

<b>1 Definition – Was versteht man unter Hygiene?</b> .....	4
<b>2 Die Bedeutung der Hygiene und Körperpflege für unsere Gesundheit</b> .....	5
Die Haut .....	5
Fakten zur Haut .....	7
Test .....	8
<b>3 Richtige Körperpflege zur Vermeidung von Krankheiten</b> .....	9
Ursachen von Hautkrankheiten .....	9
Tipps und Tricks für eine gesunde Haut .....	11
Fragen zum Thema „Haut“ .....	12
Buchstabengitter .....	14
Das Händewaschen .....	15
Test .....	18
<b>4 Weitere Tipps und Tricks zur Vermeidung von Krankheiten</b> .....	19
Tipps zur Benutzung von öffentlichen Toiletten .....	19
Was ist eine Erkältung und wie kann man sie vermeiden? .....	20
Was kann man im Falle einer Erkältung tun? .....	21
Was gehört zu einem gesunden Lebensstil? .....	22
Test .....	24
<b>5 Was gehört zur Körperpflege?</b> .....	26
Einführungsfragen zur Körperpflege .....	26
Die Haarpflege .....	27
Die Gesichtspflege .....	30
Die Mund- und Zahnpflege .....	33
Unser Körper (damit verbunden auch der Aspekt „frische Kleidung“) .....	36
Die Hand- und Fußpflege .....	41
Test .....	44
<b>6 Spezielle Körperpflege für Mädchen und Jungen</b> .....	46
Tipps für die Mädchen – Die Monatshygiene .....	46
Tipps für die Mädchen – Das Benutzen von Make-up .....	47
Tipps für die Jungen – Die Bartpflege und die Hygiene des Intimbereichs .....	48
Test .....	49

Im Ordner Zusatzmaterial finden Sie:

Alle Arbeitsblätter, Tests und Lösungen im veränderten

**netzwerk**  
**lernen**

**zur Vollversion**



## 2 Die Bedeutung der Hautpflege für unsere Gesundheit

### Aufgabe

Vervollständige den Lückentext mit den Wörtern aus dem Kasten (unten).

Mit fast 2 Quadratmetern Fläche ist die Haut das größte \_\_\_\_\_ unseres Körpers. Sie muss besonders gepflegt werden, da sie lebenswichtige \_\_\_\_\_ übernimmt. Sie schützt uns zum Beispiel vor \_\_\_\_\_ und vor \_\_\_\_\_.

Unsere Haut hat \_\_\_\_\_ verschiedene \_\_\_\_\_. Die erste Schicht bildet die \_\_\_\_\_. Sie schützt den Körper vor \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Darunter liegt die \_\_\_\_\_.

Sie versorgt die \_\_\_\_\_ mit wichtigen \_\_\_\_\_.

Die \_\_\_\_\_ Schicht heißt \_\_\_\_\_. Sie ist die Verbindung zwischen Haut und \_\_\_\_\_ und sorgt dafür, dass die Haut sich nicht \_\_\_\_\_ kann.

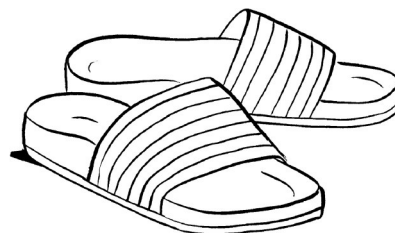
Nährstoffen	wegbewegen	Unterhaut	
Organ	Bakterien	Schichten	
Sonneneinstrahlung	Aufgaben	drei	
Oberhaut	Lederhaut	Krankheitserregern	
Giften	Oberhaut	Körper	unterste

#### Ursachen von Hautkrankheiten

Die Ursachen von Hautentzündungen können sehr vielfältig sein. Mangelnde Körperhygiene ist eine Ursache, die häufig zu **Hautkrankheiten** führen kann. Wenn wir unsere Haut nicht ausreichend reinigen, können **Bakterien** unsere Haut stark angreifen. Sie dringen in untere Hautschichten ein und verursachen Hautkrankheiten. Eine der häufigsten Hautkrankheiten beim Menschen ist der **Fußpilz**. Dieser Pilz ist nicht weiter gefährlich, kann jedoch sehr lästig sein. Die Pilzkrankung äußert sich durch einen starken Juckreiz oder durch Brennen zwischen den Zehen. Häufig sieht man an den Füßen auch Bläschen oder kleine Hautrisse.



