

## Werkkaart:

# Gezichtsreiniging

### Lesbrief Hygiëne en persoonlijke verzorging – thema Ik en gezondheid

#### Benodigheden:

- klein teiltje met warm water
- gastendoekje
- schaalte voor wattenschijfjes
- wattenschijfjes
- reinigingsmelk
- crème masker
- schaalte voor het masker
- maskerkwast
- twee maskersponsjes
- lotion
- 2 tissues
- dagcrème
- spatel

#### Wat moet je doen

In deze werkkaart staat hoe je je gezicht moet schoonmaken met reinigingsmelk en met een masker.

Een reinigingsmelk reinigt de buitenste laag van de huid: een **oppervlakkige reiniging**.

Een masker trekt de stofjes uit de poriën. Dit noem je de **dieptereiniging**.

1. Houd de volgende volgorde aan.
  - a. Eerst reinig je je huid met reinigingsmelk.
  - b. Dan maak je de poriën ruimer met een warm kompres.
  - c. Daarna breng je een masker aan.
  - d. Na de reiniging verzorg je de huid.
2. Zet eerst de spullen klaar en was je handen goed. Voer dan de opdrachten uit.





## Gezichtsreiniging

### a. Oppervlakkige reiniging

*Nodig: wattenschijfjes, teiltje met warm water, reinigingsmelk*

1. Maak een wattenschijfje vochtig (neem een klein beetje water).
2. Doe ook reinigingsmelk op het wattenschijfje.
3. Begin bij het midden van je gezicht. Strijk met het wattenschijfje over je huid.
4. Doe dit net zo lang tot je hele gezicht oppervlakkig is gereinigd.  
Je gebruikt zoveel wattenschijfjes als je nodig hebt.

### b. Kompres

*Nodig: gastendoekje, teiltje met warm water*

1. Maak het gastendoekje nat met warm water. Wring het boven het teiltje uit.
2. Vouw het gastendoekje in de lengte in drie lagen dubbel.
3. Leg het gastendoekje op je gezicht. Zorg dat je nog kunt ademen!
4. Je bent na een minuutje wel klaar. Je poriën staat nu goed open.

### c. Masker

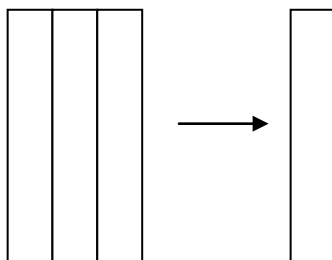
*Nodig: masker, kwast, gastendoekje, teiltje met warm water, maskersponsjes*

1. Breng het masker met de kwast aan op je gezicht.
2. Teken een rondje om je ogen en je wenkbrauw.
3. Teken een rondje om je mond.



## Gezichtsreiniging

4. Strijk het masker van binnen naar buiten en van je kin naar je voorhoofd.  
Het masker zit op de huid buiten de rondjes!  
Smeer dit niet in je ogen!
5. Laat het masker vijf minuten inwerken.
6. Doe je gastendoekje weer in het teiltje en wring het opnieuw uit.
7. Leg het opnieuw op je gezicht en verwijder het masker. Voor de kleine restjes gebruik je de maskersponsjes.



## d. Verzorging

*Nodig: wattenschijfjes, lotion, tissue, dagcrème, spatel*

1. Breng wat lotion aan op een wattenschijfje.
2. Smeer de lotion op je huid. Net zoals je eerst je huid had schoongemaakt met de reinigingsmelk.  
Dus: vanuit het midden van je gezicht naar buiten.
3. Dep de huid droog met een tissue.
4. Haal met de spatel wat dagcrème uit het potje.  
Tip met je vinger de dagcrème op je gezicht.
5. Wrijf de dagcrème in met strijkende bewegingen van binnen naar buiten en van de kin naar het voorhoofd.\

## Afronden

1. Na de reiniging ruim je de materialen weer op.
2. Je spoelt het teiltje goed schoon en droogt het af voordat je het wegzet. Was je handen.

