

## Docenteninstructie

### Lesbrief Hygiëne en persoonlijke verzorging

Thema 2 Ik en gezondheid	
Aantal uren	35
Uitvoering	Individueel, in groepjes en klassikaal
Werkkaarten	Gezichtsreiniging Haren wassen en föhnen

### Toelichting en aandachtspunten algemeen

Deze lesbrief bestaat uit zes activiteiten. Laat de leerlingen eventueel kiezen tussen 'Hoe schoon zijn mijn handen?' / 'Gezicht reinigen' / 'Haren wassen en föhnen'.





## Toelichting en aandachtspunten per activiteit

### Activiteit Hoe schoon zijn mijn handen?

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw<sup>1</sup>

<b>Nederlands (1-10)</b>	4, 5
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	23
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	28, 29, 31
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen<sup>2</sup>

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.10 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.8
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreken	-	-
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Getallen	1.12 – 1.31	2.7 – 2.8 – 2.15
Verhoudingen	-	-
Meten en meetkunde	-	-
Verbanden	-	-

<sup>1</sup> Een omschrijving van de kerndoelen vmbo onderbouw (SLO) zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

<sup>2</sup> Voor deze overzichten zijn de omschrijvingen in het Referentiekader Taal genummerd. De overzichten Referentiekaders Taal en Rekenen zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

De nummers met een 1 ervoor slaan op niveau 1F en die met een 2 ervoor op niveau 2F.

In de overzichten bij de activiteiten staan bij de Referentiekaders Taal en Rekenen die punten aangegeven waar de nadruk op valt binnen die desbetreffende activiteit.





Activiteit	Hoe schoon zijn mijn handen?
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over bacteriën en over het belang van schone handen.
Stap 2 Voorbereiden	Zet het proefje klaar.
Stap 3 Uitvoeren	Voer het proefje uit. Voorspel wat er gaat gebeuren.
Stap 4 Reflecteren	Teken na wat je in het petrischaaltje ziet.

### Algemeen

Bij deze activiteit zijn petrischaaltjes met een voedingsbodem nodig (meestal te bestellen via de docenten Biologie) en een broedstoof – zie Stap 2.

### Stap 1 Oriënteren

*Bij b.*

Bekijk met de groep een humoristisch filmpje over bacteriën:

<http://humortv.vara.nl/pa.340596.huis-bacterien.html>

Maak eventueel op het bord inzichtelijk hoe bacteriën zich exponentieel vermeerderen. En dat je daarom dus ook eerder bacteriën uitsmeert dan vuil opveegt met een oud vaatdoekje.

**Tip:** Kijk op [www.bioplek.org/animaties/celtotaal/bacterie.html](http://www.bioplek.org/animaties/celtotaal/bacterie.html).

Via 'groei van de populatie' zien de leerlingen een grafiek die exponentiele groei laat zien.

Via 'Bioplek' (de link 'typen') zijn drie schematische typen bacteriën te zien. Google images levert anschouwelijk beeld op.

### Stap 3 Uitvoeren

Regel de broedstoof via de docent Biologie.





### Activiteit Filmpje gebitsverzorging

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 4, 5, 6, 7, 8
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	35
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	49, 51
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.10 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.8
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreken	1.40 – 1.47	2.47 – 2.48
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-



Activiteit	Filmpje gebitsverzorging
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over gebitsverzorging. Bekijk instructiefilmpjes. Brainstorm over je instructie.
Stap 2 Voorbereiden	Bedenk hoe de instructie moet worden. Oefen met filmen.
Stap 3 Uitvoeren	Maak het instructiefilmpje.
Stap 4 Reflecteren	Speel de filmpjes af.

### Stap 1 Oriënteren

De leerlingen bekijken verschillende filmpjes over gebitsverzorging (ook bij dieren).

- <http://youtu.be/qkV1CnCEooY>
- <http://youtu.be/IP4hsilQbAs>
- <http://youtu.be/xBO33Ur93iA>

### Stap 2 Voorbereiden

Hoe maak je met je mobiel de beste filmpjes? Filmmaker Michiel Koelink heeft een hele uitleg op zijn weblog gezet. Ga naar [www.filmenmetjemobiel.nl](http://www.filmenmetjemobiel.nl) > docenten > technische tips.