**Davor schützen kann man sich ganz einfach:** Wer im Schwimmbad oder in Sportumkleiden Badelatschen trägt, ist auf der sicheren Seite! Barfuß durch das Schwimmbad laufen sollte unbedingt vermieden werden.



### 3 Richtige Körperpflege zur Vermeidung von Krankheiten

---

7. Was ist der Unterschied zwischen einem Sonnenbrand und einem Sonnenstich?

---

---

8. Welche Beschwerden hat man, wenn man unter einem Sonnenstich leidet? Nenne vier verschiedene.

---

---

9. Warum ist Alkohol schädlich für unsere Haut?

---

---

10. Wie kann sich Rauchen auf die Haut auswirken?

---

---

11. Warum ist eine ausgewogene Ernährung wichtig für eine gesunde Haut?

---

---

12. Wie viele Stunden sollte man schlafen, damit sich die Haut gut erholen kann?

---

---

### 3 Richtige Körperpflege zur Vermeidung von Krankheiten



## Test

1 Nenne zwei häufig auftretende Hautkrankheiten.

---

---

2 Richtig oder falsch? Kreuze an.

	Richtig	Falsch
Ein Sonnenstich ist ein Hitzeschaden des Gehirns.		
Eine besonders schöne Haut bekommst du durch Rauchen.		
Mögliche Beschwerden von Sonnenbrand sind Brandblasen und spannende Haut.		
Fußpilz vermeidest du durch Barfußlaufen im Schwimmbad und Umkleiden.		
Für gründliches Händewaschen brauchst du 4 Schritte.		

3 Nenne 4 Dinge, die du für eine gesunde Haut tun kannst.

---

---




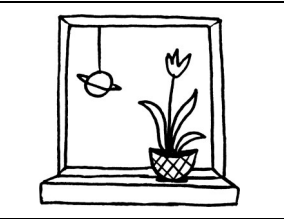
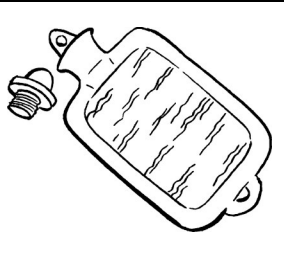
4 Erkläre, wie es von Bakterien an deinen Händen zu Erkrankungen kommen kann.

---

---

### Was kann man im Falle einer Erkältung tun?

Dich hat es tatsächlich erwischt und du bist erkältet? Folgendes kannst du tun, damit du schnell wieder gesund wirst:

<p><b>Schlaf dich gesund.</b> Das heißt: Ab ins Bett, denn dein Körper braucht Ruhe, um wieder gesund zu werden.</p>	
<p><b>Trinke viel.</b> Am besten sind Wasser und ungesüßter Tee. Viel Flüssigkeit löst festsitzenden Schleim im Nasen- und Rachenraum. Heiße Getränke helfen dir, deine Erkältung „auszuschwitzen“. Besonders deswegen braucht dein Körper Flüssigkeitsnachschub.</p>	
<p><b>Eukalyptus.</b> Den Geschmack von Eukalyptus kennst du bestimmt schon von Bonbons und Kaugummis. Eukalyptus gibt es auch als Öl oder zu Salben verarbeitet. Wenn du deinen oberen Brustbereich damit einreibst, bekommst du besser Luft und deine Atemwege bleiben länger frei.</p>	
<p><b>Lüften.</b> Durch Ein- und Ausatmen verteilen sich deine Erkältungserreger auch in deinem Zimmer. Verscheuche die Bakterien, indem du regelmäßig lüftest.</p> <p><b>Bakterien raus, Sauerstoff rein!</b></p>	
<p><b>Halte dich warm.</b> Unser Körper fühlt sich am wohlsten bei einer Körpertemperatur von 36 Grad Celsius. Achte deswegen darauf, dass dein Körper warm bleibt und nicht unnötig Kraft verbraucht, die er zum Gesundwerden braucht. Manchmal tut eine Wärmflasche im Bett einfach gut.</p>	

### Dann solltest du zum Arzt:

Grundsätzlich gilt: Eine Erkältung solltest du nicht unterschätzen. Werden deine Erkältungsbeschwerden trotz Hilfsmittel in den nächsten 3–4 Tagen nicht besser und steigt deine Körpertemperatur sogar auf über 39°C, solltest du auf jeden Fall den Arzt aufsuchen!

## 4 Weitere Tipps und Tricks zur Vermeidung von Krankheiten

---

Typische Beschwerden einer Erkältung sind ...

