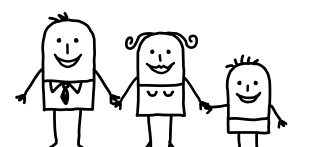
Mitspieler: mindestens 4, höchstens die ganze Klasse; die Mitspieler müssen in zwei Teams eingeteilt werden

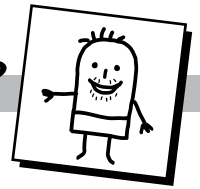
Ablauf: Die Gefühlskarten liegen mit der Schrift nach unten auf dem Tisch. Ein Kind zieht eine Gefühlskarte und erklärt das Gefühl, **ohne** es zu nennen. Der Begriff ist tabu. Das eigene Team muss versuchen, den Begriff zu erraten. Dabei wird eine Sanduhr umgedreht und die Mannschaft darf so lange Begriffe erklären, bis die Zeit abgelaufen ist. Wird der Begriff genannt, bekommt die gegnerische Mannschaft die Karte für ihre Punktwertung. Errät das eigene Team das erklärte Gefühl, bleibt die Karte als Punkt in dem eigenen Team.

Ziel: Welche Mannschaft schafft es, in der vorgegebenen Zeit die meisten Gefühlsbegriffe zu erraten?



traurig	allein	glücklich	sauer
wütend	unzufrieden	verliebt	nervös
zornig	froh	begeistert	lustig
unsicher	beleidigt	ängstlich	erschrocken
stolz	entspannt	dankbar	gelangweilt
enttäuscht	verletzt	mutlos	erleichtert

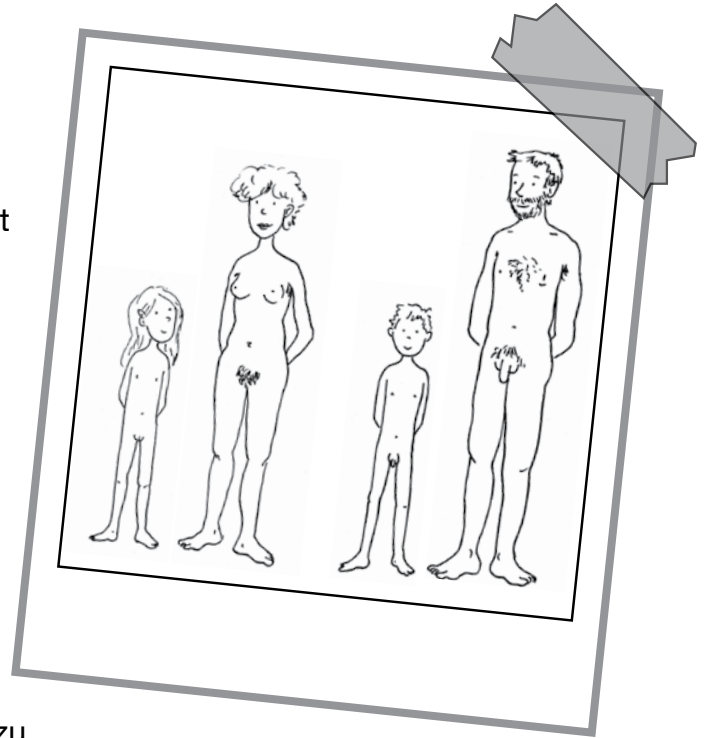




Was bedeutet eigentlich Pubertät? (1)

Infotext:

Das Wort „Pubertät“ stammt von dem lateinischen Wort „pubes“ und bedeutet soviel wie „Geschlechtsreife“ oder „erwachsen werden“. Jungen und Mädchen sind sich in der Kindheit sehr ähnlich. In der Pubertät ändert sich das. Die weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale prägen sich aus. So werden bei Mädchen die Hüften runder und der Busen beginnt zu wachsen. Außerdem bekommen Mädchen zum ersten Mal ihre Menstruation, ihre monatliche Regelblutung. Von da an sind sie in der Lage, ein Baby zu bekommen. Bei den Jungen wird die Stimme tiefer, werden der Penis und die Hoden größer und sie haben zum ersten Mal einen Samenerguss. Von da an sind Jungen in der Lage, ein Baby zu zeugen. Bei Mädchen und Jungen wachsen Schamhaare und Achselhaare.



