

Uiterlijke verzorging

2e EDITIE

Inhoud

HOOFDSTUK 1	Je lichaam verzorgen	2
HOOFDSTUK 2	Je gezicht en haar verzorgen	14
HOOFDSTUK 3	Je handen en voeten verzorgen	36
HOOFDSTUK 4	Je gebit verzorgen	44
HOOFDSTUK 5	Je passend kleden	61
HOOFDSTUK 6	Eindopdracht	78

HOOFDSTUK 1

Je lichaam verzorgen

Dit leer je de hoofdstuk.

1.	Je kunt uitleggen hoe de huid is opgebouwd en waar de huid voor dient.
2.	Je kunt uitleggen wat je moet doen om het lichaam te verzorgen.
3.	Je kunt een plan maken voor je lichaamsverzorging.
4.	Je kunt uitleggen welke producten je voor je lichaamsverzorging kunt gebruiken.
5.	Je kunt je lichaam verzorgen.

DE HUID

Je huid is het grootste orgaan van je hele lichaam.

Met je huid kun je voelen.

De huid zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur zo veel mogelijk gelijk blijft.

Is het erg warm? Of heb je hard gerend?

Dan ga je zweten door je huid.

Daardoor koel je af.

Is het koud? Dan krijg je kippenvel.

Daardoor koel je juist minder snel af.

De huid beschermt je tegen kou en warmte. Maar ook tegen **infecties**.

Je kunt een infectie krijgen als een **bacterie** of virus je lichaam binnendringt.

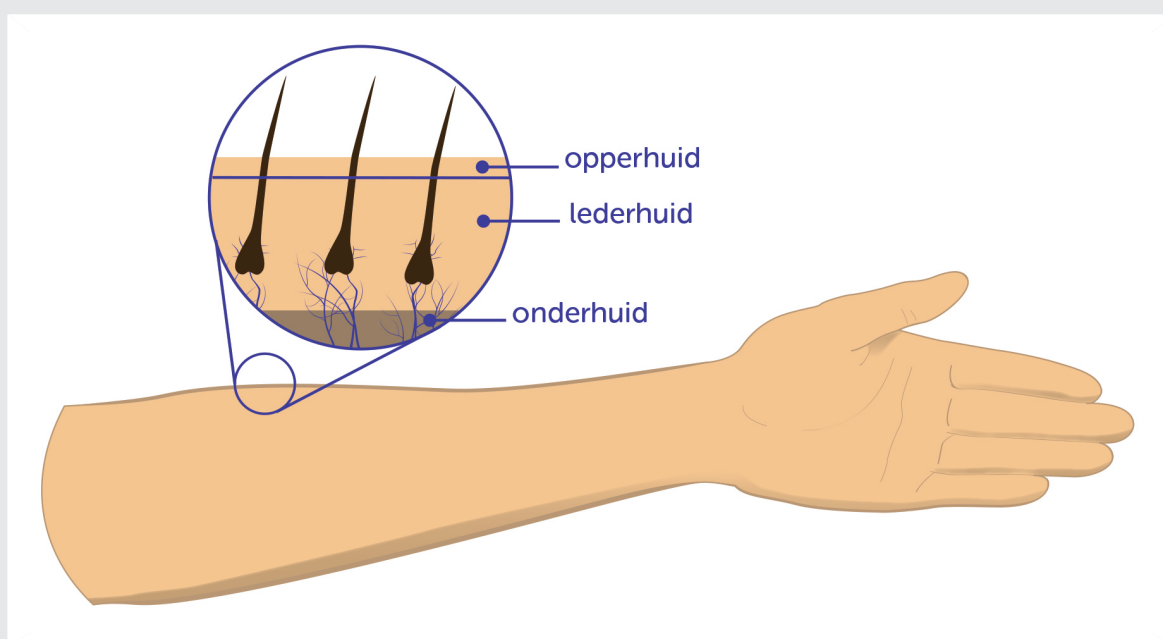
De huid houdt bacteriën en virussen tegen.

