WerkPortfolio

Basiscursus persoonlijke verzorging

Oké

Mijn naam .....

Mijn klas .....

Inhoud

Mijn competenties ... 4

01 - Inleiding ... 5

02 - Je lichaam en je haren verzorgen ... 7
Douchen ... 9
Haren wassen ... 10
Haren kammen ... 11
Deodorant opbrengen ... 12

03 - Je gezicht verzorgen ... 17
Gezicht wassen ... 19
Peelingcrème gebruiken ... 20
Make-up verwijderen ... 21
Nat scheren ... 22

04 - Je gebit verzorgen ... 27
Tandenpoetsen ... 31
Tanden flossen ... 32

05 - Je handen verzorgen ... 37
Handen wassen ... 39
Nagels knippen ... 40
Nagels vijlen ... 41

06 - Je voeten verzorgen ... 45
Voetbad nemen ... 47
Zweetvoeten behandelen ... 48
Teennagels knippen ... 49

07 - Je kleding ... 53

08 - Eindopdrachten ... 57

09 - Beeldwoordenboek ... 63

Mijn competenties

Naam ..... Klas .....

Vaardigheid	Datum	Paraaf
Je lichaam en je haren verzorgen		
Douchen	.....	.....
Haren wassen	.....	.....
Haren kammen	.....	.....
Deodorant opbrengen	.....	.....
Je gezicht verzorgen		
Gezicht wassen	.....	.....
Peelingcrème gebruiken	.....	.....
Make-up verwijderen	.....	.....
Nat scheren	.....	.....
Je gebit verzorgen		
Tandenpoetsen	.....	.....
Tanden flossen	.....	.....
Je handen verzorgen		
Handen wassen	.....	.....
Nagels knippen	.....	.....
Nagels vijlen	.....	.....
Je voeten verzorgen		
Voetbad nemen	.....	.....
Zweetvoeten behandelen	.....	.....
Teennagels knippen	.....	.....

Het goed verzorgen van je gebit is belangrijk. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor hoe andere mensen jou zien.

Hieronder staat wat je moet kunnen om je gebit goed te verzorgen.

Tandenpoetsen, controle 1

Iedereen poetst z'n tanden. Maar hoe weet je of je het goed doet? Dat gaan we straks als eerste testen.

Op bladzijde 29 gaan we testen hoe goed jij je tanden poetst.

Tandenpoetsen

Het is goed om minstens twee keer per dag je tanden te poetsen. Je verwijdert etensresten en bacteriën. Je krijgt dan minder gauw gaatjes, ontstoken tandvlees en slechte adem. Als je goed poetst, wordt je gebit schoon en je tanden witter. Hierdoor zie je er beter verzorgd uit.

De meeste mensen poetsen hun tanden 's morgens en 's avonds. Sommige mensen poetsen hun tanden met een elektrische tandenborstel*.

Sommige mensen poetsen goed maar ruiken toch nog uit hun mond. Het is dan goed om te spoelen met mondwater*.

Op bladzijde 31 wordt tandenpoetsen stap-voor-stap uitgelegd.

Tanden flossen

Veel mensen flossen na het tandenpoetsen. Met flossen verwijder je achtergebleven etensresten en tandplak. Je krijg dan nog minder gauw gaatjes, ontstoken tandvlees en slechte adem.

Als je een beugel hebt kun je ook flossen. Je moet er dan wel een brugnaald

bij gebruiken. Vraag er bij je beugeltandarts om.

Gebruik voor grotere tussenruimten tandenstokers*. Gebruik voor de grootste tussenruimten ragers*.

Op bladzijde 32 wordt tanden flossen stap-voor-stap uitgelegd.

Wil je meer weten?

* Kijk in WerkPortfolio Body.

Iedereen poetst z'n tanden. Maar hoe weet je of je het goed doet? Dat gaan we nu onderzoeken. Sommige tanden en kiezen worden hierdoor misschien rood. Deze kleurstof verdwijnt na enige tijd vanzelf.

