

Gratis

# WerkPortfolio

Extra uitgave i.v.m. coronacrisis 2020

## Opdrachten

Mijn naam .....

Mijn klas .....



## Colofon

Eindredactie Elena Stroilescu, Peter Schwank, Jaap van Duijvenbode  
Vormgeving 132HB

1<sup>ste</sup> druk, 2020

Copyright © 2020 Uitgeverij Schwank & Van Duijvenbode, Nederland.

### ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij de samenstelling van deze uitgave is de uiterste zorg nagestreefd. Desondanks kan voor eventuele onjuistheden en (zet) fouten niet worden ingestaan; auteur(s), redacteur(en) en/of uitgever aanvaarden deswege geen aansprakelijkheid. Evenmin kan door hen aansprakelijkheid worden aanvaard voor de gevolgen van acties die zijn genomen op basis van deze uitgave.

## **WerkPortfolio Oké**

Je handen verzorgen.....	5
Tandenpoetsen.....	13

## **WerkPortfolio Mijn Voeding**

Zoveel mag je eten .....	15
--------------------------	----

## **WerkPortfolio Home**

Tomatensoep.....	19
Broodje tortilla.....	23

## **WerkPortfolio Mijn Huis**

Stof afnemen .....	28
Kamerplant verzorgen.....	30

## **WerkPortfolio Mijn Was**

Knoop aanzetten.....	33
----------------------	----

## **WerkPortfolio Periodiek onderhoud**

Keukenkasten schoonmaken .....	37
--------------------------------	----

## **WerkPortfolio EHBO**

Schaafwond.....	42
-----------------	----



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

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



## Handen wassen

Het is goed om meerdere keren per dag je handen te wassen met zeep. Je verwijdert hiermee vuil en ziekmakende bacteriën. Je handen worden schoon. Je ziet er hierdoor beter verzorgd uit.

Was je handen altijd als je naar het toilet bent geweest. Was ze ook als je gehoest hebt. En voordat je gaat koken of eten. En als je ziet dat je vieze handen hebt.

Heb je een beroep waarin je met mensen of voedsel omgaat? Zorg dan dat je handen altijd schoon en verzorgd zijn.

Soms kunnen je handen na het wassen droog aanvoelen. Behandel ze dan met handcrème\*.

*Op bladzijde 7 wordt handen wassen stap-voor-stap uitgelegd.*

## Nagels knippen

Het is goed om je nagels minstens één keer per week te knippen. Je nagels scheuren dan niet. En er komt minder gauw vuil onder. Je ziet er hierdoor beter verzorgd uit.

Heb je een beroep waarin je met mensen of voedsel omgaat? Zorg dan dat je nagels altijd schoon en verzorgd zijn.

*Op bladzijde 8 wordt nagels knippen stap-voor-stap uitgelegd.*

## Nagels vijlen

Je kunt je nagels ook kort houden door ze te vijlen. Bijvoorbeeld één keer per week. Gevijlde nagels zien er iets verzorgder uit dan geknipte nagels. Ze scheuren ook minder snel.

*Op bladzijde 9 wordt nagels vijlen stap-voor-stap uitgelegd.*

## Nagelranden schoonmaken

Het is goed om geregeld te kijken of je nagelranden schoon zijn. Soms kan je zwarte randen onder je nagels hebben. Als je deze schoonmaakt, zie je er direct beter verzorgd uit.

Met korte nagels heb je minder last van zwarte randen.

Je kunt je nagelranden op verschillende manieren schoonmaken:

- met een bokkenpootje\*,
- met een nagelborstel, zoals bij stap 3 van 'Handen wassen',
- of met de punt van een vijltje, zoals bij stap 5 van 'Nagels knippen'.

## Nagelbijten

Bijt niet op je nagels. Het is een slechte gewoonte. Ook maakt het een slechte indruk op andere mensen. Verder kan nagelbijten wondjes en ontstekingen veroorzaken. Kun je er niet mee stoppen? Vraag dan om hulp, bijvoorbeeld bij je huisarts.

## Wil je meer weten?

\* Kijk in WerkPortfolio Body.

## Benodigheden

- Zeep
- Nagelborstel
- Schone handdoek of papieren handdoek

## Aandachtspunt

- Droog je handen niet af aan een vuile handdoek.



1

Doe de kraan open.  
Spoel je handen.