Bacteriën zijn piepkleine beestjes die je niet kunt zien.

Sommige bacteriën kunnen je ziek maken.

Je huid is opgebouwd uit 3 lagen:

- de onderhuid
- de lederhuid
- de opperhuid.



De opperhuid is de bovenste laag van de huid. Daar steken de haren uit.
De opperhuid moet je schoonhouden en goed verzorgen.
De kleurstof in de huid heet **pigment**.

Ieder mens heeft een unieke huid: licht of donker van kleur, met of zonder sproeten, droog of vet, glad of gerimpeld, met veel of met weinig haren.



OPDRACHT 1

Waarom denk jij bij het woord huidverzorging? Vul het woordweb in.



OPDRACHT 2

Wat gebeurt er met je huid als het erg warm is? Of als je je flink inspant?

Wat gebeurt er met je huid als het koud is?

Hoe heet de kleurstof in de huid?

Welk deel van de huid kun je zien?

OPDRACHT 3

Bekijk de huid op je arm. Vul de tabel in.

Mijn huid	
Kleur huid	
Droog, vet of normaal	
Kleur haren	
Veel of weinig haren	
Sproeten	

Vergelijk jouw huid met die van een klasgenoot. Welke verschillen zie je?

LICHAAMSHYGIËNE

Je huid wordt vuil. Bijvoorbeeld door stof.
 Maar ook door zweet, huidschilfers en huidvet.
 Huidschilfers zijn stukjes oude huid die van je lichaam afvallen.
 Huidvet is een dun laagje vet dat op onze huid zit.
 Omdat je huid vuil wordt, moet je je lichaam goed schoonhouden.

HOE MAAK JE JE HUID SCHOON?

Was je lichaam elke dag met een schone washand,
 zeep en water.
 Een schone washand is schoon uit de was.
 Je kunt je wassen bij de wastafel. Of onder de douche.
 Zeep je lichaam goed in.
 De zeep maakt de bacteriën dood.
 Spoel je daarna af met water.
 Droog je af met een schone handdoek.

Lichaamshygiëne is het
 schoonhouden van je
 lichaam.

OPDRACHT 4

Je moet je lichaam 1 keer per **dag** / **week** wassen.
 Je moet je lichaam goed insmeren met **water** / **zeep**.
 De zeep maakt de **bacteriën** / **huidschilfers** dood.
 Spoel je lichaam af met **vet** / **water**.
 Droog je af met een **schone** / **gebruikte** handdoek.

OPDRACHT 5

Je hebt je 's ochtends gedoucht. 's Avonds ga je sporten.
 Moet je je na het sporten weer wassen? **Ja** / **Nee**
 Leg je antwoord uit.

OPDRACHT 6

Hoe vaak was jij je lichaam? _____
 Wanneer doe je dat? _____
 Doe je dat bij de wastafel of sta je onder de douche? _____
 Hoelang doe je over het wassen van je lichaam? _____

DOUCHEN EN HET MILIEU

Neem jij vaak een douche?
Let op het milieu.



Ga niet te lang onder de douche. 5 minuten is genoeg.
Er is veel energie, bijvoorbeeld gas, nodig om water te verwarmen.
Douch je vaak én lang? Dan verspil je veel water en energie.
Dat is slecht voor het milieu.

OPDRACHT 7

Waarom moet je niet te lang onder de douche staan?
Leg je antwoord uit.

VERZORGINGSPRODUCTEN KIEZEN

Er zijn veel soorten verzorgingsproducten voor de huid.
Bijvoorbeeld zeep, wasgel of douchecrème. Maar ook deodorant.
En bodylotion of olie om je huid mee in te smeren.

Sommige mensen zijn overgevoelig voor een bepaald product.
Zij krijgen bijvoorbeeld bultjes op de huid als zij dat product gebruiken.
Zij kunnen beter een ander verzorgingsproduct uitproberen.

