

1 Definition – Was versteht man unter Hygiene?	4
2 Die Bedeutung der Hygiene und Körperpflege für unsere Gesundheit	5
Die Haut	5
Fakten zur Haut	7
Test	8
3 Richtige Körperpflege zur Vermeidung von Krankheiten	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
4 Weitere Tipps und Tricks zur Vermeidung von Krankheiten	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
5 Was gehört zur Körperpflege?	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
6 Spezielle Körperpflege für Mädchen und Jungen	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



Inhalt CD

Alle Arbeitsblätter, Tests und Lösungen im veränderbaren Word-Format.