Benodigdheden

- ☐ Tandenborstel
- ☐ Tandpasta
- ☐ Beker met water
- ☐ Tandplakverklikker
- ☐ Beker
- ☐ Tissue
- ☐ Spiegel
- ☐ Rode pen

1. Poets je tanden zoals je dit gewend bent.
2. Pak de tandplakverklikker. Doe deze in je mond.
3. Kauw erop.
4. Verdeel het speeksel met je tong over je tanden en kiezen. Doe dit ongeveer één minuut.
4. Pak de beker. Spuug het rode speeksel in de beker.
5. Pak de tissue. Veeg hiermee je mond af.
6. Bekijk je gebit in de spiegel. Wat zie je?

De plekken waar je niet goed hebt gepoetst zijn rood geworden. Deze plekken moet je de volgende keer beter poetsen.

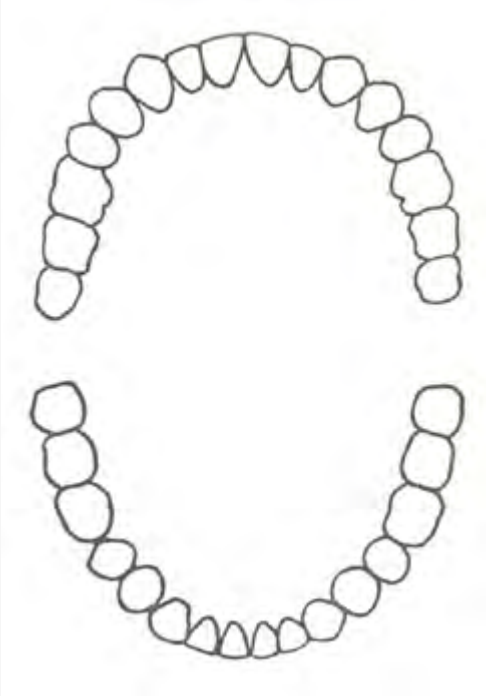
Vul de vragen op de volgende bladzijde in.

Kleur op de tekening hiernaast dezelfde plekken rood als die in je mond rood zijn.

Op welke plekken moet jij je tanden beter leren poetsen?

Vink dat hieronder aan:

- ☐ De rand van je tandvlees.
- ☐ Binnenkant van je kiezen.
- ☐ Buitenkant van je kiezen.
- ☐ Binnenkant van je tanden.
- ☐ Buitenkant van je tanden.
- ☐ Bovenop je kiezen.



Datum: .....

Hoeveel tanden en kiezen met rode vlekken heb je? .....

Hoe voel je je na deze test?

☐ ☐ ☐

Heb je meer rode vlekjes dan je had verwacht? ☐ ja ☐ nee

Heb je tips voor het tandenpoetsen?

.....

.....

Tandenpoetsen

Benodigdheden

- ☐ Tandenborstel
- ☐ Tandpasta
- ☐ Beker
- ☐ Spiegel

Aandachtspunten

- Poets minimaal twee minuten.
- Vergeet je achterste kiezen niet.

1

Maak de tandenborstel nat.
Doe er tandpasta op.

2

Zet de tandenborstel schuin tegen je tandvlees. Poets je tanden door kleine heen en weer gaande bewegingen te maken.

3

Bovenste tanden en kiezen:
- poets ze aan de buitenkant,
- poets ze aan de binnenkant,
- poets er boven op.

4

Onderste tanden en kiezen:
- poets ze aan de buitenkant,
- poets ze aan de binnenkant,
- poets er boven op.

5

Vul de beker met water. Spoel je mond.

Tanden flossen

Benodigdheden

- ☐ Flosdraad
- ☐ Beker
- ☐ Spiegel

Aandachtspunt

- Flosdraad is er in verschillende dikten.

1

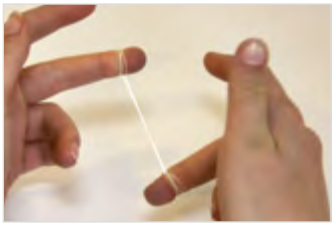
Neem ongeveer 40 centimeter flosdraad. Wikkel het een paar keer om je ene middelvinger. Wikkel het een paar keer om je andere middelvinger.

2

Pak de rest van het flosdraad tussen je duimen en wijsvingers.

3

Reinig de zijkant van je tanden en kiezen. Beweeg hiervoor het flosdraad heen en weer én tegelijkertijd op en neer.



4

Wikkel het flosdraad na elke tand een slag van je vinger af. Wikkel dit bij je andere vinger op.

