

Inhaltsverzeichnis:

Übungsreihe für Geistigbehinderte? Idee und Anliegen	Seite 7
Der Lehrgang Lebenspraktisches Training	Seite 9
Die Unterrichtsreihe „Geistigbehinderte pflegen ihren Körper“	Seite 10
Was heißt eigentlich „Körperpflege“?	Seite 10
<i>Lernbereich 1:</i> „Wir führen ein regelmäßiges Fitneß-Training durch“	Seite 10
<i>Lernbereich 2:</i> „Wir führen Körperhygiene und Kosmetik durch“	Seite 11
<i>Lernbereich 3:</i> „Wir stellen Kosmetikartikel selbst her“	Seite 11
Erweiterungsmöglichkeiten	Seite 11
Über welche Lernvoraussetzungen müssen die Schüler verfügen?	Seite 12
In welcher Schul- bzw. Altersstufe kann die Unterrichtsreihe durchgeführt werden?	Seite 12
Die Lernziele der Unterrichtsreihe	Seite 12
Wie ist die Unterrichtsreihe aufgebaut?	Seite 13
Welche Unterrichtsmaterialien und Medien werden benötigt?	Seite 14
Bezugsquellen für Kosmetikzutaten	Seite 14
Tips und Bemerkungen	Seite 15
Literatur	Seite 16
Übungsfundus	Seite 17
<i>Teilbereich 1:</i> „Wir führen ein regelmäßiges Fitneß-Training durch“	Seite 17
Schwerpunkt 1: Lauftraining	Seite 17
Schwerpunkt 2: Gymnastik	Seite 21
Schwerpunkt 3: Spiele	Seite 26
Unterrichtsbeispiel 1: „Fitneß-Training“	Seite 29
<i>Teilbereich 2:</i> „Wir führen Körperhygiene und Kosmetik durch“	Seite 30
Lernziel 1: Sich selbständig duschen können	Seite 31
Lernziel 2: Eine selbständige Haarpflege durchführen können	Seite 32
Lernziel 3: Eine selbständige Intimpflege durchführen können	Seite 34
Lernziel 4: Eine selbständige Hautpflege durchführen können	Seite 34
Lernziel 5: Eine selbständige Nagelpflege durchführen können	Seite 35
Lernziel 6: Eine selbständige Mund- und Zahnpflege durchführen können	Seite 36

<i>Teilbereich 3:</i>	
„Wir stellen Kosmetikartikel selbst her“	Seite 38
Allgemeine Vorgehensweise	Seite 38
Zutaten für die Herstellung der Kosmetikprodukte	Seite 42
Rezepte	Seite 43
Duschgel	Seite 43
Haarshampoo	Seite 44
Gesichtscreme	Seite 44
Körperlotion	Seite 44
Haargel	Seite 45
Deodorant	Seite 45
Gesichtswasser	Seite 45
Rasierwasser	Seite 45
Mundwasser	Seite 46
Unterrichtsbeispiel 2: „Wir stellen Haargel her“	Seite 47
Anhang: Kopiervorlagen für Bildrezepte	Seite 49
Kopiervorlage zur Herstellung von Bildkarten, Folien und Arbeitsblättern	Seite 62