Der Menstruationszyklus

[SB S. 196/197]

So können Sie mit dem Thema arbeiten	
Einstieg/Motivation	**Leitfrage** Wie verläuft der Menstruationszyklus der Frau? **Methodenauswahl** • Abbildung 2 aus dem Schülerbuch „Beispiel für einen Menstruationskalender" (s. Seite 197). • Spontane Schüleräußerungen zu den Leitfragen an der Tafel sammeln. • Tampons und Binden mit in den Unterricht bringen.
Erarbeitung	• Schülerbuchtext „Der weibliche Zyklus" (s. Schülerbuch S. 196/197) lesen und Fachbegriffe klären. • Abbildung 1 „Die Vorgänge beim weiblichen Zyklus" (s. Schülerbuch S. 196) betrachten, Fachbegriffe klären und damit den Verlauf des weiblichen Zyklus erklären. • Das Arbeitsblatt „Der Menstruationszyklus" (s. Lehrerband S. 231) bearbeiten. • Bearbeitung der Aufgabe 1 im Schülerbuch S. 197.
Sicherung	• Besprechen Sie die Ergebnisse des Arbeitsbatts „Der Menstruationszyklus" (s. Lehrerband S. 231). • Besprechen der Aufgabe 1 im Schülerbuch S. 197.
Vertiefung	Aufgabe 2 aus dem Schülerbuch S. 197 bearbeiten lassen und anschließend besprechen.
Kompetenzerwerb	**Kompetenzbereich:** Der Schwerpunkt liegt auf dem **Fachwissen.** Die Schülerinnen und Schüler erweitern bei der Arbeit mit dem Text aus dem Schülerbuch und bei der Bearbeitung des Arbeitsblatts „Der Menstruationszyklus" (s. Lehrerband S. 231) ihr Wissen über den Menstruationszyklus der Frau. Fachbegriffe werden erklärt und die Funktion und der Ablauf werden verdeutlicht. **Gegenstandsbereich: Reproduktion**

Lösungen

[zu SB S. 196/197]

○ **1** Nenne die Ursache einer Menstruationsblutung.
Ursache der Blutung ist das Abgeben der abgelösten Schleimhaut.

● **2** Gib an, wann die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft am höchsten ist. Verwende Abb. 1 und 2.
In Abb. 2 kann man erkennen, dass zwischen zwei Menstruationen bei der untersuchten Person immer recht genau vier Wochen liegen. Abb. 1 zeigt, dass in der 2. Woche nach der Menstruation der Eisprung erfolgt. Im weiteren Verlauf gelangt die Eizelle in die Gebärmutter. Da hier aber die Schleimhaut in der 4. Woche abgestoßen wird, wenn die Eizelle unbefruchtet ist, müssen die fruchtbaren Tage zwischen der zweiten und der vierten Woche liegen. Das hieße, dass dies etwa zwischen dem 8. Tag (Beginn der 2. Woche) und 21. Tag (letzter Tag der 3. Woche und somit vor Beginn der 4. Woche) liegen müsste.

Praktische Tipps

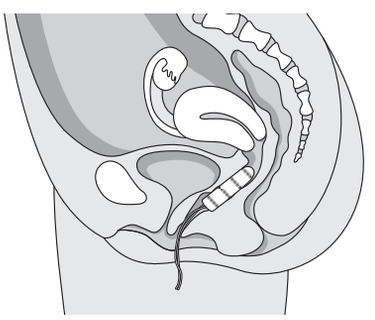
Tampons
Tampons werden in die Scheide eingeführt und nehmen dort das Menstruationsblut auf (s. Abb. unten). Die Watte des Tampons dehnt sich aus. Ist der Tampon vollgesogen, wird er mithilfe des Rückholbändchens herausgezogen. Zwischen dem 8. bis 10. Lebensjahr entwickelt sich das Jungfernhäutchen zu einer weichen und nachgiebigen Hautfalte, die eine natürliche Öffnung hat. Diese Öffnung ist bei der ersten Menstruation dehnbar genug, um einen Tampon durchzulassen. Viele Mädchen verwenden Tampons mit Applikator, da sie dadurch einfacher zu handhaben sind.