2

Doe zeep op je handen.  
Wrijf je handen 20 tellen met de zeep in.



3

Borstel je nagels met de nagelborstel  
schoon.



4

Spoel de zeep van je handen.



5

Droog je handen.

# Nagels knippen

## Benodigheden

- Handdoek
- Tissue
- Nagelknipper
- Afvalbakje

## Aandachtspunten

- Knip je nagels niet te kort.
- Maak zo nodig je nagelranden schoon. Gebruik hiervoor de punt van het vijltje aan de nagelknipper.
- Verwijder scherpe puntjes met het vijltje.



1

Leg een handdoek op tafel.  
Leg hier een tissue op.  
Open de nagelknipper.



2

Begin bij de pink van je linkerhand. Zet de nagelknipper recht op je nagel. Knip de nagel recht af.



3

Knip het linkerhoekje af.  
Knip het rechterhoekje af.



4

Doe de afgeknipte stukjes nagel in het afvalbakje.



5

Knip je andere nagels op dezelfde manier. Haal met de punt van het vijltje het eventuele vuil onder je nagels weg. Doe het tissue in het afvalbakje.



## Benodigheden

- Handdoek
- Tissue
- Nagelvijl
- Afvalbakje

## Aandachtspunten

- Vijl al je nagels in dezelfde vorm.
- Maak zo nodig je nagelranden schoon. Gebruik hiervoor de punt van het vijltje aan een nagelknipper.



1

Leg een handdoek op tafel. Leg hier een tissue op. Bedenk de vorm waarin je je nagels wilt vijlen: rond, vierkant of met een puntje.



2

Zet de vijl met de grove kant plat tegen de zijkant van je nagel.



3

Vijl van buiten naar het midden van je nagel.



4

Til de vijl op. Zet deze aan de andere kant van je nagel. Vijl van buiten naar het midden.



5

Vijl al je nagels in dezelfde vorm. Doe het tissue in het afvalbakje.

# Hoe ging het?

Hoe ging het wassen van je handen?



goed



kan beter



opnieuw doen

Mijn tips bij het wassen van je handen zijn: .....

.....

.....

Hoe ging het knippen van je nagels?



goed



kan beter



opnieuw doen

Mijn tips bij het knippen van je nagels zijn: .....

.....

.....

Hoe ging het vijlen van je nagels?



goed



kan beter



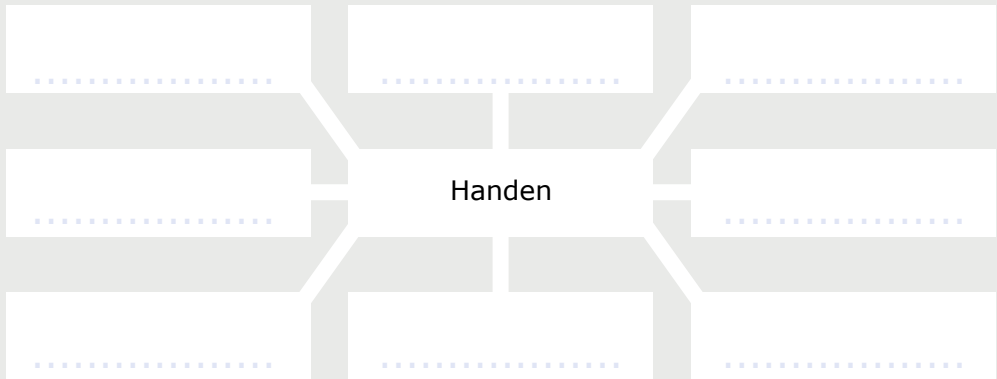
opnieuw doen

Mijn tips bij het vijlen van je nagels zijn: .....

.....

.....

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.



## Benodigheden

- Tandенborstel
- Tandpasta
- Beker

## 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.



Gezonde voeding






# Zoveel mag je eten

# Zoveel mag je per dag eten

Je weet nu wat je moet eten om gezond te zijn.

In de tabel hieronder zie je hoeveel je ongeveer moet eten en drinken.

