Alles rund um die Periode

Was ist die Periode? Wie viel Blut verliert eine Frau dabei? Was ist PMS? Wie funktionieren die verschiedenen Periodenprodukte? Und können andere eigentlich riechen, wenn jemand die Periode hat?

Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um den Themenkomplex der **Periode und der Periodenprodukte** können mit Hilfe dieser Materialien **ab der 5. Schulstufe** erarbeitet werden.

Themenbereiche

- Periode & weiblicher Zyklus
- Prämenstruelles Syndrom
- Periodenprodukte

Die einzelnen Unterrichtsmaterialien und Methodenvorschläge können je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der Schüler:innen zu einem individuellen Paket kombiniert werden.

Das Materialienpaket „Alles neu?" enthält umfangreiche Arbeitsmaterialien bzw. -anleitungen zur vertiefenden Auseinandersetzung mit Aufbau und Funktionsweise der weiblichen Geschlechtsorgane.

Lernziele

Die Schüler:innen

- ✓ überprüfen ihr Wissen rund um die körperlichen Veränderungen während der Pubertät. **(Übung 1)**
- ✓ sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zur Periode und dem weiblichen Zyklus und versuchen eine thematische Strukturierung der Ergebnisse. **(Übung 2/3/12)**
- ✓ wiederholen bzw. festigen ihr Wissen rund um die weiblichen Geschlechtsorgane. **(Übung 4)**
- ✓ kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben. **(Übung 5/6/7/8)**
- ✓ vertiefen und festigen ihr Wissen rund um die Menarche und die Regelblutung. **(Übung 9/10/11)**
- ✓ wiederholen und festigen ihr Wissen zur Periode und dem weiblichen Zyklus. **(Übung 11/12)**
- ✓ beobachten ihren eigenen Zyklus und vergleichen ihre Ergebnisse mit ihnen bekannten Informationen zur Periode und zum weiblichen Zyklus. **(Übung 12)**
- ✓ sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zu PMS. **(Übung 13)**
- ✓ setzen sich mit Ursachen und Symptomen von PMS auseinander. **(Übung 14)**
- ✓ erfahren, was Frauen tun können, um PMS-Symptome zu lindern. **(Übung 14/15)**
- ✓ wiederholen und festigen ihr Wissen zu PMS. **(Übung 16)**
- ✓ sammeln ihr Wissen bzw. ihre Wissenslücken zu Periodenprodukten. **(Übung 17/18/19)**
- ✓ überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Binden, deren Aufbau und Verwendung. **(Übung 20)**
- ✓ können erklären, woher die Saugfähigkeit des Kerns einer Binde stammt. **(Übung 21)**
- ✓ überprüfen anhand eines Experiments die Funktionsfähigkeit einer Binde. **(Übung 21)**
- ✓ überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Tampons, deren Aufbau und Verwendung. **(Übung 22)**
- ✓ überprüfen und erweitern ihr Wissen zu Menstruationstassen, deren Aufbau und Verwendung. **(Übung 23)**
- ✓ überprüfen und erweitern ihr Wissen zu Periodenslips, deren Wirkweise und Verwendung. **(Übung 24)**
- ✓ wiederholen und festigen ihr Wissen rund um verschiedene Periodenprodukte. **(Übung 25/26)**
- ✓ trainieren ihr Leseverständnis und ihr Textverständnis. **(Übung 5/9/14/20/22/23/24)**
- ✓ üben die logische Reihung einzelner Schritte eines Ablaufs. **(Übung 7/22)**
- ✓ üben die zielgruppenadäquate Aufbereitung von Inhalten. **(Übung 9/10)**
- ✓ üben die Recherche. **(Übung 10)**
- ✓ üben umschreibendes Nachfragen. **(Übung 10)**
- ✓ üben die logische Kombination zueinandergehöriger Satzteile. **(Übung 15/23)**
- ✓ üben die Erstellung einer Mindmap und damit auch die übersichtliche Strukturierung und Darstellung eines Themas. **(Übung 18)**
- ✓ üben die Erstellung einfacher Texte für eine Gebrauchsanleitung. **(Übung 20)**
- ✓ üben die selbständige Durchführung eines einfachen Experiments. **(Übung 21)**

Materialienübersicht

Der mikromodulare Aufbau der Materialien ermöglicht die Zusammenstellung individueller Unterrichtseinheiten sowohl in inhaltlicher als auch in methodischer Hinsicht.

So nicht anders angeführt, wurden alle Materialien für den interdisziplinären, koedukativen Unterricht erstellt. Bei der Konzeption der Übungen und Arbeitsblätter wurde, so dies methodisch sinnvoll ist, die Möglichkeit des Einsatzes im Stationenunterricht berücksichtigt.

Lösungsblätter, Infoblätter, Wortspeicher, Fragenblatt und Experimentieranleitung eignen sich zur Projektion.