5

Reinig alle tanden en kiezen waar je met flosdraad tussen kan.

Vul de beker met water. Spoel je mond.

Hoe ging het tandenpoetsen?

☐ goed
☐ kan beter
☐ opnieuw doen

Mijn tips bij het tandenpoetsen zijn: .....

.....

.....

Hoe ging flossen?

☐ goed
☐ kan beter
☐ opnieuw doen

Mijn tips bij flossen zijn: .....

.....

.....

Tandpasta's vergelijken

Je gaat tandpasta's met elkaar vergelijken. Je hebt hiervoor nodig: verschillende soorten tandpasta, een pen en een prijslijst of de kassabon.

Kies een tandpasta

Wat is de naam: .....

Deze tandpasta kost € .....

Deze tandpasta is voor:

- ☐ normaal gebruik
- ☐ witte tanden
- ☐ gevoelige tanden

Hoe vind jij deze tandpasta smaken?

- ☐ goed
- ☐ gaat wel
- ☐ niet lekker

Kies een tandpasta

Wat is de naam: .....

Deze tandpasta kost € .....

Deze tandpasta is voor:

- ☐ normaal gebruik
- ☐ witte tanden
- ☐ gevoelige tanden

Hoe vind jij deze tandpasta smaken?

- ☐ goed
- ☐ gaat wel
- ☐ niet lekker

Kies een tandpasta

Wat is de naam: .....

Deze tandpasta kost € .....

Deze tandpasta is voor:

- ☐ normaal gebruik
- ☐ witte tanden
- ☐ gevoelige tanden

Hoe vind jij deze tandpasta smaken?

- ☐ goed
- ☐ gaat wel
- ☐ niet lekker

Welke tandpasta zou jij kiezen: .....

Waarom kies jij deze tandpasta? .....

Vul in wat je nodig hebt bij het verzorgen van je

Hierboven heb je ingevuld wat je nodig hebt.
In dit vak kun je plaatjes plakken van deze spullen.

H-K

Haarborstel

Handdoek

Kam, fijn

K-N

Kam, grof

Make-upspiegel, scheerspiegel

Nagelborstel

N

Nagelknipper

Nageltang

Nagelvijl

P-R

Papieren handdoekjes

Peelingcrème

Reinigingsmilk

S

Schaaltje

Scheermes

Scheerschuim

Maret Gerding werkt al ruim 25 jaar als docent in het voortgezet speciaal onderwijs. Naast docent is zij ook actief geweest als ambulant begeleider en stagebegeleider. Momenteel werkt ze aan de (door)ontwikkeling van de vakken persoonlijke verzorging, uiterlijke verzorging en receptie- en balie-training. Maret heeft de pedagogische academie gedaan, hierna heeft zij zich gespecialiseerd in het voortgezet speciaal onderwijs.

Monica Smeets is allround professional op het gebied van persoonlijke verzorging. Ze heeft een praktijk gehad als schoonheidsspecialist, voetverzorger, visagist en kleurenanalist. Alle daarvoor benodigde diploma's, waaronder de voortgezette opleiding schoonheidsverzorging, zijn in haar bezit. Ze is als docent werkzaam geweest bij diverse dag- en avondopleidingen. Monica werkt nu al jarenlang bij Praktijkonderwijs Emmen.

WerkPortfolio is ontwikkeld voor en door de praktijk. De auteurs hebben jarenlange succesvolle expertise binnen het bedrijfsleven én het onderwijs. Dit maakt WerkPortfolio inhoudelijk én didactisch sterk. WerkPortfolio biedt alle leerstof aan in duidelijke stappen met heldere foto's en korte teksten. Deze beproefde methodiek voorkomt leerweerstand en zorgt ervoor dat uw leerlingen zelfstandig leren werken.

WerkPortfolio bevordert de zelfstandigheid

9 789078 118893 >

Uitgeverij Schwank & Van Duijvenbode
ISBN: 978-90-78118-89-3

Vrijblijvend kennismaken met WerkPortfolio

Spreekt dit voorbeeld u aan? Klik dan op de link hieronder voor een vrijblijvende kennismaking. Kijk de materialen in, test ze, laat ze aan collega's en leerlingen zien. Besluit pas dan of u ze behoudt en vervolgens betaalt, of dat u ze terugstuurt.

