

26.08.2020

Sehr geehrte/r Frau/Herr \_\_\_\_\_

Wir hoffen, Sie haben den Betriebsurlaub trotz schwieriger Umstände mit den coronabedingten Maßnahmen und Einschränkungen angenehm verbracht und starten gut erholt in die Werkstatt.

Im 16. Bildungspaket wollen wir uns mit dem **Thema „Körperhygiene“** beschäftigen. Dieses Thema knüpft an den „Ersten Eindruck“ an. Ein guter erster Eindruck wird nicht nur von unserem Erscheinungsbild (Mimik, Gestik, Kleidung, Verhalten) geprägt, sondern auch davon, wie wir die individuelle Hygiene betreiben.

**In diesem Paket lernen Sie, warum Körperhygiene so wichtig ist, was alles dazu gehört und wie man diese angemessen durchführt.**

Einstiegsfrage: Was denken Sie, wieso Körperhygiene wichtig ist? Notieren Sie Ihre Gedanken bitte auf dem Reflexionsbogen.

Es gibt mehrere Gründe, warum ein Mensch auf seine Hygiene achten sollte. Zum Einen dient Hygiene dazu, die **Gesundheit zu erhalten** und Krankheiten zu verhindern. Wer sich regelmäßig wäscht, beugt so Erkrankungen vor (z.B. Pilz oder Entzündungen durch Bakterien). Zum Anderen trägt die Hygiene zu unserem **eigenen Wohlbefinden** bei und dazu, wie wir auf andere Menschen wirken (**Außenwirkung** durch angemessene Körperhygiene).

Hygiene ist also vor allem für unser Wohlfühl wichtig, für unsere Gesundheit und auch dafür, von anderen Menschen als angenehm empfunden zu werden. Fallen Ihnen weitere Gründe ein, warum Hygiene so wichtig ist?

Auf den beiliegenden Arbeitsblättern erfahren Sie, was Körperhygiene ist und was dazu gehört und erhalten Tipps, wie man diese angemessen durchführen kann. Außerdem gibt es eine Anleitung, wie man ein Deo ganz einfach selber herstellen kann!

Viel Spaß beim Bearbeiten der Arbeitsblätter 😊

Bitte denken Sie am Schluss daran, den Reflexionsbogen auszufüllen und an die Werkstatt zu senden oder in der Anwesenheitswoche beim Fachdienst abzugeben.

Vielen Dank!

**Mit freundlichen Grüßen & bis bald,**

Alexandra Niedermeier

(Bildungsbegleiterin der Ebersberger Werkstätten)





## Wie funktioniert eine gelingende Körperhygiene?

Damit eine angemessene Körperhygiene auch gelingen kann, muss man einige Dinge beachten. Im Folgenden erhalten Sie wichtige Tipps rund um das Thema Körperhygiene!



### Hygiene von Kopf bis Fuß:

#### 1. Kopf(-haare):

- ✓ Haare & Kopfhaut waschen
- ✓ mit Shampoo, ggf. Spülung & Kur

#### 2. Ohren:

Reinigung mit einem feuchten Tuch

#### 3. Mundhygiene:

- ✓ Mindestens 2x täglich die Zähne gründlich putzen
- ✓ zusätzlich die Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen
- ✓ Zunge mit Zungenreiniger reinigen
- ✓ evtl. zusätzlich Mundwasser verwenden



#### 4. Körperbehaarung (z.B. Bartwuchs):

- ✓ Trimmung des Barts (nach eigenen Vorlieben)
- ✓ Entfernung von Körperbehaarung (nach eigenen Vorlieben)

#### 5. Haut:

- ✓ Hautpflege durch Öle, Lotionen, Cremes zur Erhaltung der Feuchtigkeit

#### 6. Körpergeruch:

- ✓ Vermeidung von unangenehmen Körpergerüchen durch Verwendung von Deodorantien (und ggf. Parfum)

#### 7. Hände und Fingernägel:

- ✓ Pflege durch Schneiden und Feilen der Nägel

#### 8. Füße und Fußnägel:

- ✓ Pflege durch Schneiden und Feilen der Nägel



- ✓ Waschlappen nach jeder Benutzung wechseln und waschen!
- ✓ Handtücher 2-3x wöchentlich austauschen und waschen!