Datum der letzten Aktualisierung: August 2026

Periode & weiblicher Zyklus

Übung 1: *Einstieg* - Kreuzworträtsel zu körperlichen Veränderungen im Zuge der Pubertät	Lehrerinfo 1 Arbeitsblatt 1 Lösungsblatt 1	**Seite 4** **Seite 5** **Seite 6**
Übung 2: *Einstieg* - Brainstorming zur Sammlung vorhandenen Wissens und bestehender Fragen zum Thema	Lehrerinfo 2	**Seite 7**
Übung 3: *Einstieg* - Buchstabensalat mit themenrelevanten Begriffen	Lehrerinfo 3 Arbeitsblatt 2 Lösungsblatt 2	**Seite 8** **Seite 9** **Seite 10**
Übung 4: Zuordnungsübung zu den weiblichen Geschlechtsorganen	Lehrerinfo 4 Arbeitsblatt 3 Wortspeicher 1	**Seite 11** **Seite 12** **Seite 13**
Übung 5: Lesetext + Verständnisfragen zum weiblichen Zyklus	Lehrerinfo 5 Arbeitsblatt 4 Lösungsblatt 3	**Seite 15** **Seite 16-17** **Seite 18**
Übung 6: Festigung des Wissens zum weiblichen Zyklus anhand der Beschreibung einer alternativen grafischen Darstellung	Lehrerinfo 6 Arbeitsblatt 5 Infoblatt 2	**Seite 19** **Seite 20** **Seite 21**
Übung 7: Reihungsübung zur Festigung des Wissens zum weiblichen Zyklus	Lehrerinfo 7 Arbeitsblatt 6 Lösungsblatt 4	**Seite 22** **Seite 23** **Seite 24**
Übung 8: Onlinemodul zur Festigung des Wissens zum weiblichen Zyklus	Lehrerinfo 8	**Seite 25**
Übung 9: Zielgruppenadäquate Beantwortung von FAQs auf Basis eines Lesetextes	Lehrerinfo 9 Infoblatt 3 Fragenblatt 1	**Seite 26** **Seite 27-29** **Seite 30**
Übung 10: Beantwortung von FAQs auf Basis einer Recherche oder eines Lesetextes	Lehrerinfo 10 Infoblatt 3 Fragekarten 1	**Seite 31** **Seite 27-29** **Seite 32-35**
Übung 11: *Abschluss* - Zuordnungsübung zur Wissenskontrolle	Lehrerinfo 11 Arbeitsblatt 7 Lösungsblatt 5	**Seite 36** **Seite 37** **Seite 38**
Übung 12: *Abschluss* - Selbstbeobachtung & Vergleich der Ergebnisse mit allgemein gültigen Aussagen	Lehrerinfo 12	**Seite 39**

PMS - Prämenstruelles Syndrom

Übung 13: *Einstieg* - Anonyme Umfrage zum Thema	Lehrerinfo 13 Infoblatt 4	**Seite 40** **Seite 41**
Übung 14: Infotexte + Verständnisaufgaben zu PMS	Lehrerinfo 14 Arbeitsblatt 8 Lösungsblatt 6	**Seite 42** **Seite 43-44** **Seite 45**
Übung 15: Zuordnungsübung zu PMS-Beschwerden	Lehrerinfo 15 Arbeitsblatt 9 Lösungsblatt 7	**Seite 46** **Seite 47** **Seite 48**
Übung 16: *Abschluss* - Worträtsel	Lehrerinfo 16 Arbeitsblatt 10 Lösungsblatt 8	**Seite 49** **Seite 50** **Seite 51**

Periodenprodukte

Übung 17: *Einstieg* - Erstellung von Fragensammlungen	Lehrerinfo 17 Infoblatt 5	**Seite 52** **Seite 53**
Übung 18: *Einstieg* - Erstellung von Mindmaps	Lehrerinfo 18 Infoblatt 5	**Seite 54** **Seite 53**
Übung 19: *Einstieg* - Quiz	Lehrerinfo 19 Arbeitsblatt 11 Lösungsblatt 9	**Seite 55** **Seite 56** **Seite 57**
Übung 20: *Binden* - Infoblatt + Schreiben einer Gebrauchsanweisung	Lehrerinfo 20 Infoblatt 6 Infoblatt 7 Arbeitsblatt 12 Wortspeicher 2 Lösungsblatt 10	**Seite 58** **Seite 59** **Seite 60** **Seite 61** **Seite 62** **Seite 63**
Übung 21: *Binden* - Experiment zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit bzw. Aufnahmekapazität	Lehrerinfo 21 Infoblatt 8 Experimentieranleitung 1	**Seite 64** **Seite 65** **Seite 66**
Übung 22: *Tampons* - Infoblatt + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 22 Infoblatt 9 Arbeitsblatt 13 Lösungsblatt 11 Infoblatt 10 Infoblatt 11	**Seite 67** **Seite 68-69** **Seite 70** **Seite 71** **Seite 72-73** **Seite 74**
Übung 23: *Menstruationstassen* - Infoblatt + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 23 Infoblatt 12 Arbeitsblatt 14 Lösungsblatt 12 Infoblatt 11	**Seite 75** **Seite 77** **Seite 78** **Seite 79** **Seite 74**
Übung 24: *Periodenslips* - Infoblatt + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 24 Infoblatt 13 Arbeitsblatt 15 Lösungsblatt 13	**Seite 80** **Seite 81** **Seite 82** **Seite 83**
Übung 25: *Abschluss* - Kreuzworträtsel	Lehrerinfo 25 Arbeitsblatt 16 Lösungsblatt 14	**Seite 84** **Seite 85** **Seite 86**
Übung 26: *Abschluss* - Quiz	Lehrerinfo 26 Arbeitsblatt 17 Lösungsblatt 15	**Seite 87** **Seite 88** **Seite 89**

Einstieg: Körperliche Veränderungen im Zuge der Pubertät

Übung 1: Kreuzworträtsel

Lernziel:	Die Schüler:innen überprüfen ihr Wissen rund um die körperlichen Veränderungen während der Pubertät.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zu den Veränderungen während der Pubertät von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich; ohne Vorwissen sollte allerdings eine längere Nachbearbeitungsdauer eingeplant werden.
Materialien:	Alles anders? (**Arbeitsblatt 1**/**Lösungsblatt 1**)

In Einzelarbeit versuchen die Schüler:innen, das Kreuzworträtsel zu lösen.
Anschließend kann im Klassenverband darüber gesprochen werden, welche Fragen den Schüler:innen besonders leicht und welche schwer gefallen sind.