Kies voor verzorgingsproducten die:

- je goed verdraagt en waar je niet overgevoelig voor bent
- prettig aanvoelen op je huid
- lekker ruiken.

OPDRACHT 8

Welke soorten en merken verzorgingsproducten gebruik jij?

Om mijn huid te wassen: _____ van _____

Om mijn huid in te smeren: _____ van _____

Om geen zweetlucht te hebben: _____ van _____

Waarvoor gebruik je het? Trek lijnen.



Voor je haar
Voor je gezicht
Voor je handen
Voor je lichaam
Voor je gebit



OPDRACHT 9

Welke verzorgingsproducten gebruik jij voor je lichaamsverzorging?

Neem die mee naar school.

Presenteer ze aan de groep. Leg uit waarom je voor deze producten kiest.

KWETSBARE PLEKKEN

De ene plek op het lichaam wordt sneller vuil dan de andere.
Dat komt doordat bacteriën zich daar sneller verzamelen.

Bacteriën verzamelen zich snel op handen en de voeten.
Ze komen erop als je dingen aanraakt.
Of als je met blote voeten loopt.
Bacteriën vermenigvuldigen zich snel op warme en vochtige plekken.
Bijvoorbeeld tussen de billen, bij de geslachtsdelen en onder je oksels.
Je moet die bacteriën wegwassen. Anders gaan ze vies ruiken.
Of je krijgt er ontstekingen van.

Intieme **hygiëne** is het schoonhouden van de geslachtsdelen.
Bij de geslachtsdelen heb je sneller last van een nare geur en bacteriën.
Die plekken moet je dus extra goed schoonhouden.

OPDRACHT 10

Bij de geslachtsdelen heb je **meer / minder** kans op een nare geur en bacteriën dan op je armen.
Je oksels moet je vaker wassen omdat je daar **meer / minder** zweet.

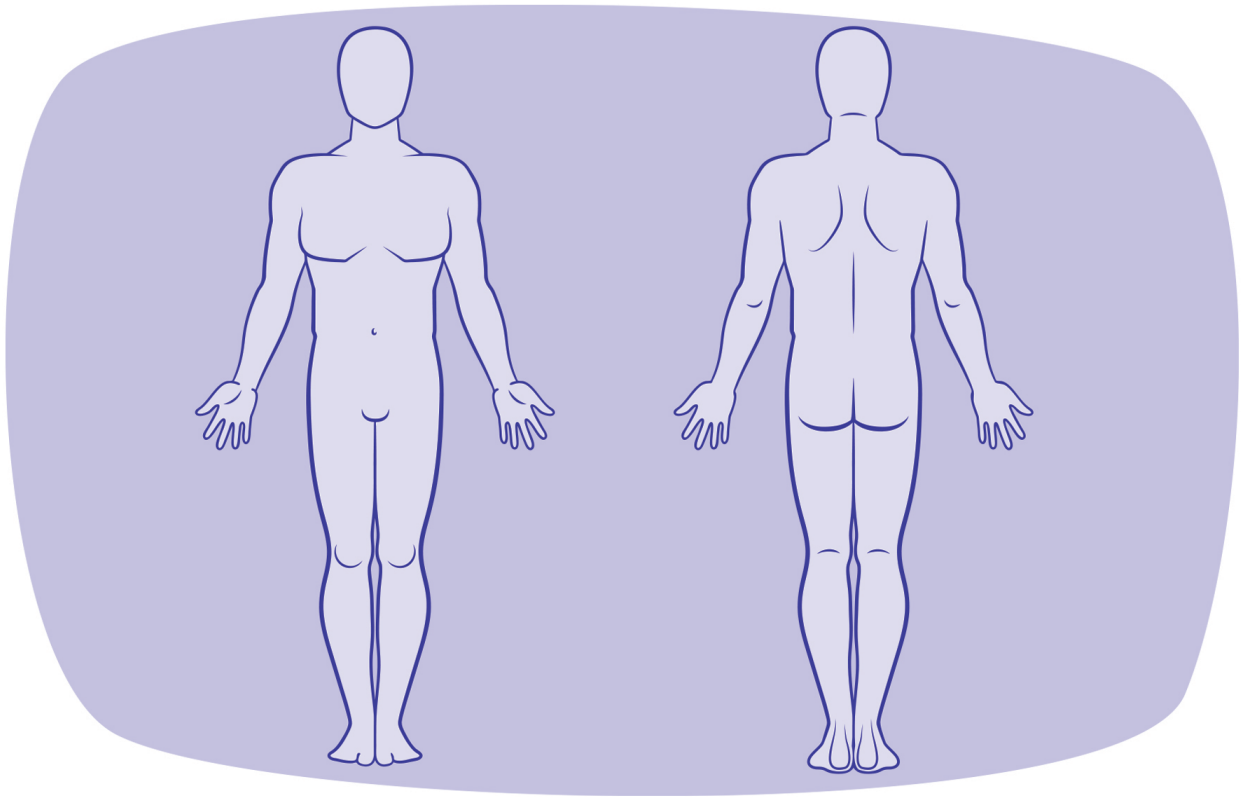
OPDRACHT 11

Waar moet je op letten bij de intieme hygiëne? Zoek informatie op internet.

Ben je een meisje? Zoek informatie voor een vrouw. Ben je een jongen? Zoek informatie voor een man.

OPDRACHT 12

Geef in het plaatje 5 plekken op het lichaam aan die extra hygiëne nodig hebben.



Schrijf op waarom deze plekken extra hygiëne nodig hebben.

GEURTJES

Je wast je lichaam om het schoon te houden.

En je wilt fris ruiken.

Dat is fijn voor jezelf. En het is prettig voor anderen.

DEODORANT

Soms is wassen alleen niet genoeg om te zorgen dat je geen nare geurtjes hebt.

Bijvoorbeeld als je veel zweet.

Je kunt dan deodorant onder je oksels doen.

Daardoor zweet je minder snel.

En als je toch zweet? Dan ruikt het naar de deodorant.

ZWEETVOETEN

Voor zweetvoeten zijn er ook speciale producten.

Als je die op je voeten doet, dan zweten je voeten minder.

En ze ruiken frisser.



OPDRACHT 13

Waarom is het ook voor anderen prettig als jij een deodorant gebruikt?

OPDRACHT 14

Gebruik je zelf een deodorant? **Ja / Nee**

Heb je zelf weleens gemerkt dat iemand naar zweet rook? **Ja / Nee**

Heb je daar toen iets van gezegd? **Ja / Nee**

Zo ja, wat heb je gezegd? En hoe heb je het gezegd?

OPDRACHT 15

Iemand zegt dat jij niet lekker ruikt.

Hoe kun je daarmee omgaan?

Schrijf dat op in trefwoorden. En bespreek het met de ander.

OPDRACHT 16

Maak een plan voor je eigen lichaamsverzorging.

Het gaat om de huidverzorging van je lichaam.

Je hebt het dus nog niet over haarverzorging en gezichtsverzorging.

Vul het plan in.

Plan lichaamsverzorging

Wat doe ik?	Wanneer doe ik dat?	Hoelang doe ik daarover?	Welk product gebruik ik daarbij?

Presenteer jouw plan in een fotoverhaal.

Laat zien:

- wat je doet aan lichaamsverzorging
Denk aan wassen en insmeren van de huid en deodorant gebruiken.
- wanneer je dat doet
Bijvoorbeeld elke ochtend, elke avond of na het sporten.
- hoelang je erover doet
Hoelang doe je over het wassen en verzorgen?
- welke verzorgingsproducten je gebruikt
Denk aan de zeep voor het wassen en deodorant.

Maak een foto van elk onderdeel.

Zet de foto's in een presentatie of maak afdrukken.

Wat vindt je klasgenoot van je tekst of fotoverhaal?