### Activiteit Sketch: Hier zit een luchtje aan!

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 6, 7, 8
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	35
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	49
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.10 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.8
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreken	1.40 – 1.47	2.47 – 2.48
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.83	2.102 – 2.108 – 2.110
Wiskunde	1F	2F
-	-	-

<b>Activiteit</b>	<b>Sketch: Hier zit een luchtje aan!</b>
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over lichaamsgeurtjes. Bedenk waarom je fris moet ruiken, als je met mensen werkt. Brainstorm over de sketch (toneelstukje).
Stap 2 Voorbereiden	Bedenk de sketch. Verdeel de rollen. Oefen de sketch.
Stap 3 Uitvoeren	Voer de sketch op.
Stap 4 Reflecteren	Bespreek de sketches met oplossingen voor lichaamsgeurtjes.





### **Stap 1 Oriënteren**

*Bij b.*

Teken op het bord in grote lijnen een mens en wat kledingstukken.

De leerlingen geven aan wat voor lichaamsgeurtjes er zijn. Geef dat in de tekening weer met pijlen, eventueel vlekken, en woorden.

*Bij Brainstormen en Keuzes maken*

Probeer te voorkomen dat de groepjes allemaal min of meer dezelfde lichaamsgeur kiezen als onderwerp. Geef aan dat er meer mogelijkheden zijn, zoals winderigheid, mondgeur, zweetgeur, urinezuur, zweetvoeten, rooklucht, baklucht.

### **Stap 2 Voorbereiden**

*Bij b.*

Het is handig als de groepjes elkaars sketches niet zien tijdens het oefenen. Dat geeft meer plezier bij het daadwerkelijk uitvoeren bij Stap 3.

Regel eventueel rustige plekken voor ze.

### **Stap 3 Uitvoeren**

*Bij a.*

Zorg voor materialen waarmee een eenvoudig podium gebouwd kan worden of ga naar de ruimte in school waar al een podium is.





## Activiteit Gezicht reinigen

### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	5, 8
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	35
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	

### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.10 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.8
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spoken	1.40 – 1.47	2.47 – 2.48
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<b>Activiteit</b>	<b>Gezicht reinigen</b>
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over huidtypes en over jeugdpuistjes. Vraag in een winkel informatie over huidverzorgingsproducten. Maak een collage van reinigingsproducten.
Stap 2 Voorbereiden	Lees de instructie op de werkkaart. Leg aan elkaar uit hoe je dit doet.
Stap 3 Uitvoeren	Voer de instructie uit: reinig je gezicht en breng een masker aan. Schrijf op hoe je huid aanvoelt.
Stap 4 Reflecteren	Wissel uit hoe de reiniging en het masker aanbrengen voelde.







## Algemeen

Bij deze activiteit hoort de **Werkkaart Gezichtsreiniging**. Zorg dat er een aantal geplastificeerde exemplaren beschikbaar zijn. Op de werkkaart staat welke materialen nodig zijn.

### Stap 1 Oriënteren

*Bij b.*

Regel een aantal huidproducten, liefst heel divers en met etiketten. De leerlingen gaan deze producten categoriseren in de categorieën verzorging / reiniging. Daarnaast zijn tijdschriften of reclameblaadjes nodig met afbeeldingen van verzorgingsproducten.

*Bij g.*

Als huiswerkopdracht gaan de leerling naar een drogist of apotheek.

*Bij h.*

De leerlingen kunnen bijvoorbeeld op vergelijkingssites kijken, zoals Kelkoo. Bespreek na:

- levert de laagste prijs ook lage kwaliteit;
- waaraan kun je zien hoe de prijs-kwaliteit verhouding is?

### Stap 2 Voorbereiden

De leerlingen werken bij de voorbereiding in tweetallen  
Deel de **Werkkaart Gezichtsreiniging** uit.

### Stap 3 Uitvoeren

*Bij a.*

De leerlingen werken nu individueel. Geef elke leerling een werkkaart.





## Activiteit Haren wassen en föhnen

### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	4, 5, 6, 8
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	20, 22, 27
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	35
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.9 – 1.10 – 1.14 – 1.16	2.1 – 2.2 – 2.3 – 2.8 – 2.9 – 2.10 – 2.23
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreeken	1.40 – 1.47	2.47 – 2.48
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	-	-
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<b>Activiteit</b>	<b>Haren wassen en föhnen</b>
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over haarverzorgingsproducten.
Stap 2 Voorbereiden	Lees de instructie. Oefen hoe je een gesprekje voert met een klant.
Stap 3 Uitvoeren	Was en föhn het haar van een klasgenoot. Doe alsof jij de kapper bent en de ander de klant.
Stap 4 Reflecteren	Wissel uit hoe het is om iemands haar te wassen en te föhnen.





## **Algemeen**

Bij deze activiteit hoort de **Werkkaart Haren wassen en föhnen**. Zorg dat er een aantal geplastificeerde exemplaren beschikbaar is. Op de werkkaart staan de benodigde materialen.

### **Stap 1 Oriënteren**

*Bij d.*

Stimuleer dat de leerlingen op internet of in een winkel kijken naar wat voor soorten shampoo er bestaan.

*Bij e.*

Bespreek de begrippen inkoop prijs en verkoop prijs en waarom dat verschil er is. Hier berekenen de leerlingen het verschil tussen deze twee prijzen maar het gaat om meer dan alleen minder hoeven te betalen voor een product. Ook overhead en aantal medewerkers bepalen of iemand veel of weinig verdient aan de verkoop van producten.

### **Stap 2 Oriënteren**

*Bij a.*

Deel de werkkaarten uit. De leerlingen lezen ze in deze stap grondig door.

*Bij een gesprekje met de klant oefenen.*

Een alternatief is om dit via audioboo te laten opnemen door de leerlingen. Ze hoeven het gesprekje dan niet eerst uit te schrijven maar kunnen het rechtstreeks oefenen. Zie voor meer informatie <http://audioboo.fm>.

### **Stap 3 Uitvoeren**

Deel de werkkaarten uit en laat de leerlingen in tweetallen werken.





## Activiteit 5 geboden van hygiëne

### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	35
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	49
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.10 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.8
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreken	-	-
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.81 – 1.83 – 1.95	2.104 – 2.108 – 2.111
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<b>Activiteit</b>	<b>5 geboden van hygiëne</b>
Stap 1 Oriënteren	Oriënteer je op hygiëne op het werk. Kies een beroep of een ruimte waarvoor je regels gaat bedenken.
Stap 2 Voorbereiden	Bedenk regels voor persoonlijke hygiëne.
Stap 3 Uitvoeren	Maak een poster met de 5 belangrijkste regels.
Stap 4 Reflecteren	Bespreek de hygiëneregels. Hang één of meer posters op in school.





## Stap 1 Oriënteren

*Bij b.*

Nodig: drie flappen en post-it papiertjes. Het is overzichtelijk om gekleurde post-its te gebruiken.

Bijvoorbeeld:

Roze: hierop zet je woorden die te maken hebben met de hygiëne in het lokaal

Geel: hierop zet je woorden die te maken hebben met hygiëne en voeding

Groen: hierop zet je woorden die te maken hebben met hygiëne van jezelf en je lichaam

*Bij c.*

Laat klassikaal een filmpje zien van André van Duin: de vieze kok. Die is ook echt vies:

<http://youtu.be/q69FCsxeeSk>.

*Bij Brainstormen.*

Laat de leerlingen aangeven welk beroep of welke ruimte ze kiezen. Maak een lijstje met keuzemogelijkheden. Zorg dat er niet meer dan twee leerlingen hetzelfde onderwerp kiezen.

## Stap 2 Oriënteren

Laat de leerlingen in tweetallen werken aan de posters.

## Stap 4 Reflecteren

Laat de leerlingen stemmen welke regels het belangrijkste zijn.

Iedereen krijgt een post-it papiertje om onder de poster te plakken die hij/zij het duidelijkst en het beste vindt.

De poster met de meeste post-it papiertjes eronder blijft dit schooljaar in het lokaal aan de muur hangen. Zo kan iedereen zien welke belangrijke hygiëneregels in het lokaal gelden.