Wil je het precies weten, kijk dan op de website van het Voedingscentrum.

per dag	meisjes van 13 tot 17	jongens van 13 tot 17
 <p><b>Groente</b> <b>Fruit</b></p>	150 tot 250 gram 2 porties van 100 gram	150 tot 250 gram 2 porties van 100 gram
 <p><b>Bruin- of volkorenbrood</b> <b>Volkoren graanproducten of aardappelen</b></p>	4 tot 5 boterhammen  3 tot 5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 tot 5 aardappelen	5 tot 8 boterhammen  4 tot 6 opscheplepels volkoren graanproducten of 4 tot 6 aardappelen
 <p><b>Peulvruchten, vis of vlees</b></p>	1 portie vis of vlees van 100 gram Of 1 portie peulvruchten van 135 gram	1 portie vis of vlees van 100 gram Of 1 portie peulvruchten van 135 gram
<p><b>Eieren</b> <b>Ongezouten noten</b> <b>Zuivel</b></p>	2 of 3 per week 1 handje van 25 gram 3 porties van 150 ml	2 of 3 per week 1 handje van 25 gram 3 tot 4 porties van 150 ml
<p><b>Kaas</b></p>	20 tot 40 gram	20 tot 40 gram
 <p><b>Smeer- en bereidingsvetten</b></p>	40 gram	45 tot 55 gram
 <p><b>Dranken</b></p>	1 tot 2 liter	1 tot 2 liter



**Opdracht 1.** In de tabel op pagina 16 zie je wat je ongeveer per dag mag eten en drinken. Let op, er is een kolom voor jongens en een kolom voor meisjes. Beantwoord de vragen hieronder en op de volgende pagina.



Twee soorten groenten die ik lekker vind zijn:

.....

Ik mag per dag .... tot .... gram groente eten.

Twee soorten fruit die ik lekker vind zijn:

.....

Ik mag per dag .... porties van .... gram fruit eten.



Ik mag per dag .... tot .... boterhammen eten.

Vink aan wat gezonder is:  volkorenbrood  witbrood

Twee soorten volkoren graanproducten die ik lekker vind zijn:

.....

Ik mag per dag .... tot .... opscheplepels volkoren graanproducten eten.

Of .... tot .... aardappelen eten.



Ik mag per dag een portie vlees of vis van .... gram eten. Of een portie peulvruchten van .... gram.

Kipfilet is:  vlees  vis  peulvruchten

# Zoveel mag je eten

Sardines zijn:  vlees  vis  peulvruchten

Bruine bonen zijn:  vlees  vis  peulvruchten

Ik mag per week .... tot .... eieren eten.

Welke eierbereiding vind jij lekkerder:  gekookt ei  gebakken ei

Ik mag per dag .... gram noten eten. Dit is ongeveer .... handje noten.

Twee soorten noten die ik lekker vind zijn:

.....

Ik mag per dag .... tot .... gram kaas eten.

Welke soort kaas eet jij liever:  oude kaas  jonge kaas



Ik mag per dag ..... gram smeer- en bereidingsvetten eten.

Wat kun je beter op je brood smeren:  halvarine  roomboter

Waar kun je beter in bakken:  olijfolie  roomboter



Ik mag per dag .... tot .... liter vocht drinken.

Vink aan of het gezond of ongezond is:

Frisdrank:  gezond  ongezond

Kraanwater:  gezond  ongezond

Thee:  gezond  ongezond

Energiedrank:  gezond  ongezond

# Gebonden tomatensoep

## Ingrediënten 1 persoon

- Tomatenspuree ..... 70 gram
- Margarine..... 2 eetlepels (20 gram)
- Bloem..... 15 gram
  
- Water..... 500 ml
- Runderbouillon..... 1 tablet
  
- Vermicelli..... 20 gram
  
- Peper
- Zout
  
- Gehakte peterselie... halve theelepel



## Keukenmateriaal

- Afruimbak
- Blikopener
- Eetlepel
- Garde
- Kookwekker
- Maatbeker
- Pannenlappen
- Soepkom
- Soeplepel
- Spatel
- Steelpan
- Theelepel

## Eet lekker en gezond

### Eet gevarieerd

Doe ook eens blokjes paprika of ui in deze soep.

Je kunt ook gehaktballetjes of blokjes kipfilet in deze soep doen.

### Eet niet te veel

Als je de soep als voorgerecht serveert, is de helft hiervan genoeg.

### Eet minder verzadigd vet

Margarine bevat minder verzadigd vet dan boter.

### Eet veel groente, fruit en volkorenproducten

In deze soep zit geen verse groente.

