


Der Menstruationszyklus


Aufgabe 1: Der untenstehende Text gibt dir die wichtigsten Informationen zu der Periode. **Vervollständige den Lückentext mit den Wörtern aus dem Kasten.**

Hormonen - Gebärmutter - Rückenschmerzen - Eizellen - Tampons - Tage

Menschen mit Gebärmutter bekommen ihre Menstruation normalerweise, wenn sie zwischen 10 und 16 Jahre alt sind. Sie wird von _____ gesteuert. Die Menstruation heißt auch Periode, Regel oder _____. Ein Menstruationszyklus beginnt mit der Monatsblutung und endet am letzten Tag vor der nächsten Periode. Der Zyklus dauert im Durchschnitt 28 Tage, und die Blutung dauert 2 bis 7 Tage. Einige Menschen haben starke Schmerzen im Unterbauch, andere haben zum Beispiel _____ oder Verdauungsprobleme.

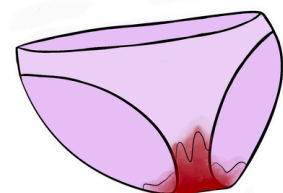
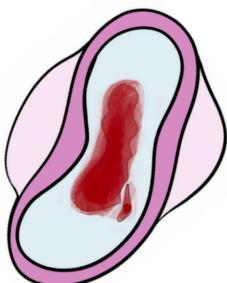
Jeden Monat bereitet sich der Körper von biologischen Frauen auf eine  Schwangerschaft vor. Unterhalb des Bauches befinden sich die _____ und die Eierstöcke. In den Eierstöcken sind _____. Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, wird die Gebärmutterschleimhaut abgebaut. Das ist das Menstruationsblut, das mit Binden, _____ oder Menstruationstassen aufgefangen wird.

Die Menstruation ist etwas ganz Natürliches.

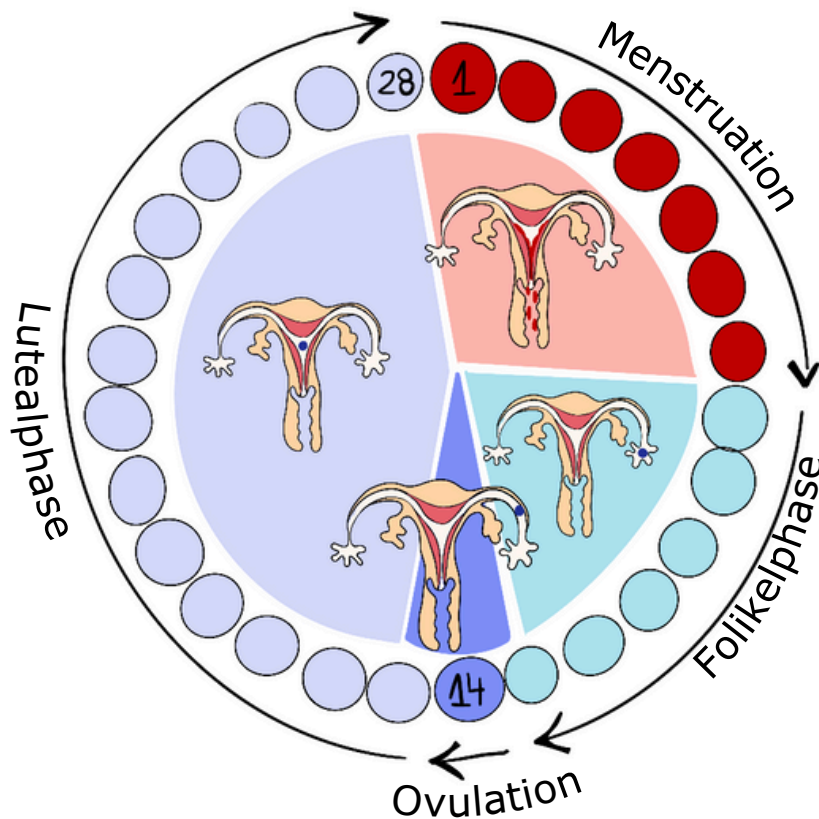
 nicht jeder Mensch der menstruiert, ist eine Frau