Klik hier om deze methode te beoordelen

"Geweldig! Hier hebben we lang op gewacht; een uitstekende werkbare methode voor onze leerlingen in het praktijkonderwijs. Leerlingen zijn enthousiast en je ziet ze groeien. Ze krijgen meer vertrouwen in zichzelf omdat ze door de duidelijkheid minder vaak iets hoeven te vragen, en kunnen zelfstandig werken."
Ketty v. Heemstede Obelt, OSG 't Genseler, Hengelo

"Ik en mijn leerlingen zijn er erg blij mee. De kooklessen zijn leuker en beter geworden. Het bevordert zelfstandig werken in de keuken."
Henny Doorn-de Poel, ZML school De Wingerd, Groningen

"Goede methode en goed bruikbaar voor leerlingen/ docenten. Minder werkdruk."
Nino Wijs, ROC Zeeland, Middelburg

"Mijn oordeel is zeer positief. Ik werk echter met ZMOK lln. die wel wat kunnen. Bepaalde aspecten v/d portfolio kan ik zeer zeker gebruiken. Het is zeer gebruiksvriendelijk speciaal voor de wat sociaal zwakkere lln."
Clyde Henny, Altra college, VSO ZMO K, Amsterdam

"De werkportfolio werkkaarten vind ik heel goed en zeker duidelijk voor de leerlingen."
Ransley Francisco, VMBO Johan de Witt Scholengroep, Den Haag

"Erg methodisch, alles in kleine stapjes, telkens wordt één zaak benaderd / tijd om in te oefenen en om in je geheugen op te slaan. Positieve instelling."
Hilde Schoerman, J.E.S v.z.w., Vorming van werklozen, België

"Wij zijn al in het bezit van de opdracht kaarten Hometech 1 en praktijkkaarten pro tech 1. En ben er heel erg blij mee, prima om mee te werken, en het ziet er allemaal perfect uit [TOPPIE]"
Hendrik Loman, Vakleerkracht, Het Dok

"Allereerst wil even opmerken dat ik en mijn leerlingen met veel plezier de methode gebruiken. Inmiddels gaat onze hele school er mee werken. Wij zijn een VSO ZMLK school en het gaat super."
Nathalie Lemmen, VSO Maarlandschool, Brielle

"Fantastisch. Het werkt in de praktijk. Leerlingen kunnen meer zelf."
Arie van Rijssel, Kon. Emmaschool

"Uitstekende gebruiksmogelijkheden. Prima te gebruiken door leerlingen van een Pro school. Heldere taal, duidelijke foto's, hanteerbaar formaat, stevig uitgevoerd qua papier, ring erg handig. Duidelijk voor de leerling en docent. Prettige methode om een leerling voor te bereiden op een vervolgopleiding."
Leonie Nieuwenhuis, Praktijkschool De Vliegenhartschool, Utrecht

"Zeer bruikbaar, duidelijk! Erg tevreden. Bevordert de zelfstandigheid van onze leerlingen."
Marianne Kamphuis, TCC PRO Oldenzaal

"Zeer toepasbaar, ook voor de ZMLK-leerlingen, erg overzichtelijk en compleet. Goed, mooi handzaam boekje, professioneel. Lesmethode goed werkbaar."
Anja Schilder, It Twaluk, Leeuwarden

"Een goed doordachte simpele manier om leerlingen zelfstandig te laten werken."
Rob Groote Schaarsberg, CSO De Boog

"Zie heel veel mogelijkheden om gestructureerd basisvaardigheden te leren. Positief. Goed gestructureerd, voor kinderen ook helder en opbouwend. De uitstraling van professionaliteit en idealisme vormen een sterk product."
J. Noordveld, Gomarus College Groningen

"Ik vind het een prettige en goede lesmethode alleen te visueel voor onze leerlingen. Voor de slechtziende leerlingen is het lastig de plaatjes te zien, vooral slecht contrast enz. maar dan lees ik de tekst voor en gaat het prima."
Charlotte de Haan, VSO Praktijkschool met blinden + slechtziende leerlingen Bartimeus onderwijs

"Goed, we gebruiken het intensief, plaatjes en stap voor stap werkt voor PRO leerl. het beste."
M.J. Verbiest, PRO Da Vinci college

©WerkPortfolio