

Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Informationen für Lehrpersonen



1/3

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die SuS 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 SuS selbst Gesichtsmasken herstellen und testen. Wer dies nicht möchte, kann zum Beispiel gesunde Drinks kreieren und mixen. Die SuS überlegen sich zuerst, was sie brauchen, dann wird eingekauft.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS machen sich Gedanken zu ihrem Selbstwertgefühl.</p> <p>Die Klasse lernt Möglichkeiten kennen, wie man seinem Körper Gutes tun kann.</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 ...
- Die Wirkungen der selbsthergestellten Masken sind nicht wissenschaftlich erwiesen. Die Masken dienen in erster Linie dem Wohlfühl-Effekt.

Ich fühle mich wohl in meiner Haut

Arbeitsmaterial



3/3

Aufgabe 2:

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

Meine eigene Maske

Gurkenmaske

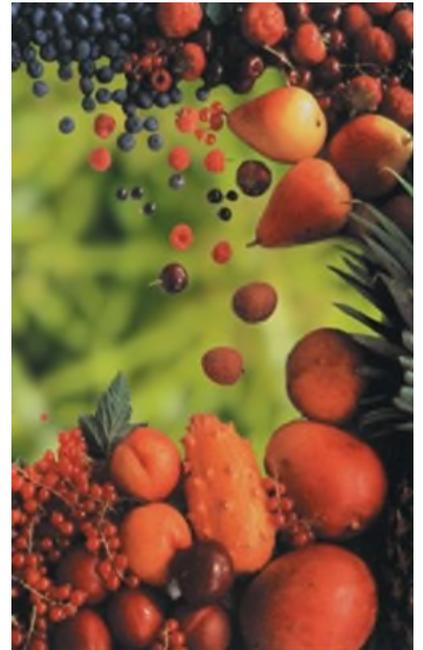
Schneide die Gurke in dünne Scheiben und verteile diese auf deinem Gesicht. Gurken eignen sich bei grossporiger, fettiger Haut.

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.



Honig-Milch-Maske

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.

Bananenmaske

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