






# Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Lehrerinformation



1/3

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die Sch' sollen die Augen schliessen und sich überlegen, in welchen Situationen sie sich in ihrer Haut wohl fühlen (die LP kann dazu Musik laufen lassen). Die Klasse notiert an der Wandtafel, welche Tätigkeiten zum Wohlbefinden beitragen.</p> <p>Anschliessend können die Sch' selber Gesichtsmasken herstellen und testen. Wer dies nicht möchte, kann zum Beispiel gesunde Drinks kreieren und mixen. Die Sch' überlegen sich zuerst, was sie brauchen, dann wird eingekauft.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die Sch' machen sich Gedanken zu ihrem Selbstwertgefühl. Die Klasse lernt Möglichkeiten kennen, wie man seinem Körper Gutes tun kann (Wellness).</p>
<p>Material</p> 	<p>Arbeitsblätter Früchte, Gemüse und andere Naturprodukte (Äpfel, Orangen, Tomaten, Bananen, Honig, Kartoffeln ...) Quark, Joghurt, Haferflocken...</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>EA PA Plenum</p>
<p>Zeit</p> 	<p>90'</p>

Zusätzliche  
Informationen/Ideen:

- Weitere Wellness-Ideen: Entspannungsübungen, Gesichtsmassage, Fitnessstraining ...

# Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Arbeitsblatt



2/3

## Aufgabe 1:

In welchen Situationen fühlst du dich besonders wohl in deiner Haut? Notiere hier ein paar persönliche Stichworte, die du dann – wenn du möchtest – auch an der Wandtafel aufschreiben kannst.

## Ich fühle mich wohl ...

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Arbeitsblatt



3/3

## Aufgabe 2:

Sucht euch nun eine Maske aus und stellt sie selber her. Danach könnt ihr sie gleich testen.

## Meine eigene Maske

### Gurkenmaske

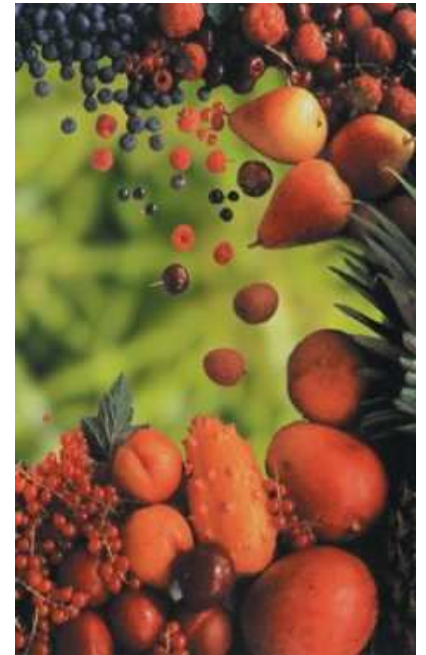
Schneide die Gurke in dünne Scheiben und verteile diese auf deinem Gesicht. Gurken eignen sich bei grossporiger, fettiger Haut, da sie das Hautbild verfeinern.

### Kartoffelmaske

Zerdrücke zwei gekochte und geschälte Kartoffeln und mische diesen Brei mit Rahm oder Quark. Diese Maske erfrischt und macht die Haut geschmeidig.

### Apfelmaske

Einen geraspelten Apfel mit einem Esslöffel Honig verrühren. Dies soll gut für den Teint sein!



### Quarkmaske

Für diese Maske musst du 2 Esslöffel Honig mit ein wenig Milch mischen.

### Reinigungsmaske

Verrühre 1 Eigelb, 1 Teelöffel Mandelöl und ein paar Spritzer Zitronensaft zu einer geschmeidigen Paste.

### Haferflocken-Orangenpeeling

Du musst 1 Esslöffel Haferflocken mit warmem Wasser anrühren. Danach fügst du ein paar Tropfen Orangensaft dazu. Diesen Brei sanft in die Gesichtshaut einmassieren. Dieses Peeling wirkt antibakteriell.

### Bananenmaske

Zerdrücke eine Banane und füge 2 Esslöffel Rahm dazu. Diese Maske ist geeignet bei trockener, empfindlicher Haut.