Aufgabe 2: Hier siehst du verschiedene Periodenprodukte. **Verbinde sie mit den passenden Wörtern aus dem Kasten.**

Periodenunterwäsche - Tampon - Binde - Menstruationstasse



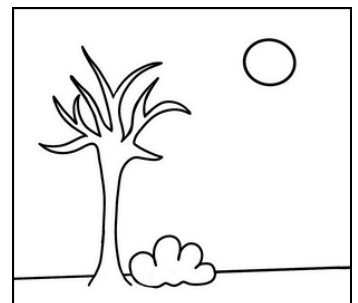
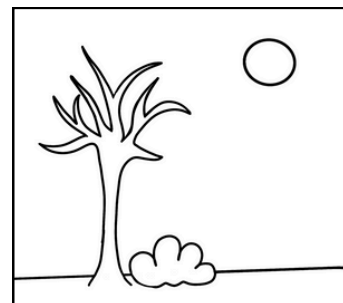
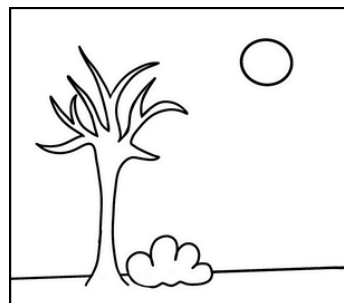
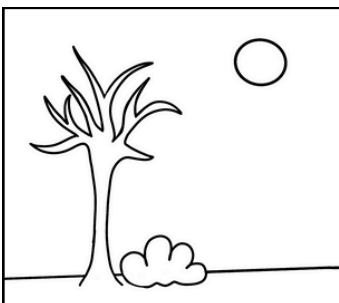
Der Menstruationszyklus



nicht jeder
Mensch der
menstruiert,
ist eine Frau

Aufgabe 3: Der Menstruationszyklus ist in vier verschiedene Phasen aufgeteilt. Viele Menschen beschreiben ihre Erfahrungen als Frühling (Follikelphase), Sommer (Ovulationsphase), Herbst (Lutealphase) und Winter (Menstruationsphase).

Male die vier Phasen/Jahreszeiten des Menstruationszyklus nach deinen persönlichen Erfahrungen aus und schreibe deine Erfahrungen zu den Phasen auf.



Der Menstruationszyklus

Falls du keine Erfahrungen mit der Menstruation hast, kannst du diesen Bericht von Mimi lesen oder ihn anhören. Scanne dafür den QR-Code. **Male die vier Phasen/Jahreszeiten des Menstruationszyklus aus und beschreibe Mimis ganz persönlichen Erfahrungen zu den Phasen auf.**

Erfahrungsbericht von Mimi:



Ich stehe auf und habe etwas Kopfschmerzen und Bauchweh. Ich gehe auf Toilette und bemerke, ich habe meine Periode. Ich lege meine Binde ein und gehe zur Schule. Ich kann mich schlechter konzentrieren, weil ich Schmerzen habe. Ich bin müde.

Meine Periode ist vorbei. Ich fühle mich wieder wohler in meinem Körper. Ich habe mehr Energie, auch um mich zu bewegen.

Ich bin genau in der Mitte meines Zyklus. Das heißt, ich habe meinen Eisprung. Ich bin voller Energie und Tatendrang. Heute geh ich spazieren und male ein Bild.

Ich bekomme bald meine Tage. Das merke ich, weil ich emotional bin. Ich hab mich mit Mama gestritten.

Und ich habe bei einem Film über Baby-Löwen geweint.

Ich bin am liebsten alleine und verkrümel mich unter der Bettdecke.



jede Person macht während des Zyklus andere Erfahrungen