All diese Veränderungen werden durch Hormone (= Botenstoffe des Körpers) ausgelöst. Das weibliche Geschlechtshormon, das im Eierstock hergestellt wird, heißt *Östrogen*. Das männliche Geschlechtshormon, das im Hoden produziert wird, heißt *Testosteron*.

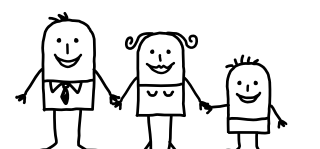
Der Beginn der Pubertät ist nicht bei allen Menschen gleich. Bei dem einen Kind tritt sie früher ein, bei dem anderen Kind später. Durchschnittlich beginnt sie bei Mädchen

**Pubertät ist,
wenn Eltern schwierig
werden!**

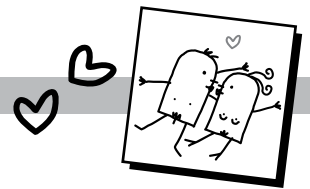


zwischen dem achten und zehnten Lebensjahr und bei Jungen etwas später, zwischen dem zehnten und zwölften Lebensjahr. Jedoch verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Gefühlswelt kann in der Pubertät ganz schön durcheinandergeraten. Es ist eine

spannende Zeit, in der die Pubertierenden eigene Erfahrungen sammeln wollen. Das führt auch öfter zu Meinungsverschiedenheiten mit den Eltern. Jugendliche empfinden die elterliche Sorge oft als Einmischung in ihr Leben und so kann manchmal Streit zwischen ihnen entstehen.



Geschlechtsverkehr





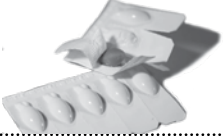



So kann man verhüten!

Aufgabe:

In dieser Tabelle ist einiges durcheinandergeraten. Kannst du sie wieder sortieren? Lege in deinem Heft eine Tabelle mit den drei Spalten (wie unten) an. Schneide dann an den gestrichelten Linien die Felder aus und sortiere sie richtig. Klebe sie zum Schluss auf. Es entsteht jeweils von unten nach oben gelesen ein Lösungswort.

Nachdenkaufgabe: Welche Verhütungsmittel kannst du empfehlen? Von welchen sollte man abraten? Markiere die sicheren grün und die unsicheren rot.

Lösungswort: _ _ _ _ _ E _ _ _ _ _ _ _ _ _ !

So sieht es aus!	Das ist es!	So benutzt man es!
	Zäpfchen, Salben D	Sie darf nur vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt werden. Sie verhindert das Einnisten der Eizelle. Sie ist sicher. E
	Gummikappe K	Es wird vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied gezogen. Es verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Es ist sicher und schützt vor Aids. N
	dünne Gum- mihaut M	Die Frau nimmt täglich diese Tablette, die nur von einem Arzt verschrieben wird. Sie verhindert damit den Eisprung. Sie gilt als die sicherste Verhütungsmethode. Ü
	Hormontablet- te für die Frau O	Jeden Morgen misst die Frau ihre Körpertemperatur. So kann der wahrscheinliche Zeitpunkt des Eisprungs festgestellt werden. Diese Methode ist sehr unsicher. T
	kleiner Haken aus Metall O	Auf den Eingang der Gebärmutter wird diese Kappe gesetzt. Sie verhindert, dass die Spermien in die Gebärmutter gelangen. Die Methode ist sehr unsicher. SCH
	Thermometer N	Sie werden kurz vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Sie sollen die Spermien abtöten. Sie sind sehr unsicher. Z