Grundsätzlich werden 2 Arten von „Deos“ unterschieden:

<u>Das Deodorant</u>	<u>Das Antitranspirant</u>
✓ verhindert unangenehme Gerüche	✓ verhindert, dass Schweiß aus den Poren unter den Achselhöhlen tritt
✓ überduftet vorhandenen Geruch	✓ ist nur dann sinnvoll, wenn man unter sehr starker Schweißbildung leidet
✓ unterbindet nicht die Absonderung von Schweiß	✓ enthält Aluminium, welches zur Unterbindung von Schweißbildung beiträgt, aber sehr umstritten ist!
✓ sind ohne Aluminium erhältlich	✓ ist in verschiedenen Formen erhältlich
✓ ist in verschiedenen Formen erhältlich	✓ ist in verschiedenen Formen erhältlich

Beide Varianten sind in verschiedenen Formen erhältlich: z.B. als Spray, Pumpspray, Roller, Stick, Tuch oder Creme:



Ein Deo lässt sich mit wenigen Produkten sehr leicht selbst herstellen.



Wenn kein Aluminium im Produkt enthalten ist, ist dies meist deutlich gekennzeichnet.

☺ Anleitung, um ein Deo selbst herzustellen ☺

Sie können sich ein Deodorant auch sehr einfach selber herstellen. Dann haben Sie den Überblick über die Inhaltsstoffe. Sie benötigen dazu nur 3 Zutaten und 1 Behälter (z.B. Pumpsprayflasche):

- ✓ **70ml abgekochtes Wasser** → Sie benötigen einen Messbecher und einen Wasserkocher
- ✓ **1 Teelöffel Küchennatron** → erhältlich im Einzelhandel
- ✓ **Duftöl/ätherisches Öl** → erhältlich im Einzelhandel
- ✓ **Pumpspraybehälter** → erhältlich im Baumarkt oder bei online-Händlern (z.B. amazon)

Und so geht's:

1. 70ml Wasser im Messbecher abmessen, dann im Wasserkocher abkochen und wieder in den Messbecher umfüllen;
2. 1 Teelöffel Natron zum Wasser in den Messbecher dazugeben und mit dem Teelöffel gut umrühren;
3. Ein paar Tropfen des Duftöls in die Wasser-Natron-Mischung geben und ebenfalls gut umrühren;
4. Die Mischung vorsichtig in den leeren Pumpspraybehälter geben;
5. Ihr Deo ist fertig! Vor jedem Gebrauch gut schütteln ☺

**REFLEXIONSBOGEN**

**Auswertung Bildungspaket 16**

Hier haben Sie die Möglichkeit, uns Ihre Rückmeldung zum Bildungspaket 16 mitzuteilen! Bitte stecken Sie diesen Reflexionsbogen in den frankierten Umschlag und geben Sie den Brief auf.

<b>Rückmeldung durch die*den Teilnehmer*in</b>	<b>JA</b>	<b>TEILWEISE</b>	<b>NEIN</b>	<b>Anmerkungen</b>
War das Anschreiben (die schriftlichen Informationen) verständlich?				
Haben Sie sich die Arbeitsblätter durchgelesen?				
Halten Sie die empfohlenen Hygienemaßnahmen für sinnvoll?				
Haben Sie es ausprobiert, das Deo selbst herzustellen?				
	<b>Sehr gut</b>	<b>Gut</b>	<b>Passt schon</b>	<b>Interessiert mich nicht</b>
Wie würden Sie das Bildungspaket insgesamt bewerten? Kreuzen Sie an!				

**Platz für Notizen zum Thema „Körperhygiene“**

---



---



---



---

Rückseite verwenden →

**Name:** \_\_\_\_\_