Pubertät: Mein Körper verändert sich

Boo! Irgendwann fängt der Körper an, sich zu verändern. Das heißt Pubertät, und jeder erlebt sie. Hier lernst du, was dabei passiert. Lies zuerst den Text genau, dann findest du die Antworten leicht. Du schaffst das!

Die Pubertät beginnt bei jedem zu einer anderen Zeit. Das ist ganz normal.



Lies den Text.

In der Pubertät wird aus einem Kind langsam ein Erwachsener. Botenstoffe im Körper, die Hormone, geben das Startsignal. Bei Mädchen beginnt die Pubertät oft etwas früher als bei Jungen, meist zwischen 8 und 14 Jahren. Bei jedem Kind ist das anders, und das ist ganz normal. Die Pubertät dauert mehrere Jahre.

Beantworte die Fragen.

Was geben das Startsignal für die Pubertät?

Wann beginnt die Pubertät meist?

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Die Pubertät dauert mehrere Jahre.	ja	nein
Alle beginnen am selben Tag.	ja	nein
Die Pubertät dauert eine Woche.	ja	nein
Kinder wachsen schneller.	ja	nein
Nur Mädchen kommen in die Pubertät.	ja	nein
Ein Deo hilft gegen Geruch.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3441-1

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Pubertät: Mein Körper verändert sich

In der Pubertät wächst man schneller, und es sprießen neue Haare. Hier lernst du die Veränderungen bei Mädchen und Jungen kennen. Schau bei jeder Aufgabe zurück in den Text, wenn du unsicher bist. Boo-tastisch!

Manches betrifft Mädchen und Jungen, manches nur eine Gruppe. Lies genau.



Lies den Text.

In der Pubertät wachsen Kinder schneller als vorher. Unter den Achseln und an anderen Stellen wachsen Haare. Die Haut wird fettiger, und es können Pickel kommen. Bei Mädchen wachsen die Brüste. Bei Jungen wird die Stimme tiefer, das heißt Stimmbruch. Später wächst bei ihnen ein Bart.

Bei wem verändert es sich? Schreibe in die Spalte.

Achselhaare / Brüste wachsen / Wachstumsschub / Bart / Stimmbruch / Pickel

alle	Jungen	Mädchen

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Duschen macht Pickel.	ja	nein
Gefühle können schwanken.	ja	nein
Die Stimme von Jungen wird höher.	ja	nein
Die Nummer gegen Kummer ist 116 111.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3441-2

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Pubertät: Mein Körper verändert sich

In der Pubertät wächst man schneller, und es sprießen neue Haare. Hier lernst du die Veränderungen bei Mädchen und Jungen kennen. Schau bei jeder Aufgabe zurück in den Text, wenn du unsicher bist. Boo-tastisch!

Setze ein: Stimmbruch, Hormone, Pickel, schneller.

Das Startsignal geben die _____.

Kinder wachsen jetzt _____.

Fettige Haut bekommt oft _____.

Tiefer wird die Stimme im _____.

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Nur Jungen kommen in die Pubertät.	ja	nein
Bei Jungen wird die Stimme tiefer.	ja	nein
In der Pubertät wachsen neue Haare.	ja	nein
Man muss über alles schweigen.	ja	nein
Frische Kleidung hilft.	ja	nein
Schweiß riecht nie.	ja	nein
Mein Körper gehört mir.	ja	nein
Die Pubertät beginnt bei allen gleich.	ja	nein
Das Gesicht wäscht man täglich.	ja	nein
Gefühle sind immer gleich.	ja	nein
Ich darf Nein sagen.	ja	nein
Hormone sind Knochen.	ja	nein
Bei Mädchen wachsen die Brüste.	ja	nein
Reden hilft bei Sorgen.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3441-3

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Pubertät: Mein Körper verändert sich

Wer wächst, schwitzt mehr, und manchmal kommen Pickel. Hier lernst du, wie Hygiene hilft. Nimm dir für jede Aufgabe Zeit und benutze die neuen Fachwörter. Boo-per!

Lies den Text.

In der Pubertät schwitzt man mehr, und der Schweiß riecht stärker. Tägliches Waschen oder Duschen hilft, und frische Kleidung auch. Ein Deo hilft gegen den Geruch. Das Gesicht wäscht man morgens und abends mit klarem Wasser oder einer milden Waschlotion. Pickel drückt man besser nicht aus, sonst können sich Entzündungen bilden.

Hilft das? Schreibe in die Spalte.

Shirt eine Woche tragen / täglich duschen / nie duschen / frische Socken / Pickel ausdrücken / Gesicht waschen

hilft	hilft nicht

Beantworte die Frage.

Warum ist Hygiene in der Pubertät wichtig?

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3441-4

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Pubertät: Mein Körper verändert sich

Nicht nur der Körper verändert sich, auch die Gefühle. Hier lernst du, was dann hilft und mit wem du reden kannst. Lies jeden Satz zweimal, bevor du ja oder nein einkreist. Du schaffst das! Boosa!

Lies den Text.

In der Pubertät ändern sich auch die Gefühle. Mal ist man fröhlich, kurz darauf traurig oder wütend. Das liegt auch an den Hormonen. Es hilft, über Gefühle zu reden: mit den Eltern, mit Freunden oder mit einer Lehrerin. Wer mit niemandem reden möchte, kann kostenlos die Nummer gegen Kummer anrufen: 116 111. Dein Körper gehört dir. Du darfst Nein sagen, wenn dir etwas unangenehm ist.

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Die Nummer gegen Kummer ist kostenlos.	ja	nein
Gefühle können schnell wechseln.	ja	nein
Über Gefühle darf man nicht reden.	ja	nein
Ich muss alles mit mir machen lassen.	ja	nein

Beantworte die Frage.

Mit wem kann man über Gefühle reden? Nenne zwei.

Was darfst du sagen, wenn dir etwas unangenehm ist?

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3441-5

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Pubertät: Mein Körper verändert sich

Jetzt weißt du viel über die Pubertät. Hier prüfst du dein Wissen. Erkläre in ganzen Sätzen, dann sieht man, was du schon weißt. Boo-rillant!

Denk an Hormone, Hygiene und Gefühle.



Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Jeder erlebt die Pubertät anders.	ja	nein
Pickel drückt man am besten aus.	ja	nein
Die Pubertät dauert einen Tag.	ja	nein
Ein Deo hilft gegen Schweißgeruch.	ja	nein
Hormone sind Botenstoffe.	ja	nein

Beantworte die Fragen.

Was ist die Pubertät?

Was hilft gegen Schweißgeruch?

Was bedeutet das Wort? Verbinde.

Hormone	Sauberkeit
Stimmbruch	gegen Schweißgeruch
Deo	Botenstoffe
Hygiene	Stimme wird tiefer

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3441-6

© 2026 banoo.boo - Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.