Fassungsvermögen von Tampons und Binden
Viele Mädchen haben Angst, dass Tampons entweder zu dick werden oder nicht genügend Menstruationsflüssigkeit aufnehmen können. Mit Wasser lässt sich leicht demonstrieren, dass Tampons viel Flüssigkeit aufnehmen können. Während einer Menstruation verlieren Frauen im Durchschnitt 60 ml Flüssigkeit. Das ist weniger als eine Tasse! Lassen Sie ihre Schülerinnen und Schüler ein Experiment planen, mit dem sie das Fassungsvermögen von Binden und Tampons bestimmen. Sie brauchen dazu verschiedene Tampons, Binden, Wasser und eine Waage.
Die Festigkeit des Tampon-Bändchens lässt sich leicht überprüfen, indem man daran zieht. Es wird sich als sehr zugfest erweisen.

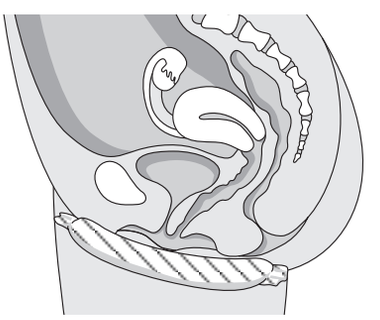
Binden
Binden werden in den Slip eingelegt (s. Abb. unten). Sie nehmen das Menstruationsblut auf. Meist haben Binden einen Klebestreifen, mit dem sie im Slip befestigt werden. Binden müssen saugfähig sein und groß genug, damit kein Blut vorbeiläuft.
Haut und Haare werden durch Blut benetzt, daher empfiehlt sich ein häufiger Wechsel in Verbindung mit gründlichem Waschen. Benutzte Binden werden im Hausmüll entsorgt.

Hinweise zu Literatur- und Medienhinweisen
Auf der Internetseite „Herzensschwester“ von Johnson & Johnson gibt es neben vielen Informationen über den weiblichen Zyklus und die Menstruationshygiene eine Animation zum weiblichen Zyklus und einen Periodenrechner.

Auf der Internetseite „Aufklärungsstunde“ von Johnson & Johnson haben Lehrerinnen und Lehrer die Möglichkeit, Unterrichtsmaterial zu bestellen, Unterrichtsstunden zum Thema Menstruationszyklus zu planen und Produktproben (Tampons und Slipeinlagen) zu bestellen.



Richtige Lage von Tampon …



… und Binde

Zusatzinformation

Verwendung von Tampons und Binden
Tampons sind beim Sport von Vorteil und beim Schwimmen unverzichtbar. Viele Frauen verwenden nachts Binden, wenn sie länger als acht Stunden schlafen. Tampons und Binden sollten alle 4 bis 8 Stunden gewechselt werden. Um zu testen, ob der Tampon voll ist, zieht die Frau leicht am Rückholbändchen. So kann sie testen, ob er sich leicht bewegen lässt. Ist dies nicht der Fall, sollte er gewechselt werden.

Menstruationszyklus und Schwangerschaft
Der Menstruationszyklus wird durch Hormone gesteuert und beginnt am Anfang der Pubertät. Wenn eine Frau schwanger ist, wird der Menstruationszyklus unterbrochen. Die Gebärmutterschleimhaut wird dann nicht abgebaut, sondern schützt und ernährt den heranwachsenden Menschen.

