

## Muss ich mich denn waschen? - Wie pflege ich meinen Körper richtig? – Warum ist das wichtig?

<b>Jahrgangsstufe</b>	1
<b>Fach</b>	HSU
<b>Zeitraumen</b>	ca. 4 Unterrichtseinheiten
<b>Benötigtes Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Produkte und Gegenstände zur Körperpflege Ein Teil der Gegenstände und Produkte wird von der Lehrkraft gestellt. Jedes Kind bringt als vorbereitende Hausaufgabe Dinge von zu Hause mit, die es für die Körperpflege verwendet (z. B. Zahnpasta, Shampoo, Badezusatz, Zahnseide, Hautcreme, Gesichtscreme, feuchtes Toilettenpapier, Nagelschere, Haar- und Zahnbürste ...).</li> <li>Alternativ: Werbeprospekte von Drogeriemärkten o. ä.</li> <li>Papier für Notizen und Zeichnungen</li> </ul>

### Kompetenzerwartungen

**HSU 1/2 2 Körper und Gesundheit**

**HSU 1/2 2.1 Körper und gesunde Ernährung**

Die Schülerinnen und Schüler ...

- begründen die Bedeutung von Schutz und Pflege des Körpers und gehen mit ihrem eigenen Körper achtsam um.

### Aufgabe

In den ersten beiden von vier Unterrichtseinheiten erarbeiten die Schülerinnen und Schüler die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der individuellen Körperpflege sowie die Produkte, die für einen achtsamen Umgang mit ihrem Körper unverzichtbar sind (Seife, Zahncreme). Weiterhin erstellen sie einen Plan zur Körperpflege, um sich bewusst zu machen, dass sie sich regelmäßig um ihren Körper kümmern müssen, um ihn gesund und leistungsfähig zu erhalten. Weitere Vorschläge zu Unterrichtseinheiten zum Thema folgen.

Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge:

- Vorbereitender Auftrag: Bringe von zu Hause Dinge mit, die du für die Pflege deines Körpers benötigst.
- Wozu verwendest du die mitgebrachten Produkte? Besprich dich.
- Gehe von Tisch zu Tisch. Was haben die anderen Kinder mitgebracht? Was ist gleich — was ist anders?
- Was brauchst du unbedingt zur Körperpflege? Gibt es Dinge, die nicht ganz so wichtig sind? Begründe.
- Wie oft verwendest du die Produkte?

- Ist es wichtig, dass du deinen Körper pflegst? Überlegt in der Gruppe. Bilde dir eine Meinung und stelle sie den anderen Kindern in der Klasse vor.
- Erstellt gemeinsam einen Körperpflegeplan für eine Woche. Was solltest du täglich machen? Was brauchst du nicht so oft tun? Warum ist das so?
- Wenn ihr noch Zeit habt: Überlegt, warum es spezielle Dinge zur Körperpflege für Kinder gibt.

### Hinweise zum Unterricht

Zunächst führt jedes Kind im Rahmen einer Hausaufgabe den vorbereitenden Arbeitsauftrag aus. Bei der Klärung der Verwendung des Materials liegt das Hauptaugenmerk auf der Versprachlichung und der Informationsweitergabe zur richtigen Verwendung der Pflegeprodukte. Evtl. entwickeln sich jetzt schon erste Diskussionen zu deren Notwendigkeit. Die Bedeutung der Körperpflege erarbeiten die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen. Hierbei sind sie gefordert, sich eine Meinung zu bilden, diese mitzuteilen und zu begründen. Beim Erstellen des Körperpflegeplans können die Schülerinnen und Schüler die Darstellungsform frei wählen und sind gefordert, ihre Ergebnisse übersichtlich darzustellen. Alternativ kann ein tabellarischer Plan vorgegeben werden, um dies zu erleichtern. Die unterschiedlichen Ergebnisse werden wiederum im Plenum reflektiert und dabei allgemeine Empfehlungen zur Körperpflege bei Kindern erarbeitet. Da in den einzelnen Familien Unterschiede in der Körperpflege herrschen, ist es besonders wichtig, als Lehrkraft darauf zu achten, dass kein Kind, z. B. aufgrund vermeintlich mangelnder Körperpflege, diskriminiert wird.

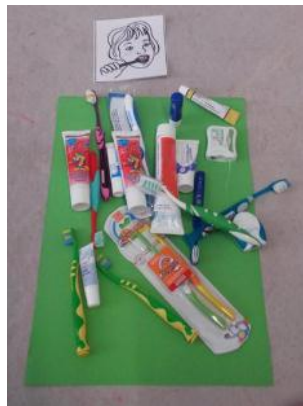
Mögliche Fachbegriffe:

die Körperpflege, die Creme, das Shampoo, ....