Je kunt deze er wel in doen.

Je kunt ook volkoren vermicelli gebruiken.

### Eet veilig

Let op de houdbaarheidsdatum. Bewaar overgebleven soep in de koelkast.

# Gebonden tomatensoep



1

Verwarm de steelpan op het fornuis.  
Doe de margarine erin.  
Laat deze warm worden.



2

Doe de tomatenpuree erbij.  
Roer het door elkaar.  
Laat het 1 minuut zacht stoven.



3

Zet het vuur laag.  
Haal de steelpan van het fornuis.  
Doe de bloem erin.  
Roer met de spatel door elkaar.



4

Zet de steelpan terug op het fornuis.



5

Laat 1 minuut op zacht vuur gaar worden.  
Blijf roeren.



6

Doe het water in de steelpan.  
Roer met de garde alle klonten eruit.  
Zet het vuur hoger.



7

Doe het bouillontablet erbij.  
Doe het afval in de afruimbak.  
Wacht tot de soep kookt.  
Zet het vuur laag.



8

Breek zo nodig de vermicelli.  
Doe deze in de soep.  
Roer de soep.  
Zet de kookwekker op 10 minuten en...



9

... roer regelmatig met de spatel  
over de bodem.  
Breng de soep zo nodig op smaak  
met peper en zout.

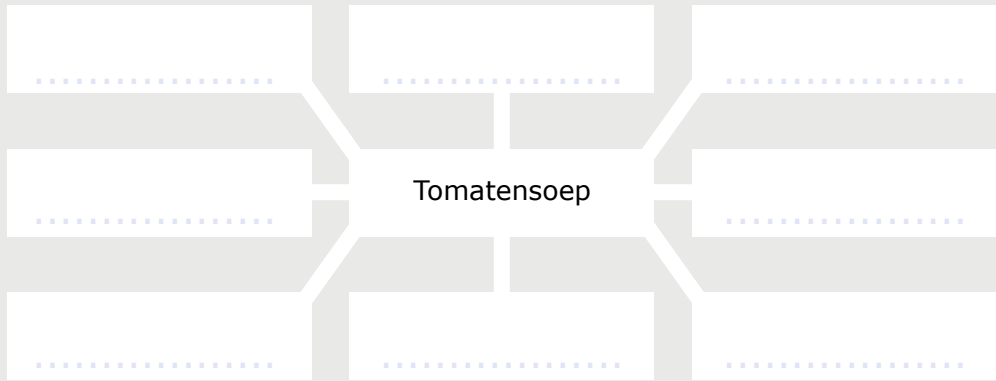


10

Doe de soep in de soepkom.  
Strooi de peterselie over de soep.  
Zet de soepkom op de schotel.

# Gebonden tomatensoep

## Wat smaakt lekker bij deze



## Geef je mening

Niet lekker    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    Lekker

Ongezond    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    Gezond

Zoet      Zuur      Zout      Bitter

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Niet zoet      Niet zuur      Niet zout      Niet bitter

## Woordzoeker

Hoeveel ingrediënten vind je?

M	A	R	G	A	R	I	N	E
A	A	P	J	E	S	B	O	X
R	T	O	O	P	Z	O	E	K
A	O	N	B	L	O	E	M	M
R	I	W	I	E	U	G	T	B
I	E	H	A	V	T	I	X	T
E	E	L	D	T	A	F	E	L
N	O	P	E	P	E	R	I	G
E	E	S	T	E	R	R	I	X

## Hoe vaak eet je dit?

- Elke dag
- 1 à 2 keer per week
- Alleen op feesten

## Ingrediënten 1 persoon

- Bruin bolletje ..... 1
- Halvarine
  
- Ei ..... 1
- Zout
  
- Aardappel ..... 80 gram
- Olijfolie ..... 1 eetlepel



## Keukenmateriaal

- Afruimbak
- Bakspaan
- Bekken
- Bord
- Broodmes
- Dunschiller
- Eetlepel
- Koekenpan
- Officemes
- Pannenlappen
- Snijplank
- Tafelmes
- Theedoek
- Vork

## Eet lekker en gezond

### Eet gevarieerd

Bak ook eens wat ui of knoflook bij de aardappel mee voor deze tortilla.

### Eet niet te veel

Eet niet meer dan 3 eieren per week.