Tipp zur inhaltlichen Vertiefung bzw. Vorbereitung

Das Themenportal Pubertät-Materialienpaket „Alles neu?“ liefert umfangreiche Materialien zur Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen während der Pubertät.

Einstieg: Wissen zur Periode und zum weiblichen Zyklus

Übung 2: Brainstorming zur Sammlung vorhandenen Wissens und bestehender Fragen zum Thema

Lernziel: Die Schüler:innen sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zur Periode und dem weiblichen Zyklus und versuchen eine thematische Strukturierung der Ergebnisse.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 15 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Materialien: Mein Körper (**Arbeitsblatt 1**/**Lösungsblatt 1**)

Die Schüler:innen werden in Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe erhält die Aufgabe, ein Brainstorming zur Periode und dem weiblichen Zyklus durchzuführen. Gefragt sind dabei einerseits Fakten, die den Schüler:innen bekannt sind, und andererseits Fragen, die sich den Schüler:innen ergänzend stellen. Beides, Fakten und Fragen, werden in der Gruppe thematisch geordnet.

Anschließend werden die Gruppenergebnisse in der Klasse zusammengeführt und diskutiert. Dabei können folgende Fragen unterstützen:

- Stimmen die Themen, nach denen die Gruppen ihre Fakten und Fragen geordnet haben, miteinander überein? Falls nicht: welche Unterschiede gibt es und was könnten die Ursachen dafür sein?
- Stimmen die von den Gruppen festgehaltenen Fakten überein? Falls nicht: wo gibt es Unterschiede und was könnte Ursache dafür sein? Gibt es eventuell auch Fakten, die sich auf den ersten Blick zu widersprechen scheinen, aber schlussendlich doch korrekt sind?
- Falls es reine Mädchengruppen gibt: Unterscheidet sich deren Brainstormingergebnis von den gemischten Gruppen bzw. von reinen Jungengruppen. Falls ja: in welcher Hinsicht?
- Falls es nur gemischte und keine reinen Mädchengruppen gibt: Denken die Schüler:innen, dass das Ergebnis bei reinen Mädchengruppen anders aussehen würde? Falls ja: in welcher Hinsicht würde sich dieses unterscheiden?

Einstieg: Begriffe rund um die Periode und den weiblichen Zyklus

Übung 3: Buchstabensalat

Lernziel: Die Schüler:innen sammeln Begriffe rund um die Periode und den weiblichen Zyklus und versuchen, diese thematisch zu strukturieren.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich
Materialien: Bunt gemischt (**Arbeitsblatt 2**/**Lösungsblatt 2**)

In Einzelarbeit machen sich die Schüler:innen im Buchstabensalat auf die Suche nach Begriffen, die mit der Periode und dem weiblichen Zyklus zu tun haben.
Im Anschluss daran versuchen sie, diese Begriffe thematisch zu ordnen.

Das Ergebnis wird im Klassenverband verglichen.
Gemeinsam wird auch besprochen, welche Begriffe die Schüler:innen bereits kennen und welche ihnen neu sind.

Tipp zur Vertiefung - laufende Dokumentation des Wissenszuwachses

Anhand ihres aktuellen Wissensstandes erstellen die Schüler:innen Definitionen der verschiedenen Begriffe. Jede Definition wird auf einem eigenen A4-Blatt schriftlich festgehalten.

Im Zuge der Erarbeitung des Materialienpaketes werden die Begriffserklärungen der Schüler:innen nach und nach mit den tatsächlichen Definitionen verglichen und upgedatet. Zusätzlich dazu werden auf jedem A4-Blatt noch weitere Informationen zum jeweiligen Begriff notiert. Auch Skizzen und Grafiken können ergänzt werden.

Ergebnis sind nicht nur Infoblätter zu den verschiedenen Begriffen, sondern eine Dokumentation des Wissenszuwachses der Schüler:innen.

Periode und Zyklus: Die weiblichen Geschlechtsorgane

Übung 4: Zuordnungsübung

Lernziel:	Die Schüler:innen wiederholen bzw. festigen ihr Wissen rund um die weiblichen Geschlechtsorgane.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Weibliche Geschlechtsorgane
Materialien:	Die weiblichen Geschlechtsorgane (**Arbeitsblatt 3**/**Wortspeicher 1**/**Infoblatt 1**)

In Einzelarbeit ergänzen die Schüler:innen auf dem Arbeitsblatt die Beschriftung der weiblichen Geschlechtsorgane. Je nach Schwierigkeitsgrad kann **Wortspeicher 1** mit den Begriffen projiziert bzw. am Lehrertisch aufgelegt werden.

Das Ergebnis wird im Klassenverband verglichen.
Anschließend kann gemeinsam besprochen werden, welches Organ im Rahmen des weiblichen Zyklus welche Aufgabe hat.

Periode und Zyklus: Der weibliche Zyklus

Übung 5: Lesetext + Verständnisfragen

Lernziel:	Die Schüler:innen kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben. Sie trainieren ihre Lesefähigkeit und ihr Textverständnis.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Weibliche Geschlechtsorgane
Materialien:	Der weibliche Zyklus (**Arbeitsblatt 4**/**Lösungsblatt 3**)

Die Schüler:innen lesen den Infotext auf dem Arbeitsblatt und beantworten dazugehörige Analyse- bzw. Verständnisfragen.

Das Ergebnis wird im Klassenverband verglichen.

