



## HYGIENE TUT GUT – FÜR MICH SORGEN



### Ich packe meine Tasche

In der Pubertät entstehen durch die körperlichen Veränderungen neue Herausforderungen. Überlege, wie du dich darauf vorbereiten kannst und was du in deine Schultasche packen solltest, um gut vorbereitet zu sein.

Verbinde die Sätze mit den richtigen.

Textfeldern

- Die Periode kann unerwartet kommen, pack Periodenprodukte ein.
- Nutze Waschgele, um die Haut sowie Pickel zu reinigen.
- In der Pubertät hast du mehr Hunger, also kann es hilfreich sein einen Snack einzupacken.
- Pack ein Wechsel- T-Shirt ein, wenn du Sport machst, weil man in der Pubertät mehr schwitzt.
- Pack ein Deo ein, dann riechst du immer gut.



### Körperpflege

Schreibe auf, welche Körperpflege besonders wichtig ist und warum. Besprecht das Thema im Anschluss in der Klasse.

**TITEL** • Mein Körper verändert sich – durch die Pubertät

**AUTORIN** • Redaktion Lehrer-Online



Bildquelle (Die Bilder können durch Bilder von Always ersetzt werden):

[https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/hygiene-routine-25-line-icon-pack-inklusive-duschbadewannenseife\\_39210715.htm#fromView=search&page=1&position=25&uuid=5bb48fee-e3b0-4ea5-a3b0-3d39a74eade6&query=Deo+Piktogramm](https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/hygiene-routine-25-line-icon-pack-inklusive-duschbadewannenseife_39210715.htm#fromView=search&page=1&position=25&uuid=5bb48fee-e3b0-4ea5-a3b0-3d39a74eade6&query=Deo+Piktogramm)