### Eet minder verzadigd vet

In olijfolie zit geen verzadigd vet. Olijfolie is gezonder dan boter en margarine.

### Eet veel groente, fruit en volkorenproducten

Je kunt ook kleine blokjes wortel met de aardappel meebakken. Volkorenbrood is beter voor je gezondheid dan witbrood.

### Eet veilig

Snijd bij aardappelen groene plekken weg. Zorg dat de tortilla niet aanbrandt. Aangebrand eten is ongezond.

# Broodje tortilla



1

Snijd het broodje open.  
Leg het op het bord.  
Besmeer het broodje met halvarine.



2

Breek het ei boven het bekken.  
Doe de eierschaal in de afruimbak.



3

Doe wat zout bij het ei.  
Kluts het eimengsel.



4

Schil de aardappel boven de afruimbak.  
Ontpit zo nodig de aardappel.



5

Was de aardappel.  
Droog de aardappel met de theedoek.  
Snijd de aardappel in plakjes.





6

Verhit de olijfolie in de koekenpan.  
Doe de aardappel in de koekenpan.  
Verdeel de plakjes over de bodem.



7

Bestrooi de plakjes met wat zout.  
Bak de plakjes aan beide kanten  
goudbruin.



8

Zet het vuur lager.  
Verdeel de plakjes over de bodem.  
Giet het ei over de plakjes.



9

Wacht tot de bovenkant droog is.  
Draai de tortilla om.  
Bak deze nog 1 minuut.



10

Zet het vuur uit.  
Doe de tortilla op het broodje.

# Broodje tortilla

## Wat smaakt lekker bij dit



## Geef je mening

Niet lekker

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Lekker

Ongezond

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Gezond

Zoet

Niet  
zoet

Zuur

Niet  
zuur

Zout

Niet  
zout

Bitter

Niet  
bitter

## Woordzoeker

Hoeveel ingrediënten  
vind je?

B	R	D	Q	R	R	X	U	H
I	O	X	Y	P	E	G	I	A
J	L	L	F	O	W	J	S	L
N	IJ	S	L	I	S	IJ	Y	V
B	F	H	K	E	D	S	H	A
V	O	U	L	U	T	I	G	R
G	L	T	J	Y	K	J	F	I
Y	I	R	Z	O	U	T	E	N
T	E	I	T	T	Y	U	D	E

## Hoe vaak eet je dit?

- Elke dag
- 1 à 2 keer per week
- Alleen op feesten



# Stof afnemen

Nu ga je stof afnemen. Door de lucht zweeft veel stof. Dit valt op tafels, kasten en vensterbanken. Je moet minstens één maal per week stof afnemen.

Stof afnemen doe je vooral in woonkamers, gangen en slaapkamers.

Veel succes!



## Benodigheden

- Stofdoek

## Aandachtspunten

- Je kunt een stofdoekspray gebruiken. Stofdoekspray zorgt ervoor dat de stof beter aan de stofdoek blijft zitten. Met stofdoekspray gaan de meubels glanzen.
- Zet regelmatig de ramen van je huis open om de kamers te luchten. Zet hierbij de verwarming laag.
- Sluit de ramen als je weggaat.
- Doe de stofdoek als deze vies is in de was.



1

Ruim de kamer op.



2

Pak een stofdoek.

Stof eerst de hoge meubels, kozijnen en deuren af.



3

Stof van boven naar beneden de meubels af.



4

Stof als laatste de lage meubels af.



5

Klop regelmatig de stofdoek buiten uit.  
Berg de stofdoek op als je er mee klaar bent.

# Kamerplanten verzorgen

Nu ga je kamerplanten verzorgen. Je geeft ze water. Je verwijdert stof van de bladeren en haalt dorre bladeren weg.

Doe dit één keer per week om de kamerplanten gezond te houden.

Veel succes!



## Benodigheden

- Gieter
- Klamvochtige werkdoek
- Plantenspuit

## Aandachtspunten

- Geef planten niet te veel water.
- Planten hebben in de zomer meer water nodig dan in de winter.
- Sommige kamerplanten zijn giftig. Bijvoorbeeld: Dieffenbachia, Clivia, kerstster en gatenplanten. Wees er voorzichtig mee.
- Kamerplanten kun je inspuiten met bladglans. Hiervan gaan de bladeren mooi glanzen.
- Planten hebben ook voeding nodig. