



Thema Ik en gezondheid

Hygiëne en persoonlijke verzorging

Schooljaar 2013 – 2014





Hygiëne en persoonlijke verzorging



Een goede persoonlijke verzorging is belangrijk voor jezelf en voor mensen in je omgeving! Zeker als je met mensen werkt zoals bij Mens & Dienstverleners is hygiënisch werken en er zelf goed verzorgd uitzien een 'must'. In deze lesbrief ga je ontdekken waarom dat zo is.

Deze lesbrief bestaat uit 6 activiteiten. Samen met de docent kies je een of meer activiteiten om te doen.

In de eerste activiteit ga je onderzoeken hoeveel bacteriën er op een duim zitten. De tweede activiteit gaat over mondverzorging. Jullie maken een instructiefilmpje waarin je uitlegt hoe je je tanden en je mond goed schoonmaakt. Als derde activiteit speel je mee in een toneelstukje over lichaamsgeur... 'hier zit een luchtje aan'!

Daarna is het tijd voor een ontspannende opdracht: je geeft jezelf een heerlijk gezichtsmasker. En de verwennerij is nog niet afgelopen, want activiteit 5 gaat over haren wassen en föhnen. Dat doe je bij een klasgenoot. In de laatste activiteit laat je zien wat je allemaal geleerd hebt over persoonlijke verzorging en hygiëne: in groepjes maak je een poster over hygiëne.

Je werkt in de activiteiten individueel, in tweetallen en viertallen, en klassikaal.

Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- je weet dat er veel bacteriën op je handen zitten;
- je kunt je handen wassen volgens hygiënevoorschriften;
- je kunt een proef met petrischaaltjes doen;
- je weet waarom je je tanden goed moet verzorgen;
- je kunt een instructie geven over mondverzorging;
- je kunt een filmscript schrijven;
- je kunt een instructiefilmpje maken;
- je weet wat je kunt doen aan lichaamsgeurtjes;
- je kunt een sketch bedenken;
- je kunt een sketch opvoeren;
- je weet wat voor soort huid jij hebt;
- je kunt je huid reinigen;
- je kunt een gezichtsmasker aanbrengen;
- je weet welke haartypen er zijn en welke shampoos daarbij passen;
- je kunt de inkooprij van producten berekenen;





- je kunt de prijs per inhoud berekenen;
- je kunt bij iemand haren wassen en föhnen;
- je kunt een praatje maken met een klant in een kapsalon;
- je weet dat er regels zijn voor persoonlijke hygiëne in verschillende beroepen;
- je kunt 5 belangrijke regels voor persoonlijke hygiëne formuleren;
- je kunt deze regels in een poster verwerken.

Uit welke activiteiten bestaat de lesbrief?

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.

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.

Activiteit	Sketch: Hier zit een luchtje aan...
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.





Activiteit	Gezicht reinigen
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.

Activiteit	Haren wassen en föhnen
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.

Activiteit	5 geboden van hygiëne
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.

Wat ga je doen?

Welke activiteiten ga je doen?

Schrijf in je eigen woorden op wat je in deze lesbrief gaat doen, alleen of met anderen:

Evaluëren

Helemaal aan het eind van de lesbrief kijk je terug naar wat je van de lesbrief hebt geleerd. Wat vind je zelf? En wat vindt je docent?