Literatur- und Medienhinweise

www.herzensschwestern.de
www.aufklärungsstunde.de

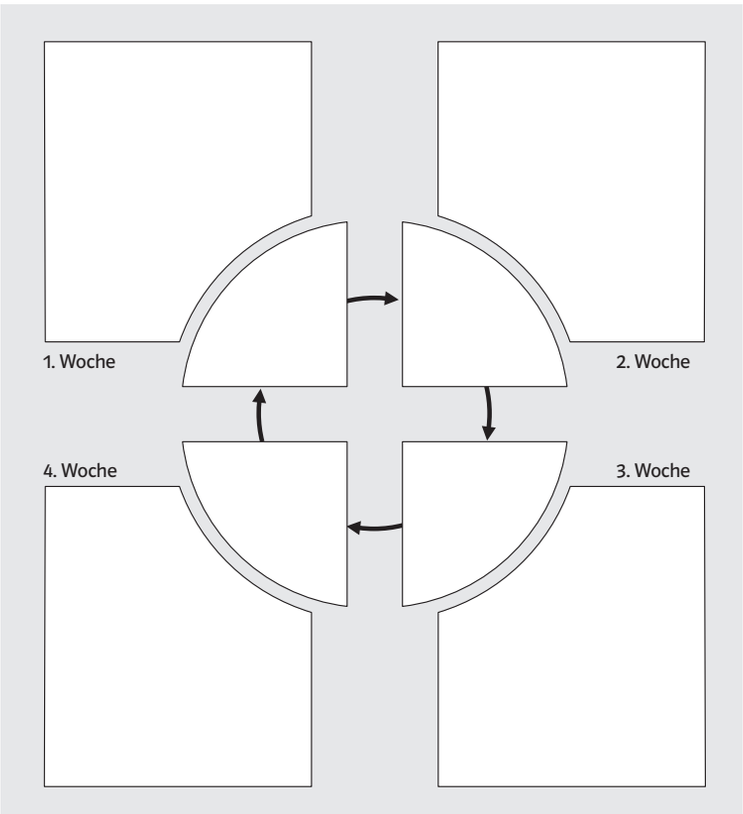
Der Menstruationszyklus

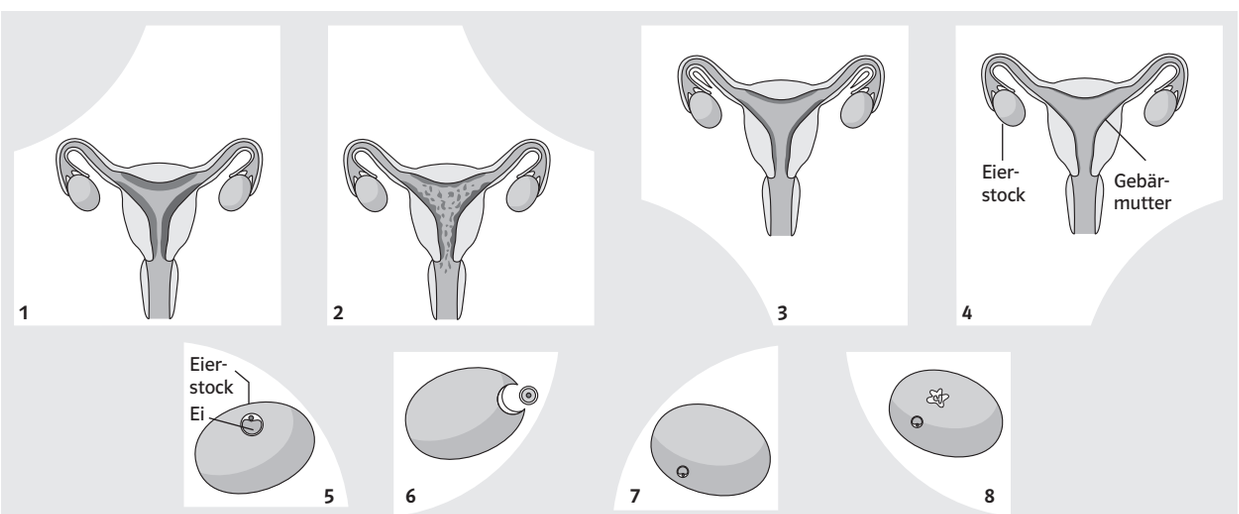
Wenn ein Mädchen zur Frau wird, bekommt sie zu Beginn der Pubertät ihre erste Menstruation. Die Menstruation wird auch Periode, Regelblutung oder einfach nur kurz Regel genannt, weil sie in regelmäßigen Abständen auftritt. Den Zeitraum zwischen dem 1. Tag der Blutung und dem letzten Tag vor Einsetzen der nächsten Blutung bezeichnet man als Menstruationszyklus. Im Durchschnitt dauert ein Menstruationszyklus 28 Tage.

○ **1** Schneide die acht Abbildungen zum Menstruationszyklus unten aus. Ordne sie in der richtigen Reihenfolge im Schema oben ein und klebe sie auf.

◒ **2** Benenne die mit Nummern versehenen Strukturen oder dargestellten Vorgänge.

◒ **3** Beschreibe stichwortartig den Weg der Eizelle während eines Menstruationszyklus.