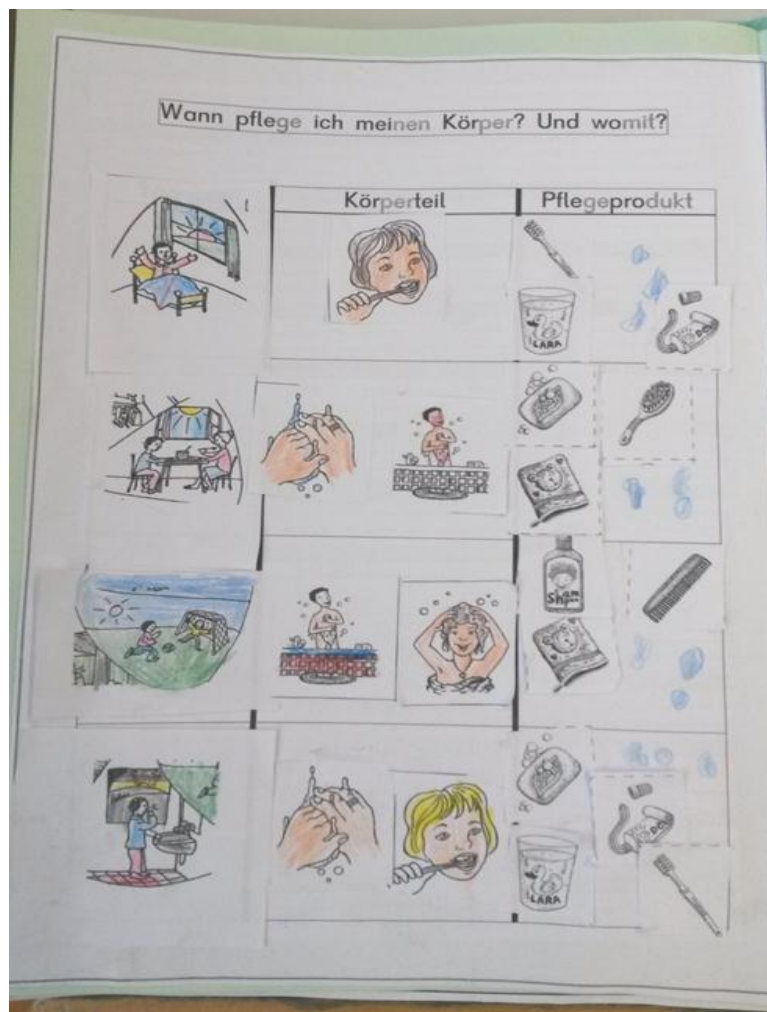


Ordnung der Gegenstände:





Aufstellen eines Pflegeplans:



## Hinweise zum weiteren Lernen

### 3. Unterrichtseinheit: Sonnenschutz

Material:

- Karten mit Bildern von Hauttypen und kurzen Erklärungen (im Internet vielfach vorhanden)
- Tabelle mit Eigenschutzzeiten (Internet)
- Sonnencremeflaschen mit verschiedenen Lichtschutzfaktoren

Menschen sind je nach Hauttyp verschieden stark sonnenempfindlich. Dabei wird zwischen 4 verschiedenen Hauttypen unterschieden. Wichtig ist das insofern, als man je nach Hauttyp unterschiedlich lang ungeschützt in der Sonne bleiben kann.

Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge:

- Welcher Hauttyp bist du? (Karten mit Bildern von Hauttypen und kurzen Erklärungen vorbereiten)
- Nachdem du deinen Hauttyp bestimmt hast, kannst du nun deine Eigenschutzzeit bestimmen. Darunter versteht man die Zeitdauer, für die die ungebräunte Haut täglich höchstens der Sonne ausgesetzt werden kann, ohne dass sie rot wird. Wie hoch ist deine Eigenschutzzeit?
- Vergiss trotzdem nie, dich immer zusätzlich mit Sonnencreme zu schützen. Wie können wir herausfinden, was die Abkürzung LSF auf der Creme bedeutet (Apotheke, Internet...)? Mit welcher Sonnencreme würdest du dich zu Hause eincremen, mit welcher im Urlaub am Meer? Begründe deine Entscheidung?
- Was kann passieren, wenn du deine Haut nicht ausreichend vor der Sonne schützt? Woher kannst du Informationen bekommen? Teile deine Ergebnisse den anderen Kindern mit.
- Nicht nur mit Sonnencreme kannst du dich vor der Sonne schützen. Was kannst du noch tun?

### 4. Unterrichtseinheit: Kleidung als Schutz

- Welche Kleidung trägst du wann?