Zusatzinformation

- „FSH" ist die Abkürzung für follikelstimulierende Hormone, „LH" für luteinisierende Hormone.
- Die erste Regel verläuft oft ohne vorangegangenen Eisprung. Solche Zyklen ohne Eisprung (anovulatorische Zyklen) können auch später immer wieder vorkommen. In diesem Fall entwickelt sich zwar eine Eizelle, löst sich aber nicht vom Eierstock. Die Gebärmutterschleimhaut bereitet sich dennoch auf eine mögliche Einnistung vor. Findet diese nicht statt, tritt die Monatsblutung ohne vorangegangenen Eisprung statt.
- Die Menstruationsflüssigkeit besteht nur zu einem kleinen Teil aus Blut, eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher der absolute Ausnahmefall. Sie tritt nur bei besonders langen und starken Regelblutungen auf.
  Unter Blutarmut (Anämie) leidet man, wenn man zu wenig rote Blutkörperchen hat. Diese werden im Knochenmark produziert. Typische Symptome sind Blässe, Kälteempfindlichkeit, schnelle Ermüdung, Atemnot, Herzrasen und Schwindel. Mögliche Ursachen für Blutarmut sind Störungen des Knochenmarks, vermehrter Abbau von Blutkörperchen, starker Blutverlust (nach Verletzungen, Operationen, lang anhaltendem starkem Nasenbluten, …) sowie Mangel an Eisen oder Folsäure.

Periode & Zyklus: Wiederholung

Übung 6: Erstellung erklärender Texte zu einer alternativen grafischen Darstellung des weiblichen Zyklus

Lernziel: Die Schüler:innen kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: Menstruationszyklus (vgl. **Übung 5**)
Materialien: Menstruationskreislauf (**Arbeitsblatt 5**/**Infoblatt 2**)

Die Schüler:innen ergänzen die fehlenden Informationen zum Ablauf des Menstruationszyklus.
Die Ergebnisse werden im Klassenverband besprochen.

Periode & Zyklus: Wiederholung

Übung 7: Reihung der Einzelabläufe des weiblichen Zyklus

Lernziel: Die Schüler:innen kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben.
Sie üben die logische Reihung einzelner Schritte eines Ablaufs.
Fachbezug: Biologie und Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**)
Materialien: Der weibliche Zyklus (**Arbeitsblatt 6**/**Lösungsblatt 4**)

Die Schüler:innen bringen die verschiedenen Abläufe, die sich während des Zyklus im weiblichen Körper ereignen, in die richtige Reihenfolge.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.

Periode & Zyklus: Wiederholung

Übung 8: Onlinemodul zum weiblichen Zyklus

Lernziel:	Die Schüler:innen kennen den Menstruationszyklus und können diesen mit eigenen Worten beschreiben.
Fachbezug:	Biologie und Umweltkunde
Dauer:	rund 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Zyklus (vgl. **Übung 5**)
Zusatzinfo:	Internetzugang notwendig

Anhand der Onlineübung „**Fit in Sachen Periode?**“ wiederholen die Schüler:innen die wesentlichen Informationen rund um den weiblichen Zyklus.

Periode & Zyklus: Vertiefende Auseinandersetzung mit Menarche und Periode

Übung 9: Zielgruppenadäquate Beantwortung von FAQs auf Basis eines Lesetextes

Lernziel:	Die Schüler:innen vertiefen und festigen ihr Wissen rund um die Menarche und die Regelblutung. Sie trainieren ihr Leseverständnis. Sie üben die zielgruppenadäquate Aufbereitung von Inhalten.
Fachbezug:	Biologie und Umweltkunde, Deutsch, (Bildnerische Erziehung)
Dauer:	ab 20 Minuten
Vorkenntnisse:	Der weibliche Zyklus (vgl. **Übung 5**)
Materialien:	Von der Menarche zur Menopause (**Infoblatt 3**) FAQs: Periode (**Fragenblatt 1**)

Die Schüler:innen lesen **Infoblatt 3**. Je nach Schwierigkeitsgrad kann dieses entweder allen ausgehändigt und dauerhaft überlassen oder nur zum Lesen zur Verfügung gestellt werden. Seite 1 des Infoblattes eignet sich für den Ausdruck, Seite 2-3 zur Projektion.

Nach dem Lesen werden die Schüler:innen in mehrere Gruppen geteilt. Jeder Gruppe werden einige Fragen vom Fragenblatt zugewiesen.
Aufgabe der Schüler:innen ist es, basierend auf den Informationen vom Infoblatt diese Fragen schriftlich zu beantworten. Dabei sind zwei Vorgaben zu beachten:

- Zielgruppe der schriftlichen Antworten sind Viertklässlerinnen, also 9- bis 10-jährige Volksschülerinnen. Die Antworten sollten so formuliert werden, dass sie für diese gut verständlich sind.
- Die Antworten dürfen im Wortlaut nicht mit der entsprechenden Formulierung auf dem Infoblatt übereinstimmen.

Die Einzelergebnisse werden innerhalb der Gruppe verglichen und zusammengeführt. Die daraus entstandene gemeinsame Gruppenantwort wird ebenso wie die dazugehörige Frage jeweils auf ein A4-Blatt geschrieben.

Nun präsentiert jede Gruppe abwechselnd eine ihrer Antworten vor dem Klassenverband.
Die anderen Gruppen versuchen, die dazugehörige Frage zu erraten.

Wurde die dazupassende Frage gefunden, wird im Klassenverband gemeinsam analysiert, ob die beiden Vorgaben erfüllt wurden, und, falls nicht, was in welcher Form für deren Erfüllung geändert werden müsste. Überarbeitete Antworten werden inklusive der dazugehörigen Frage auf einem neuen A4-Zettel notiert.
Ergebnis ist eine einfache Infobroschüre zum Thema für 9- bis 10-jährige Mädchen.

