

# SCHOOL-SCOUT.DE



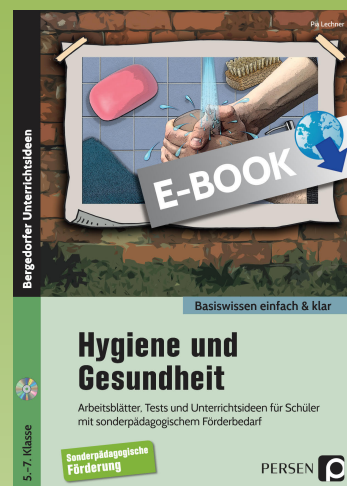
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Hygiene und Gesundheit - einfach & klar*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<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 veränderbaren Word-Format.

# 1 Allgemeine Körperpflege – Definition

Die meisten Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine tägliche Routine der Körperpflege, auch **Körperhygiene** genannt. Zur Körperpflege gehören das regelmäßige Waschen des Körpers, das Zähneputzen, die Hautpflege, das Säubern der Finger- und Fußnägel, sowie die Haar- und Bartpflege. Aber warum ist die Körperpflege so wichtig?

Ziel der Körperhygiene ist zum einen die **Vermeidung von Krankheiten**: Wenn der Mensch sich nicht ordentlich wäscht, sammeln sich viele Bakterien an und wir werden krank. Daher ist die tägliche Körperpflege wichtig, um den Körper gesund zu halten.

Ein weiteres Ziel der Körperhygiene ist das **Vermeiden von unangenehmen Körpergerüchen**. Jeder Mensch kann Gerüche wahrnehmen. Wenn jemand gut riecht, gefällt uns das. Wenn jemand unangenehm riecht, mögen wir das nicht und möchten nicht gerne in seiner Nähe sein. Deswegen ist es notwendig, sich regelmäßig zu waschen.

Wichtig ist außerdem, dass sich jeder Mensch in seinem eigenen Körper wohlfühlt. Die Körperhygiene hilft dem Menschen, sich gut zu fühlen. Neben beispielsweise Seife, Zahnpasta und Deodorant gibt es viele verschiedene **Pflegeprodukte**, die uns bei der Körperpflege helfen.



## 2 Die Bedeutung der Hautpflege für unsere Gesundheit

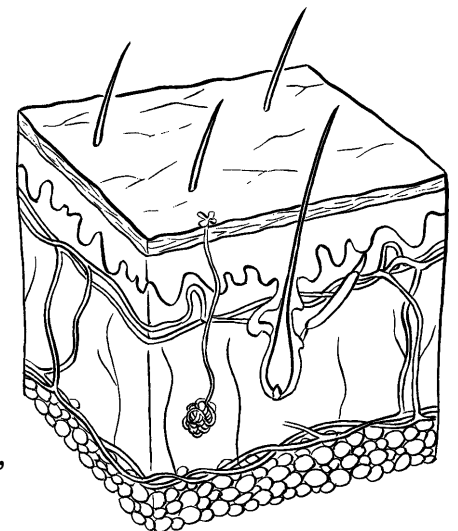
### Die Haut

Wie wir bereits wissen, ist die allgemeine Körperhygiene für unsere Gesundheit sehr wichtig. Besonders die **Hautpflege** hat eine große Bedeutung für unsere Gesundheit. Aber warum? – Das ist ganz einfach zu erklären:

Die Haut ist das **größte Organ** des Menschen und sie hat viele lebenswichtige Aufgaben: Sie schützt uns vor Sonneneinstrahlung und vor Bakterien. Sie ermöglicht es dem Menschen zu tasten und zu fühlen. Außerdem können wir über die Haut verschiedene Temperaturen und Schmerz wahrnehmen.

Es wird deutlich: Unsere Haut hat viele verschiedene Aufgaben und sie muss ganz schön viel leisten! Diese Aufgaben kann sie nur erfüllen, wenn sie ausreichend gepflegt und gesund ist. Schauen wir uns erstmal den Aufbau unserer Haut etwas genauer an.

Von unserer Haut kann man nur die oberste Schicht sehen. Tatsächlich aber besteht sie aus drei Schichten. Die erste Schicht bildet die **Oberhaut**. Sie hat die Aufgabe, den Körper vor Giften und Krankheitserregern zu schützen. Außerdem schützt sie den Körper vor der Sonne und sorgt dafür, dass wir nicht so schnell Sonnenbrand bekommen. Wenn man ganz genau hinschaut, kann man auf der Oberhaut winzig kleine Öffnungen sehen, die sogenannten **Poren**. Aus ihnen tritt **Schweiß** aus. Der Schweiß soll unseren Körper kühlen.



Unter der Oberhaut liegt die **Lederhaut**. Hier liegen die Nervenleitungen, die Hitze und Kälte, Druck und Schmerz wahrnehmen. Die Lederhaut sorgt außerdem dafür, dass die Haut stabil und fest ist. Sie versorgt die Oberhaut mit wichtigen Nährstoffen. Die **Unterhaut** ist die unterste Schicht. Sie verbindet die Haut mit dem Körper, sodass die Haut sich nicht einfach wegbewegen und verschieben kann.



## 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

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Hygiene und Gesundheit - einfach & klar*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

