

Gesunde Entscheidungen treffen

Infos und Arbeitsmaterialien zu den
GET-Übungskarten für Volksschulen

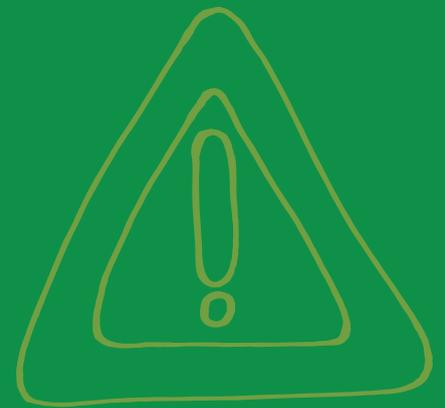
GET!



Pubertät



Sexualität



Sicherheit



Download: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

GET! Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Die Volksschule ist ein wichtiger Ort, diese Kompetenz zu fördern und Kinder zu unterstützen, Gesundheitsinformation lesen, verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden zu können.

www.gesundheitsziele-oesterreich.at



Impressum

Herausgeber: Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

Für den Inhalt verantwortlich: Marlene Gödl, Magdalena Trost (Styria vitalis)

Unter Mitarbeit von: Bettina Weidinger (ISP-Österreichisches Institut für Sexualpädagogik und Sexualberatung)

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen: AUVA

Bilder: Andrea Holzer (Styria vitalis), Constanze Englisch (ISP-Österreichisches Institut für Sexualpädagogik und Sexualberatung), istockphoto.com-Peter Hermes Furian, pixabay.com/de

Erscheinungsjahr: 2023, 1. Auflage

**Gefördert
von:**



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen



INHALT

Seite

- 4 **Einleitung zur Arbeit mit den GET-Materialien**
- 6 **Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?**

P

Pubertät

- 10 PädagogInneninformation
- 14 Elternbrief
- 16 Textkarten „Hygiene-Infos“
- 18 Infoblatt „Pubertät“
- 20 Bingo: Geschichten & Bingobegriffe
- 24 Kreuzworträtsel „Pubertät“
- 26 Quiz „Pubertät“
- 28 Fragen an Dr. Allwissend
- 30 Antwortkarussell „Pubertät“

SE

Sexualität

- 34 PädagogInneninformation
- 40 Elternbrief
- 42 Elterninfoblatt
- 44 Infoblatt „Toilettenregeln“
- 45 Infoblatt „Wie wasche ich mich richtig?“
- 46 Textkarten & Übungen zu Körperbereichen
- 50 Geschichte „JA oder NEIN“
- 51 Fallbeispiele zu Dilemma-Situationen
- 53 Textkarten „Körperbegriffe“
- 54 Bilder „Nackter Körper weiblich/männlich“
- 56 Bilder „Innere weibliche und männliche Genitalien in Seiten und Vorderansicht“
- 60 Wahre und falsche Aussagen über Mädchen* und Buben*

- 61 Vertiefungsübungen für erfahrene PädagogInnen
- 66 Was ist Sex? - Das Ampelmodell
- 70 Fragen an Dr. Sex
- 71 Infoblatt „So entsteht ein Baby“
- 72 Fragen an Dr. Sex and Love

SI

Sicherheit

- 74 PädagogInneninformation
- 76 Elternbrief
- 78 Übungen zu Koordination & Gleichgewicht
- 82 Kopiervorlage „Körperumriss“
- 83 Bildkarte „Wirbelsäule“
- 84 Übungen für Rücken- & Bauchmuskulatur
- 90 Arbeitsblatt „Schultasche & Gegenstände“
- 92 Arbeitsblatt „Wichtige Verkehrszeichen“

- 94 **Literaturliste**

Die aktuelle
GET-Linkliste
finden Sie unter
[www.styriavitalis.at/
get-volksschule/](http://www.styriavitalis.at/get-volksschule/)

Gesunde Entscheidungen treffen

Gesundheitskompetenz

... ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Bereits in der Volksschule ist es wichtig, die Kinder darin zu fördern und zu unterstützen. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, umso besser für eine gesunde Entwicklung.

Die GET-Materialien

... enthalten Unterlagen zu **zehn Themen**. Jedem Thema ist eine Farbe zugeordnet.

BEWEGUNG	PRÄVENTION und VERSORGUNG	SICHERHEIT
ERNÄHRUNG	PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT	ZAHNGESUNDHEIT
KLIMA	PUBERTÄT	
MEDIEN	SEXUALITÄT	

... enthalten **Kärtchen** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.

... enthalten ergänzend zu den Kärtchen **Broschüren** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen sowie Link- und Literaturhinweisen.

... sind in Kooperation mit VolksschulpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

Mit den Kärtchen und der Broschüre arbeiten

Die Materialien sollen helfen, Gesundheitskompetenz im Volksschulalltag zu thematisieren. Dabei kann der auf Seite 5 dargestellte Zyklus als Orientierung dienen.

1. Thema festlegen

Das PädagogInnenteam entscheidet sich für eines der sieben Themen.

2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in der Broschüre liefert Hintergrundwissen zum Thema.

3. Eltern informieren

Die Kärtchen enthalten auch Übungen für zuhause, welche die Kinder mit ihrer Familie umsetzen können, um sich auch im Familienalltag mit den Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Die Elternbriefe zu den jeweiligen Themen sind als Vorlagen gestaltet.

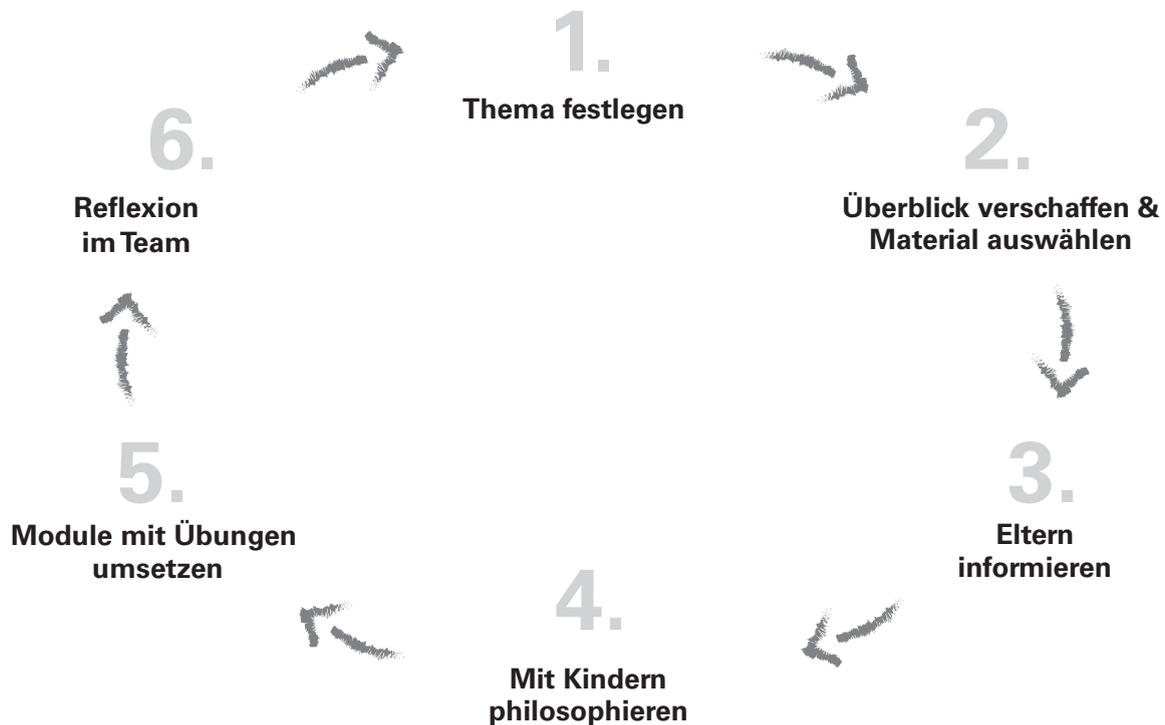


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Jedes thematische Kärtchenset beginnt daher mit einem Philosophie-kärtchen. Es schlägt mögliche Denk- und Vertiefungsfragen für PädagogInnen vor, die als ModeratorInnen des Gesprächs eine besondere Rolle haben: Sie halten durch Fragen das Gespräch im Fluss, halten aber ihre inhaltliche Meinung zurück.

5. Module mit Übungen umsetzen

Jedes Thema enthält verschiedene Module mit mehreren Übungen. Jedes Kärtchen beschreibt eine Übung mit den dafür notwendigen Materialien, möglichen Varianten und häufig auch einer Übung für zuhause. Natürlich liegt die Entscheidung, welche Übung passend ist, bei den PädagogInnen. Sie sind auch eingeladen, weitere Übungen zu ergänzen.

6. Reflexion im Team

Es ist wichtig, im PädagogInnenteam zu reflektieren, welche Übungen, Variationen und Materialien sich für den Schulalltag (weniger) gut eignen bzw. welche Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz hinzugefügt werden sollten.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung!

Philosophieren mit Kindern: Warum und wie?

Was ist Philosophieren?

Was ist ein Freund? Wohin vergeht die Zeit? Was ist, wenn man tot ist? – Wer Kinder kennt, weiß, dass sie voller Fragen stecken. Sie sind neugierig, wundern sich über Phänomene, die Erwachsenen selbstverständlich erscheinen. Ausgangspunkt für das Philosophieren sind diese Fragen über das Leben und unsere Welt.

Philosophieren mit Kindern ist ein alternativer pädagogischer Ansatz, der Kinder unterstützt, kritisch, komplex, kreativ und einfühlsam denken zu lernen. „Denkfragen“ schärfen das kindliche Bewusstsein für eigene Ideen und Wertvorstellungen, sie tragen dazu bei, dass selbstbewusste Persönlichkeiten heranwachsen.

Mit Kindern eine Gesprächskultur entwickeln

Beim Philosophieren geht es darum, mit Kindern eine Gesprächskultur zu entwickeln, in der man sich gemeinsam existentiellen Fragen widmet. Eine philosophische Gesprächsrunde ermöglicht Kindern, ihre eigenen Gedanken zu Themen zu formulieren, im Austausch zu diskutieren und im Anschluss zu reflektieren.

Was tut man beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen gibt es nicht eine richtige Antwort, die man im Lexikon nachschlagen oder im Internet googlen kann. In philosophischen Gesprächsrunden geht es darum, durch komplexes Denken eigene Lösungen und Antworten zu entwickeln. Daran haben Kinder Freude.

Welche Fragen helfen beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen oder Denkfragen gibt es verschiedene Antworten, die entsprechend individueller Überzeugungen richtig oder nicht richtig sind. Philosophische Fragen sind offene Fragen und sie berühren den Sinn oder das Wesen einer Sache:

Philosophische Fragen sind offene Fragen

Was ist Zeit?
Wo sitzen die Gefühle?
Wer hat die Welt erschaffen?
Was ist eine gesunde Umwelt?

Kinder lernen, dass bei Antworten alle Gedanken ihre Berechtigung haben, sofern sie logisch begründet sind.

Warum ist Philosophieren wichtig?

Beim Erörtern philosophischer Fragen lernen Kinder, kritisch zu hinterfragen sowie eigenständig, komplex und fokussiert zu denken. Im Gespräch müssen sie sich klar ausdrücken und deutlich formulieren. Das gemeinsame Gespräch fördert soziale Kompetenzen wie das Zuhören, Empathie und den Perspektivenwechsel. Kinder lernen Probleme zu verstehen, sie stärken ihre Urteils- und Artikulationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, die Meinungen anderer zu tolerieren und akzeptieren.

Wie funktioniert eine philosophische Gesprächsrunde?

Sie findet im **Sessel- oder Sitzkreis** statt und braucht **Gesprächsregeln**. Diese können gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Bei jüngeren oder unruhigen Kindern eignet sich ein Gesprächsball oder Stofftier, den/das immer dasjenige Kind hält, das etwas sagt.

Die Philosophie-Einheit beginnt und endet mit einem **Ritual**.

Das kann ein kurzes Spiel, ein Lied, eine Fantasiereise ... sein. Für den Anfang eignet sich z.B. ein Assoziationsspiel, bei dem es darum geht, zuzuhören und Antworten zu begründen: Es beginnt ein Kind und sagt ein Wort wie z.B. Freundin. Das nächste Kind assoziiert dazu ein Wort wie z.B. spielen und begründet seine Assoziation mit z.B. „Ich verbinde Freundin und spielen, weil man mit Freunden spielt.“ Für das Ende eignet sich eine Schlussrunde, in der jedes Kind einen abschließenden Satz zum besprochenen Thema sagt.

*Die Philosophie-Einheit
beginnt und endet
mit einem Ritual*

Was macht die Gesprächsleitung?

Die Gesprächsleitung nimmt eine offene, interessierte Haltung ein, äußert sich aber nicht inhaltlich, damit die Kinder sich nicht gleich dieser Meinung anschließen und gar nicht nachdenken. Die Leitung gibt entweder mit einer Geschichte, einem Bild, Lied oder Film ... einen Einstiegsimpuls oder stellt gleich die Impulsfrage vor.

Im Gesprächsverlauf achtet sie auf die Einhaltung der vereinbarten Gesprächsregeln, stellt weiterführende Fragen, fasst zusammen, regt durch Rückfragen zu Differenzierungen und Präzisierungen an und stellt Bezüge zu anderen Aussagen her.

Wichtig ist, selbst Interesse an Denkfragen zu haben. Die Dauer des philosophischen Gesprächs wird nach eigener Einschätzung festgelegt.

Wie frage ich nach?

Es ist wichtig, die Kinder nicht in eine Richtung zu drängen, sondern ihre Gedankengänge durch Zwischenfragen (**siehe Kärtchen Wie frage ich nach?**) zu leiten. Mit der Zeit entsteht ein gutes Gespür für Gedanken und Aussagen von Kindern, bei denen es wichtig ist, nachzufragen. Für Philosophieneulinge gilt, nicht zu viel zu reglementieren. Schüchterne Kinder reden zunächst nicht viel, tauen erfahrungsgemäß aber bald auf. Kinder, die viel reden, zunächst reden lassen, erst mit der Zeit etwas bremsen.

Entfernen sich die Kinder zu weit von der Impulsfrage, passen Zwischenfragen: Wie passt das zu unserem Thema? In welchem Zusammenhang steht das mit unserer Frage?

Kinder übernehmen nach einigen Einheiten Mitverantwortung, d.h. sie machen einander selbst auf die Einhaltung der Gesprächsregeln aufmerksam, beziehen sich aufeinander und fragen selbstständig nach. In einer so fortgeschrittenen Phase kann man einem Kind die Gesprächsleitung überlassen.

Sie werden sehen, dass Sie die Kinder durch gemeinsames Philosophieren ganz anders kennenlernen und die kleinen PhilosophInnen ganz große Gedanken haben!

Möglichkeiten zur Ausbildung

<http://www.wir-philosophieren.at/ausbildung.html>

<https://www.ipps.at/ausbildungsprogramme/>

<http://www.kinderphilosophie.at/>

Quellen

Austrian Center of Philosophy for Children and Youth – Institut für Kinder- und Jugendphilosophie <http://www.kinderphilosophie.at/>

Bralo-Zeitler, K. (2016). Siehst du die Welt auch so wie ich?
Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Kopieren oder downloaden

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen und Arbeitsmaterialien für die Behandlung der Themen **Pubertät, Sexualität** und **Sicherheit** in der Volksschule.



Sie können die Unterlagen aus der Broschüre ...

- kopieren
- oder unter www.styriavitalis.at/get-volksschule/ herunterladen

*Vorteil von Downloads:
Ihnen stehen immer
die aktuellen Versionen
zur Verfügung .*

B

E

K

M

PG

PV

Z

Arbeitsmaterialien
zu weiteren GET-Themen

Zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Klima, Medien, Psychosoziale Gesundheit, Prävention & Versorgung und Zahngesundheit** gibt es eigene Broschüren mit ergänzenden Arbeitsmaterialien.

Download unter: www.styriavitalis.at/get-volksschule/

Thema Pubertät

PädagogInneninformation

Die Pubertät ist eine sehr wichtige Entwicklungsphase. Dennoch sind in Broschüren oder Kurzvideos häufig nur ihre unangenehmen Begleiterscheinungen beschrieben. Heranwachsende erscheinen reduziert auf Stimmungsschwankungen, Pickel und Schweißgeruch. Dass die Pubertät eine aufregende Zeit ist, in der der Körper erwachsen wird und sich Denken und Fühlen verändern, kommt selten zur Sprache. **„Du pubertierst!“ ist häufig eine abwertende Rückmeldung**, wenn eine heranwachsende Person ihre Meinung vertritt, Regeln hinterfragt oder einfach ihre Ruhe haben möchte.

Die Pubertät ist eine sehr wichtige Entwicklungsphase.

Respektvolle Sprache

Als Lehrkraft haben Sie die Möglichkeit, diesem eingeschränkten Bild etwas Positives entgegenzusetzen: Durch eine respektvolle Sprache und ausreichende Informationsangebote, gepaart mit der geduldigen Bereitschaft, Anliegen anzuhören und ausdiskutieren.

Die Übungen zu den Themen Pubertät und Hygiene sind zur Vertiefung des Wissens gedacht, sollen aber auch zum Reflektieren und Diskutieren einladen.

Didaktische Umsetzung

Broschüren und Bücher zum Thema Körper & Pubertät können im Unterricht hilfreich sein. Die Kinder können sie als Arbeitsbehelfe nutzen, aber auch für die Lehrkraft bieten sie Unterstützung.

In der didaktischen Umsetzung ist es wichtig, auch Minderheiten zu berücksichtigen. Nicht alle biologischen Mädchen wollen dem sozialen Konstrukt „Mädchen“ entsprechen, nicht alle biologischen Burschen wollen als Jungs bezeichnet werden. Ebenso ist zu erwähnen, dass nicht alle Menschen ein aus medizinischer/biologischer Sicht eindeutig männliches oder weibliches Geschlecht haben. In den Arbeitsunterlagen werden daher die Bezeichnungen **Mädchen***, **Jungen/Buben/Burschen*** verwendet. Diese Information soll Kinder allerdings nicht verunsichern. Es ist daher notwendig, dass jede Lehrperson mit Blick auf die adressierte Gruppe entscheidet, welche Informationen sie in welchem Ausmaß weitergibt.

In der didaktischen Umsetzung auch Minderheiten berücksichtigen.

Für die Erklärung der körperlichen Entwicklung ist es sinnvoll, **gutes Bildmaterial** zu verwenden. Auch Tafelzeichnungen können dabei helfen.

Da die körperliche Entwicklung in der Pubertät als sozial heikles Thema gilt und da es für

manche Eltern schwierig ist, ihre Kinder gut zu begleiten, empfiehlt es sich, auch einen **Informationsabend für Eltern** zu organisieren. Diesen sollte im Idealfall eine **externe Fachperson** gestalten. Ein solches Angebot sollte für alle Eltern der Schule gelten. Eltern erfahren dort u.a., welche Materialien im Unterricht verwendet bzw. welche Übungen angeboten werden.

*Unterstützung
durch externe
Fachpersonen*

Wann und wie beginnt die Pubertät?

Ausgelöst wird die Pubertät, weil das Gehirn durch bestimmte Signale die **Bildung von Sexualhormonen** in den Nebennieren und in weiterer Folge in den Keimdrüsen (Eierstöcke und Hoden) anregt. Die Sexualhormone sind Östrogen (Mädchen*) und Testosteron (Burschen*). Sie lösen einen **Wachstumsschub** aus. Auch der Kehlkopf wächst. Dadurch wird die Stimme tiefer. Während der Kehlkopf wächst, kann die Stimme hoch/schrill und dann wieder tief und krächzend sein. Das nennt man Stimmbruch. Da Jungen* einen größeren Kehlkopf entwickeln, ist der Stimmbruch bei ihnen stärker ausgeprägt.

*Die Sexualhormone
sind Östrogen und
Testosteron.*

Durch den Einfluss der Geschlechtshormone wachsen die inneren und äußeren Genitalien. Bei Mädchen* kommt es zwischen dem 9. und 16. Geburtstag zur **ersten Regelblutung**, bei Burschen* zwischen dem 11. und 15. Geburtstag zum **ersten Samenerguss**.

Die Eizellen sind bereits ab der Geburt in den Eierstöcken angelegt. Mit Einsetzen der Pubertät sind in den Eierstöcken ca. 400.000 Eizellen angelegt.

Die **Fettverteilung im Körper** verändert sich während der Pubertät, unter den Achseln sowie im Intimbereich wachsen **Körperhaare**. Bei Jungen* beginnt der Bartwuchs, bei manchen entsteht eine vermehrte Körperbehaarung auf Brust, Armen und Beinen.

Bei Mädchen* wächst die Brust sichtbar, aber auch Jungen* haben ein Brustwachstum. Es ist nicht sichtbar, aber oft spürbar.

Hormonelle Veränderungen bewirken auch ein **verändertes Verhalten und Erleben**. Umgekehrt verändert das Verhalten auch das Denken, Erleben und die Hormone.

Umstrukturierung im Gehirn

Die Pubertät geht mit einer neuen Verdrahtung im Gehirn einher. Ein Baby kommt bereits mit allen Neuronen zur Welt, in der weiteren Entwicklung wächst die Dicke der Nervenfasern und die sogenannte „Verdrahtung“ der einzelnen Neuronen. Die Verbindungen zwischen verschiedenen Gehirnbereichen bzw. -netzwerken können gemessen werden. Dabei wird sichtbar, dass sich in der Pubertät der Informationsaustausch zwischen den Gehirnbereichen sehr

*Informations-
austausch zwischen
den Gehirnbereichen
verändert sich.*

massiv verändert. Das Gehirn funktioniert nicht mehr wie früher. Funktionen, die vorher gut waren, können während der Umstrukturierung schlechter werden. Beispiel: Schon kleine Kinder können Emotionen sehr gut an Gesichtern ablesen. Zu Beginn der Pubertät verringert sich diese Fähigkeit sehr oft, nach der Pubertät verbessert sie sich wieder. Pubertierende Menschen können in der Kommunikation mit anderen Personen manchmal Emotionen nicht so lesen wie vor der Pubertät und reagieren daher vielleicht in den Augen des Gegenübers „falsch“. Das wirkt irritierend. Jugendliche tun dies jedoch nicht absichtlich. Es ist eine Folge der Umstrukturierung im Gehirn.

Die Konnektivität verändert sich: vom gut funktionierenden Kinder- bis zum gut funktionierenden Erwachsenen Gehirn. Die dazwischenliegende Pubertät kann als Umbaustelle des Gehirns betrachtet werden.

*Dieser Umbauprozess
ist ein intensiver
Lernprozess.*

Dieser Umbauprozess ist ein intensiver Lernprozess, der dazu führt, dass **Jugendliche sehr viel Schlaf brauchen**. Auch die sogenannte „innere Uhr“ verändert sich. Selbst passionierte FrühaufsteherInnen werden in dieser Lebensphase oft zu LangschläferInnen.

In der Pubertät entwickelt sich das Frontalhirn sehr stark. Dieser Gehirnabschnitt ist für das Überlegen, das Planen, die Impulskontrolle, die Risikoeinschätzung, für Abstraktionen, die Emotionskontrolle ... also für exekutive Funktionen verantwortlich. Dadurch kommt es zu neuen Verhaltensweisen, die vor allem für Eltern sehr irritierend sein können.

*Neue Verhaltens-
weisen können
irritieren.*

Die Pubertät ist eine Phase der großen Veränderung. Das Gehirn baut sich um und dabei orientiert sich der pubertierende Mensch an den Erfahrungen, die er in dieser Phase macht. Das Verständnis von Erwachsenen ist daher wichtig.

Wichtiger Hinweis zum Umgang mit den Übungen

Erarbeitete Materialien wie z.B. von den Kindern selbst geschriebene Fragekärtchen oder vervollständigte Sätze zu „Ich fühle mich groß/klein ...“ dürfen keinesfalls im Klassenraum bleiben. Das dient in erster Linie der Wahrung der **Anonymität**. Wichtig zu bedenken ist, dass die Auseinandersetzung mit den intimen Themen von der Lehrkraft begleitet und nicht (eventuell lustig machenden) Pausengesprächen überlassen werden sollte.

*Wahrung der
Anonymität*

Hausübungen im Kontext von Pubertät und Sexualität sollten **immer als freiwillige Übung** formuliert sein. Nicht alle Kinder können im familiären Umfeld offen über das Thema sprechen. Es wäre eine Grenzüberschreitung, Kinder durch eine Hausübung in eine eventuell schwierige Situation mit Eltern oder Geschwistern zu bringen. Gibt es Kinder in der Klasse, die in einer stationären Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe leben, ist es wichtig zu sagen, dass sie die Hausübung, wenn sie möchten, mit den SozialpädagogInnen besprechen können.