Tipp zur Vertiefung im Unterrichtsfach Bildnerische Erziehung

Jede:r Schüler:in erhält eines der abschließenden Fragen-Antwort-Blätter und erstellt eine dazu passende Illustration.

Alternative Variante: Quiz „1, 2 oder 3?“

Jede:r Schüler:in erhält die Aufgabe, zu einer der Fragen jeweils eine korrekte sowie zwei falsche Antworten zu formulieren und schriftlich festzuhalten.

Im Anschluss präsentiert jede:r Schüler:in den Klassenkolleg:innen die Frage sowie die drei Antwortmöglichkeiten. Diese müssen entscheiden, welche die richtige Antwort ist. Die Auflösung erfolgt direkt im Anschluss.

Periode & Zyklus: Vertiefende Informationen zu Menarche und Periode

Übung 10: Beantwortung von FAQs auf Basis von Recherche oder eines Infoblattes

Lernziel:	Die Schüler:innen vertiefen ihr Wissen rund um die Menarche und die Regelblutung. Sie üben die Recherche. (Sie trainieren ihr Leseverständnis.) Sie üben umschreibendes Nachfragen. Sie üben die verständliche Aufbereitung von Inhalten.
Fachbezug:	Biologie und Umweltkunde, Deutsch
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Der weibliche Zyklus (vgl. **Übung 5**)
Materialien:	Von der Menarche zur Menopause (**Infoblatt 3**) FAQs: Periode (**Fragekarten 1**)
Zusatzinfo:	Die Fragen auf den Fragekarten stimmen mit jenen von **Übung 9**/**Fragenblatt 1** überein.
Vorbereitung:	Die Fragekarten werden auf verstärktes Papier ausgedruckt, ausgeschnitten und nach übereinstimmenden Paaren sortiert. Abhängig von der Anzahl der Schüler:innen können diese paketiert (z.B. bei 24 Schüler:innen: 2 Fragenpakete à 12 Fragen) und anschließend pro Paket getrennt aufbewahrt werden.

Im Vorfeld erhalten die Schüler:innen die Aufgabe, häufige Fragen zur Menarche und zur Periode zu sammeln, die Antworten darauf zu recherchieren und diese stichwortartig festzuhalten. Alternativ zur Recherche kann **Infoblatt 3** genutzt werden. Seite 1 eignet sich für den Ausdruck, Seite 2-3 zur Projektion.

Zu Beginn der Übung werden die Schüler:innen in zwei gleich große Gruppen geteilt. In beiden Gruppen zieht jede:r Schüler:in eine Fragenkarte. Dabei ist darauf zu achten, dass jeweils die übereinstimmenden Fragenpaare zur Wahl stehen.

Die Mitglieder von Gruppe 1 haben nun die Aufgabe, eine Antwort zu ihrer Fragenkarte zu verfassen. Die Mitglieder von Gruppe 2 haben die Aufgabe, sich drei Ja-Nein-Fragen zu überlegen, um festzustellen, ob ihr Gegenüber aus Gruppe 1 die selbe Frage gezogen hat. Dabei ist es allerdings nicht erlaubt, Begriffe von der eigentlichen Frage zu verwenden.

Nun mischen sich die Mitglieder der beiden Gruppen. Die Mitglieder der Gruppe 2 dürfen jedem Mitglied von Gruppe 1 ihre drei Ja-Nein-Fragen stellen. Sind sie der Ansicht, ihr Gegenüber mit der gleichen Fragenkarte gefunden zu haben, beenden sie die Befragung und setzen sich gemeinsam mit ihrem potenziellen Fragenpartner an einen Tisch.
Die Auflösung erfolgt, wenn alle Mitglieder der beiden Gruppen ihr Gegenüber gefunden haben bzw. nur noch Gruppenmitglieder unterwegs sind, die kein passendes Gegenüber gefunden haben.

Nach Runde 1 wechseln die Aufgaben. Wieder ziehen die Gruppenmitglieder neue Fragekarten. Diesmal stellen allerdings die Mitglieder von Gruppe 1 drei Ja-Nein-Fragen an ihr Gegenüber, die Mitglieder von Gruppe 2 überlegen sich passende Antworten zu ihren Fragekarten.

Abschließend kann gemeinsam besprochen werden,

- bei welchen Fragekarten es besonders einfach bzw. besonders schwer gefallen ist, drei Ja-Nein-Fragen zu konzipieren, die zum passenden Gegenüber führen.
- zu welchen Fragekarten die Schüler:innen keine passenden Antworten verfassen konnten, weil ihnen das entsprechende Wissen gefehlt hat.
- ob es Gruppe 1 nach ihren Erfahrungen aus Spielrunde 1 einfacher gefallen ist, passende Ja-Nein-Fragen zu erstellen, um ihre passenden Gegenüber zu finden.

Periode & Zyklus: Abschluss

Übung 11: Zuordnungsübung zur Wissenskontrolle

Lernziel: Die Schüler:innen wiederholen und festigen ihr Wissen rund um die Periode und den weiblichen Zyklus.
Fachbezug: Biologie und Umweltkunde
Dauer: 5 Minuten
Vorkenntnisse: Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**), Periode (vgl. **Übung 8/9**)
Materialien: Die Regeln der Regel (**Arbeitsblatt 7/Lösungsblatt 5**)

Die Schüler:innen verbinden Fragen zur Periode und die dazugehörigen Antworten.

Anschließend kann im Klassenverband noch ein Brainstorming zu weiteren typischen Fragen rund um die Periode und den weiblichen Zyklus durchgeführt werden.
In Einzel- oder Gruppenarbeit können diese beantwortet werden.

Periode & Zyklus: Abschluss ♀ only

Übung 12: Selbstbeobachtung & Vergleich der Ergebnisse mit allgemeingültigen Aussagen zur Periode und zum weiblichen Zyklus

Lernziel:	Die Schülerinnen beobachten ihren eigenen Zyklus und vergleichen ihre Ergebnisse . aus der Selbstbeobachtung mit ihnen bekannten Informationen zur Periode und zum weiblichen Zyklus.
Fachbezug:	Biologie und Umweltkunde
Dauer:	1 Monat Vorlaufzeit; Dauer nach der Vorlaufzeit ab 20 Minuten
Vorkenntnisse:	Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**), Periode (vgl. **Übung 8/9**)
Zusatzinfo:	Im Vorfeld sollte abgeklärt werden, wie viele der Mädchen noch auf ihre erste Periode warten. Je nach Anzahl kann eine eigene Gruppe zusammengestellt werden, die sich nur mit dem Zeitraum vor Eintritt der ersten Periode auseinandersetzt.

Die Schülerinnen erhalten die Aufgabe, über ein Monat ihre persönlichen Wahrnehmungen zu körperlichen/psychischen Veränderungen während ihres Zyklus zu erfassen.

Die Ergebnisse werden ausgewertet und erst in Zweier-, dann in Vierergruppen und anschließend im Gesamtverband zusammengeführt. Gemeinsam wird versucht, von den eigenen Erfahrungswerten Rückschlüsse auf allgemein gültige Aussagen zum weiblichen Zyklus und zur Periode zu ziehen.

PMS: Einstieg

Übung 13: Anonyme Umfrage zum Thema

Lernziel: Die Schüler:innen sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zu PMS.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich; Wissen zum Zyklus sowie zur Periode von Vorteil
Materialien: PMS (**Infoblatt 4**)

Im Klassenverband wird eine anonyme schriftliche Umfrage durchgeführt:

- Frage 1: Wofür steht die Abkürzung „PMS“?
- Frage 2: Welche fünf Begriffe fallen dir dazu ein? Notiere diese.
- Frage 3: Was würdest du gern über PMS wissen?

Die Befragung wird anschließend gemeinsam ausgewertet. Das Ergebnis von Frage 1 und 2 kann mit der Definition auf **Infoblatt 4** verglichen werden.

Tipp zur geschlechterorientierten Vertiefung

Die anonyme Umfrage kann geschlechtsspezifisch erfolgen. Das heißt, dass die Schüler:innen ihre Angaben zwar anonym machen, diese aber mit einem Geschlechtskennzeichen versehen. Bei der Auswertung der Umfrage kann darauf Bezug genommen werden, inwieweit sich das Wissen bzw. die Wissenslücken zum Thema bei Mädchen und Jungen unterscheiden.
Falls es wesentliche Wissensunterschiede gibt, kann auch darüber diskutiert werden, welche Folgen daraus für den täglichen Umgang miteinander resultieren könnten.

PMS: Was ist PMS?

Übung 14: Infotexte + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen setzen sich mit Ursachen und Symptomen von PMS auseinander. Sie erfahren, was Frauen tun können, um PMS-Symptome zu lindern.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**)
Materialien:	Was ist PMS? (**Arbeitsblatt 8/Lösungsblatt 6**)

Die Schüler:innen lesen die Infotexte auf dem Arbeitsblatt und versuchen, die dazugehörigen Verständnisaufgaben zu lösen.
Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband verglichen.

Lösung Arbeitsblatt 8/Aufgabe 2-4

2. Die Progesteron-Werte sind am Ende des Zyklus, also vor der Regelblutung, besonders niedrig. Denn Progesteron wird vom Gelbkörper produziert. Wird das Ei nicht befruchtet, bildet sich der Gelbkörper zurück. Das heißt, dass auch kein Progesteron mehr gebildet wird. Die Gebärmutterschleimhaut, die dank des Progesteronspiegels aufgebaut wurde, kann ohne Progesteron nicht erhalten bleiben. Sie wird abgestoßen und mit dem unbefruchteten Ei ausgeschieden.
3. Alle drei Antworten stimmen.
4. Antwort 3 stimmt.

Linksammlung zum Thema

- Infoseite für Mädchen:
  www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/das-pramenstruelle-syndrom-(pms)
- Infoseite auf dem Offiziellen Gesundheitsportal Österreichs des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz:
  www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/pms.html

PMS: Was tun bei PMS-Beschwerden?

Übung 15: Zuordnungsübung

Lernziel: Die Schüler:innen erfahren, was Frauen tun können, um PMS-Symptome zu lindern.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: Was ist PMS? (vgl. **Übung 14**)
Materialien: Unerwünschte Nebenwirkungen? (**Arbeitsblatt 9/Lösungsblatt 7**)

Das Arbeitsblatt wird in Einzelarbeit gelöst und das Ergebnis gemeinsam besprochen.

Tipp zur Vertiefung - Einbeziehen persönlicher Erfahrungswerte ♀only

Bei reinen Mädchengruppen kann im Anschluss an die Bearbeitung des Arbeitsblattes eine anonyme schriftliche Befragung durchgeführt werden, was den Schülerinnen jeweils besonders gut tut.
Die Ergebnisse können gemeinsam ausgewertet werden. Dabei werden sich die Schülerinnen dessen bewusst, wie unterschiedlich die individuellen Bedürfnisse bzw. Vorlieben und Wünsche sind, gleichzeitig werden Gemeinsamkeiten festgestellt.

PMS: Abschluss

Übung 16: Worträtsel zur Festigung des Wissens

Lernziel: Die Schüler:innen wiederholen und festigen ihr Wissen zu PMS.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: Was ist PMS? (vgl. **Übung 14**)
Materialien: Alles begriffen? (**Arbeitsblatt 10/Lösungsblatt 8**)

Die Schüler:innen lösen ein Worträtsel, bei dem Wissen rund um Definition, Ursache, Symptome und Symptombekämpfung von PMS gefragt ist.

Periodenprodukte: Einstieg

Übung 17: Fragensammlung zu Periodenprodukten

Lernziel:	Die Schüler:innen sammeln ihr Wissen bzw. ihre Wissenslücken rund um Periodenprodukte.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
Materialien:	Periodenprodukte: Schutz während der Periode (**Infoblatt 5**)

Jede:r Schüler:in notiert anonym zu jedem Periodenprodukt je eine Frage auf einem Zettel. Die Zettel werden eingesammelt und anschließend im Klassenverband ausgewertet. Für jedes Periodenprodukt entsteht so ein Fragenblatt, auf dem die einzelnen Fragen je nach Häufigkeit ihrer Nennung priorisiert sind.

Im nächsten Schritt können die vier Fragenblätter im Zuge eines Brainstormings noch durch weitere Fragen ergänzt werden.

Infoblatt 5 kann zum Einstieg ins Thema genutzt werden.

Tipp für reine Mädchengruppen: Abfrage der Präferenz in Sachen Periodenprodukt ♀only

Im Falle einer reinen Mädchengruppe kann zusätzlich anonym abgefragt werden:

- welches Periodenprodukt die Schüler:innen benutzen bzw., falls sie noch keine Periode haben, hinkünftig benutzen möchten.
- was die Gründe für die Wahl dieses Periodenproduktes sind.

Periodenprodukte: Einstieg

Übung 18: Erstellung von Mindmaps

Lernziel:	Die Schüler:innen sammeln ihr Wissen bzw. ihre Wissenslücken rund um Periodenprodukte. Sie üben die Erstellung einer Mindmap und damit auch die übersichtliche Strukturierung und Darstellung eines Themas sowie das Erkennen eigener Wissenslücken.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
Materialien:	Periodenprodukte: Schutz während der Periode (**Infoblatt 5**)

Es werden vier Gruppen gebildet, jeder Gruppe wird eines der Periodenprodukte zugeordnet (s. **Infoblatt 5**).

Aufgabe jeder Gruppe ist es, zu ihrem Produkt eine Mindmap mit allen den Schüler:innen dazu bekannten Informationen zu erstellen.
Ergänzend zur Mindmap werden außerdem auch noch Fragen notiert, die die Schüler:innen zu ihrem jeweiligen Periodenprodukt haben.

Abschließend präsentiert jede Gruppe sowohl ihre Mindmap als auch die Fragensammlung zum jeweiligen Periodenprodukt. Im Klassenverband werden die Mindmaps um weiteren Input von Schüler:innen aus anderen Gruppen ergänzt.

Periodenprodukte: Einstieg

Übung 19: Einstiegsquiz

Lernziel:	Die Schüler:innen sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken rund um Periodenprodukte.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
Materialien:	Fit in Sachen Hygiene? (**Arbeitsblatt 11/Lösungsblatt 9**)

In Einzelarbeit bearbeiten die Schüler:innen das Quiz mit Fragen rund um Periodenprodukte.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband zusammengeführt, ausgewertet und analysiert. Folgende Fragen können dabei unterstützen:

- Bei welchem Periodenprodukt gab es die meisten richtigen Antworten und woran könnte das liegen?
- Bei welchem Periodenprodukt gab es die wenigsten richtigen Antworten und woran könnte das liegen?
- Bei welchen Periodenprodukten kennen die Schüler:innen die genaue Anwendung?

Tipp: Geschlechterorientierte Auswertung des Einstiegsquiz

Wird das Geschlecht der Schüler:innen bei der Auswertung des Einstiegsquiz berücksichtigt, so können auch noch die Wissensunterschiede zwischen den Geschlechtern festgehalten und analysiert werden.

Periodenprodukte: Binden

Übung 20: Infoblatt + Schreiben einer Gebrauchsanweisung

Lernziel:	Die Schüler:innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Binden, deren Aufbau und Verwendung. Die Schüler:innen üben die Erstellung einfacher Texte für eine Gebrauchsanleitung.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde, Deutsch
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
Materialien:	Binden (**Infoblatt 6**) Welche Binde ist die richtige? (**Infoblatt 7**) Wie werden Binden verwendet? (**Arbeitsblatt 12/Wortspeicher 2/Lösungsblatt 10**)

Nach Studium von **Infoblatt 6** bearbeiten die Schüler:innen **Arbeitsblatt 12**. Aufgabe ist es, vorhandene Bilder einer Gebrauchsanleitung durch einfache erklärende Texte zu ergänzen. Zur Vereinfachung der Aufgabe kann **Wortspeicher 2** projiziert bzw. auf dem Lehrertisch aufgelegt werden.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen. Gemeinsam können die verschiedenen Varianten zu einer gemeinsamen zusammengeführt werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Binden gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Tipp zur Vertiefung bei reinen Mädchengruppen: Wahl der richtigen Binde ♀only

Infoblatt 7 liefert einen Überblick über die Kriterien zur Auswahl der richtigen Binde. Gemeinsam kann besprochen werden, ob die Schülerinnen, die bereits die Periode haben und Binden benutzen,

- schon einmal das Problem hatten, dass die Binde zu dünn gewesen ist und das Menstruationsblut nicht mehr aufnehmen konnte bzw. wenn ja: wie sie darauf reagiert haben. (Haben sie die Binde daraufhin häufiger gewechselt? Haben sie saugstärkere Binden benutzt? …)
- schon einmal selbst Binden eingekauft haben und falls ja: ob sie dabei bemerkt haben, dass es Binden mit verschiedenen Saugstärken gibt.
- tagsüber und nachts unterschiedliche Binden tragen.
- je nach Stärke der Periode verschiedene Bindensorten benutzen und falls nicht: wie sie die Schutzwirkung an die jeweilige Stärke ihrer Periode anpassen.

Periodenprodukte: Aufnahmefähigkeit von Binden

Übung 21: Einfacher Versuch zur Funktionsfähigkeit von Binden

Lernziel:	Die Schüler:innen können erklären, woher die Saugfähigkeit einer Binde kommt. Sie überprüfen anhand eines einfachen Experiments die Funktionsfähigkeit bzw. Aufnahmefähigkeit einer Binde. Sie üben die selbständige Durchführung eines einfachen Experiments.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zu Binden (vgl. **Übung 19**)
Materialien:	Warum schützt die Binde sicher? (**Infoblatt 8**) Wie funktioniert eine Binde? (**Experimentieranleitung 1**)
Zusatzinfos:	Für die Durchführung des Experiments wird benötigt: 1 Binde, Wasser, 1 Messbecher mit Milliliter-Skala, 1 Schere, Löschpapier oder alternativ 1 kleines Gefäß zum Auffangen der Flüssigkeit

Anhand **Infoblatt 8** wird der Aufbau des Bindenkerns besprochen.

Anschließend führen die Schüler:innen anhand **Experimentieranleitung 1** in Zweierteams einen einfachen Versuch durch, mit dem die Funktionsfähigkeit einer Binde bzw. deren Aufnahmefähigkeit erprobt werden kann.

Im Anschluss an das Experiment werden im Klassenverband sowohl die Ergebnisse des Experiments verglichen als auch die Erfahrungswerte, die die Schüler:innen bei der selbständigen Durchführung des Versuchs gemacht haben.

Tipp für weitere einfache Experimente

Mittels des beschriebenen Experimentverlaufs kann auch die Aufnahmefähigkeit von Binden mit verschiedener Saugfähigkeit bzw. von Binden und Slipeinlagen verglichen werden.
In diesem Fall ist zusätzliches Löschpapier notwendig, um die Ergebnisse miteinander vergleichen zu können.

Periodenprodukte: Tampons

Übung 22: Infoblatt + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Tampons, deren Aufbau und Verwendung. Die Schüler:innen üben die logische Reihung einzelner Schritte einer Abfolge.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
Materialien:	Tampons (**Infoblatt 9**) Was weißt du über Tampons? (**Arbeitsblatt 13/Lösungsblatt 11**) Tampon mit Applikator (**Infoblatt 10**) Toxisches Schocksyndrom (**Infoblatt 11**)

Nach Studium von **Infoblatt 9** bearbeiten die Schüler:innen **Arbeitsblatt 13**.
Erst bringen sie die einzelnen Schritte der Einführung eines Tampons in die richtige Reihenfolge, anschließend beantworten sie noch einige Wissensfragen.

Infoblatt 10 kann für eine vertiefende Auseinandersetzung mit Tampons mit Applikator genutzt werden.

Anhand **Infoblatt 11** kann das Toxische Schocksyndrom thematisiert werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Tampons gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Periodenprodukte: Menstruationstassen

Übung 23: Infoblatt + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Menstruationstassen, deren Aufbau und Verwendung. Die Schüler:innen üben die logische Kombination zueinandergehöriger Satzteile.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
Materialien:	Menstruationstassen (**Infoblatt 12**) Und Menstruationstassen? (**Arbeitsblatt 14/Lösungsblatt 12**) Toxisches Schocksyndrom (**Infoblatt 11**)

Nach Studium von **Infoblatt 12** bearbeiten die Schüler:innen **Arbeitsblatt 14**.
Erst verbinden sie die zueinandergehörigen Satzteile eines Anleitungstextes zur Einführung einer Menstruationstasse, anschließend beantworten sie noch einige Wissensfragen.

Anhand **Infoblatt 11** kann das Toxische Schocksyndrom thematisiert werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Menstruationstassen gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Periodenprodukte: Periodenslips

Übung 24: Infoblatt + Verständnisaufgaben

Lernziel:	Die Schüler:innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Periodenslips, deren Wirkweise und Verwendung.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 10 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
Materialien:	Periodenslips (**Infoblatt 13**) Und Periodenslips? (**Arbeitsblatt 15/Lösungsblatt 13**)

Nach Studium von **Infoblatt 13** bearbeiten die Schüler:innen **Arbeitsblatt 15**.
Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Periodenslips gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Periodenprodukte: Abschluss

Übung 25: Kreuzworträtsel

Lernziel:	Die Schüler:innen überprüfen ihr Wissen rund um verschiedene Periodenprodukte, deren Wirkweise und Verwendung.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zu den Periodenprodukten (vgl. **Übung 19/21/22/23**)
Materialien:	Alles safe? (**Arbeitsblatt 16/Lösungsblatt 14**)

In Einzelarbeit versuchen die Schüler:innen, ein Kreuzworträtsel rund um die Wirkweise und Anwendung der verschiedenen Periodenprodukte zu lösen.

Periodenprodukte: Abschluss

Übung 26: Quiz

Lernziel:	Die Schüler:innen überprüfen ihr Wissen rund um verschiedene Periodenprodukte, deren Wirkweise und Verwendung.
Fachbezug:	Biologie & Umweltkunde
Dauer:	ab 5 Minuten
Vorkenntnisse:	Wissen zu den Periodenprodukten (vgl. **Übung 19/21/22/23**)
Materialien:	Alles klar? (**Arbeitsblatt 17/Lösungsblatt 15**)

In Einzelarbeit versuchen die Schüler:innen, Quizfragen zu den verschiedenen Periodenprodukten richtig zu beantworten.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.