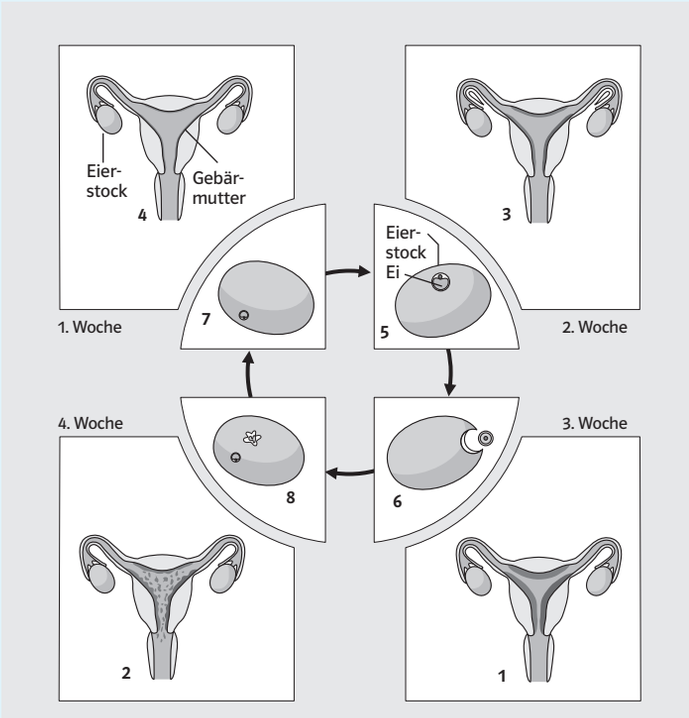
© Als Kopiervorlage für den eigenen Unterrichtsgebrauch freigegeben. Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2017
NATURA_LB_5_Bayern_049403

ARBEITSBLATT

Der Menstruationszyklus

Lösungen

1



2 1 = Menstruation
2 = Eileiter
3 = Eierstock
4 = Schleimhaut
5 = Gebärmutter
6 = Scheide
7 = reife Eizelle
8 = Eisprung

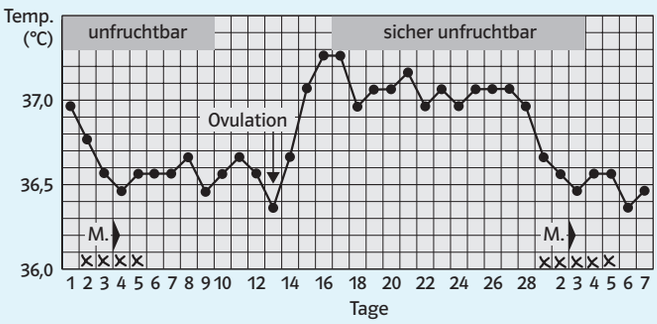
3 Die Eizelle reift im Eierstock heran. Das reife Ei verlässt den Eierstock und gelangt in den Eileiter (Eisprung). Das Ei wandert über den Eileiter Richtung Gebärmutter. Wird die Eizelle nicht befruchtet, stirbt sie ab und wird mit dem Blut der nächsten Regelblutung herausgeschwemmt. Im Eierstock reift währenddessen eine neue Eizelle heran.

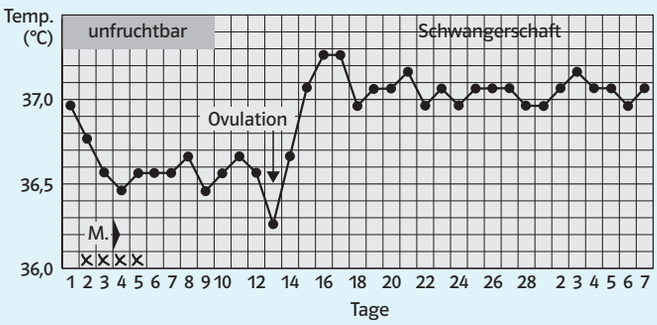
Praktische Tipps

Arbeitsblatt auf Folie
Das Arbeitsblatt sollte zur Sicherung der Ergebnisse auf eine Folie kopiert werden.

Zusatzinformation

Verlauf der Basaltemperatur während eines Monats





Kompetenzerwerb

Kompetenzbereich „Fachwissen: Die Schülerinnen und Schüler lernen bei der Bearbeitung des Arbeitsblatts den Ablauf des weiblichen Menstruationszyklus kennen.
Gegenstandsbereich „Reproduktion“: Die Schülerinnen und Schüler lernen den Ablauf des weiblichen Menstruationszyklus kennen.