## Inhaltsverzeichnis

| <b>Vorwort</b>             |                                     |            |    |  |
|----------------------------|-------------------------------------|------------|----|--|
| Literatur/0                | Quellen                             |            | 6  |  |
| I Hygiene von Kopf bis Fuβ |                                     |            |    |  |
| M I.1                      | Brainstorming                       | <u></u>    | 7  |  |
| M I.2                      | Bitte lächeln!                      | <u> </u>   | 8  |  |
| M I.3                      | Zahnpflege: Kennst du dich aus?     | <b>2</b>   | 9  |  |
| M I.4                      | Zähneputzen – aber richtig!         | <u> </u>   | 10 |  |
| M I.5                      | Schiefe Zähne                       |            | 11 |  |
| M I.6                      | Tipps zur Spangenpflege             |            | 13 |  |
| M I.7                      | Problemzonen                        |            | 14 |  |
| M I.8                      | So pflegst du deinen Körper         |            | 15 |  |
| M I.9                      | Körperpflege für Jungen             | <b>2 2</b> | 16 |  |
| M I.9                      | Körperpflege für Mädchen            |            | 17 |  |
| M I.10                     | Plötzlich wachsen überall Haare     | <u> 32</u> | 18 |  |
| M I.10                     | Plötzlich wachsen überall Haare     |            | 19 |  |
| M I.11                     | Zeigt her eure Finger               | <u> </u>   | 20 |  |
| M I.12                     | Gepflegtes Aussehen                 |            | 21 |  |
| M I.13                     | Miefblatt                           | <u> </u>   | 23 |  |
| M I.14                     | Saubere Wäsche                      | <u> </u>   | 24 |  |
| M I.15                     | Bedienung einer Waschmaschine       |            | 25 |  |
| II Mädchen-Spezial         |                                     |            |    |  |
| M II.1                     | Die erste Regelblutung              |            | 26 |  |
| M II.2                     | Cindys 1. Besuch beim Frauenarzt    |            | 28 |  |
| M II.3                     | Fragen und Antworten zum Frauenarzt |            | 30 |  |
| III Essstörungen           |                                     |            |    |  |
| M III.1                    | Dünner Hering oder fettes Schwein?  | <u></u>    | 32 |  |
| M 14h2-4-                  | Internation                         |            |    |  |

## Inhaltsverzeichnis

| M III.3                                      | Ich will nicht mehr                     |          | 36 |  |  |
|--|---|----------|----|--|--|
| M III.4                                      | Sorry, ich bin auf Diät                 | <b>2</b> | 42 |  |  |
| M III.5                                      | Interview: Diät                         |          | 43 |  |  |
| M III.6                                      | Expertenrunde: Im Schönheitswahn        |          | 44 |  |  |
| IV Piercings und Tätowierungen               |   |          |    |  |  |
| M IV.1                                       | Internetrecherche: Piercings            |          | 47 |  |  |
| M IV.2                                       | Paulines Tätowierung                    |          | 50 |  |  |
| M IV.3                                       | Leons Tätowierung                       |          | 52 |  |  |
| V Wellness und Gesundheit                    |   |          |    |  |  |
| M V.1  | Wellness-Tag                            |          | 54 |  |  |
| M V.2  | Rezepte für Gesichtsmasken              |          | 56 |  |  |
| M V.3  | Badekugeln selber machen                |          | 58 |  |  |
| M V.4  | Rezepte für Handbad und Gesichtspeeling |          | 59 |  |  |
| M V.5  | Getränke zum Wohlfühlen                 |          | 60 |  |  |
| M V.6  | Rezepte umrechnen                       | <b>2</b> | 61 |  |  |
| M V.7  | Welche Hausmittel helfen?               |          | 62 |  |  |
| M V.8  | Mein Gesundheitstipp                    |          | 63 |  |  |
| VI Schlaf                                    |   |          |    |  |  |
| M VI.1                                       | Ich kann nicht schlafen – Aisha         | <u></u>  | 64 |  |  |
| M VI.2                                       | Ich kann nicht schlafen – Lea           | <u> </u> | 65 |  |  |
| M VI.3                                       | Ich kann nicht schlafen – Tom           | <u> </u> | 66 |  |  |
| M VI.4                                       | Ich will nicht schlafen – Kevin         | <u> </u> | 67 |  |  |
| M VI.5                                       | Was hilft gegen Schlafstörungen?        |          | 68 |  |  |
| Führersch                                    | neinprüfung                             |          |    |  |  |
| /erbraucherführerschein – Prüfungsbogen      |   |          |    |  |  |
| /erbraucherführerschein — Korrekturschablone |   |          |    |  |  |



## Herausnehmbare Spange

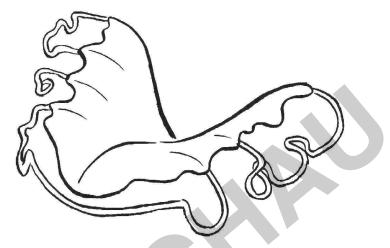
Spüle sie abends unter warmem Wasser ab.



Bürste sie mit einer Zahnbürste und etwas Zahnpasta sauber.

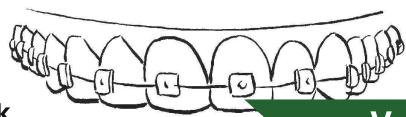
Lege die Zahnspange 2–3-mal wöchentlich in ein Glas mit Wasser und einer Reinigungstablette.

Achte darauf, dass deine Zähne geputzt sind, wenn du die Spange einsetzt!



## Fest sitzende Spange/Brackets

- 1. Spüle deinen Mund gründlich aus.
- 2. Reinige dann den Bereich zwischen Brackets und Zahnfleisch in kreisenden Bewegungen mit einer Zahnbürste.
- 3. Putze nun die Fläche zwischen Brackets und Zahnspitze auch wieder mit kleinen kreisenden Bewegungen.
- 4. Als Nächstes säuberst du den Bereich auf und um die Brackets. Halte die Zahnbürste etwas schräg – so kommst du besser unter die Bögen.
- 5. Bürste nun die Kauflächen und Innenseiten der Zähne.
- 6. Zum Schluss wechselst du die Zahnbürste. Mit einer Interdentalzahnbürste kommst du am besten zwischen die Brackets und Bögen.
- 7. Mund noch einmal ausspülen und fertig!



- Betrachtet die Jugendlichen auf den Bildern.
- 2 Lest ihre Berufswünsche durch.
- Sprecht in der Klasse darüber!





Name: Leif Kussmaul Merkmal: Tätowierung Berufswunsch: Bankangestellter



Name: Sandra Meier Merkmal: kaut Fingernägel Berufswunsch: Bäckereifachangestellte



Name: Jana Lanz Merkmal: ungepflegt Berufswunsch: Köchin



Name: Kevin Schulz Merkmal: Piercings Berufswunsch: Lehrer



Name: Fabian Kranz
Merkmal: ungepflegt
ufswupsch: Krankenpflege



Name: Antonia Müller Merkmal: schlechte Zähne

Berufayunach Elajacharaifachyarkäufarin

zur Vollversion

Wer dauernd unter Schlafstörungen leidet, sollte und kann etwas dagegen unternehmen. Es gibt einige Tipps:



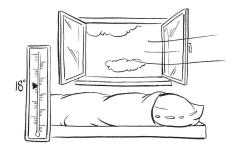
- Treibe viel Sport und bewege dich im Freien.
- Gehe jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit zu Bett, stehe morgens zur gleichen Zeit auf.



 Kurz vor dem Schlafen solltest du nicht fernsehen oder am Computer spielen.



 Lüfte dein Zimmer abends einmal kräftig durch. Die Zimmertemperatur sollte nachts bei etwa 18 Grad liegen.



 Sprich mit deinen Eltern oder Geschwistern darüber, was du tagsüber erlebt hast.



 Versuch dir ein paar schöne Bilder vorzustellen, wenn du im Bett liegst: eine bunte Blumenwiese, ein großes Fußballfeld, einen langen Sandstrand.



netzwerk <del>lernen</del>

zur Vollversion