- ... Schnupfen.
- ... Bauchschmerzen.
- ... Husten.

Gegen eine Erkältung hilft ...

- ... Fernsehen schauen.
- ... ausreichend schlafen.
- ... viel trinken.

Einen Arzt solltest du aufsuchen ab einer Körpertemperatur von ...

- ... 37,5 °C.
- ... 39 °C.
- ... 41 °C.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört ...

- ... viel Bewegung.
- ... viel Lachen.
- ... viel fettiges Essen.

Endorphine sind ...

- ... Glückshormone.
- ... ein Medikament.
- ... Süßigkeiten.

Ein Mensch braucht pro Nacht mindestens ...

- ... 3–4 Stunden Schlaf.
- ... 10–12 Stunden Schlaf.
- ... 7–8 Stunden Schlaf.

Übergewicht führt vermehrt zu ...

- ... Zuckerkrankheit.
- ... besserer Ausdauer.
- ... Bluthochdruck.

## 5 Was gehört zur Körperpflege?

### Die Gesichtspflege

In der Pubertät erlebt dein Körper vorübergehend viele **Veränderungen**. Verantwortlich dafür sind deine **Hormone**, die dafür sorgen, dass du dich vom Kind zu einem Erwachsenen entwickelst. Von diesen Veränderungen ist auch deine Haut betroffen. In der Regel wird deine Haut – wie auch deine Haare – in dieser Zeit **fettiger**. Häufig reagiert sie mit **Unreinheiten**, besonders im Gesicht. Es können **Pickel** entstehen. In dieser Zeit braucht deine Haut eine **aufmerksame Reinigung** und Pflege.

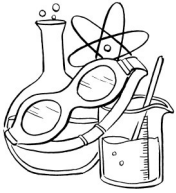
Folgende Tipps sollen dir eine Hilfe sein:

1. Wasche dein Gesicht gründlich mit lauwarmem Wasser.
2. Wenn du möchtest, kannst du zusätzlich ein Gesichtereinigungsgel benutzen. Achte darauf, dass nach der Anwendung keine Reste des Gels in deinem Gesicht bleiben.
3. Trockne dein Gesicht mit einem frischen Handtuch.
4. Nach dem Gesichtwaschen **kannst** du ein Gesichtswasser anwenden. Es wirkt desinfizierend und wirkt der Entstehung von Pickeln entgegen.
5. Wenn du das Gefühl hast, dass sich deine Haut trocken anfühlt, kannst du sie anschließend mit einer leichten Creme pflegen. Sogar fettige Haut braucht nach der Reinigung genügend Feuchtigkeit, damit sie wieder ins natürliche Gleichgewicht gerät.





## 5 Was gehört zur Körperpflege?



### Experiment zur Zahnpflege

Esse einmal ganz bewusst etwas Süßes mit sehr viel Zucker (zum Beispiel Kaubonbons, Gummibärchen oder Schokolade). Warte eine halbe Stunde und fahre dann mit deiner Zunge alle Zähne innen und außen ab.

**Wie fühlen sich deine Zähne an? Notiere deine Beobachtungen.**

---

---

---

---

---

---

---

---

Anschließend putzt du deine Zähne gründlich nach der KAI-Methode. Fahre jetzt erneut mit deiner Zunge alle Zähne innen und außen ab.

**Wie fühlen sich deine Zähne jetzt an? Beschreibe, was sich verändert hat.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 Was gehört zur Körperpflege?

---

8. Unter der Dusche massierst du es ungefähr 40 Sekunden in deine Haare ein.

---

9. In der Pubertät nehmen sie unter den Armen und im Bereich der Geschlechtsorgane ihre Arbeit auf.

---

10. Du solltest sie regelmäßig waschen und wechseln. Ist sie gewaschen, riecht sie frisch.

---

11. Nach dem Duschen reibst du deinen Körper damit ein. Sie versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

---

12. Du tust es sogar nachts, während du schläfst.

---



VORSCHAU

## 5 Was gehört zur Körperpflege?

---

### Fragen zur Hand- und Fußpflege

1. Welche Gegenstände brauchst du für eine ordentliche Handpflege?

---

2. Was brauchen gesunde Nägel neben einer regelmäßigen Pflege?

---

3. Warum sollte man Nagelhaut niemals abschneiden?

---

4. Unsere Füße sieht man selten. Warum ist ihre Pflege trotzdem so wichtig?

---

---

5. Was ist Hornhaut?

---

---

6. An welchen Stellen am Fuß entsteht am meisten Hornhaut?

---