Philosophieren über Pubertät

Pubertät ist ein Begriff, der gesellschaftlich oft negativ konnotiert ist. Auch das Wort „Jugendliche“ wird nicht immer mit Achtung ausgesprochen, sondern bekommt in Berichten rasch den Beigeschmack von „schwierig“.

Jeder Entwicklungsschritt ist etwas Positives und Konstruktives. Volksschulkinder, die kurz vor der Pubertät stehen, blicken dieser mitunter mit Unsicherheit entgegen. Und dies nicht nur, weil so viel Aufregendes passieren wird, sondern auch aufgrund einer eher negativen Gesellschaftshaltung Adoleszenten gegenüber.

Jeder Entwicklungsschritt ist etwas Positives und Konstruktives.

In den Köpfen der 6- bis 10-Jährigen sind bereits Meinungen, Blickwinkel und Stimmungen zu verschiedenen Gesellschaftsthemen geformt. Vor allem Themen, die nicht offen und direkt diskutiert, sondern wiederholt subtil vermittelt werden, können zu unhinterfragten Konstruktionen werden. Sichten auf das Thema Pubertät gehören dazu.

Das Philosophieren ermutigt Kinder, Wertungen und Stimmungen auszusprechen, die zum Teil Verwirrung und Widersprüchlichkeit verursachen. Das macht die unzulässigen Zuschreibungen aufgrund biologischer Fakten, aber auch Ängste, Sorgen und Erwartungen besprechbar. Die Kinder lernen so, zwischen Faktenwissen und (sozialen) Konstruktionen zu unterscheiden, sie üben sich darin, Gefühle in Worte zu fassen und können auf diese Weise einen neuen, für sie unterstützenden Zugang zum Thema finden.



Module

Sie können einzelne Übungen auswählen oder alle Übungen zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den Kärtchen.

Liebe Eltern,

an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Pubertät und Hygiene**.

Worum geht es dabei?



Wissen über den eigenen Körper ist wichtig, um gesund zu bleiben.

Richtige Hygiene ist ein Zeichen von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung.



Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase für Ihr Kind!

Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!

Infos für Eltern

Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase, in der auf körperlicher Ebene sehr viel passiert. Vor allem durch den **Einfluss der Hormone** entwickelt sich das Kind zu einer erwachsenen Person. Charakteristisch sind dabei u.a. das Längenwachstum, das Wachstum der Brüste bei Mädchen*, die erste Regelblutung, der erste Samenerguss bei Burschen*, das Wachstum der inneren und äußeren Genitalien, die Körperbehaarung unter den Achseln und im Intimbereich.

Jede Entwicklungsphase ist für den Körper, aber auch für die Psyche und das Denken eine große Herausforderung. Das gilt auch für die Pubertät.

*Alle Menschen brauchen in herausfordernden Phasen besondere Wertschätzung und Zuwendung.
Das gilt auch für Ihr Kind in der Pubertät.*

Als Eltern besteht Ihre Aufgabe darin, die Beziehung zu Ihrem Kind neu zu gestalten. Ihr Kind ist nicht mehr klein, es braucht jetzt Ihre Unterstützung beim Erwachsenwerden. Das trägt dazu bei, dass es die Pubertät als eine positive Lebensphase erleben kann.

Tipps für Eltern

- Es ist sehr verständlich, dass Sie das Verhalten Ihres heranwachsenden Kindes manchmal irritiert. Besprechen Sie die Irritation mit anderen Eltern oder holen Sie sich Unterstützung in einer Elternberatungsstelle. Behalten Sie Ihrem Kind gegenüber eine **respektvolle und wertschätzende Sprache**. Dies auch dann, wenn Sie sich selbst sehr gekränkt fühlen. Nur so kann Ihr Kind von Ihnen als Vorbild lernen.
- Manche Regeln, die für ein kleines Kind richtig sind, passen nun möglicherweise nicht mehr. Überlegen Sie daher, welche **Regeln zu Hause neu formuliert** werden sollten.
- Erwachsenwerden kann auch bedeuten, dass Menschen das Bedürfnis haben, alleine zu sein. **Ermöglichen Sie Ihrem Kind Zeiten, in denen es ungestört ist** (z.B. im Badezimmer).
- Körperliche Veränderungen können sehr anstrengend sein. Informationen sind wichtig, um einen guten und sicheren Umgang mit dem eigenen Körper zu finden. Stellen Sie Ihrem Kind **Bücher und Broschüren zum Thema Körper und Erwachsenwerden** zur Verfügung. Besprechen Sie, welche Infoseiten im Internet aus Ihrer Sicht empfehlenswert sind.
- Bieten Sie sich selbst als **Gesprächsperson für alle Fragen** rund um die Pubertät an. Drängen Sie Ihr Kind aber nicht, mit Ihnen darüber zu sprechen.
- Regen Sie in der Schule einen **Elternabend zum Thema Pubertät** an. So kann ein interessanter Austausch unter den Eltern entstehen.

*Wir bitten Sie, für das Thema offen zu sein
und Ihr Kind zu unterstützen.*

Richtige Hygiene-Infos



P

Während der Regelblutung darf man baden, duschen – was man möchte!

Beim Klo gehen ein kleines Stockerl unter die Füße stellen.

Jungs* können stehend oder sitzend pinkeln.
Aber: Stehpinkler verunreinigen das Klo.

Für den Intimbereich keine oder eine sehr milde Seife verwenden.

Zahnbürste alle drei Monate oder häufiger wechseln.
Den Zahnputzbecher wöchentlich waschen.

Körperfalten und -ritzen, z.B. zwischen den Zehen gut abtrocknen.

Klodeckel beim Spülen schließen.

Füße und Achselhöhlen mit Seife waschen.

Hände nicht ins Geschirrtuch trocknen. Das ist nämlich fürs Geschirr!

1-2x pro Woche Haare waschen.

Hände vor dem Essen waschen!
Auch ohne sichtbaren Schmutz sind Keime auf den Händen.

Hände waschen nach dem Klo gehen.



Falsche Hygiene-Infos

Während der Regelblutung darf man nicht baden.

Beim Pipi machen fest drücken und nicht locker lassen.

Jungs müssen im Stehen pinkeln.

Nach dem Pipi machen von hinten nach vorne abwischen.

Zahnbürste jedes Jahr wechseln.

Zahnseide oder Zahnsticks sollen nicht verwendet werden.

Klodeckel beim Spülen offen lassen.

1x täglich Zähneputzen.

Hände mit dem Geschirrtuch abtrocknen.

2x in der Woche eine frische Unterhose anziehen.

Hände vor dem Essen nur waschen, wenn sie schmutzig sind.

Beim Haare waschen die Kopfhaut nicht massieren.

Pubertät - was ist das?

Als Pubertät bezeichnet man jene **Lebensphase zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr**, in der sich der kindliche Körper zu einem erwachsenen Körper entwickelt. Ausgelöst wird diese große Veränderungsphase des Körpers durch sogenannte **Hormone**.

Was sind Hormone?

Hormone sind **Botenstoffe** und funktionieren im Körper so ähnlich wie Kurznachrichten. Das Gehirn schickt Signale aus, damit bestimmte Hormone produziert werden. Darin enthalten sind genaue Anleitungen, was nun passieren soll. Bei Mädchen und Burschen sind verschiedene Hormone aktiv. Deshalb sind manche Veränderungen auch unterschiedlich.

Wann beginnt die Pubertät?

Meist kommen Mädchen* ein bisschen früher in die Pubertät als Jungen*.
Das bedeutet, dass sich der Körper früher zu verändern beginnt.

- Bei **Mädchen*** beginnt die Pubertät ungefähr ab 9 Jahren
- Bei **Jungen*** beginnt die Pubertät ungefähr ab 12 Jahren

Es kann aber auch ein bisschen früher oder später sein.

Kann man die Hormone beeinflussen?

„Meine Freundin Ida ist 12 und hat sich schon sehr verändert. Sie ist stolz darauf, schon etwas erwachsener zu sein als andere. Meine Cousine Ada ist gleich alt. Bei ihr ist von der Pubertät aber noch nicht so viel zu sehen. Sie findet es wiederum ganz gut, dass sie noch ein bisschen Zeit hat.“

Antwort: **Du kannst nicht Einfluss darauf nehmen, wann die Pubertät bei dir einsetzt.**
Das macht der Körper von allein.

Und was passiert alles während der Pubertät?

Stimmungsschwankungen?

Während der Pubertät verändert sich auch das Gehirn. Es werden neue Verbindungen geschaffen und alte funktionieren nicht mehr so wie früher. Das kann sich auch auf die Gefühle auswirken. Es kann sein, dass man plötzlich viel schneller wütend wird als früher oder, dass traurige und fröhliche Gefühle fast gleichzeitig da sind oder rasch abwechseln.

Körperhaare

Vor allem unter den Achseln und im Intimbereich wachsen Haare. Und auch auf den Armen und Beinen. Bei Jungen* können auch auf der Brust Haare wachsen und langsam entwickelt sich ein Bartwuchs.

Schweißgeruch?

Sogar die Schweißdrüsen werden durch die Hormone beeinflusst. Deshalb riecht der Schweiß plötzlich anders als bei Kindern.

Veränderungen bei Mädchen*

Brustwachstum

Bei Mädchen beginnen die Brüste ungefähr zwischen 10 und 13 Jahren zu wachsen. Während des Brustwachstums kann es sein, dass Mädchen ein unangenehmes Ziehen in den Brüsten spüren.

„Wenn ich Fragen zu meinem Körper habe, dann bespreche ich das immer mit meiner Kinderärztin. Sie hat mir ein paar Tipps gegeben, die wirklich gut helfen, wenn die Brüste ziehen: Sie hat gesagt es ist wichtig die Brüste täglich zu massieren. Das kann man in der Dusche machen oder nach dem Duschen mit einer Körpercreme. Ich weiß natürlich, dass man keinen BH tragen muss. Das machen Frauen nur dann, wenn sie es angenehm finden.“

Das Geschlechtsorgan

Das Geschlechtsorgan, also die Vagina wächst und wird länger während der Pubertät. Die Gebärmutter ist von außen nicht sichtbar. In der Pubertät wächst die

Gebärmutter und verändert sich, damit eine Schwangerschaft möglich ist.

Regelblutung, Periode

Zwischen 9 und 16 Jahren setzt die erste Regelblutung ein. Manche sagen Periode oder Monatsblutung dazu. Die erste Regelblutung zeigt sich meist nur durch wenige Tropfen Blut, die in der Unterhose bemerkbar sind. Es gibt Materialien die man verwenden kann, damit das Blut nicht in der Unterhose landet.

„In unserer Klasse haben sich manche Mädchen Sorgen gemacht was passiert, wenn sie die erste Regelblutung in der Schule bekommen. Seit alle wissen, dass man einfach mit der Lehrerin darüber reden kann, sieht auch niemand mehr ein Problem darin.“

Die Stimme

Da der Kehlkopf wächst, wird auch bei Mädchen* die Stimme tiefer.

Veränderungen bei Jungen*

Das Geschlechtsorgan

Die Geschlechtsorgane, also der Penis, die Prostata und die Hoden wachsen während der Pubertät. Während der Pubertät fangen die Hoden an Samenzellen zu produzieren. Samenzellen sind so klein, dass man sie nicht mit freiem Auge sehen kann.

Die Stimme

Da während der Pubertät alles wächst, wächst auch der Kehlkopf, also die Stimme wird tiefer. Das nennt man Stimmbruch.

Brustwachstum

Auch wenn bei Jungen die Brüste nicht so stark wachsen wie bei Mädchen, so sind dennoch manchmal Wachstumsschmerzen in Form von Brustspannen oder einer Überempfindlichkeit der Brustknospen zu spüren. Meist hilft es diesen Körperbereich immer wieder zu massieren.

Bingo

- Die Lehrkraft liest langsam eine Geschichte vor.
- Die Kinder streichen die Begriffe in der Bingo-Liste weg, sobald diese vorgelesen wurden.
- Ist eine Dreierzeile voll, steht das Kind auf und ruft laut BINGO!
- Dann wird weitergelesen.

Je nach Aufnahmefähigkeit der Klasse wird die kurze oder die lange Version ausgewählt.

Kopiervorlage für die Begriffe zur kurzen Version der Geschichte: Seite 22

Kopiervorlage für die Begriffe zur langen Version der Geschichte: Seite 23

Geschichte (kurze Version)

Karim möchte gerne mehr über die Pubertät erfahren und fragt Noah, eine erwachsene Person, die sich gut auskennt. Karim erfährt Folgendes:

Die Pubertät ist die Entwicklungsphase vom Kind zum Erwachsenen. Fast alle Menschen erleben diese Zeit. Die Pubertät beginnt, weil das Gehirn Signale aussendet, die dazu führen, dass bestimmte **Hormone** gebildet werden. Hormone sind **Botenstoffe**, die wie Kurznachrichten Informationen in unterschiedliche Körperregionen bringen.

Ich erzähle dir jetzt, was diese Botenstoffe den unterschiedlichen Körperbereichen alles auftragen. Die Geschlechtsorgane **Penis** und **Vagina** wachsen und entwickeln sich weiter. Das sieht bei jedem Menschen anders aus. Auch die **Hoden** wachsen. Im Hodensack sind zwei Hoden, die sich wie kleine Bälle anfühlen. Bei Jungen* (*wahlweise kann auch gelesen werden: Menschen, die einen Penis haben*), kann es zum ersten **Samenerguss** kommen. Bei Mädchen* (*es kann auch gelesen werden: Bei Menschen, die eine Vagina und eine Gebärmutter haben*), kann es zur ersten **Regelblutung** kommen. Zwischen 10 und 13 Jahren startet bei Mädchen* das **Brustwachstum**. Wann das genau ist, lässt sich nicht beeinflussen.

Durch die große Umstellung im Körper haben manche Menschen während der Pubertät mit **Stimmungsschwankungen** und **Hautunreinheiten** zu kämpfen. Wenn das sehr unangenehm ist, ist es wichtig, sich Unterstützung von Erwachsenen zu holen.

Ein typisches Zeichen für das Erwachsenwerden ist auch das Wachstum der Körperbehaarung. So wachsen zum Beispiel die **Achselhaare**, aber auch die **Intimhaare**. Bei Jungen* beginnt so zwischen 14 und 18 Jahren das Bartwachstum.

Geschichte (lange Version)

Karim möchte gerne mehr über die Pubertät erfahren und fragt Noah, eine erwachsene Person, die sich gut auskennt. Karim erfährt Folgendes:

Die Pubertät ist die Entwicklungsphase vom Kind zum Erwachsenen. Fast alle Menschen erleben diese Zeit. Die Pubertät beginnt, weil das Gehirn Signale aussendet, die dazu führen, dass bestimmte **Hormone** gebildet werden. Hormone sind **Botenstoffe**, die wie sms Informationen in unterschiedliche Körperregionen bringen. Dadurch werden die sogenannten primären und auch sekundären Geschlechtsmerkmale zum Wachsen angeregt. Das ist bei allen Menschen so. Bei Mädchen*, bei Burschen* und auch bei Menschen mit Variationen der Geschlechtsmerkmale.

Das verstehe ich nicht sagt Karim

Primäre Geschlechtsmerkmale sind jene Merkmale, die bei vielen Menschen von Anfang an da sind. Genau diese wachsen und verändern sich in der Pubertät. Das passiert auch, damit Menschen Kinder bekommen können, wenn sie das wollen.

Primäre Geschlechtsmerkmale, die in der Pubertät wachsen sind zum Beispiel der **Penis**, und die **Vagina**. Die Penisspitze ist bei manchen Jungen* von der **Vorhaut** verdeckt. Zur Vagina sagen manche auch Scheide. Die Vagina liegt im Körper der Frau*. Von außen sieht man den Vaginaleingang und den **Harnröhrenausgang**. Das sind zwei unterschiedliche Öffnungen. Diese werden sanft durch die **Vulvalippen** verdeckt und somit gut geschützt. Denn dieser Bereich ist ein sehr empfindsamer Körperteil. Bei vielen Mädchen* sind auch die **Gebärmutter**, die **Eierstöcke** und die **Eileiter** von Geburt an angelegt. Es gibt zwei Eierstöcke. Da alles gut im Körper versteckt ist, ist das sehr klein. Was viele nicht wissen, ist, dass in diesen kleinen Eierstöcken bereits bei den meisten Babymädchen* alle Eizellen angelegt sind.

Während der Pubertät haben viele Mädchen* irgendwann so zwischen dem 9. und dem 16. Geburtstag die erste Regelblutung. Die nennt man auch **Menarche**. Viele Burschen haben irgendwann den ersten **Samenerguss**. Das ist so zwischen dem 11. und 16. Geburtstag. Das, was beim Samenerguss rauskommt, nennt man Samenflüssigkeit oder **Ejakulat**. In der Samenflüssigkeit sind winzig kleine Zellen, die man nicht mit freiem Auge sehen kann. Diese Zellen heißen Samenzellen. Sie werden in den **Hoden** und **Nebenhoden** gebildet. Ein Teil der Samenflüssigkeit kommt aus der **Prostata**, das ist eine Drüse, die gut im Körper versteckt ist und ungefähr so groß wie eine Kastanie ist.

Sekundäre Geschlechtsmerkmale sagt man zu den Körperveränderungen, die erst in der Pubertät entstehen. Wie zum Beispiel das **Brustwachstum**, die **Achselhaare** und die **Intimhaare**.

All das sind ganz tolle Veränderungen. Manches ist aber nicht so angenehm während dieser Entwicklungsphase. Die große Umstellung im Körper kann auch dazu führen, dass Menschen in der Pubertät **Stimmungsschwankungen** haben und mit **Hautunreinheiten** zurechtkommen müssen.

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

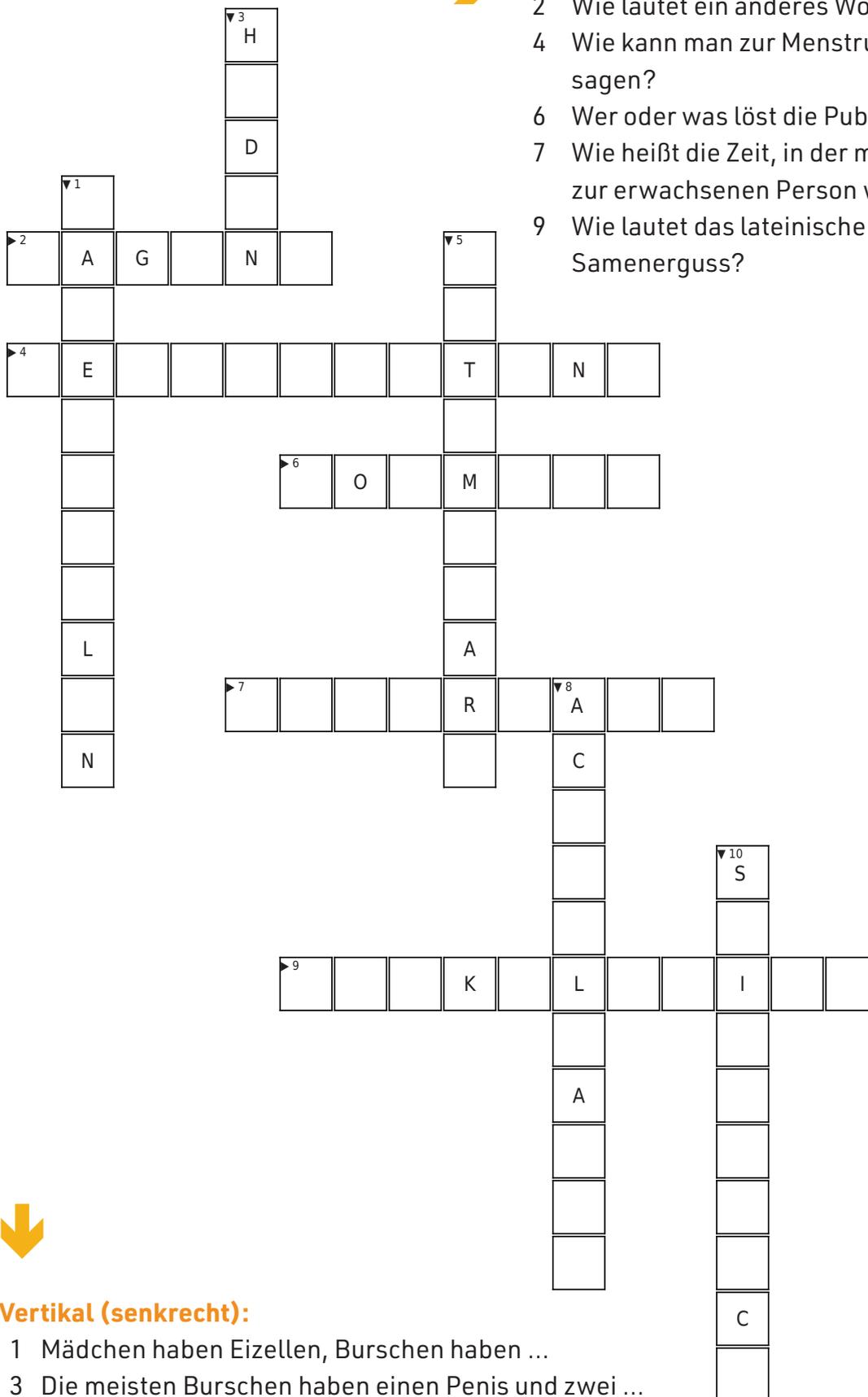
Hormone	Brustwachstum	Botenstoffe
Hoden	Hautunreinheiten	Penis
Intimhaare	Achselhaare	Stimmungsschwankungen
Vagina	Regelblutung	Samenerguss

Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut

Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut

Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut

Hormone	Nebenhoden	Botenstoffe
Hoden	Brustwachstum	Penis
Intimhaare	Prostata	Eileiter
Eierstöcke	Samenerguss	Ejakulat
Gebärmutter	Menarche	Achselhaare
Stimmungsschwankungen	Hautunreinheiten	Vulvalippen
Harnröhrenausgang	Vagina	Vorhaut



Horizontal (waagrecht):

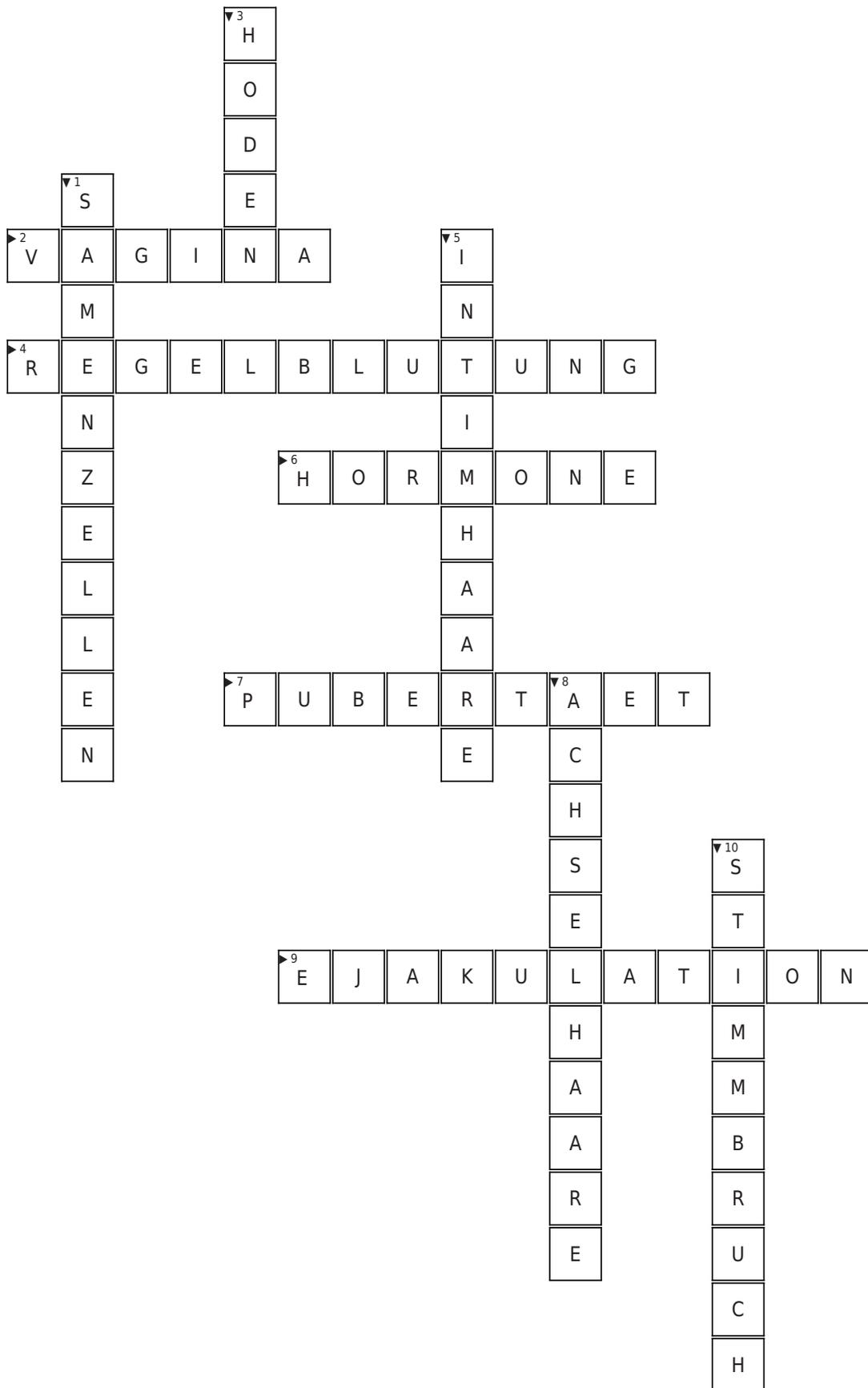
- 2 Wie lautet ein anderes Wort für Scheide?
- 4 Wie kann man zur Menstruation noch sagen?
- 6 Wer oder was löst die Pubertät aus?
- 7 Wie heißt die Zeit, in der man vom Kind zur erwachsenen Person wird?
- 9 Wie lautet das lateinische Wort für Samenerguss?



