

# INFO: Körperpflege in der Pubertät

Biologie M 5, 6

L

## ① Sieh dir den Film zur Körperpflege an.

### Speedwissen: Körperpflege | Galileo

Galileo im Web:  
<http://www.prosieben.de/tv/galileo> Galileo



YouTube-  
Video

Link: <https://youtu.be/SPAuhZyqQUU>

## ② Lies dir das Skript zur Körperpflege in der Pubertät durch. Notiere, auf welche Dinge du in der Pubertät achten solltest.

Hygiene während  
der Periode



[Skript: Körperpflege in der Pubertät](#)



[Video: Erste Periode - Hygiene](#)

- Körperpflege: sich täglich waschen
- Unterwäsche: Socken regelmäßig wechseln
- Fettige Haare: Haare mit mildem Shampoo waschen
- Pickel: Gesicht 2x täglich mit milder Seife waschen
- Mundhygiene: 2x täglich Zähneputzen
- Monatshygiene: Binden oder Tampons benutzen
- Vorhauthygiene: Vorhaut zurückziehen und mit Wasser waschen