Vertikal (senkrecht):

- 1 Mädchen haben Eizellen, Burschen haben ...
- 3 Die meisten Burschen haben einen Penis und zwei ...
- 5 Wie heißen die Haare, die im Genitalbereich wachsen?
- 8 Wie nennt man die Haare, die unter den Armen wachsen?
- 10 Wie heißt es, wenn sich die Stimme verändert und tiefer klingt?

Lösung



Quiz

Pubertät - was ist das?

1. Wann beginnt die Pubertät und wie lange dauert sie?

- A Die Pubertät beginnt mit ca. 13 Jahren und endet mit 18 Jahren.
- B Die Pubertät beginnt bei Mädchen* mit ca. 9 Jahren, bei Burschen* mit ca. 12 Jahren.
- C Die Pubertät beginnt langsam mit Eintritt in die Schule und endet mit ca. 20 Jahren.

Richtig ist B: Das sind nur ungefähre Werte. Bei manchen Menschen setzt die Pubertät schon während der Volksschulzeit ein, bei anderen später. Niemand kann sich den Zeitpunkt aussuchen. Das bestimmt der Körper allein.

2. Wodurch wird die Pubertät ausgelöst?

- A Durch sogenannte Hormone
- B Wenn ein bestimmtes Körpergewicht erreicht wurde.
- C Wenn eine bestimmte Körpergröße erreicht wurde.

Richtig ist A.

3. Was sind Hormone?

- A Hormone sind gute Bakterien, die das Körperwachstum anregen.
- B Hormone sind eine andere Bezeichnung für Gefühle.
- C Hormone sind Botenstoffe, die die Zellen darüber informieren was sie tun sollen. Sie sind wie eine Art Kurznachricht im Körper.

Richtig ist C: Das Gehirn schickt Hormone – also Informationen – aus, die dafür sorgen, dass weitere Hormone gebildet werden, die den Zellen sagen, was sie tun sollen. Zum Beispiel gibt es unterschiedliche Hormone, die dem Körper sagen, dass er wachsen soll. Das Wachstum der Brust, wie auch der Genitalien wird zum Beispiel durch solche Informationen = Hormone ausgelöst

4. Bei welchen Menschen wachsen die Brüste während der Pubertät?

- A Nur bei Mädchen*
- B Nur bei Jungen*
- C Bei allen Menschen.

Richtig ist C: Tatsächlich! Bei allen Menschen wachsen die Brüste während der Pubertät. Bei Mädchen* allerdings mehr als bei Jungs*. Was bei allen Menschen gleich ist: Körperwachstum kann auch manchmal zu einem Ziehen oder sogar zu Schmerzen führen. Die Brustknospen können sehr empfindlich während der Entwicklungsphase sein. Abhilfe kann hier tägliches Massieren (z.B. beim oder nach dem Duschen) oder Eincremen schaffen. Das klingt zwar eigenartig, ist aber hilfreich.

5. Wer bekommt einen Stimmbruch?

- A alle Menschen
- B nur Mädchen*
- C nur Jungen*

Richtig ist A: Alle Menschen bekommen einen Stimmbruch. Die helle Kinderstimme verändert sich und wird tiefer, weil der Kehlkopf wächst und die Stimmbänder länger werden. Bei Jungs* fällt der Wechsel von der Kinder- zur Erwachsenenstimme stärker auf, da der Kehlkopf mehr wächst. In der Zeit des Wachstums kippt die Stimme bei Jungen* oftmals von piepsig hoch, zu extrem tief. Der Stimmbruch findet bei vielen Menschen ungefähr im 12. /13. Lebensjahr statt.

6. Müssen Menschen mit Brüsten einen BH tragen?

- A Unbedingt, weil das sonst für das Gewebe schädlich ist.
- B Das kann jede Person für sich entscheiden – ein BH ist ja nur eine Modeerscheinung.
- C Wenn möglich sollte kein BH getragen werden, vor allem kein Bügel BH, da dies für die Brustentwicklung schädlich ist

Richtig ist B: Es ist in unserer Gesellschaft zwar üblich, dass Frauen* einen BH tragen, aber dafür gibt es (meist) keinen medizinischen Grund. Jeder Mensch kann dies also für sich entscheiden.

7. Müssen sich Menschen die Intimhaare wegrasieren?

- A Intimhaare sind etwas ganz Natürliches. Man darf sie wegrasieren, muss aber nicht.
- B Intimhaare müssen regelmäßig weggemacht werden, da sie unhygienisch sind.
- C Intimhaare dürfen keinesfalls wegrasiert werden, weil das die Haut schädigt.

Richtig ist A: Jede Körperbehaarung ist völlig natürlich. Das gilt nicht nur für die Kopfhare. Auch Achsel-, Bein-, Brust- und Intimhaare sind etwas ganz Normales. Manche Menschen fühlen sich wohler, wenn sie die Haare wegmachen, indem sie sie z.B. rasieren, andere wiederum finden es viel hübscher, wenn alle Haare, die der Körper bildet, auch zu sehen sind. Wenn man sich rasieren möchte, dann ist es wichtig, sich zuerst schlau zu machen, wie das genau funktioniert.

8. Was ist die Menarche?

- A Menarche ist ein Hormon, das im weiblichen Körper gebildet wird.
- B Menarche ist die Bezeichnung für die erste Regelblutung.
- C Menarche bedeutet „Männlichkeit“ und bezeichnet die Geschlechtsreife bei Jungen.

Richtig ist B: Das Wort Menarche kommt aus dem Griechischen, setzt sich aus den Begriffen „Monat“ und „Anfang“ zusammen und ist eine Bezeichnung für die erste Regelblutung. Diese setzt bei Mädchen* zwischen dem 9. und dem 16. Geburtstag zum ersten Mal ein. Der Körper bereitet mit vielen Hormonen (= Informationen) einige Monate lang alles für die erste Regelblutung vor. In dieser Vorbereitungszeit kann es sein, dass ein durchsichtiges bis weißliches Sekret aus der Vagina kommt. Wenn das bemerkbar ist, dann weiß man, dass der Körper gerade ziemlich fleißig ist.



Fragen an Dr. Allwissend



1. Hallo Dr. Allwissend,

mein Name ist Alex. Ich bin 9 Jahre alt und habe ein paar Fragen, die ich mit niemandem besprechen kann. Meine große Schwester hat mir gesagt, dass ich unter den Achseln stark rieche. Früher war das nicht so. Warum war das früher anders? Was muss ich jetzt tun? Sie hat auch gesagt, dass das wegen der Pubertät ist. Aber ich weiß nicht, was das ist.

Können Sie mir bitte helfen?

2. Hallo Dr. Allwissend,

ich heiße Amir. Ich bin 9 Jahre alt. In der Früh, wenn ich aufwache, dann steht mein Penis immer nach oben. Das ist bei mir schon so, seit ich mich erinnern kann. Warum ist das so? Ist das bei allen Jungen so? Ich habe mal gehört, dass aus dem Penis eine weißliche Flüssigkeit kommen kann. Das ist bei mir aber nicht. Kommt das noch? Wann wird das passieren? Warum passiert das?

Können Sie mir bitte helfen?

3. Hallo Dr. Allwissend,

ich heiße Mara und bin 9 Jahre alt. Meine Freundin Maria ist schon 13. Wie wir gemeinsam im Sportverein waren, habe ich beim Umziehen gesehen, dass sie schon Brüste hat. Wann werden meine Brüste zu wachsen beginnen? Tut das Brustwachstum weh? Was soll ich machen, wenn etwas weh tut? Werden die Brüste gleich groß werden? Meine Mama trägt nie einen BH. Maria hat aber zu mir gesagt, dass ich mir sofort einen BH kaufen muss, wenn meine Brüste größer werden. Stimmt das?

Können Sie mir bitte helfen?

4. Hallo Dr. Allwissend,

ich heiße Sakura und bin 10 Jahre alt. Gestern ist etwas Besonderes passiert. Ich habe zum ersten Mal meine Regelblutung bekommen. Ich weiß nicht, was ich jetzt tun muss. Meine Freundinnen haben die Blutung noch nicht! Warum ist das bei mir so? Darf ich mich während der Regelblutung waschen? Woher kommt diese Blutung? Kann ich verbluten?

Können Sie mir bitte helfen?

5. Hallo Dr. Allwissend,

mein Name ist Naoki. Ich bin 10 Jahre alt. Mein älterer Bruder ist 14. Im Moment streiten wir immer so viel. Das war früher nicht so. Seine Stimme ist ab und zu komisch. Er spricht extrem hoch und dann wieder sehr tief, dann krächzt er wieder. Ich finde das lustig. Wenn ich lache, dann wird er richtig wütend. Er hat ganz viele Pickel. Wenn ich ihn deshalb ärgere, sagt er immer: „Du wirst schon sehen, das wirst du auch alles noch haben“ Was meint er damit? Wird das bei mir auch so? Warum?

Können Sie mir bitte helfen?

6. Hallo Dr. Allwissend,

ich habe ein paar Fragen an Sie. Ich bin 10 Jahre alt. Immer, wenn ich mit meinen Eltern Streit habe, dann sagen sie zu mir „Spielen wieder mal deine Hormone verrückt?“ Ich weiß aber gar nicht was Hormone sind. Gestern habe ich beim Duschen das Haarshampoo auch für den Körper verwendet, weil ich das Duschgel nicht gefunden habe. Wie ich damit das Genital gewaschen habe, hat es so richtig gebrannt und weh getan. Können Sie mir sagen, wie ich mich richtig waschen soll?

Können Sie mir bitte helfen?

7. Hallo Dr. Allwissend,

ich bin 10 Jahre alt. In meiner Klasse hat bei manchen Kindern schon die Pubertät begonnen. Zwei haben schon die Regelblutung und bei mehreren sind die Brüste etwas gewachsen. Einer hat sogar behauptet, er hätte schon den ersten Samen-erguss gehabt, aber das glaub ich ihm nicht.

Ich bin sehr klein und sehr dünn und schaue aus wie 8. Mich behandeln auch alle als wäre ich noch viel jünger. Das kränkt mich so sehr! In der Klasse verspotten sie mich. Beim Umziehen vor dem Turnunterricht lachen sie mich aus und rufen „Baby, Baby“. Meinen Eltern habe ich nichts davon erzählt, weil ich mit ihnen nicht über so etwas reden kann. Was soll ich tun? Ich bin sehr verzweifelt?

Können Sie mir bitte helfen?

Antwortkarussell

Fragen 1-10



Was sind primäre
Geschlechtsmerkmale?

F1

1

Wachsen beide Brüste
bei Mädchen*gleich schnell?

F6

6

Welche Körperbereiche
gehören zu den primären
Geschlechtsmerkmalen?

F2

2

Was ist die Vorhaut?

F7

1

Welche Produkte gibt es für
die Zeit der Regelblutung,
damit das Blut nicht in
die Unterhose kommt?

F3

3

Warum haben manche
Menschen in der Pubertät
Stimmungsschwankungen?

F8

2

Wodurch wird die Pubertät
ausgelöst?

F4

4

Wann beginnt
die Pubertät?

F9

3

Was kann man tun,
wenn man in der Schule
die Regelblutung bekommt?

F5

5

Was ist der Stimmbruch?

F10

4

Antwortkarussell

Antworten 1-10

Nein. Die Brüste wachsen unterschiedlich schnell. Aber auch wenn sie dann fertig gewachsen sind, sieht die eine Brust anders aus als die andere. Auch die Gesichtshälften sind nicht ganz gleich.

A6

Primäre Geschlechtsmerkmale sind jene Körperteile, die bereits von Geburt an da sind und von der Medizin zur Bestimmung des biologischen Geschlechts in Mädchen* und Bub* genutzt werden. Nicht alle Menschen sind eindeutig einem dieser beiden Geschlechter zuordenbar.

A1

Die Vorhaut ist jene Haut, die die Penis-spitze (man kann auch Eichel sagen) bedeckt. Nicht jede Eichel ist durch eine Vorhaut bedeckt. Manchmal wird die Vorhaut aus religiösen Gründen entfernt oder weil sie zu eng ist und das unangenehm ist.

A7

Bei Mädchen*: Vulva, Vagina, Gebärmutter, Eileiter, Eierstock.

Bei Jungen*: Penis, Hoden und Nebenhoden, Prostata, Samenleiter.

A2

Weil sich das Gehirn in der Pubertät ganz neu organisieren muss. Das wirkt sich auch auf die Gefühle aus. Da kann es dann passieren, dass man sich manchmal fröhlich fühlt und dann wieder plötzlich ganz niedergeschlagen ist.

A8

Binden, Tampons und Menstruationstassen.

A3

Bei Mädchen* beginnt die Pubertät ungefähr ab 9 Jahren.

Bei Jungen* beginnt die Pubertät ungefähr ab 12 Jahren.

A9

Das Gehirn schickt Signale aus, wodurch bestimmte Hormone (das sind Botenstoffe) gebildet werden, die in erster Linie das Wachstum der sogenannten Geschlechtsmerkmale beeinflussen.

A4

Als Stimmbruch bezeichnet man die Phase, in der der Kehlkopf wächst und die Stimme langsam tiefer wird.

A10

Man wendet sich an die Lehrkraft und bittet um Unterstützung.

A5



Antwortkarussell

Fragen 11-20

Wer kommt in den Stimmbruch?

F11

5

Wo kommt der Harn raus, wenn eine Frau* pinkelt?

F16

4

An welchen Körperstellen wachsen bei Mädchen* durch den Einfluss der Pubertät mehr Haare? Und wo bei Jungen*?

F12

6

Sind die Harnröhre und der Vaginaleingang dasselbe?

F17

5

An wen kann man sich wenden, wenn man Fragen zur Pubertät hat?

F13

1

Was ist ein Samenerguss?

F18

6

Wie nennt man das äußere Genital bei Frauen*?

F14

2

Wann ungefähr findet der erste Samenerguss statt?

F19

1

Aus welcher Öffnung kommt das Regelblut?

F15

3

Wie sollte man die Intimzone waschen?

F20

2

Antwortkarussell

Antworten 11-20

Aus der Harnröhre.

A16

Alle, bei denen der Kehlkopf wächst.
Also Mädchen* und Jungen*.
Nur fällt es bei Jungen* oft mehr auf.

A11

NEIN! Ganz und gar nicht.
Es sind zwei verschiedene Öffnungen.

A17

Bei Mädchen*: Unter den Achseln,
im Intimbereich, an den Beinen.
Bei Jungen*: Im Gesicht (Bart), unter den
Achseln, manchmal an der Brust, im
Intimbereich, an den Beinen und Armen.

A12

Da kommt aus dem Penis ein wenig
weißliche Flüssigkeit heraus.
Das passiert meistens nur dann,
wenn der Penis aufgerichtet ist.

A18

An die Eltern, an Vertrauenslehrer/innen,
an den Kinderarzt/die Kinderärztin
oder eine andere Person,
der man vertraut!

A13

Ungefähr zwischen dem
11. und 15. Geburtstag.

A19

Vulva

A14

Am besten nur mit warmem Wasser
und danach gut in einem sauberen
Handtuch abtrocknen.

A20

Aus der Vagina.

A15

Thema Sexualität

PädagogInneninformation

Sexualität, vor allem kindliche Sexualität, wird immer noch stark tabuisiert. Es wird kaum darüber gesprochen, dass Kinder als sexuelle Wesen zur Welt kommen und die meisten aufgrund der biologischen Anlagen von Geburt an eine sexuelle Spürfähigkeit im Genital

Kindliche Sexualität wird häufig ignoriert und tabuisiert

haben, wie auch eine Erektionsfähigkeit. Erwachsene denken beim Thema „Sex“ meist an die eigene, erwachsene Sexualität.

Es ist nachvollziehbar, dass gerade für Eltern diese Assoziation sehr unangenehm in der Betrachtung des eigenen Kindes ist.

Aus diesem Grund wird kindliche Sexualität häufig ignoriert.

Das kann fatale Folgen haben: Zeigen sich Kinder sexuell, fällt es

Erwachsenen oft schwer, dies als natürlichen Teil der Entwicklung zu sehen. Darüber hinaus braucht jeder Entwicklungsaspekt Förderung in der Aneignung von Kompetenzen. Wird der sexuelle Aspekt ignoriert, so finden keine Überlegungen statt, welche Entwicklungsbedingungen notwendigerweise gesetzt werden müssen, damit Kinder eine **selbstbestimmte, gesunde und stabile Sexualität entwickeln** können.

PädagogInnen im Schulbereich sind daher nicht nur gefordert, Kindern eine **adäquate Form der sexualpädagogischen Begleitung** anzubieten, sondern auch Eltern die Möglichkeit zu bieten, sich mit dem Thema Sexualpädagogik auseinanderzusetzen.

Grundregeln für die Besprechung der Themen Liebe und Sexualität

Anders als bei anderen Themengebieten ist es sehr wichtig, einige Grundregeln einzuhalten, wenn die Themen Sexualität, Beziehung, Liebe angesprochen werden. Nicht deshalb, weil diese Themen heikel sind, sondern weil sie durch die Gesellschaft heikel gemacht werden.

- In jeder Schule, jeder Nachmittagsbetreuung ist es wichtig, im 2-3 Jahresrhythmus einen **fachspezifischen Elternabend zum Thema Sexualerziehung** umzusetzen. Dabei sollten alle Eltern der Schule (und eventuell der umliegenden Nachmittagsbetreuungseinrichtungen) eingeladen werden. Dieser Elternabend sollte von externen SexualpädagogInnen abgehalten werden, da dies die SchulpädagogInnen entlastet. Themen müssen jedenfalls die sexuelle Entwicklung von Kindern, die Aufgaben von Eltern und der Schule im Kontext der Sexualerziehung bzw. Sexualpädagogik sein. Im Idealfall wird dabei deutlich gemacht, in welchen Altersstufen in der Schule was besprochen wird. Bücher und andere Materialien, die es in der Schule gibt, sollten den Eltern gezeigt werden.
- Immer dann, wenn eine Lehrkraft vorhat, **intime Themen während des Schuljahres** zu besprechen, sollten Eltern darüber bereits beim ersten **Elternabend informiert** werden. Eltern sollen erfahren dürfen, was wie und warum besprochen wird.

Es ist empfehlenswert, dass sich jede Schule überlegt, für welche Themenbereiche sich die Lehrkräfte selbst zuständig fühlen und welche sie an **externe SexualpädagogInnen** auslagern möchten. Auch auf einer strukturell/institutionellen Ebene kann diskutiert werden, wie Sexualpädagogik in der Schule gelebt wird. Dazu gehört zum Beispiel die Frage, ob geschlechtsspezifische Toiletten, die lediglich einer gesellschaftlichen Konstruktion von Geschlecht folgen, in der Grundschule noch zeitgemäß sind. Aber auch die Überlegung, wo Kinder anonyme Rückmeldungen geben können, wenn sie etwas beschäftigt, das sie nicht direkt mit jemandem besprechen wollen. Mit dem **Angebot von Büchern, Plakaten, Informationsbroschüren** zeigt jede Schule, wie sie zum Thema steht.

Förderung der sexuellen Basiskompetenzen von Kindern

Die Schule kann einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten, indem sie die „sexuellen Basiskompetenzen“ von Kindern fördert, die in eine selbstbestimmte, gesunde und stabile Sexualität führen.

Dazu gehört unter anderem:

- Vermittlung von Basiswissen über den (sexuellen) Körper
- Vermittlung von Basiswissen über die körperlichen Veränderungen in der Pubertät
- Vermittlung von Basiswissen über Hygiene
- Vermittlung von Basiswissen über Gesellschaftsregeln
- Vermitteln einer positiven Sprache über Sexualität und den sexuellen Körper: Vulva- statt Schamlippen, Venus- statt Schamhügel, Brustknospen statt Brustwarzen etc.
- Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lebensweisen
- Förderung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit durch Bewegungsangebote
- Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenz durch gemeinsame Rituale, Gruppenspiele, aber auch durch eine respektvolle und ressourcenorientierte Pädagogik
- Vermitteln von Basisinformationen über Schwangerschaft und Geburt

Das Gespräch über Sexualität muss im Volksschulalter klar, konkret und kurz sein. Vor allem muss es die Lebenswelt miteinbeziehen.

Kinder brauchen u.a. Informationen zu den Themen Erregung und Erektion, Selbstbefriedigung sowie eine Antwort auf die Frage: „Was ist Sex?“ Die meisten Kinder haben ab der 3. Schulstufe Fragen zu genau diesen Themen, die sie allerdings nur dann stellen, wenn

der Rahmen dafür gegeben ist. **Aus sexualpädagogischer Sicht macht es Sinn, diese sehr intimen und persönlichen Themen in der 4. Schulstufe an externe SexualpädagogInnen abzugeben.** Auch in Bezug auf die Eltern kann dies die Lehrkraft entlasten. Für jene Lehrpersonen, die auch diese sehr intimen Themen mit ihrer Klasse erarbeiten möchten, gibt es Vertiefungsübungen im Übungsteil. Dabei ist wichtig zu bedenken: Im Idealfall haben

Das Gespräch über Sexualität muss im Volksschulalter klar, konkret und kurz sein.

Lehrkräfte eine Beziehung zu den Kindern ihrer Klasse. Diese Beziehung ermöglicht den Kindern, sich bei vertraulichen Themen an die Lehrkraft zu wenden. Diese Beziehungsebene verhindert aber auch, dass sich Kinder mit Themen an die Pädagogin/den Pädagogen wenden, die **aus subjektiver Kindersicht eventuell verboten, schambesetzt oder heikel** sind. Das geschieht deshalb, weil Kinder diese Beziehungsebene nicht stören wollen. Deshalb gibt es Themen, die mit externen Personen leichter besprochen werden können. Interessanterweise funktioniert das auch, wenn die Lehrkraft im Workshop dabei sitzt. Diese „**heiklen**“ Themen können sein: **Pornokonsum, Selbstbefriedigung, sexuelle Phantasien**, Fragestellungen, welche die Kinder selbst als „obszön“ bewerten.

Wie entstehen Kinder?

Dieser Inhalt wird in den Sachbüchern für Volksschulen aufbereitet und von den meisten Lehrkräften auch unterrichtet. Aus sexualpädagogischer Sicht ist die Erklärung auf zellulärer Ebene, meist noch mit bildhaften Darstellungen kleiner „Zellwesen“ höchst problematisch: Die Kinder erfahren auf einer handlungspraktischen Ebene nicht, wie Kinder entstehen. Aber genau darum sollte es gehen. Sie erhalten zudem falsche, irritierende Bilder über Zellen vermittelt. Für 9- bis 10-Jährige wäre die **handlungspraktische Erklärung ausreichend**.

Ablehnende Eltern – Vorwurf der Frühsexualisierung

Es gibt Menschen, die davon überzeugt sind, dass das Gespräch über Sexualität mit Kindern eine Form des Übergriffs darstellt. Auf einer pädagogischen Ebene ist es wichtig, deutlich zu machen: Ein kompetenter Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Sexualität ist ausschließlich dann möglich, wenn Kinder auf unterschiedlichen Entwicklungsebenen Fähigkeiten erwerben. Dazu gehört unter anderem auch das Wissen über Sexualität, wie auch die Fähigkeit, über Sexualität zu sprechen. Kinder, die kein Wissen über Sexualität und keine Sprache verfügbar haben, die vermittelt bekommen, dass es sich um ein „geheimes und heikles“ Thema handelt, können im Falle von sexuellen Übergriffen nichts ansprechen und durch das fehlende Selbstbewusstsein dem eigenen Körper gegenüber die Situation oft nicht einschätzen.

Wissen über Sexualität und Fähigkeit, über Sexualität zu sprechen ist wichtig.

Wissensvermittlung ist daher ein Teil der Kompetenzentwicklung. Zusätzlich ist das Thema Sexualität im österreichischen Lehrplan verankert. In den Menschenrechten sind auch sexualitätsbezogene Rechte enthalten. Österreich hat die Menschenrechte unterschrieben und ist diesen damit auch verpflichtet. Die Menschenrechte beziehen sich auf alle Menschen. Auch auf Kinder.

Sexuelle Gewalt

Die meisten Eltern wünschen sich, dass mit ihren Kindern nichts über die positiven Seiten der Sexualität erarbeitet wird. Vielmehr möchten sie gerne einen Workshop, der sexuelle Gewalt verhindert.

Dazu sind u.a. folgende Fachüberlegungen wichtig:

- Sexuelle Gewalt gegenüber Kindern findet meist im Beziehungssystem statt. Dabei handelt es sich nahezu immer um Beziehungen zu Menschen, von denen Kinder emotional abhängig sind.
- Kinder können sexuelle Gewalt nicht stoppen. In vielen Gewaltsituationen können Kinder auch nicht „NEIN“ sagen. Allein diese Information ist bereits überfordernd.
- Das Risiko sexueller bzw. sexualisierter Gewalt im öffentlichen Raum kann durch klare Regeln in Bezug auf Abholpersonen, den Schulweg oder den Umgang mit Krisensituationen minimiert werden.

Sogenannte Präventionsworkshops sind aus sexualpädagogischer Sicht daher nicht sinnvoll und richten sich an die falsche Zielgruppe. Stattdessen müssen Eltern und PädagogInnen geschult werden. Klar ist: Verhaltensauffällige Kinder brauchen besonders viel Aufmerksamkeit und Schutz. Was auch immer sie erleben oder erlebt haben: Jedes Verhalten hat einen Sinn.

*Verhaltensauffällige
Kinder brauchen
besonders viel
Aufmerksamkeit.*

Wie wählt man externe SexualpädagogInnen aus?

Wenn externe ReferentInnen mit der Klasse arbeiten, sollte dies in einer fachlich fundierten Weise passieren. Wenn eine Lehrkraft ein sexualpädagogisches Team an die Schule holt, sollten folgende Aspekte beachtet werden:

- Die sexualpädagogische Fachkraft muss eine **Ausbildung** nachweisen können und hat im Idealfall auch einen psychosozialen Grundberuf.
- Manche SexualpädagogInnen besitzen ein **sexualpädagogisches Gütesiegel**, das sicherstellt, dass sie regelmäßig an Supervisionen und Fortbildungen teilnehmen.
- Um zu wissen, mit welcher Grundhaltung die sexualpädagogische Fachkraft den Workshop gestalten wird, sollte einige Monate davor ein **Elternabend für die Klasse** abgehalten werden. Dort sollen Grundhaltung, Ablauf und Methoden vorgestellt werden. Im Idealfall wird dort auch besprochen, in welcher Weise Fragen beantwortet werden. Wenn die Herangehensweise für die Schule nicht passt, muss der Workshop abgesagt werden.
- Hat die vortragende Person bereits **Artikel veröffentlicht**, macht es Sinn, diese zu lesen, um den **sexualpädagogischen Blickwinkel** kennen zu lernen.

Sexuelle Auffälligkeit

In der Volksschule kann es vorkommen, dass sich Kinder in ihrem sexuellen Verhalten auffällig zeigen - z.B. weil sie ständig ihr Genital reiben und dann kaum ansprechbar sind. Werden solche Situationen beobachtet, muss in einem ersten Elterngespräch geklärt werden, wie sich das Kind zu Hause verhält, ob es dort anders ist, als in der Schule.

Eltern kann eine ergotherapeutische Abklärung empfohlen werden. In einem weiteren Schritt sollte eine **sexualpädagogische Fachperson** eingeladen werden, um die Situation genau zu besprechen. Verengtes sexuelles Verhalten braucht nahezu immer Interventionen, damit eine Veränderung eintreten kann. Es löst sich nicht durch das Älterwerden von „allein“ auf! Strafen oder Smileys lösen das Problem jedenfalls nicht, sondern erhöhen meist nur den Druck, unter dem das Kind bereits steht.

Erfahren Kinder sexuelle Gewalt, zeigt sich dies auf höchst unterschiedliche Weise. Intensive genitale Stimulation ist dabei eine Möglichkeit. In den meisten Fällen steckt hinter diesem Verhalten aber „nur“ eine Form der sexuellen Reduktion. Dennoch ist es wichtig zu überlegen, ob das Kind als gefährdet wahrgenommen wird. Liegt eine Gefährdung vor, muss eine **Meldung an das Jugendamt** gemacht werden.

Erfahren Kinder sexuelle Gewalt, zeigt sich dies auf unterschiedliche Weise.

Philosophieren über Sexualität

Sexualität ist ein Begriff, der gesellschaftlich immer noch tabuisiert wird. Spätestens mit Eintritt in die Schule haben Kinder die Gesellschaftsregeln im Kontext Sexualität und Intimität verinnerlicht. Die Integration der gesellschaftlichen Vorgaben hat Konsequenzen im Verhalten der Kinder. Schamgefühle entstehen zum Beispiel, weil auf gesellschaftlicher Ebene vermittelt wird, Nacktheit sei etwas „Unanständiges“. **Das Kichern und Flüstern, sobald nur der Begriff „Sexualität“ genannt wird, zeigt Aufregung, aber auch Unsicherheit** und macht deutlich, dass die Kinder keine **Normalisierung im Umgang** mit diesem Themenbereich lernen durften. Das hat nicht nur etwas mit den familiären Bedingungen zu tun, sondern ist die Folge einer allgemeinen gesellschaftlichen Tabuisierung des Themas Sexualität.

Tabu bedeutet, dass jene sexuellen Themen, die für nahezu alle Menschen von Bedeutung sind, nicht besprochen werden. Dadurch wird alles, was mit dem sexuellen Körper, mit Nacktheit und Intimität zu tun hat, zu etwas Besonderem. Dies aber leider nicht in einer positiven, sondern eher in einer angst- und schambesetzten Weise. Jede **Tabuisierung** bewirkt, dass kaum Basiswissen gesammelt wird und auch keine adäquate Sprache entwickelt werden kann, um Fragen zu stellen.

Sechs- bis zehnjährige Kinder haben sexuelle Gefühle. Sie haben auch bereits „Wissen“ zum Thema Sexualität, das sie häufig nicht durch differenzierte Bücher oder Gespräche mit Erwachsenen erhalten, sondern durch Informationen von anderen Kindern, durch Filme und das Filtern aus Gesprächen unter Erwachsenen.

Jene Gedanken aussprechen, die bewegen.

Das Philosophieren ermutigt die Kinder, jene Gedanken auszusprechen, die sie bewegen, ohne dafür bewertet zu werden. Die tabuisierten Themen können auf diese Weise präsent und damit in weiterer Folge besprechbar werden.

Das Ermutigen zum kognitiven Reflektieren und Philosophieren über das konkrete Thema Sexualität ist **frühestens ab der 3. Schulstufe sinnvoll**. Bei jüngeren Kindern kann das Thema über Beziehungskonstellationen aufbereitet werden.

Auf diese Weise können einengende soziale Konstruktionen sichtbar gemacht und Kinder ermutigt werden, positive Blickwinkel auf möglicherweise „Ungewohntes“ zu entwickeln. Aber auch für Kinder der 3. und 4. Schulstufe kann der konkrete Einstieg in das Thema Sexualität ohne die Möglichkeit einer längeren Nachbearbeitung zu Irritationen führen.

Materialien

Es gibt mittlerweile sehr viele, gute **Bücher für Volksschulkinder**, die den sexuellen Körper, aber auch unterschiedliche gesellschaftliche Konstruktionen sehr gut aufbereiten. Sind diese Bücher frei verfügbar, unterstützen sie die Normalisierung des Themas.

Hausübungen

Für viele Erwachsene ist das Thema Sexualität in Bezug auf ihre Kinder sehr problembehaftet. Hausübungen in Zusammenhang mit den Themen Körper, Sexualität und Beziehung sollten daher immer **nur als freiwillige Hausübung** gegeben werden. Zudem muss, mit Blick auf die eigene Klasse, gut überlegt werden, ob überhaupt eine Hausübung in diesem Zusammenhang gegeben werden sollte. Kinder sollten nicht durch die Schule in eine Überforderungssituation mit ihren Bezugspersonen geraten.



Module

Sie können einzelne Übungen auswählen oder alle Übungen zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

*Die Beschreibung
der Übungen finden
Sie auf den Kärtchen.*

Liebe Eltern,

an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Sexualität**.

Worum geht es dabei?



Das Wissen über den eigenen Körper und bevorstehende körperliche Veränderungen trägt zu mehr Selbstbestimmung bei.

Ein gesunder Umgang mit Sexualität bedeutet einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper.



Über sexuelle Gefühle darf gesprochen werden.



Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!



Infos für Eltern

Das Wort Sexualität verbinden die meisten Erwachsenen mit „erwachsener Sexualität“. Durch die biologische Ausstattung des Menschen können die meisten Kinder jedoch bereits ab der Geburt sexuelle Empfindungen im Genital wahrnehmen und auch eine Erektion haben. Der Gedanke an Sexualität in Bezug auf die eigenen Kinder ist für die meisten Eltern sehr unangenehm. Das ist verständlich und auch ein gutes Zeichen. Es zeigt, dass Eltern eine klare Grenze zwischen der erwachsenen und der kindlichen Sexualität ziehen. Dennoch ist es **wichtig anzuerkennen, dass Kinder sexuelle Gefühle erleben** und auch, dass sie mit zunehmendem Alter immer mehr Fragen zu diesem Themenbereich haben.

Das Anliegen der meisten Eltern ist, dass ihre Kinder im Laufe des Lebens einen sicheren und gesunden Umgang mit der eigenen Sexualität erlernen. Sie wollen auch, dass sich ihre Kinder nicht zu (sexuellen) Handlungen überreden lassen.

All dies ist nur dann möglich, wenn Kinder etwas über Sexualität erfahren. **Das Wissen nützt den Kindern, wenn konkret über den sexuellen Körper und sexuelle Gefühle gesprochen wird.** Verschweigen, verdecken und verheimlichen führt dazu, dass Kinder verunsichert werden. Unsicherheit ist kein guter Begleiter für einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper.

Zu Hause zeigen sich Kinder, die bereits die Schule besuchen, meist viel unbedarfter zum Thema Sexualität als sie es sind. Die Fragen und Begriffe, die in ihrem Kopf herumschwirren, besprechen sie meist mit Gleichaltrigen. Für Eltern ist es daher nahezu nicht vorstellbar, in welcher Weise sich ihre Kinder mit intimen Themen beschäftigen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig und auch notwendig, dass die Schule das Thema Sexualität besprechbar macht. Denn gerade im Klassenverband tauschen sich die Kinder aus. Die Fragen, Begriffe und Themen sind also da und bedürfen einer Antwort.

Wir bitten Sie, für das Thema offen zu sein und Ihr Kind zu unterstützen. Tipps wie das gelingen kann, finden Sie im Elterninfoblatt zum Thema Sexualität.

Elterninformationsblatt

Tipps zum Umgang mit dem Thema Sexualität

Es ist sehr verständlich, wenn Eltern verunsichert sind, sobald das Thema Sexualität in der Schule behandelt wird. Damit Kinder Informationen gut aufnehmen können und auch ihre Eltern als ernstzunehmende Ansprechpersonen betrachten, ist es jedoch wichtig, dem Kind zu signalisieren, dass es in Ordnung ist, wenn Sexualität zum Thema gemacht wird. Um selbst mehr Sicherheit im Umgang mit Sexualerziehung zu bekommen, kann es hilfreich sein, Broschüren zu lesen oder um einen Elternabend zu diesem Thema zu bitten. Vielen Eltern ist nicht bewusst, wie sehr Sexualerziehung in den ersten zehn Lebensjahren die sexuelle Entwicklung beeinflusst und wie sehr sie Einfluss darauf nehmen können, dass es ihrem Kind gut geht. Menschen erlernen Wertehaltungen in Bezug auf Liebe, Beziehung und Familie von ihren Bezugspersonen. Eltern brauchen daher keine Sorgen zu haben, dass z.B. ein sexualpädagogischer Workshop im Ausmaß von drei Stunden die Wertewelt des Kindes komplett auf den Kopf stellt.

Eltern können viel dafür tun, damit ihr Kind eine stabile und gesunde Sexualität entwickelt:

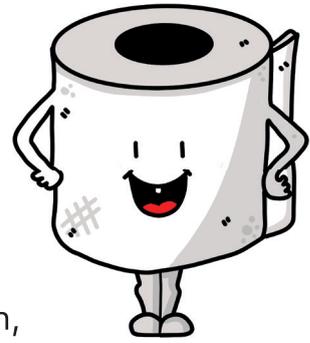
- Stellen Sie **altersadäquate Bücher über den (sexuellen) Körper** zur Verfügung. Damit vermitteln Sie auch, dass das Thema in Ordnung ist.
- Beantworten Sie **Fragen zu sexuellen Themen** kurz und klar. Verwenden Sie keine Bildersprache. Wenn Sie Fragen nicht beantworten wollen oder können, dann überlegen Sie, wie Ihr Kind durch z.B. ein Buch zu einer Antwort kommen kann.
- Wenn Sie Ihrem Kind ein **Gespräch über Körper und Sexualität** anbieten und es nicht darüber sprechen möchte, respektieren Sie dies! Fragen Sie keinesfalls nach, warum, und sprechen Sie nicht mehr darüber, außer Ihr Kind bringt das Thema ein.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind **in positiver Weise über Körperhygiene und körperliche Veränderungen** und erzählen sie, wie es Ihnen in diesem Alter ging.
- Wenn Ihr Kind Ihnen **persönliche Fragen zu Ihrer Sexualität** stellt, brauchen und sollen Sie diese nicht beantworten. Ihre erwachsene Sexualität ist Ihr Intimbereich. Es ist wichtig, dass Sie sich freundlich und klar abgrenzen.

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind das Etablieren von **Autonomie und Selbstbestimmungsbereichen**. Allein waschen, anziehen, das Badezimmer zusperren dürfen, einige Zeit ungestört im Zimmer sein zu dürfen sind wesentliche Entwicklungsthemen.
- Ihr Kind lernt Abgrenzung von anderen ausschließlich dann, wenn es keine Angst hat, eine Beziehung zu verlieren, sobald es ein NEIN ausspricht. Das lernen Kinder dann, wenn Eltern in einem freundlichen Kontakt bleiben, auch dann, wenn das Kind abweisend oder grantig war. Die Botschaft muss sein: **Egal wie du dich verhältst, wir lieben dich**. (Das bedeutet natürlich nicht, dass man jedes Verhalten gutheißen muss). Durch Beziehungsabbruch, Strafen, wo wichtige Rituale wie z.B. das Vorlesen verweigert werden, lernen Kindern, dass sie das tun müssen, was andere wollen, um geliebt zu werden.
- Jede Form einer autoritären, unterdrückenden Erziehung, die darauf abzielt, dass Kinder „brav“ sind, kann dazu führen, dass Kinder anderen gegenüber immer willenlos zustimmen, um brav zu sein und dazu zu gehören. Die wichtigste Form der Prävention sexueller Gewalt ist daher eine **Erziehungsform, die Selbstbestimmung fördert**, stabile Beziehungen zur Verfügung stellt und Informationen über gesunde Sexualität gibt.
- Prävention sexueller bzw. sexualisierter Gewalt im öffentlichen Raum bedeutet, dass Sie mit Ihrem Kind **klare Regeln** in Bezug auf das Abholen, die Wahl des Schulweges, den Umgang mit nicht vorhergesehenen Situationen besprechen.
- Denken Sie daran: Sie sind das wichtigste **Vorbild für Ihr Kind**. Wenn Sie sich selbst und Ihren Körper mögen, dann unterstützen Sie Ihr Kind darin, auch einen ebenso positiven Zugang zu entwickeln.
- Lassen Sie Ihr Kind, wenn es jünger als elf Jahre ist, **nicht allein im Internet** surfen. Installieren Sie ein Sicherheitsprogramm. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es sich an Sie wenden kann, wenn es eigenartige Nachrichten oder Bilder geschickt bekommt.

Toilettenregeln

JA

- Händewaschen vor dem Klo gehen
- Klotüre zumachen
- Auf öffentlichen Toiletten am Klositz Klopapier auflegen, um sich hinsetzen zu können.
- Aufrecht Hinsetzen und „rausrinnen“ lassen – nicht andrücken
- Wenn es schwierig ist, weil du spürst, dass du auf die Toilette musst, es aber nicht gut funktioniert, kannst du mit dem Becken ein bisschen vor und zurück schaukeln.
- Immer zuerst „vorne“ abwischen und dann erst „hinten“, weil im Darm sind bestimmte Bakterien, die nicht in den vorderen Genitalbereich kommen dürfen
- Runterspülen
- Bei Bedarf Klobürste verwenden.
- Wenn unabsichtlich am Klositz eine Verschmutzung entstanden ist, unbedingt wegwischen.
- Wenn unabsichtlich Klopapier nicht in der Toilette, sondern am Boden gelandet ist – sofort aufheben und wegwerfen.
- Nach dem Toilettengang unbedingt Hände gründlich waschen
- Papierhandtücher in den Mistkübel werfen



NEIN

- Andere auf der Toilette nicht stören: An der Türe rütteln, unter oder über der Türe in die Klokabine schauen ist streng verboten.
- Die Toilette ist kein Besprechungsraum. Wenn ihr gerne miteinander plaudern wollt, dann sucht euch bitte eine geeignete Ecke. Ihr könnt die Erwachsenen fragen, wo ihr euch ein bisschen zurückziehen könnt.
- Jede Klokabine ist für immer nur eine Person gedacht. Wenn ihr also zusammen kuscheln wollt, dann bitte nicht am Klo!

Wenn andere dich immer wieder am Klo stören, dann besprich dies bitte mit einer erwachsenen Person!

Wie wasche ich mich richtig?

- **Händewaschen mit Seife** auch zwischen den Fingern - ausreichend lange Hände waschen!
- **Desinfektionsmittel nur bei Bedarf** verwenden, z.B. wenn man jemanden im Krankenhaus besucht.
- **Hände eincremen nur dann, wenn es unbedingt notwendig ist.**
Z.B. wenn die Hände nach dem Sandspielen sehr trocken sind. Am besten mit den Eltern besprechen welche Creme verwendet werden darf.
- **Die meisten Kinder benötigen keine Körpercreme.**
Bei Neurodermitis ist es allerdings sehr wichtig, sich täglich gut einzucremen. Auch nach einem Tag in der Sonne braucht der Körper nach dem Duschen eine Creme. Und ab und zu kann das Eincremen angenehm sein, wenn ein Körperteil durch das Wachstum schmerzt wie z.B. die Füße oder die Brüste.
- **Finger- und Zehennägel regelmäßig schneiden.**
Eventuell Unterstützung holen.
- **Shampoo darf nur auf den Kopf!** Es eignet sich nicht als Duschgel. Haare und Kopfhaut sollen komplett nass sein. Dann eine kleine Menge Shampoo auf die Hand geben und in die Haare und Kopfhaut einmassieren. Am besten ein Lied dazu singen. Es dauert ein bisschen, bis das Shampoo überall ist. Danach Shampoo gut mit lauwarmem Wasser ausspülen. Haare waschen immer nur bei Bedarf. Je jünger man ist, desto seltener muss man Haare waschen. Meist reicht 1-2x pro Woche.
- **Duschen:** Körper nass machen. Unter den Achseln mit etwas Duschgel waschen, Füße (auch die Zehen) mit Duschgel einschäumen.
- **Vulva und Penis nur mit lauwarmem Wasser waschen.**
Penis: Vorhaut zurückziehen und die Eichel mit Wasser abspülen. Nach dem Duschen diesen Bereich sanft abtrocknen.
Vulva: Vulvalippen auseinanderhalten und den Zwischenraum mit Wasser abspülen. Nach dem Duschen gut abtrocknen.
Seife und Shampoo sollen nicht zum Genital kommen.





Körperbereiche

Füße und Unterschenkel

Knie und Oberschenkel

Becken, Bauch und Po

Rumpf, Rippenbögen

Arme, Hände, Schultern

Gesicht, Kopf, Hals

Übungen

zu unterschiedlichen Körperbereichen

Die Übungen sollen kurz – etwa 5 bis max. 10 Minuten – gemacht werden. Musik kann manche Übungen unterstützen, bei anderen eher stören. Am Ende jeder Übungssequenz wird der gesamte Körper durchgeschüttelt.

1. Füße und Unterschenkel

- Auf den Füßen vor und zurück wippen
- Füße vom rechten zum linken äußeren Rand bewegen
- Am Platz laufen
- Am Platz wie ein Detektiv schleichen
- Bein hochheben und den Fuß kreisen
- Bein heben, Unterschenkel und Fuß ausschütteln
- Zehen so weit wie möglich spreizen und wieder zusammenziehen
- Waden anspannen (schwierig)
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen und dabei die Augen schließen
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen und dabei in die Knie gehen
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen, mit geschlossenen Augen in die Knie gehen

2. Knie und Oberschenkel

- Hände auf die Knie legen und Knie kreisen – in beide Richtungen
- Hände auf die Knie legen und Knie nach links und rechts schieben
- Auf den Sessel setzen und mit den Beinen Rad fahren
- Wie beim Schifahren in die Hocke gehen und Stellung 30 Sekunden halten

3. Becken, Bauch und Po

- Becken kreisen
- Mit dem Becken einen Achter zeichnen
- Becken vor und zurück schaukeln
- Popobacken und Bauch ganz fest anspannen (atmen!)
- Linke und rechte Gesäßbacke abwechselnd anspannen
- Bauch anspannen (klein machen) und wieder loslassen
- Vorstellung: Im Bauch ist ein Luftballon. Man drückt auf den Bauch, um die Luft hörbar (zisch!) aus dem Körper zu lassen. Dann atmet man wieder in den Bauch, sodass er groß wird.

4. Rumpf, Oberkörper

- Die Kinder stellen sich vor, dass ihr Körper eine Schlange ist, die sich einen Baum hinaufschlängelt. Sie setzen dafür ihren Oberkörper ein
- Zwischen Hohlkreuz und Buckel wechseln
- Oberkörper einmal so weit wie möglich nach rechts und links Richtung Boden beugen, ohne das Becken zu bewegen
- Oberkörper kreisen, ohne das Becken zu bewegen

5. Arme, Hände, Schultern

- Arme links/rechts um den Körper schlenkern lassen
- Wie ein Vogel die Arme bewegen
- „Hundeschwimmen“ mit den Händen
- Fingerkuppen aneinanderpressen und die Hände vor und zurück drehen
- Jeden Finger einzeln bewegen, die anderen Finger währenddessen stillhalten
- Handflächen aneinanderpressen (Schultern dabei absenken) und Hände kreisen, Richtung wechseln
- Finger ineinander verschränken und vor dem Körper wellenförmige Bewegungen machen
- Mit dem Körper und den Armen eine Palme im Wind darstellen
- Schultern hochziehen, ein paar Sekunden halten und fallen lassen
- Schultern abwechselnd hochziehen
- Schultern kreisen

- Schultern nach hinten drücken (Schulterblätter zusammenziehen) und dann nach vorne
- So tun, als ob man einen Heißluftballon in beiden Händen hält. Dieser zieht immer stärker nach oben, bis man (fast) abhebt

6. Gesicht, Kopf, Hals

- Kopf vorsichtig kreisen, in beide Richtungen
- Kopf vorsichtig nach links und rechts drehen, ohne den Oberkörper zu bewegen
- Kopf sehr langsam nach hinten und nach vorne bewegen (Kinn zur Brust ziehen)
- Hals anspannen
- Zähne zusammenpressen, Kiefermuskulatur anspannen, dann lockerlassen und Kiefer „ausschütteln“
- Kiefer sanft bewegen
- Grimassen schneiden. Wer macht die gruseligste Grimasse?
- Stirne runzeln
- Augenbrauen abwechselnd heben. Wer kann das?
- Augen abwechselnd zusammenzwicken und weit aufreißen
- Nase rümpfen
- Lippen nach außen und innen stülpen
- Mundwinkel zu einem Grinsen nach oben ziehen, abwechselnd den rechten und linken Mundwinkel
- Wer kann mit den Ohren wackeln? Wer kann abwechselnd mit den Ohren wackeln?
- Rechtes Ohr und rechte Schulter berühren sich, dann linkes Ohr und linke Schulter

Fun Facts:

- Wie viele Muskeln benötigen wir zum Lachen? (43 Muskeln)
- Wie viele um böse zu schauen? (54 Muskeln)
- Welche Muskeln können wir nicht selbst steuern? (z.B. Herzmuskel, Blase)
- Welche Muskeln können bewusst steuern? (z.B. Gesäßmuskel, Armmuskeln)

Geschichte

zur Übung „Manchmal will ich JA, manchmal NEIN sagen (Teil 1)“

Manchmal gibt es Situationen, wo man nicht genau weiß, ob man JA oder NEIN sagen soll. Zum Beispiel kann es sein, dass die beste Freundin sagt, sie würde gerne mit dir „küssen üben“. Du merkst aber, dass du das gar nicht machen magst, weil du das absolut komisch findest. Es ist aber deine beste Freundin und du willst sie nicht kränken. Dann ist es nicht leicht, schnell eine passende Antwort zu finden. Es kann auch sein, dass dir am Spielplatz jemand am Handy einen Clip vorspielen will, wo nackte Menschen zu sehen sind. Du findest das irgendwie interessant, aber auch sehr eigenartig. Bevor du eine Antwort findest, ist der Clip bereits abgespielt. Danach fühlst du dich irgendwie schlecht.

Es kann aber auch sein, dass dich jemand überredet bei etwas mitzumachen, wo du dich eigentlich fürchtest- z.B. mit der Geisterbahn fahren und du ärgerst dich danach, dass du dich überreden hast lassen. Es könnte auch sein, dass du überredet wirst dir im Internet einen Clip anzusehen, der dich erschreckt und interessiert zugleich.

Alle Menschen kennen das Gefühl, dass man manchmal zu etwas JA sagt, was man eigentlich nicht möchte. Das kann passieren, weil man unsicher ist, weil man nicht genau weiß, was man sagen soll oder auch, weil man die andere Person nicht kränken will oder nicht blöd dastehen will. Es kann auch schwierig sein, wenn man nicht genau weiß, wie man eine Situation beschreiben will. Es kann nämlich passieren, dass man etwas sehr eklig findet und gleichzeitig interessant. Oder man schämt sich sehr, dass man etwas Bestimmtes gesehen oder erlebt hat und gleichzeitig fühlt es sich angenehm und unangenehm zugleich an. So etwas kann schon sehr verwirrend sein.

Fallbeispiele „Dilemma-Situationen“

zur Übung „Manchmal will ich JA, manchmal NEIN sagen (Teil 1)“

Situation 1

Samira ist 9 und kennt ihre beste Freundin Maia bereits seit dem Kindergarten. Sie verbringen fast jedes Wochenende zusammen und bisher hat sich Samira auch immer sehr auf diese Zeit gefreut. In letzter Zeit will Maia aber immer ganz bestimmte youtube-clips anschauen und „sexy dancing“ spielen. Sie liebt es auch, sich zu schminken und übertriebene Bewegungen zu machen. Am Anfang fand Samira das sehr lustig und hat gerne mitgemacht. Sie findet die Clips auch interessant. Aber irgendwie entsteht immer so eine komische Stimmung. Sie weiß nicht, was sie tun soll. Mit ihren Eltern mag sie nicht reden, weil sie sehr entsetzt wären, wenn sie erfahren würden, welche Clips sie sich angesehen haben. Sie hat auch Angst, dass ihre Eltern sie fragen, ob ihr das gefällt. Dann müsste sie nein sagen, damit ihre Eltern glücklich sind. Das wäre aber gelogen. Lügen will sie auch nicht.

Was soll Samira tun?

Situation 2

Franz ist 8 Jahre alt und liebt den Fasching. Nur heuer ist er etwas durcheinander. Er hatte bereits mit seinen Eltern ein wirklich tolles Kostüm überlegt, als sein Freund Alex ihm gesagt hat, dass er unbedingt mit ihm gemeinsam als „Doppel Superman“ gehen möchte und seine Mutter hätte auch bereits die Kostüme gekauft. Alex ist in der Klasse nicht sehr beliebt. Franz weiß, dass er der einzige Freund von Alex ist. Er will ihn auf keinen Fall kränken. Aber er möchte auch nicht als Superman zum Schulfasching.

Was soll Franz tun?

Situation 3

Michi, 10 Jahre alt, plant seit vielen Wochen mit Mama einen gemeinsamen Mutter-Kind Tag in der Therme zu verbringen. Michi hat sich sehr darauf gefreut. Nun hat Michi völlig unerwartet genau für diesen Tag eine Einladung zu einem Geburtstagsfest bekommen. Ein Fest, wo Michi noch nie eingeladen wurde und sich nun sehr freut endlich mal dabei sein zu dürfen. Michi möchte die Mama nicht kränken und

wagt es nicht ihr zu sagen, dass es diese Einladung gibt. Vor allem hat Mama erst unlängst wieder gesagt: „Gell, wir beide freuen uns ja schon so auf den Thermen- tag. Es war gar nicht leicht, dass ich mir den Tag freigehalten habe, aber für dich mach ich das richtig gerne!“ Michi weiß, dass Mama normalerweise am Samstag arbeiten muss. Gleichzeitig will Michi unbedingt zu diesem Fest gehen. Nicht hin- zugehen wäre etwas richtig Schreckliches.

Was soll Michi tun?

Situation 4

Tante Rosa ist zu Besuch. Sie ist die Lieblingstante von Ali. Sie wohnt nicht in der- selben Stadt wie Ali und ist nur sehr selten da. Tante Rosa spielt mit Ali lustige Spiele, sie geht mit ihm in den Wald und in den Tiergarten. Wenn Tante Rosa da ist, ist es nie langweilig. Und am Abend gibt es eine gute Nacht Geschichte. Alles wäre perfekt, wäre da nicht die Sache mit dem Kakao. Tante Rosa macht gerne Kakao für die ganze Familie. „Spezialkakao“ sagt sie dazu. Ali findet diesen Kakao richtig eklig. Ihm wird schlecht davon. Als er einmal versucht hatte zu sagen, dass er den Kakao nicht trinken möchte, weil ihm schlecht davon wird, haben ihn seine Eltern sofort geschimpft. „Sei nicht so unhöflich und undankbar“ haben sie zu ihm gesagt. Seitdem schluckt er den Kakao runter. Manchmal gelingt es ihm so lange bei Tisch zu sitzen, dass alle anderen schon in ein anderes Zimmer gegangen sind. Dann schüttet er den Rest weg.

Was soll Ali tun?

Situation 5

Toni ist 11 und bekommt von einem anderen, gleichaltrigen Kind ein Foto aufs Handy geschickt. Darauf ist eine eindeutige Sexszene zu sehen. Es sind sogar Tiere dabei. Das andere Kind schreibt, dass das ein „echtes Foto“ ist. Toni ist stark verun- sichert. Toni wagt es nicht, mit seinen Eltern darüber zu reden, weil sie sehr ent- setzt wären. Außerdem würden sie sofort wissen wollen, wer das Foto geschickt hat. Toni will aber nicht, dass das andere Kind Schwierigkeiten bekommt. Toni weiß auch nicht, ob das Foto gelöscht werden muss oder nicht. Toni fühlt sich mit den vielen Fragen im Kopf sehr belastet.

Was soll Toni tun?



Körperbegriffe

Augenbrauen

Nabel

Nase

Intimhaare

Nasenrücken

Penis

Nasenflügel

Eichel

Lippen

Vorhaut

Schultern

Hoden

Achselhaare

Becken

Brüste

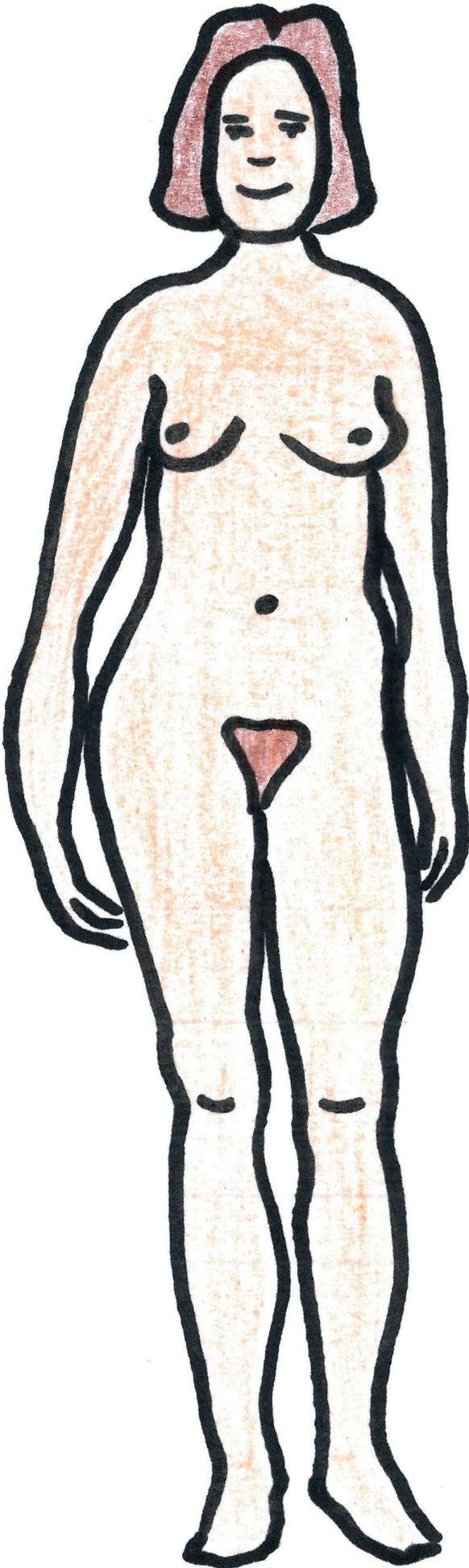
Popo

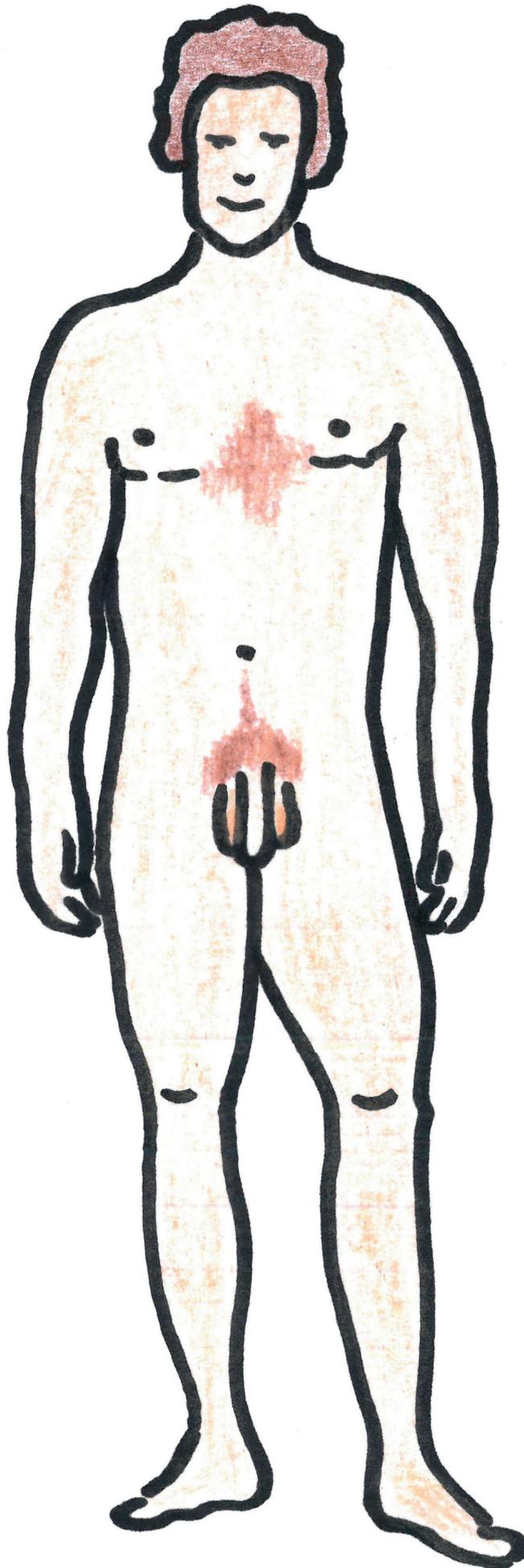
Harnröhrenausgang

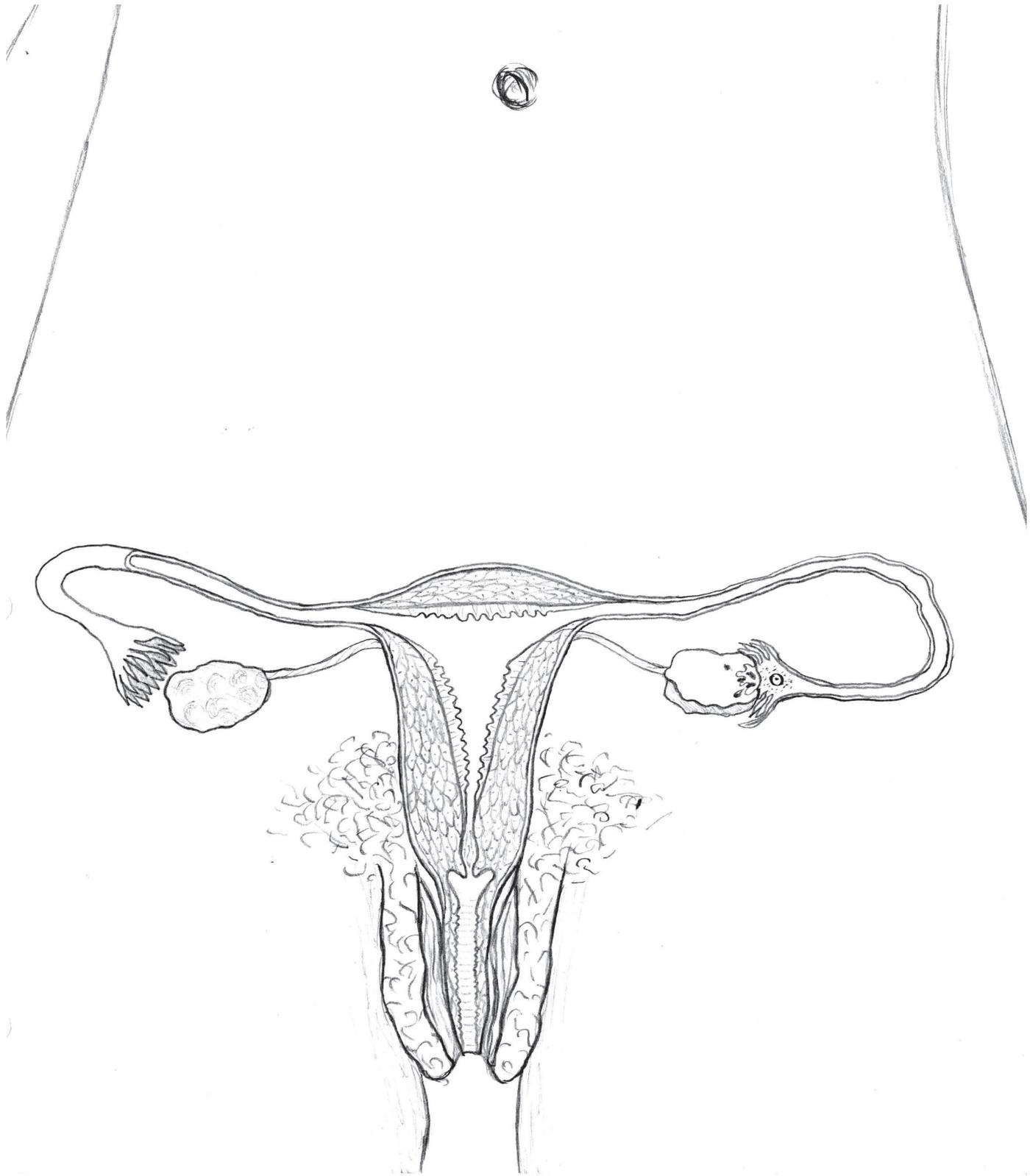
Vulva

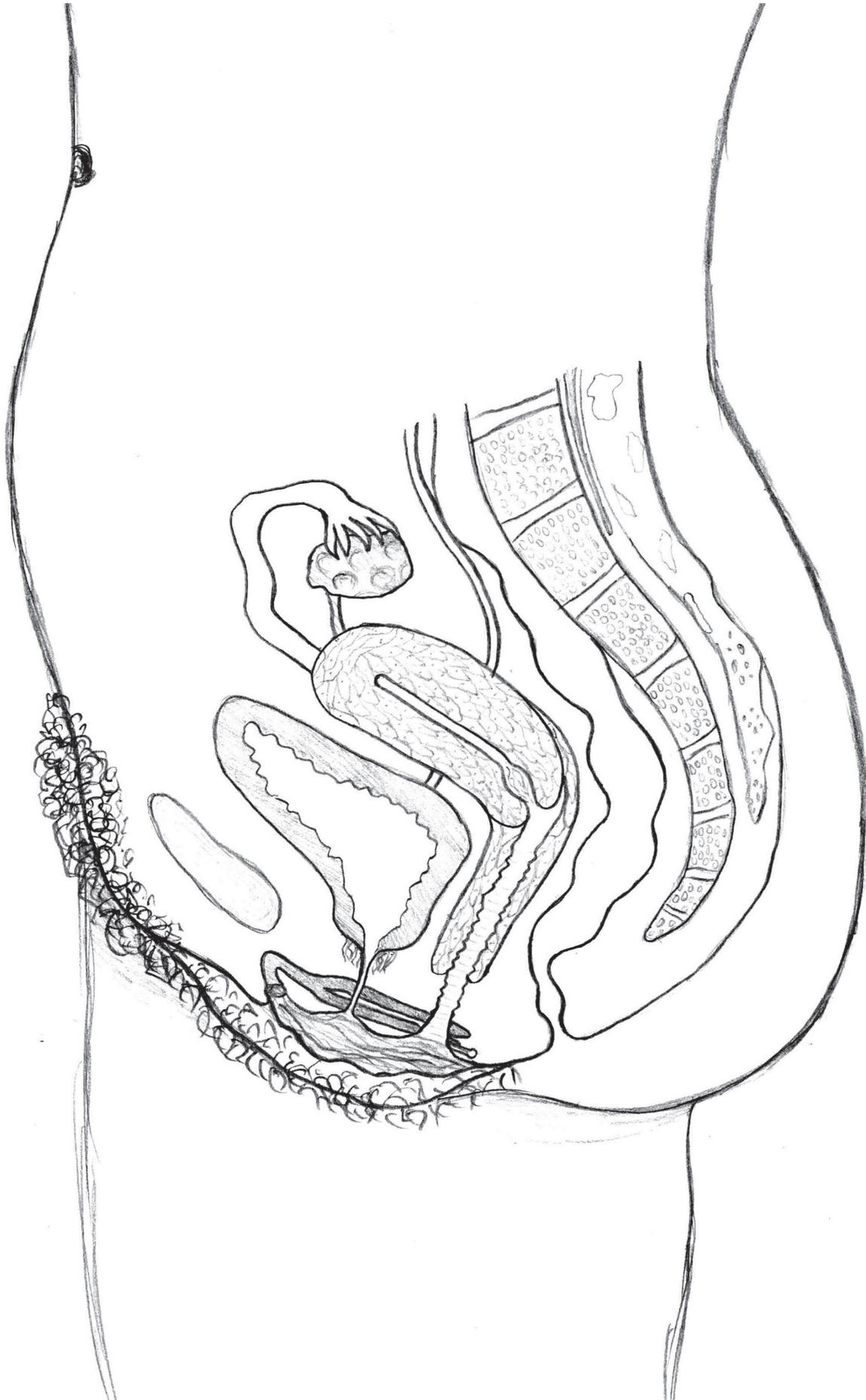
Vaginaleingang

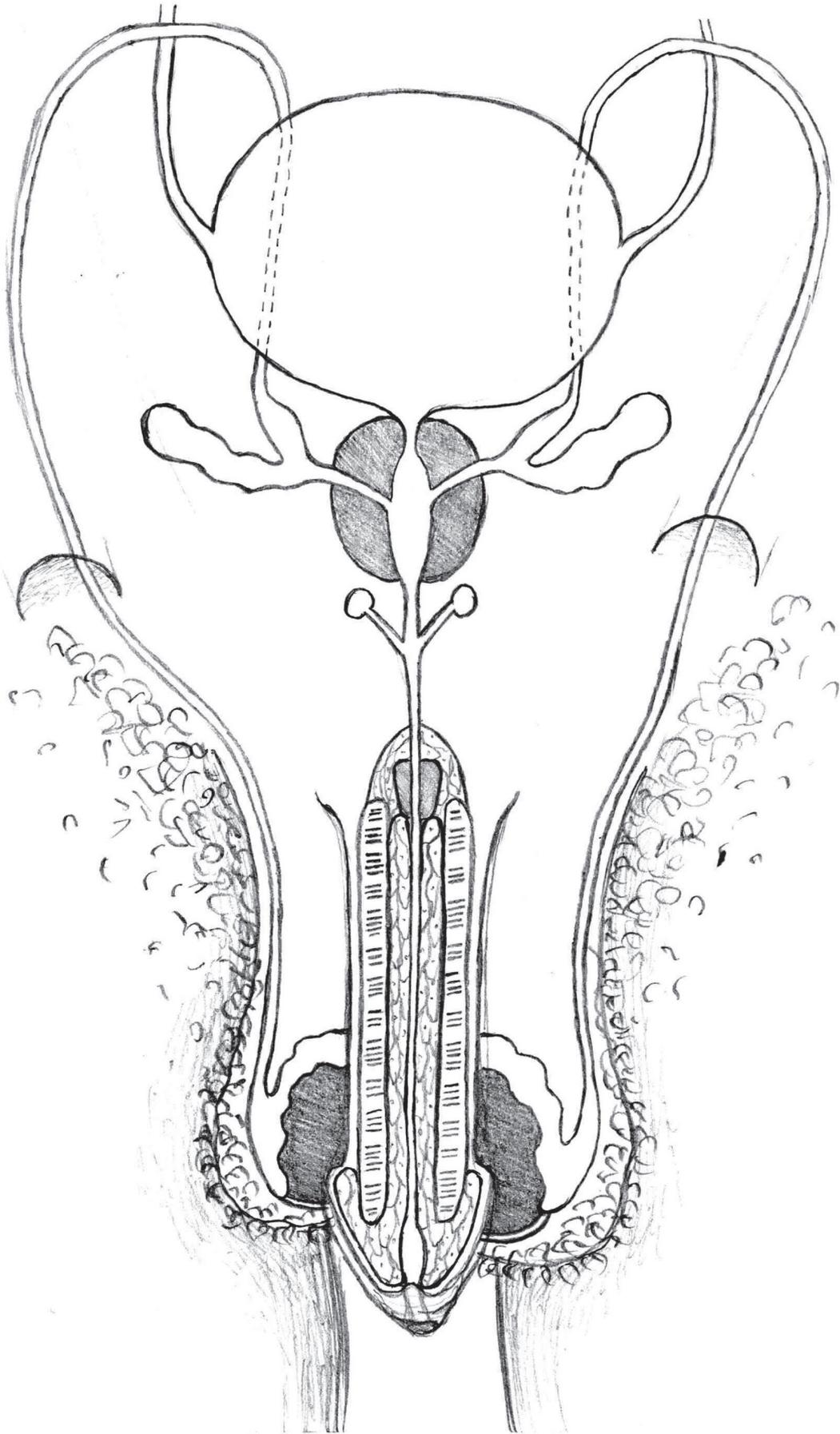
Klitoris

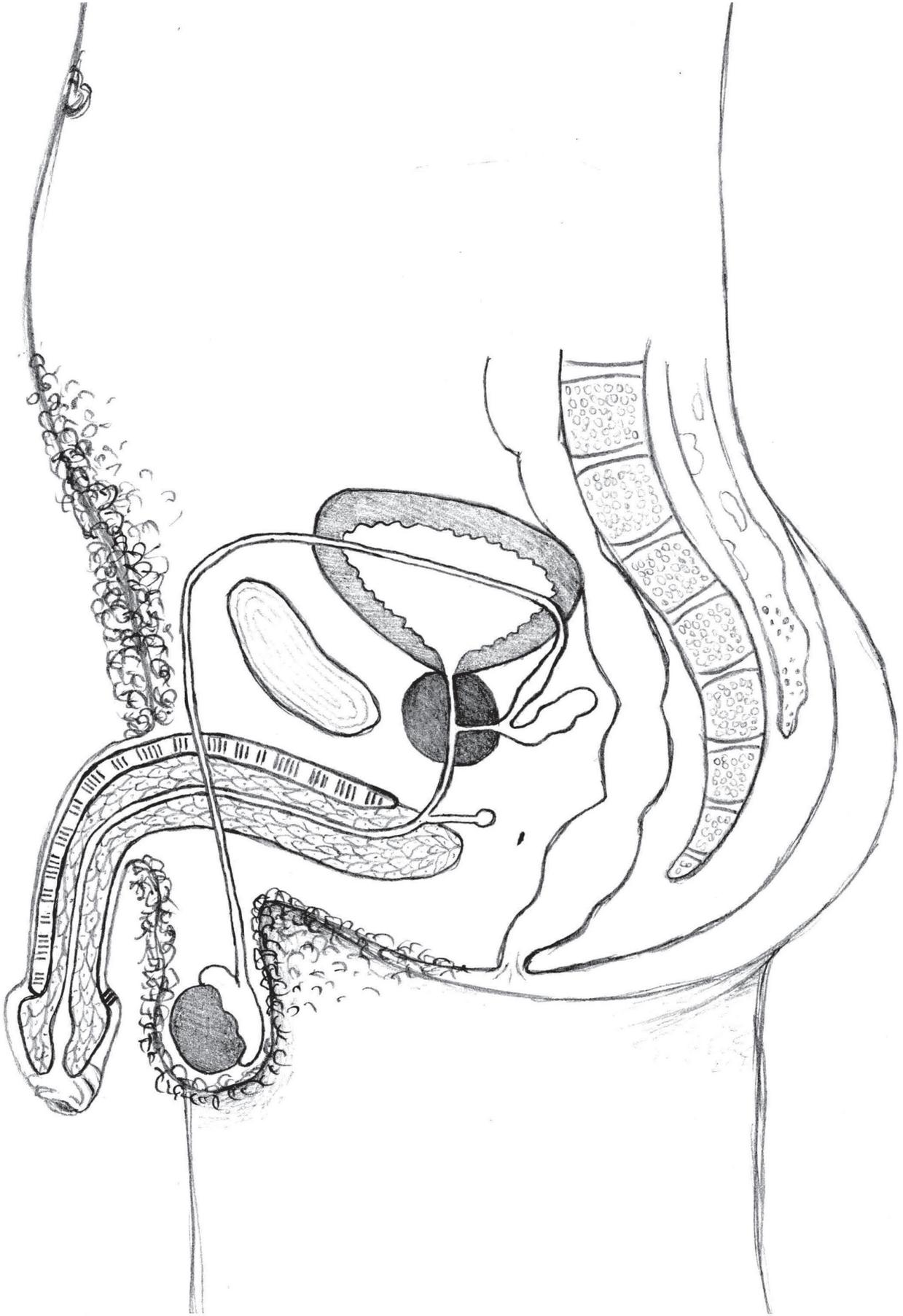












Wahr oder falsch?

Aussagen über Mädchen* und Buben*

Aussagen passend zur Klasse auswählen:

- Mädchen* sind von Geburt an viel ruhiger als Buben*. Das merkt man bereits bei den Babys. (**falsch**)
- Rosa ist eine Mädchenfarbe. (**falsch**)
- Mathematische Begabung hat nichts damit zu tun, ob man ein Mädchen* oder ein Bub* ist (**richtig**)
- Womit Kinder gerne spielen, wird durch äußere Einflüsse geprägt. Damit ist gemeint: Durch die Eltern, die Werbung, den Kindergarten. (**richtig**)
- Es ist wichtig, dass alle Kinder dieselben Chancen bekommen. (**richtig**)
- Mädchen* spielen deshalb gerne mit Puppen, weil sie später mal ein Baby bekommen können (**falsch**)
- Buben* sind von Natur aus wilder als Mädchen*. (**falsch**)
- Männer* sind in der Kinderbetreuung nicht so gut wie Frauen*. (**falsch**)

Vertiefungsübungen

Für erfahrene PädagogInnen und externe SexualpädagogInnen

Die Vertiefungsübungen sollten nur von erfahrenen PädagogInnen übernommen werden. Aus ganz unterschiedlichen Gründen kann es besser sein, diese sehr wichtigen Erklärungen, an externe SexualpädagogInnen abzugeben. Da dies nicht immer möglich ist, stehen hier Anleitungen für die Didaktik zur Verfügung.

Didaktische Anmerkungen

Die Idee des „Wettrennens“ der Spermien, die sich dann „darum streiten“ wer als „Sieger“ bei der Eizelle ankommt, ist als Erklärungsmodell weit verbreitet. Dieser Blick auf die Biologie ist falsch und evoziert in den Köpfen der Kinder völlig absurde Vorstellungen von Zellen, welche in vielen Materialien als „kleine Lebewesen“ dargestellt werden. Gerade für die bildhaft denkenden Kinder ist es schwierig die nahezu tierischen Darstellungen der Zellen zu abstrahieren. Zusätzlich werden in mitteleuropäischen Aufklärungsbüchern Eizellen häufig als passiv wartend dargestellt, während sich die Spermienzellen sportlich darum bemühen das Ziel zu erreichen. Ein Bild, das in der heutigen, aufgeklärten und gleichberechtigten Gesellschaft nicht mehr als passend betrachtet werden kann.

Das Wissen, um die zellularen Vorgänge bei der Entstehung eines Kindes ist aus sexualpädagogischer Sicht für 9-10 Jährige gar nicht notwendig. Viel wichtiger sind die lebensnahen und handlungsnahen Informationen. Da es in der Tradition der Sachbücher aber üblich ist, dass das zellulare Geschehen beschrieben wird, ist diese didaktische Anleitung als Unterstützung für Lehrkräfte gedacht. Auch Verhütung ist in der Altersgruppe 9-12 kein zentrales Thema. Fragen dazu sollten kurz beantwortet werden. Es ist aber nicht notwendig das Thema detailliert einzubringen.

In Aufklärungsbüchern werden Eizellen häufig als passiv wartend dargestellt. Diese Darstellung ist überholt.

Vertiefungsübung 1: Was ist Sex? - Das Ampelmodell

Ziel Die SchülerInnen erhalten ein Verständnis für das, was Menschen **subjektiv als Sex bezeichnen**.



Beschreibung

Beschreibung der Übung: Natürlich ist es bei jedem Menschen anders. Und es stimmt auch, dass eine Erklärung zum Thema Sex nie wirklich richtig ist. Das Ampelmodell gibt aber zumindest eine Idee wie man Sex beschreiben könnte.

Das Ampelmodell ist lediglich ein Erklärungsmodell für 9 bis 12-Jährige zum Thema „Was ist Sex?“. Es ist kein „Konsensmodell“ und soll auch nicht werten, was „richtiger“ Sex ist. Es soll nur Kindern deutlich machen, welche Ebenen eine Rolle spielen können.

Am Boden liegen drei große Kreise aus Papier oder Stoff wie bei einer Ampel aufgelegt. Die PädagogInnen erklären den SchülerInnen das Modell.

Materialien

Was ist Sex? -
Das Ampelmodell
(siehe GET-Broschüre,
Seite 66)

Vertiefungsübung 2: Ein Erklärungsmodell zu Erregung und Erektion

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... erfahren das **Normalisieren einer Sprache** über Sexualität.
 - ... lernen den Erregungsbegriff kennen.
 - ... können zwischen **Erregung und Erektion unterscheiden**.



Beschreibung

Für ein Wörterbuch wird ein Definitionswettbewerb ausgeschrieben. Da ein hoher Preis in Aussicht gestellt wird, werden sich die Gruppen sehr, sehr leise miteinander verhandeln. Die Kinder werden in vier Kleingruppen geteilt. Sie sollen glauben, dass alle dieselbe Aufgabenstellung bekommen. Zwei Gruppen bekommen die Aufgabe eine Definition für Sex zu finden. Dabei darf gelacht werden. Wer nicht mitmachen möchte, muss das auch nicht! Die 3. Gruppe soll eine Definition für fröhlich finden, die 4. Gruppe eine Definition für glücklich.

Definition bedeutet, dass eine Erklärung gefunden wird, die für die meisten Menschen passend ist. Im Plenum werden die Antworten gesammelt. Möglichst, ohne offen zu legen, um welchen Begriff es sich handelt. Danach werden die Impulsfragen bearbeitet.

Materialien

Fragen an Dr. Sex
(siehe GET-Broschüre, Seite 70)

Schachtel mit Herzen

Impulsfragen

- Was fällt euch bei den Definitionen auf?
Sind es mehr Gefühls- oder mehr Handlungsbeschreibungen?
- Wisst ihr bereits welche Begriffe hinter den Definitionen stehen? *Die Gruppen legen nun ihre Aufgabenstellung offen.*
- Bei welchem Begriff sind die meisten Handlungsbeschreibungen? *Vermutlich beim Thema Sex! Warum glaubt ihr, ist das so? Weil es in Büchern meist so erklärt wird. Aber warum haben Menschen eigentlich Sex? Wegen der Gefühle die sie dabei erleben. Es geht auch beim Sex für nahezu alle Menschen darum ein bestimmtes Gefühl zu erleben.*

Fragen an Dr. Sex

In einer Schachtel mit Herzen drauf sind intime Fragen an Dr. Sex. Dr. Sex braucht jedoch Unterstützung von den AssistentInnen. Die PädagogInnen ziehen eine Frage nach der anderen und stellen sie an die Klasse. Die Kinder versuchen Antworten zu geben. Die PädagogInnen sind Dr. Sex und klären die Fragen dann auf.

Vertiefungsübung 3: Wie entstehen Kinder? - Ein didaktisches Erklärungsmodell

Ziel Die SchülerInnen wissen, **wie Kinder entstehen**.



Beschreibung

In einem Brainstorming dürfen die Kinder sagen, was sie bereits alles zum Thema „So entsteht ein Baby“ wissen. Sie werden auch aufgefordert Mythen und lustige Erklärungen zu erzählen. Anschließend bekommen die Kinder das Informationsblatt zum Thema: So entsteht ein Baby. Die Kinder lesen sich den Text durch. Auf kleinen Zetteln können sie nun anonym Fragen stellen. Diese werden von den PädagogInnen im Plenum geklärt.

Varianten

Statt den Text selbst erarbeiten zu lassen, können die PädagogInnen auch gemeinsam mit den SchülerInnen erarbeiten

Die Kinder werden eine Woche zuvor gebeten Aufklärungsbücher, in denen erklärt wird, wie ein Baby entsteht, mitzunehmen. In Kleingruppen oder allein schauen sie sich diese Bücher an. Anschließend können offene Fragen gestellt und besprochen werden.

Übung für zuhause Die SchülerInnen werden vorab gebeten, Aufklärungsbücher von zu Hause mitzunehmen.

Materialien

Aufklärungsbücher

Infoblatt „So entsteht ein Baby“
(siehe GET-Broschüre, Seite 71)

Kleine Zettel für Fragen

Vertiefungsübung 4: Dr. Sex and Love

Ziele Die SchülerInnen können **Fragen zum Thema Sexualität klären** und ihr Wissen zur Thematik erweitern.



Beschreibung

Die Kinder arbeiten in einer großen Agentur. Menschen können dort ihre Fragen hinschicken. Die Kinder bekommen die Beratungsanfragen ausgeteilt. In Kleingruppen erarbeiten sie als ExpertInnen-Team Antworten zu den Fragen. Diese werden anschließend im Plenum vorgestellt.

Variante

Die Kinder dürfen selbst Fragen an Dr. Sex and Love stellen. Diese werden anonym in einer Box gesammelt. Die PädagogInnen lesen die Fragen vor und beantworten sie. Wichtig: Es darf keine Wertung vorgenommen werden. Fragen sollten kurz und prägnant beantwortet werden.

Materialien

Fragen an Dr. Sex an Love
(siehe GET-Broschüre,
Seite 72)

Schachtel oder Box

Impulsfragen

- Habt ihr ähnliche Fragen schon mal gehört?
- War es schwierig Antworten zu finden?
- Glaubt ihr, dass die Antworten, die man im Internet findet, immer „richtig“ sind?
- Wo könnte man vertrauensvolle Antworten finden?

Was ist Sex?

Das Ampelmodell

Erklärungen zu den einzelnen Ebenen:

Der Kopf

Bei vielen Entscheidungen ist der Kopf wichtig. Um in der Früh aufzustehen, obwohl man keine Lust dazu hat, ist eine Entscheidung im Kopf notwendig und ausreichend. Geht es um Sex, reicht die Entscheidung im Kopf zwar nicht aus, ist aber eine wichtige Voraussetzung.

- Im Kopf ist das Wissen rund um Sex abgespeichert.
- Der Kopf entscheidet, ob es gerade ein guter Zeitpunkt ist.
- Der Kopf sagt einem Menschen, ob man Sex okay findet

Der „Bauch“

Natürlich geht es nicht um den Bauch, sondern um die Gefühlswahrnehmung, die die meisten Menschen unterhalb des Brustbeines haben.

In dieser Körpergegend kann jeder Mensch spüren, ob und wie viel Nähe gerade angenehm und passend ist. Dies gilt für Situationen mit sich allein ebenso wie für Situationen mit einer anderen Person. Selbst wenn man verliebt ist, jemanden super gerne mag, fühlt man in dieser „Oberbauchgegend“, ob sich körperliche Nähe gerade gut anfühlt oder nicht.

Im Sinne der Prävention ist es unbedingt wichtig Kindern Folgendes deutlich zu machen:

*Zuneigung, Liebe, Verliebtheit sind schöne Gefühle,
bedeuten aber nicht automatisch, dass man einer
anderen Person körperlich nahe sein will.*

Das „Bauchgefühl“ sagt einem in der aktuellen Situation, ob man etwas mag oder nicht.

Zum Beispiel kann es angenehm sein beim Fernsehen mit der Mama zu kuscheln und das fühlt sich gut an. Es kann aber auch sein, dass man gerade nicht kuscheln will, obwohl man es sonst immer mag. Unter dem Brustbein, im oberen Bauch, kannst du spüren, ob sich Nähe mit dir selbst oder einer anderen Person gut anfühlt. **Wenn du Nähe nicht möchtest, dann musst du nie erklären warum!** Auf einer didaktischen Ebene ist es daher wichtig Kindern dies auch glaubhaft im Schulalltag zu vermitteln: Beispiel: Dürfen sich die Kinder selbst aussuchen neben wem sie sitzen möchten, dann darf nicht nachgefragt werden „Warum?“, wenn sie bestimmte Personen als Sitznachbarn ablehnen. Will man eine heikle

Situation vermeiden, wo Kinder möglicherweise ausgeschlossen werden, lässt man die Sitzordnung ziehen oder man gibt sie als Regel vor – dann ist aber auch klar, dass nicht das „Bauchgefühl“ gefragt wurde.

Auch wenn man die Verliebtheit an derselben Stelle fühlt, hat sie mit dem ICH FINDE NÄHE ANGENEHM-Gefühl nichts zu tun. Schließlich kann man verliebt sein ohne Nähe zu wollen und es kann auch passieren, dass man Nähe genießt, ohne wahnsinnig verliebt zu sein.

Wenn man im „Bauch“ spürt, dass man keine Nähe möchte, dann braucht man dafür keine Erklärung.

*Sagen die Kopf- und die Bauch-Ampel JA,
fühlt man sich im eigenen Körper meist gerade sehr wohl.*

Mit einer anderen Person kann es passend sein Händchen zu halten, zu kuscheln, zu küssen. Es ist aber kein Sex, sondern einfach Nähe.

Das Genital

Als Sex erlebt ein Mensch eine Situation oder eine Handlung nur dann, wenn ein sexuelles Gefühl im Genital spürbar ist. Also dann, wenn ein Kitzelbritzelgefühl da ist. Ob dieses Gefühl da ist oder nicht, weiß eine Person immer nur selbst. Niemand anderer kann wissen, ob jemand gerade ein sexuelles Gefühl hat oder nicht.

*Wenn alle drei Ampellichter GRÜN leuchten,
dann erlebt eine Person gerade „Sex“.*

Ob sich aus diesem Gefühl eine Handlung ergibt oder nicht, entscheidet die Person selbst. Wenn also beim Lesen eines Buches plötzlich alle drei Ampellichter auf GRÜN sind, dann erlebt die Person gerade Sex, obwohl das gar nicht sichtbar ist.

Haben zwei Menschen miteinander Sex, so stehen 6 Ampellichter auf GRÜN.

- Das ist zwischen zwei Frauen* so.
- Zwischen zwei Männern*.
- Wenn eine Frau* und ein Mann* miteinander Sex haben.
- Und auch dann, wenn eine intersexuelle Person mit einer anderen Person Sex hat.

Aneinanderreiben, intensives Schmusen, sich gegenseitig Berühren oder die Finger massieren und natürlich auch Geschlechtsverkehr können Sex sein - wenn alle Ampeln auf GRÜN sind.

Es geht beim Sex also gar nicht darum etwas Bestimmtes zu tun, sondern zu spüren, ob die eigenen Ampellichter GRÜN leuchten. Wissen können das Menschen immer nur selbst. Niemand kann einer anderen Person sagen, was sie spürt, was sie fühlt und was sie tun möchte.

Eine sexuelle Handlung zwischen zwei Menschen entsteht also nur deshalb, weil 6 Ampellichter auf GRÜN sind. Jede Berührung und jede Bewegung, die entsteht, hat etwas mit diesem guten Gefühl zu tun.

Alle Menschen machen beim Sex dasselbe: Sie setzen Handlungen, um das gute Gefühl im Genital und im Bauch gut spüren zu können. Was genau sie da tun, ist sehr verschieden. Dafür gibt es erfreulicherweise keinen Plan.

Sex können Menschen auch dann haben, wenn sie keine Erektion haben. Geschlechtsverkehr können ein Mann* und eine Frau* aber nur dann haben, wenn beide eine Erektion haben. Geschlechtsverkehr zwischen einem biologischen Mann* und einer biologischen Frau* bedeutet, dass die Vagina sich groß und weich macht, um den Penis aufzunehmen und der Penis sich fest macht, um in die Vagina einzudringen.

Wenn man von einer anderen Person am Genital berührt wird, obwohl man kein Sexgefühl hat, dann kann das sehr unangenehm sein. Das ist dann kein Sex!

Auch dann, wenn man diese Person sehr gerne hat. Das ist dann kein Sex!

Wenn man in Filmen SchauspielerInnen sieht, die Sex darstellen, dann tun diese Menschen so, als hätten sie starke Empfindungen. Oft übertreiben sie da sehr in ihren Bewegungen und Darstellungen. Diese SchauspielerInnen haben keinen Sex. Sie haben nämlich kein sexuelles Gefühl im Genital.

Kopf-Ampel

SEX ist okay

ICH bin okay

ICH mag meinen Körper

Die Situation ist richtig

„Bauch“-Ampel

Ich spüre ein gutes Gefühl
in meinem Körper.

Ich mag Nähe mit mir selbst
oder einer anderen Person.

Berührung ist angenehm

Genital-Ampel

Das Kitzelbritzelgefühl ist
im Genital eindeutig spürbar.

Ich spüre mein Geschlechtsorgan
in eindeutig lustvoller,
angenehmer Weise.



Fragen an Dr. Sex

Wo spüren Menschen dieses gute Sexgefühl?

Im Genital. Das gilt für fast alle Menschen. Manche Erwachsene sagen dazu Erregung.

Wie alt sind Menschen, wenn sie zum ersten Mal Erregung spüren können?

Das können Menschen bereits ab der Geburt spüren, weil dafür Nervenbahnen angelegt sind.

Muss man es anderen sagen, wenn man Erregung spürt?

Nein. Das ist ein sehr intimes Gefühl. Man muss niemandem sagen, wenn man das fühlt. Aber man kann es jemandem sagen, wenn man das sehr gerne möchte und es sich gut anfühlt. Können Sie mir bitte helfen?

Wird Erregung bei allen Menschen durch dieselbe Handlung ausgelöst?

Nein. Das ist wie beim Lachen. Es kann bei Menschen ähnlich sein, aber auch ganz verschieden, was dieses Gefühl auslöst. Und vor allem: Es kann sein, dass es einmal eine Situation gab, wo die Erregung super gut zu spüren war. Und das nächste Mal, ist es dann gar nicht so. Auch das ist wie beim Lachen. Was man gestern sehr lustig gefunden hat, ist heute vielleicht gar nicht mehr lustig. Deshalb weiß man immer nur im Moment, ob dieses Sex Gefühl gerade da ist.

Manche sprechen im Zusammenhang mit Sex von einer Erektion.

Was soll das sein?

Eine Erektion ist etwas, was der Körper macht. Das ist also kein Gefühl, sondern eine Körperaktion. So wie beim Lachen. Da gibt es das, was der Körper tut und das, was man fühlt. Erektion ist, wenn Blut in das Genital fließt, das Genital länger und größer wird und die Muskeln rund um das Geschlechtsorgan aktiv werden. Das macht der Körper manchmal, wenn ein Gefühl der Erregung da ist. Aber nicht immer. Und es kann auch sein, dass der Körper eine Erektion hat, wenn gar kein Gefühl da ist. Das ist zum Beispiel beim Penis so, der steht manchmal in der Früh. Also hat er eine Erektion. Trotzdem ist nicht unbedingt eine Erregung zu spüren. Übrigens können alle Genitalien eine Erektion machen. Der Penis, die Vagina und auch alle Genitalien, die vielleicht ein wenig anders aussehen.

Können Menschen Erregung nur spüren, wenn eine andere Person dabei ist?

Nein. Dieses Gefühl können Menschen spüren, wenn sie allein sind oder auch wenn eine andere Person dabei ist.

So entsteht ein Baby

Geschlechtsverkehr

Kinder entstehen meistens so, dass eine Frau* und ein Mann* Geschlechtsverkehr miteinander haben. **Dabei nimmt die Vagina den Penis auf und der Penis dringt in die Vagina ein.**

Das funktioniert nur dann, wenn beide eine Erektion haben.

Hat eine von beiden Personen keine Erektion, dann ist diese Art der sexuellen Handlung nicht möglich. Es könnte sogar unangenehm sein, das zu tun.



Samenflüssigkeit in die Vagina

Eine Schwangerschaft kann nur dann entstehen, wenn beim Geschlechtsverkehr Samenflüssigkeit in die Vagina gelangt. Wenn ein Penis eine Erektion hat und die sexuellen Gefühle im Penis immer stärker werden, dann kann es zu einem **Samenerguss** kommen. Zwischen 11 und 15 Jahren haben Buben den ersten Samenerguss. Samenerguss bedeutet, dass eine weißliche Flüssigkeit aus dem Penis herauskommt. Diese Flüssigkeit wird in der Prostata gebildet.

Spermien und Eizelle treffen aufeinander

In der Samenflüssigkeit sind bestimmte Zellen. Man nennt sie Spermien. Fast alle Zellen sind so klein, dass man sie mit freiem Auge nicht sehen kann. **Die Spermien sind dafür da, dass ein Kind entstehen kann.**

Kommen die Spermien beim Geschlechtsverkehr in die Vagina der Frau, können die Zellen weiter in die Gebärmutter bis zum Eileiter wandern. Manchmal befindet sich im Eileiter eine Eizelle. Auch die ist extrem klein. Sie ist so groß wie ein winzig kleiner Punkt und ist damit jedoch eine recht große Zelle. Treffen Spermien und Eizelle aufeinander kann es dazu kommen, dass sich **Spermien und Eizelle vereinigen.**

Verschmolzene Zelle wandert Richtung Gebärmutter

Diese verschmolzene Zelle wandert dann langsam weiter Richtung Gebärmutter. Dabei passiert mit der verschmolzenen Zelle ganz viel. In der Gebärmutter angelangt nistet sie sich ein. So entsteht ein Baby.

Nicht immer ist eine Eizelle im Eileiter. Es ist auch nicht so, dass es unbedingt zu einer Zellverschmelzung kommt, wenn eine Eizelle und Spermien da sind. **Es kommt also nicht immer zu einer Schwangerschaft, wenn zwei Personen Geschlechtsverkehr miteinander haben.**



Fragen an Dr. Sex and Love ...

Hallo Dr. Sex an Love!

Ich habe eine Frage, die ich nicht wage, jemandem zu stellen. Wozu machen Menschen eigentlich Sex? Muss man das machen?

Hallo Dr. Sex an Love!

Ich bin ein Mädchen und habe mich in ein anderes Mädchen verliebt. Ist das normal?

Hallo Dr. Sex an Love!

Mir hat jemand erzählt, dass es „Pornos“ gibt, wo man sieht wie Menschen Sex machen. Stimmt das? Das ist ja voll eigenartig, oder?

Hallo Dr. Sex an Love!

Ich berühre mich jeden Abend an meinem Genital, weil es so gute Gefühle macht. Ich habe das noch nie jemandem erzählt. Ist es in Ordnung, dass ich das mache?

Hallo Dr. Sex an Love!

Ist es schlimm, wenn man sich in zwei Menschen gleichzeitig verliebt?

Hallo Dr. Sex an Love!

Wann bekomme ich Haare unter den Achseln und „unten“?

Hallo Dr. Sex an Love!

Tut eine Schwangerschaft weh? Tut es weh, wenn das Baby kommt?

Hallo Dr. Sex an Love!

Was ist ein Tampon?

Hallo Dr. Sex an Love!

Was mache ich, wenn ich mich in jemanden verliebt habe, aber der/die mag mich nicht?

Hallo Dr. Sex an Love!

Wie weiß ich, ob ich richtig verliebt bin?

Hallo Dr. Sex an Love!

Was kann man gegen Liebeskummer tun?

Hallo Dr. Sex an Love!

Muss ich es meinen Eltern sagen, wenn ich verliebt bin?

Thema Sicherheit

PädagogInneninformation

Sicherheit ist ein **menschliches Bedürfnis**, das in der Bedürfnispyramide nach Maslow hierarchisch den Grundbedürfnissen folgt. Auch Kinder und Jugendliche streben nach dem Gefühl von Sicherheit. Eine Lebenswelt, in der Kinder viel Zeit verbringen, ist die Schule. Zur Förderung der Gesundheitskompetenz zählt auch die Entwicklung der **Fähigkeit, Risiken einzuschätzen und für (die eigene) Sicherheit zu sorgen**. Im Kontext von Entwicklung, Erziehung und Sozialisation ist Sicherheit keine objektive Größe und auch kein statischer Zustand. Der Begriff Sicherheitsförderung umfasst technische und bauliche **Unfallverhütungsmaßnahmen** sowie die **Sicherheitserziehung**.

Bewegungsförderung und Sturzprävention

Bewegungsförderung und Unfallprävention gehen Hand in Hand.

Ein Hauptaugenmerk schulischer Sicherheitsförderung sollte auf der Bewegungsförderung und Sturzprävention liegen. Zunehmend mehr Kinder und Jugendliche sind hochgewichtig und bewegen sich wenig, was zu einer erhöhten Unfallgefahr führt. In allen Altersgruppen sind Stürze mit mehr als 50 % die häufigste Unfallursache. Stürze haben vielfältige Einflussfaktoren von mangelndem Bewegungsgefühl bis zu mangelnder Übung. Entscheidend für die Unfallvermeidung sind die Bewegungssicherheit und Koordinationsfähigkeit. Bewegungsförderung und Unfallprävention sollen Hand in Hand gehen und nicht als Gegenspieler betrachtet werden.

Technische und bauliche Maßnahmen

Sicherheit korreliert auch mit technischen und baulichen Maßnahmen in der Schule. Gutes, gesundes und erfolgreiches Lernen hängt nicht nur von den Fähigkeiten und Interessen der SchülerInnen, von pädagogisch gut aufgearbeiteten Lernmaterialien und den Fähigkeiten der PädagogInnen ab, sondern auch von der Raumqualität. Es gibt zwar kein ideales Klassenzimmer, weil die Raumwahrnehmung und das Erleben von Räumen zwischen Menschen variiert. Dennoch sollte der Raumqualität in der Schule mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Ein **ergonomisch gestaltetes Klassenzimmer** kann gesundheits- und lernförderlich wirken. Denn es reduziert Stress und steigert das Wohlbefinden der SchülerInnen. Ergonomie bedeutet die **menschengerechte Gestaltung von Arbeits- und Umgebungsverhältnissen**, die sich an den Menschen anpassen, nicht umgekehrt. Bezogen auf die Lebenswelt Schule bedeutet das z.B., dass kindgerechte Möbel Haltungsschwächen, Kopf- und Rückenschmerzen vorbeugen können.

Kindgerechte Möbel beugen Haltungsschwächen sowie Kopf- und Rückenschmerzen vor.

Lärm, Licht und Luft

Ebenfalls von Bedeutung sind die Aspekte Lärm, Licht und Luftqualität. „**Lernräume werden zu Lebensräumen** für einen positiven und erfolgreichen Tag.“ Die optimale Beleuchtung im Raum ist ein bedeutender Baustein für die Wahrnehmung und emotionale Raumunterstützung und trägt zur Freude am Lernen und zu einem erfolgreichen Lernprozess bei.

Schulweg

Der aktive Schulweg ist ein Handlungsfeld der Bewegungsförderung. Er deckt einen Teil der täglich empfohlenen Bewegung ab. Eine wirksame, altersgerechte und nachhaltige **Verkehrserziehung** erhöht die Verkehrssicherheit auf Schulwegen und etabliert früh eine **Mobilitätsbildung**. Das Ausgangswissen der SchülerInnen, dessen Erweiterung, die Reflexion von Gefahren sowie das eigene Verhalten als VerkehrsteilnehmerIn sind Einflussfaktoren auf die Sicherheit des Schulwegs. Lehr- und Lernprozesse können durch erhöhten Lärm beeinträchtigt werden, daher sind eine optimale Raumakustik wie das Bewusstmachen über Auswirkungen von Lärm auf SchülerInnen notwendig.



Module

Die vier Module Bewegungsförderung und Sturzprävention, Ergonomie, Raumklima und Sicherheit auf dem Schulweg bilden das Thema Sicherheit ab.

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

*Die Beschreibung
der Übungen finden
Sie auf den Kärtchen.*

Liebe Eltern,

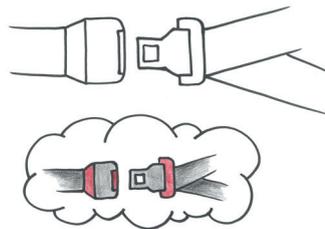
an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Sicherheit**.

Worum geht es dabei?



Sicherheit ist ein menschliches Bedürfnis.

Was ist wichtig für meine Sicherheit?



Gefahren und Risiken richtig einzuschätzen.

Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!



Infos für Eltern

Zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Kindern gehört auch das Thema Sicherheit. Kinder wollen sich sicher fühlen. Dafür ist es wichtig, ein Gefahrenbewusstsein und Risikokompetenz zu entwickeln. Mit den Herausforderungen, denen sich Ihr Kind stellen darf, wächst sein Selbstbewusstsein und damit einhergehend die Sicherheitskompetenz.

*Ihr Kind soll Gefahren einschätzen können,
um sich entsprechend sicherheitsorientiert zu verhalten.*

Was wird Ihr Kind im Rahmen des Themenschwerpunkts lernen?

- Den Kindern wird die Bedeutung der eigenen Sicherheit bewusst.
- Sie lernen, dass vielfältige Bewegungserfahrungen zur Sturzprävention beitragen.
- Sie erfahren, dass ein aktiv zurückgelegter Schulweg Alltagsbewegung fördert und für Gefahren im Straßenverkehr sensibilisiert.
- Die Kinder lernen, was Ergonomie bedeutet, und wie wichtig eine gute ergonomische Ausstattung der Schule ist.
- Die Kinder lernen, dass das Raumklima Einfluss auf die Gesundheit nimmt.

*Wir bitten Sie, für das Thema offen zu sein
und Ihr Kind zu unterstützen.*

Übungen

Koordination & Gleichgewicht

Balancierkünstlerinnen und Balancierkünstler

Wie bei allen Gleichgewichtsübungen solltet ihr eure Schuhe ausziehen. Damit spüren eure Füße den Boden viel besser und ihr steht stabiler.

Nun sucht euch eine Partnerin bzw. einen Partner, die/der etwa gleich groß ist wie ihr.

- Stellt euch Schulter an Schulter so nebeneinander, dass eine Person nach vorne und eine nach hinten sieht,
- hakt eure Arme ein (wie beim Tanzen),
- nun hebt das äußere Bein an und versucht gemeinsam auf einem Bein einen oder mehrere Kreise zu hüpfen (natürlich auch einmal in die andere Richtung),
- dabei dürft ihr nicht das Gleichgewicht verlieren.



War das zu leicht? Dann hakt die Arme nicht mehr ein, sondern winkelt eure Arme nach oben ab, so dass ihr die Handflächen in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Oberarme sollten ungefähr parallel zum Boden zeigen, die Hände zeigen dabei senkrecht nach oben! So wird es schon deutlich schwerer.



Variante:

Ihr könnt auch „gegeneinander spielen“ und in einem kleinen Wettkampf versuchen eine richtige Balancierkönigin oder einen Balancierkönig zu finden:

- Stellt euch einander mit dem Gesicht gegenüber auf (ca. einen halben Meter Abstand halten),
- winkelt den rechten Arm nach oben ab, so dass ihr die Handfläche in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Hände zeigen wieder nach oben,
- zusätzlich hebt ihr nun das linke Knie soweit hoch, dass sich die Innenseiten eurer Knie berühren,
- jetzt geht es los: Jede und jeder von euch baut langsam Druck gegen den Arm und/oder das Knie seines Gegenübers auf. Ihr könnt den Druck verstärken oder nachlassen. Wichtig ist, dass ihr dabei nicht das Gleichgewicht verliert!



Tipp: Ganz besonders interessant wird die letzte Übungsversion, wenn die Kinder die Augen schließen. Sie lernen dabei sehr sensibel die Impulse der Partnerin bzw. des Partners zu erspüren und entsprechend darauf zu reagieren. Dabei geht es nicht mehr darum, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sondern um spielerischen Druckaufbau und gezieltes Nachgeben. Das Team, das am längsten steht, hat gewonnen!

Flamingo

Als erstes solltet ihr eure Schuhe ausziehen, denn dann steht ihr besser.
Stellt euch vor, ihr seid Flamingos und steht im Wasser:

- Stellt euch aufrecht und stabil hin. Hebt nun langsam ein Bein an und stützt es an der Innenseite eures anderen Beins ab. Um euer Gleichgewicht besser halten zu können, breitet ihr eure Flügel (Arme) zur Seite aus,
- wenn ihr ganz sicher steht, dürft ihr eure Flügel seitlich noch weiter anheben und die Handflächen über eurem Kopf zusammenlegen,
- ganz wenige Flamingos können in dieser Position sogar schlafen und dabei die Augen schließen. Probiert es einfach aus!



Tipp: Diese Übung eignet sich auch sehr gut als Hausaufgabe und ist für viele Variationen geeignet: Stehen auf einem Kissen, die „Flügel“ bewegen, den Kopf und Körper zu den anderen Flamingos drehen, unter die Ferse/Zehenspitzen kann man auch sehr gut ein Buch legen usw.



Fingerspitzentanz

Als erstes dürft ihr euch eine schöne Musik aussuchen. Wenn ihr die Übung das erste Mal macht, wählt am besten eine langsame Musik.

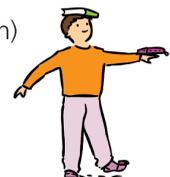
- Sucht eine Partnerin bzw. einen Partner. Stellt euch einander gegenüber auf,
- nun legt eure Fingerspitzen vorsichtig aneinander und schließt eure Augen. Bewegt eure Hände gemeinsam zur Musik. Es ist gar nicht so einfach, dabei in Verbindung zu bleiben.



Packe deine 7 Sachen ein

Sucht euch aus euren Schulsachen ein paar „unverwüstliche Transportmaterialien“, zum Beispiel einen Stift, einen Radiergummi, ein Buch oder auch eine Federschachtel.

- Legt euer Transportgut irgendwo auf euch ab (zum Beispiel auf dem Hand- oder Fußrücken) und geht nun langsam durch das Zimmer, ohne dass etwas herunterfällt,
- beginnt mit wenigen Dingen, zunächst mit zwei Transportgegenständen. Wenn das gut funktioniert, könnt ihr es auch mit drei oder mehreren Gegenständen versuchen.



Wo könnt ihr überall Gegenstände platzieren?

Wie viele Gegenstände könnt ihr transportieren?

Könnt ihr euch auch auf allen Vieren oder hüpfend vorwärts bewegen?

Könnt ihr euch auch Gegenstände übergeben?

Wie kann noch etwas transportiert werden? Wer kann noch etwas transportieren? (Pferd – Frauen in Afrika – Zug – See – Zirkustiere usw.)



Schuhplattler

Geht langsam auf der Stelle und lasst eure Arme pendeln. Dabei könnt ihr beobachten, wie sich eure Knie abwechselnd leicht nach vorne und oben bewegen. Nun geht ganz langsam, wie in Zeitlupe, und bewegt euch wie folgt:

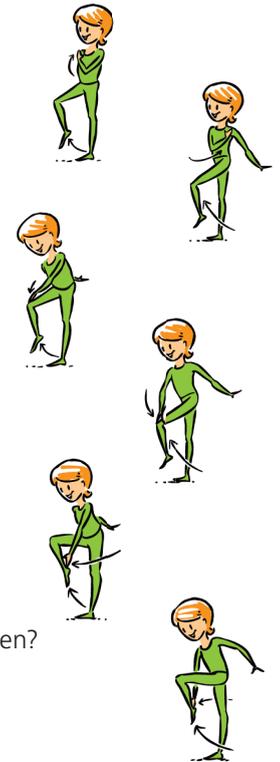
- Rechtes Knie hebt sich,
- linkes Knie hebt sich,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechte Schulter,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linke Schulter,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechtes Knie,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linkes Knie,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechten Innenknöchel,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linken Innenknöchel,
- nun das Ganze rückwärts bis ihr wieder normal auf der Stelle geht.

Könnt ihr euch zur Bewegung einen Rhythmus vorsagen oder eine kleine Melodie summen?

Schafft ihr es, die Bewegungen langsam, fließend und ohne Pause auszuführen?

Mit welchen Bewegungen lässt sich der „Schuhplattler“ noch ergänzen?

Erfindet eine Übungsreihe, die auch mit Hüpfen funktioniert.



Fahrradtour

Stellt euch vor, euer Stuhl ist ein richtiges Fahrrad. Gemeinsam mit eurer Klasse macht ihr eine Fahrradtour.

- Rutscht auf eurem Stuhl nach vorne und lehnt euch langsam soweit zurück, bis ihr im Gleichgewicht seid und eure Beine in die Luft heben könnt. Nun tretet kräftig in die Pedale, damit ihr in Fahrt kommt,
- natürlich könnt ihr euch auch richtig in die Kurven legen oder bremsen und beschleunigen,
- zunächst fährt eure Lehrperson voraus – aber sicher dürft auch ihr einmal den Weg vorgeben,
- wenn ihr möchtet, könnt ihr auch die Hände dazu bewegen.



Tipp: Für die Rumpfkraftigung und das Gleichgewicht ist es sehr anspruchsvoll, wenn die Kinder die Hände zum Üben vom Stuhl nehmen. Man kann zum Beispiel „freihändig“ fahren, in die Hände klatschen oder anderen zuwinken.

Luftmalerei

Stellt euch vor, ihr seid große Maler. In beiden Händen haltet ihr zwei dicke Pinsel. Die Farben dürft ihr euch aussuchen.

- Stellt euch einen großen Kreis vor. Nun malt mit beiden Pinseln gleichzeitig diesen großen Kreis vor euch in die Luft,
- stellt euch als nächstes eine große „8“ vor: Malt sie erst mit dem einen Pinsel, dann mit dem anderen Pinsel nach,
- nun ist die „8“ umgefallen und liegt - versucht sie zu malen,
- schafft ihr es auch, die liegende „8“ mit beiden Händen gleichzeitig nachzumalen? Der linke Pinsel beginnt links herum, der rechte Pinsel beginnt rechts herum und beide Pinsel treffen sich in der Mitte. Wenn eure Pinsel verschiedene Farben haben, habt ihr sogar eine zweifarbige „8“ gemalt.

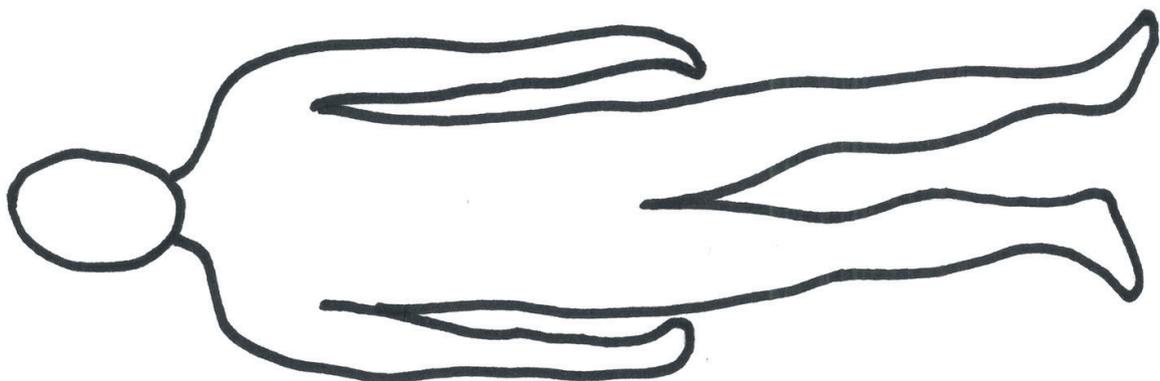
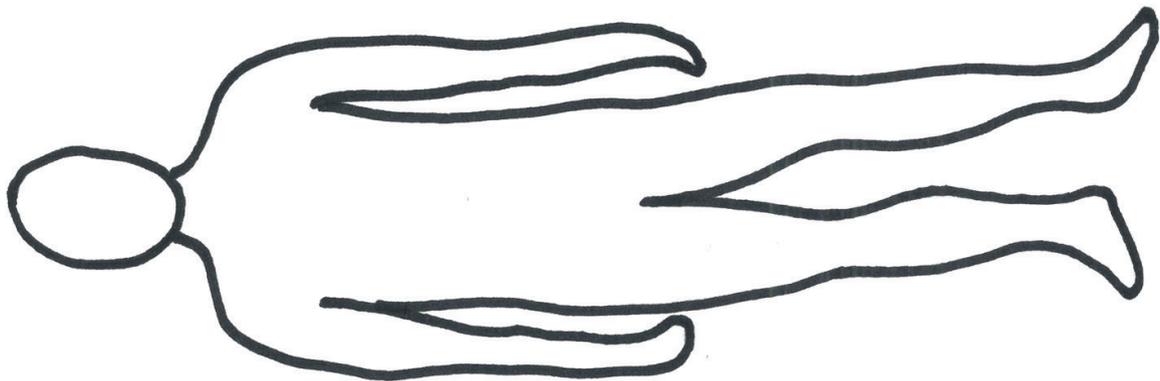
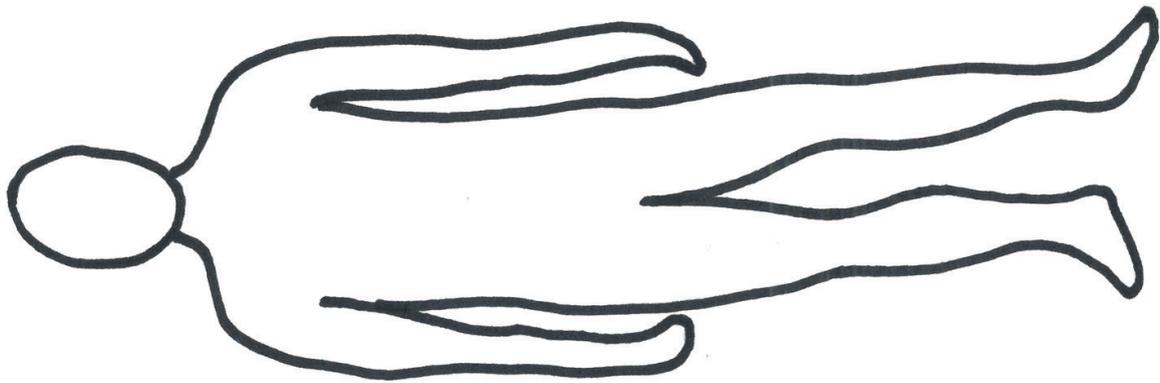


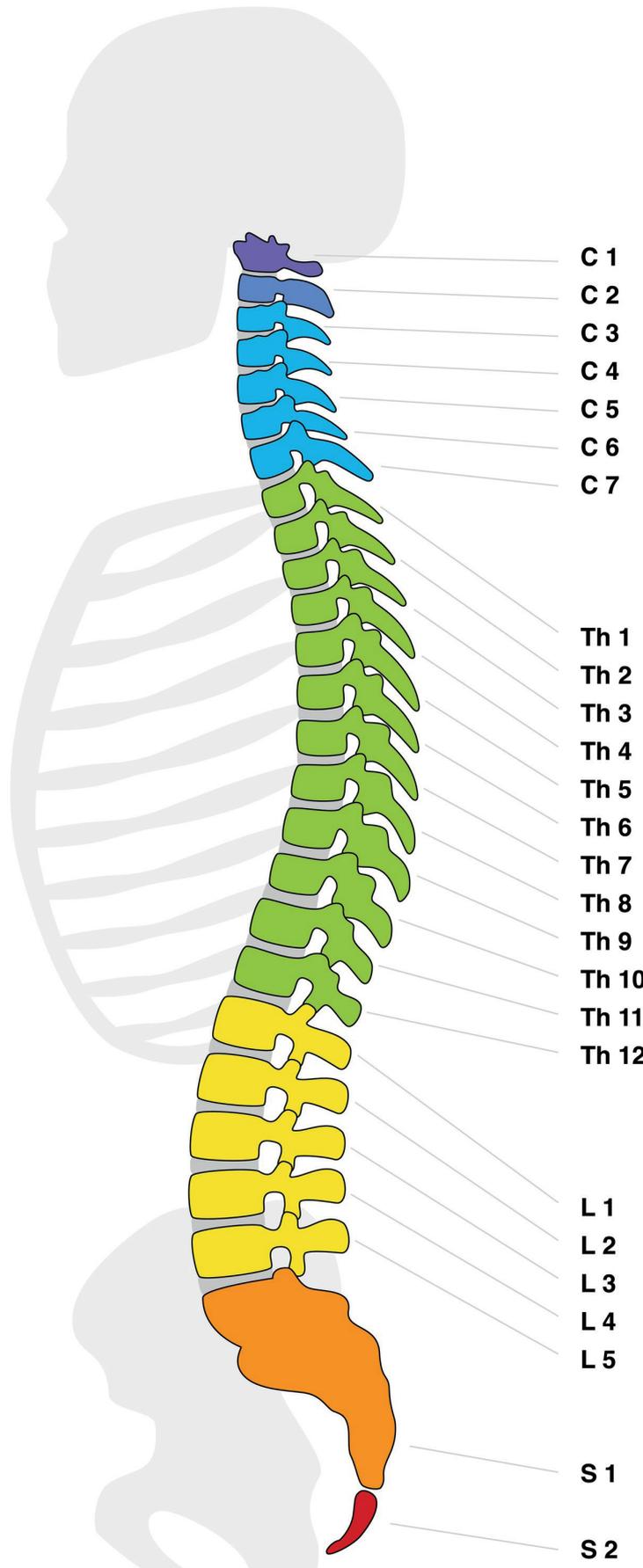
Schütteltier

Ihr steht bequem hinter eurem Stuhl, so dass ihr ein bisschen Platz um euch herum habt. Nun stellt euch vor, dass ein kleines, lustiges Tier auf euch zutrippelt, das Schütteltier. Es ist ganz klein und alles, was es berührt, fängt sich zu schütteln an.

- Zuerst hüpfet es auf euren Fuß. Dieser fängt nun ganz locker zu schütteln an,
- dann krabbelt das Schütteltier euer Bein hoch zum Knie und weiter zur Hüfte,
- von dort krabbelt es quer über euren Bauch, dann über die Brust,
- schließlich kommt es an der rechten Schulter an. Von dort rutscht es über den Ellenbogen zum Handgelenk,
- jetzt springt das Schütteltier in die Luft und landet in eurer linken Handfläche,
- von dort krabbelt es den Arm hoch und setzt sich ganz vorsichtig auf euren Kopf,
- nach dem Genießen der Aussicht von dort oben, rutscht es eurer Wirbelsäule entlang hinunter und hält sich an eurem Gesäß fest,
- dann krabbelt es langsam euer linkes Bein hinunter, bis es wieder auf eurem Fuß sitzt,
- nun sucht ihr euch ein Kind aus, dem alle Schülerinnen und Schüler ihre Schütteltiere vorsichtig zuwerfen dürfen und auf dem alle Schütteltiere landen, bevor sie aus dem Klassenzimmer laufen.







Halswirbeln

- C 1 Atlas
- C 2 Axis / Dreher
- C 3 3. Halswirbel
- C 4 4. Halswirbel
- C 5 5. Halswirbel
- C 6 6. Halswirbel
- C 7 7. Halswirbel

Brustwirbeln

- Th 1 1. Brustwirbel
- Th 2 2. Brustwirbel
- Th 3 3. Brustwirbel
- Th 4 4. Brustwirbel
- Th 5 5. Brustwirbel
- Th 6 6. Brustwirbel
- Th 7 7. Brustwirbel
- Th 8 8. Brustwirbel
- Th 9 9. Brustwirbel
- Th 10 10. Brustwirbel
- Th 11 11. Brustwirbel
- Th 12 12. Brustwirbel

Lendenwirbeln

- L 1 1. Lendenwirbel
- L 2 2. Lendenwirbel
- L 3 3. Lendenwirbel
- L 4 4. Lendenwirbel
- L 5 5. Lendenwirbel

Kreuzbein

S 1

Steißbein

S 2

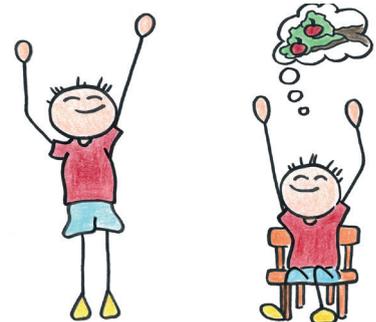
Übungen

Rücken- & Bauchmuskulatur

1. Apfelpflücken

Halte im Stehen oder im Sitzen die Arme in die Höhe und versuche mit den Händen abwechselnd einen „Apfel“ zu pflücken!

Fachliche Begründung: Die Übung „Apfelpflücken“ dient in erster Linie als Ausgleich zur einseitigen Belastung im Bereich der Rumpfmuskulatur beim Sitzen.



Ziel: Durch mehrmaliges Strecken des Rumpfes und der oberen Extremitäten soll eine Entspannung erzielt und die Beweglichkeit verbessert werden.

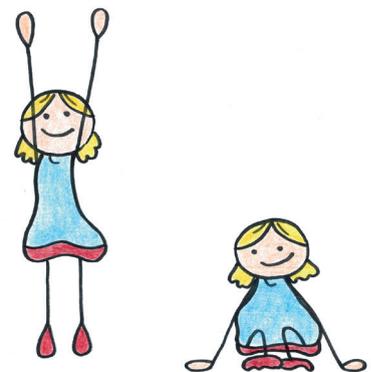
Durchführung: Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Sitz, wobei die Beine leicht geöffnet und die Fußsohlen zur Gänze auf dem Boden aufgesetzt sind. Abwechselnd strecken die Kinder jeweils einen Arm nach oben und stellen sich dabei vor, dass sie einen „Apfel vom Baum“ pflücken. Den gepflückten Apfel legen sie anschließend in einen „unsichtbaren Korb“ auf dem Schoß. Die Übung wird mehrmals wiederholt, wobei die Wiederholungszahl langsam erhöht werden kann (5-10 Streckungen pro Seite).

Varianten: Die Handflächen zeigen in der V-Stellung nach innen und nach außen. Die Übung ist auch im Stehen durchführbar (lockerer Beistand, Füße fest am Boden, Beine leicht geöffnet). Beim Bücken den unsichtbaren Korb in Tischhöhe oder auf dem Boden platzieren.

2. Riese - Zwerg

Stele dich auf die Zehenspitzen, strecke die Arme über deinen Kopf und mache dich ganz groß. Dann gehe in die Hocke und mache dich ganz klein!

Fachliche Begründung: Die Übung „Riese und Zwerg“ fällt in den Bereich Beweglichkeit. Eine Mobilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch abwechselndes Anspannen und Entspannen gefördert.



Ziel: Ziel ist ein Ausgleich und Entspannung sowie eine Lockerung der Rücken- und Schultermuskulatur zwischen längeren Phasen des Sitzens.

Durchführung: Die Kinder führen einen mehrfachen Wechsel zwischen maximaler Streckung im Zehenstand und möglichst tiefem Zusammenkauern im Hockstand durch. Hinweis: Eine optimale Wirkung wird durch das Anspannen der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht. Auf diese Weise gelingt das kurzzeitige Halten der Streckposition besser.

Gegenseitige Partnerkontrolle des Spannungszustandes der Rumpfmuskulatur ist durch Auflegen der Hände am Bauch und im Lendenbereich möglich. Die Wiederholungszahl wird langsam bis 10-mal gesteigert („Sei abwechselnd 10-mal ein Riese, 10-mal ein Zwerg!“)

Variante: Der Riese kann auch kurzzeitig auf einem Bein stehen und der Zwerg über den Hockstand in den Kniestand gehen.

Wichtig: Während der Streckung (einatmen) wird langsam bis 3 gezählt, ebenso beim Tiefgehen in den Hockstand (ausatmen).

3. Katze - Pferd

Mach abwechselnd einen Buckel wie eine Katze und einen Rücken wie ein Pferd!

Fachliche Begründung: Verspannungen in der Rückenmuskulatur treten häufig auch schon bei Kindern auf. Passende Übungen beugen Fehlhaltungen frühzeitig.



Zielstellung: Ziel dieser Übung ist eine Mobilisierung der Wirbelsäule und eine Entspannung der Rückenmuskulatur als Ausgleich für die einseitigen Belastungen im Rumpfbereich durch langes Sitzen.

Durchführung: Ausgangsposition bei dieser Übung ist der Knieliegestütz auf dem Boden. Die SchülerInnen drücken nun mehrmals abwechseln den Rücken nach oben, verharren kurz und gehen anschließend wieder zurück in die Waagrechte. Dabei atmen die Kinder entsprechen tief ein und aus. Zur besseren Vorstellung können die Metaphern „Katzenbuckel“ und „gerader Rücken wie ein Pferd“ dienen.

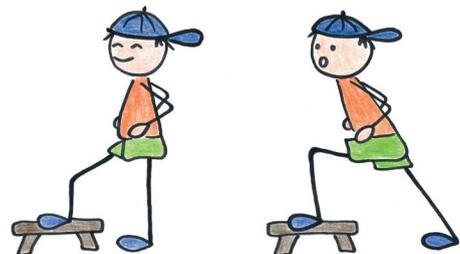
Wichtig: Eine Hohlkreuzstellung in der Position „Pferd“ muss auf jeden Fall vermieden werden. Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung gerade.

4. Bergsteiger/in

Stelle einen Fuß auf den Sessel. Schiebe dein Becken bei aufrechtem Rücken langsam nach vorne und wieder zurück!

Fachliche Begründung: Bei vielen Menschen kommt es früher oder später zu einer Verkürzung der Beugemuskulatur im Bereich des Hüftgelenks. In Verbindung mit einer Abschwächung der unteren Rückenstrecker (Gegenseite) bewirkt dies ein Kippen des Beckens nach vorne, was wiederum zu einer schlechten Haltung und zu Rückenschmerzen führen kann.

Ziel: Einer möglichen Fehlstellung im dargestellten Sinn wird entgegengewirkt und einer schlechten Haltung sowie Rückenschmerzen vorgebeugt.



Durchführung: Ein Fuß wird bei aufrechter Haltung auf dem Sessel mit der ganzen Sohle so aufgesetzt, dass die Zehen nach vorne zeigen. Der Fuß des Standbeines bleibt während der Übung mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Auch die Zehen des Standbeines zeigen nach vorne. Die Hänge werden seitlich in die Hüfte gestützt. Anschließend wird die Hüfte langsam so weit nach vorne gebracht, bis eine Spannung spürbar ist. Die Position wird ca. 10 Sekunden gehalten. Danach wird die Hüfte langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgebracht. Diese Übung soll beidseitig durchgeführt werden. Auch die Wiederholungszahl kann langsam bis 10-mal pro Bein gesteigert werden.

Wichtig: Beim Vor- und Zurückschieben des Beckens müssen Rumpf und Kopf unbedingt aufrecht bleiben. Die Kinder können sich eventuell gegenseitig kontrollieren.

5. Großes V

Setze dich aufrecht hin und führe die gestreckten Arme wie ein großes V nach hinten. Wiederhole die Übung 10-mal!

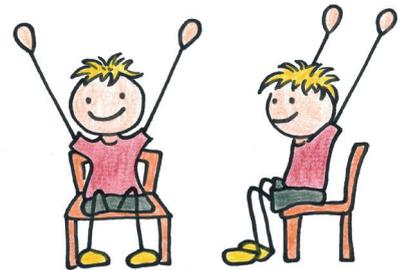
Fachliche Begründung: Längeres Sitzen an den Schreibtischen in gebeugter Position führt zu einseitiger Belastung der Wirbelsäule und zu einer ungenügend tiefen Atmung.

Ziel: Durch bewusstes Aufrichten und Strecken des Oberkörpers (Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur) sowie tiefem Ein- und Ausatmen könne möglichen Folgen einer ungünstigen Körperhaltung entgegengewirkt werden.

Durchführung: Die SchülerInnen richten sich zunächst in normaler Sitzposition mit paralleler Fußstellung auf. Anschließend führen sie die Arme gestreckt nach oben, bilden dabei ein großes V und atmen tief ein. Das V soll für zirka zehn Sekunden gehalten werden, wobei gleichmäßig weitergeatmet wird. Danach werden die Arme gesenkt, locker ausgeschüttelt und tief ausgeatmet. Die Übung wird mehrmals wiederholt.

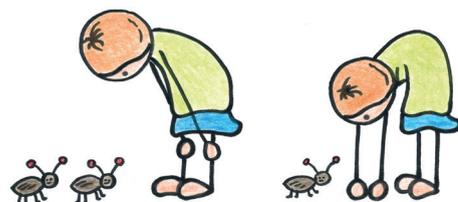
Varianten: Die Handflächen können in der V-Stellung auch nach innen oder außen zeigen.

Wichtig: Die Arme werden in der V-Position so weit nach hinten oben geführt, dass eine Dehnung im Bereich der Brustmuskulatur spürbar wird auf gleichmäßiges und tiefes Atmen ist besonders zu achten.



6. Käferlauf

Stehe mit gestreckten Beinen. Lege die Hänge auf die Knie und lasse deine Finger wie Käfer bis zu den Zehen laufen! Bemühe dich, die Beine gestreckt zu lassen!



Fachliche Begründung: Die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule neigt oftmals als Folge einer Verkrümmung der Brustwirbelsäule (Rundrücken) zur Verkürzung. Abgeschwächte Bauchmuskeln verstärken dieses Problem, sodass es zur Bildung eines „Hohlkreuzes“ kommen kann. Bei vielen Kindern ist solch eine Tendenz, die zu gravierenden Haltungsfehlern führen kann, zu beobachten.

Ziel: Ziel dieser Übung ist der Ausgleich und die Vermeidung von Verspannungen im Lendenwirbelbereich sowie einer möglichen Tendenz zur Hohlkreuzbildung.

Durchführung: Die Kinder sollen sich zunächst im Schlusstand aufrichten, anschließend den Oberkörper nach vorne beugen und die Finger zu den Knien führen. Wie Käfer „krabbeln“ die Finger nun langsam in Richtung der Zehen und wieder zurück. Während der gesamten Bewegung soll ruhig ein- und ausgeatmet werden. Messmöglichkeit: Wie viele Zentimeter fehlen, bis die Finger den Boden berühren? Wird nach einigen Übungsdurchgängen die fehlende Distanz geringer?

Variante: Die Käfer krabbeln an der Rückseite der Unterschenkel zu den Fersen.

Wichtig: Die Knie sollen während der gesamten Übung gestreckt bleiben. Bei Kindern mit geringerer Beweglichkeit sollen die Käfer nicht ganz so weit nach unten „krabbeln“.

7. Schraube

Setze dich auf die Sesselkante und verschränke die Finger. Die Ellbogen sind in Schulterhöhe! Nun drehe dich abwechselnd nach links und nach rechts. Wiederhole das 5- bis 10-mal!



Fachliche Begründung: Verspannungen und teilweise Verkürzungen der Muskulatur im Bereich der Wirbelsäule als Folge unzureichender Bewegung und ungünstiger Haltung beim Sitzen treten auch bei Kindern häufig auf. Ein wichtiges Element in einem ausgleichenden Sinn ist die Drehung.

Ziel: Ziel ist eine Dehnung der Muskulatur im Bereich der Brust und der oberen Extremitäten durch eine langsame Verdrehung zwischen Becken- und Brustbereich.

Durchführung: Die SchülerInnen sollen sich im Sitzen aufrichten und die Füße parallel auf den Boden setzen. Anschließend werden die Arme mit gebeugten Ellbogen in Schulterhöhe gehoben und die Finger ineinander verschränkt. Die Handflächen zeigen zur Brust. Der Ellbogen wird nun jeweils so weit nach hinten geführt, dass eine deutliche Dehnung in der Brustmuskulatur spürbar ist.

Varianten: Die Übung mit waagrecht gestreckten Armen sowie im Stehen durchführen.

Wichtig: Die Übung soll langsam und die Dehnung nur so weit ausgeführt werden, dass kein Schmerz spürbar ist. Der Kopf soll bei der Drehung „mitgenommen“ werden.

8. Radfahrer/in

Setze dich auf einen Sessel und mache mit beiden Beinen Radfahrbewegungen in der Luft!

Fachliche Begründung: Auf Grund unzureichender Anforderungen im Alltag ist bei vielen Kindern die Bauchmuskulatur schwach ausgebildet. Dies zeigt sich zum Beispiel bei einfachen Fertigkeiten im Geräteturnen deutlich. Ein entsprechender Tonus im Bereich der gesamten Rumpfmuskulatur ist darüber hinaus für eine gute Körperhaltung sehr wichtig.

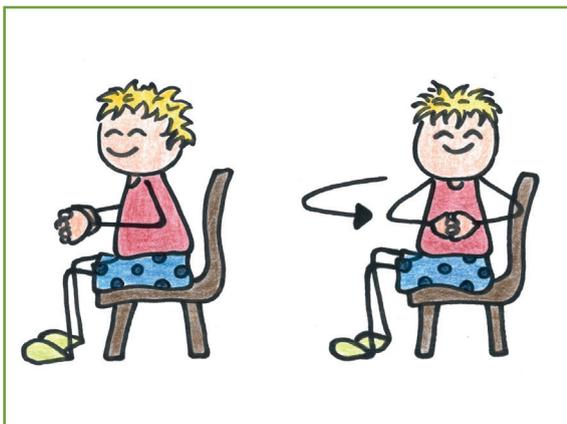
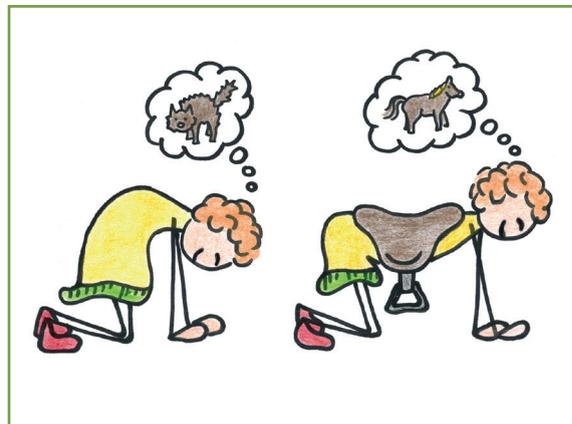
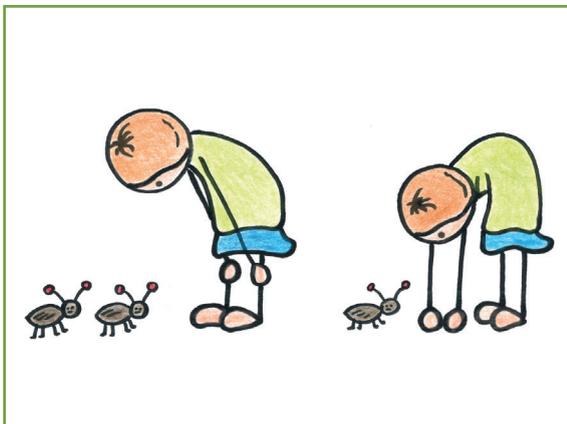
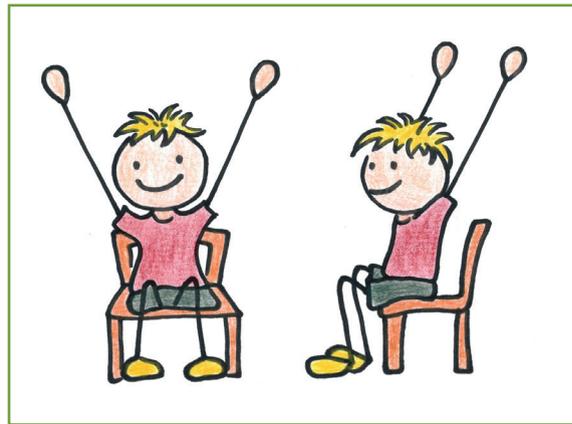
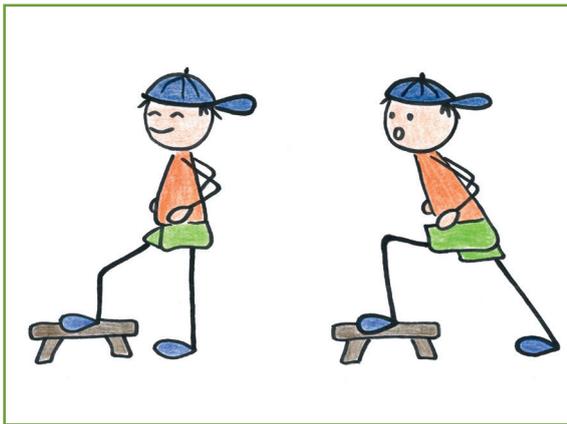
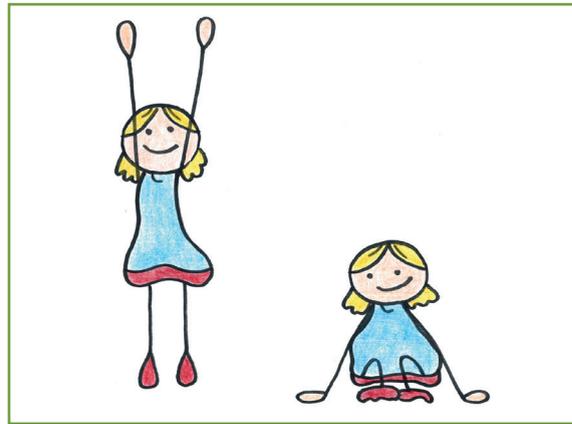


Ziel: Ziel ist eine Kräftigung der Bauchmuskulatur. Der „Radfahrer“ bietet gute Möglichkeiten, effiziente Kräftigungsübungen durchzuführen und ermöglicht den SchülerInnen eine passende Bewegungsvorstellung.

Durchführung: Die SchülerInnen rücken mit dem Gesäß an die vordere Kante des Sessels, richten sich auf und halten sich mit den Händen seitlich an der Sitzfläche fest. Anschließend bewegen sie die Füße gleichmäßig wie beim Radfahren vorwärts kreisend. Der Kopf wird gerade gehalten.

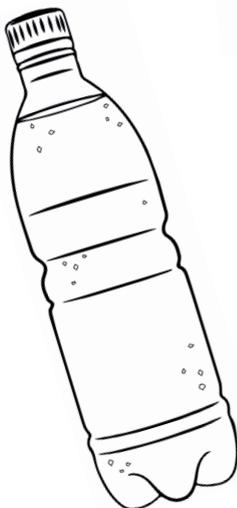
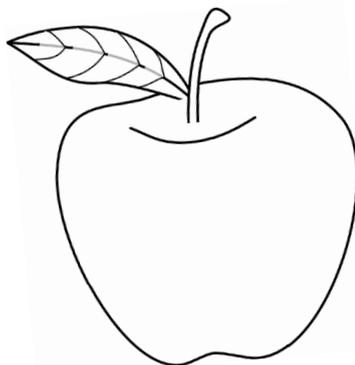
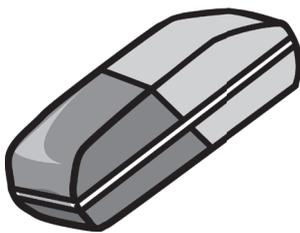
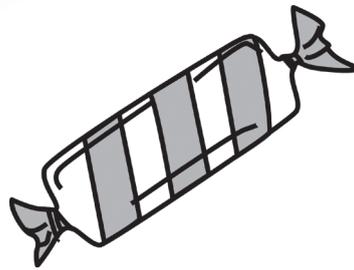
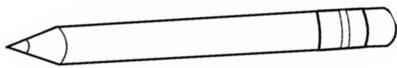
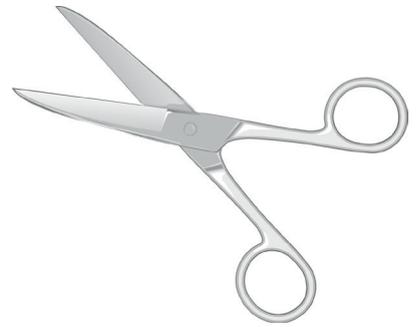
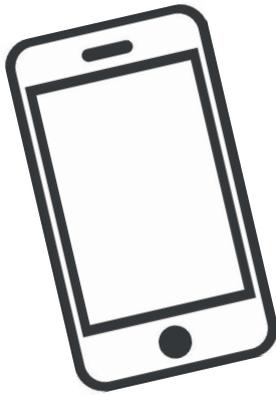
Varianten: Tempowechsel und Änderungen der Drehrichtung durch Fahren im „Rückwärtsgang“ sind möglich. Auch das synchrone „Kurvenfahren“ mit einem Partner bietet sich an.

Wichtig: Die SchülerInnen sollen bei der Übung auf keinen Fall zu sehr mit dem Oberkörper nach hinten ausweichen. Auf gleichmäßiges Atmen ist zu achten.



Was gehört in die Schultasche?



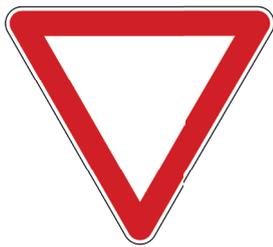


Wichtige Verkehrszeichen

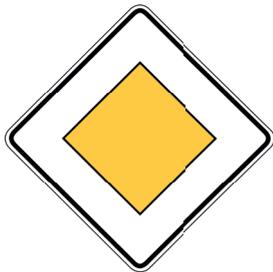
Weißt du, was diese Schilder bedeuten?



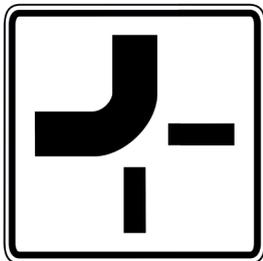
Stoptafel: _____



Vorrang geben: _____



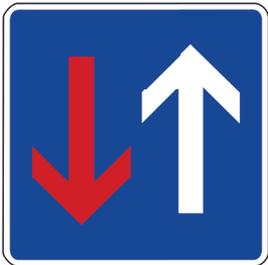
Vorrangstrae: _____



Zusatzschild: _____



Wartepflicht bei Gegenverkehr: _____



Wartepflicht für Gegenverkehr: _____



Fahrverbot: _____



Schutzweg-Fußgängerübergang _____



Geh- und Radweg: _____



Wohnstraße: _____

Literaturliste

Pubertät/Sexualität

Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten

Alexandra Maxeiner, Anke Kuhl (2021),
Klett Kinderbuch

Alle haben einen Po

Anna Fiske, Ina Kronenberger (2019),
Hanser, Carl GmbH + Co

AnyBody. Dick & dünn & Haut & Haar: das große Abc von unserem Körper-Zuhause

Katharina Von der Gathen, Anke Kuhl (2021),
Klett Kinderbuch

Bruno will hoch hinaus

Sabine Ziegelwanger, Flo Staffelmayer,
Anna Horak (2022), Achse Verlag GmbH

Das alles ist Familie

Michael Engler, Julianna Swaney (2021),
Ars Edition GmbH

Erbsenklein Melonengroß. Das gendersensible Vorlesebuch rund um Familie und Geburt

Cornelia Lindner, Verena Tschemernjak
(2021), Achse Verlag GmbH

Ich und meine Yoni. Die Geschichte einer besonderen Freundschaft

Antonia Pichler (2021), NOVA MD

Klär mich auf. 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema

Katharina Von der Gathen, Anke Kuhl (2021),
Klett Kinderbuch

Klär mich weiter auf. Noch mehr echte Kinderfragen zu einem aufregenden Thema

Katharina Von der Gathen, Anke Kuhl (2022),
Klett Kinderbuch



Lina, die Entdeckerin

Katharina Schönborn-Hotter, Lisa Sonnberger, Flo Staffelmayer, Anna Horak (2020),
Achse Verlag GmbH

Mein erstes Aufklärungsbuch. Aufklärung für Kinder ab 5

Dagmar Geisler, Holde Kreul (2012),
Loewe Verlag GmbH

Meine Schwester kommt zur Welt

Uwe Spillmann, Inga Kamieth (2019),
Kamieth und Spillmann GBR

Mut zum Blut. Alles, was du über die Periode wissen musst. Das inklusive Handbuch zur Menstruation.

Chella Quint, Giovana Medeiros (2021)
Zuckersüß Verlag

Zwei Papas für Tango

Edith Schreiber-Wicke, Carola Holland
(2017), Thienemann

Zwei Mamas für Oscar. Wie aus einem Wunsch ein Wunder wird

Susanne Scheerer, Annabelle Sperber
(2018), Ellermann

Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 82 20 94
E: gesundheit@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at

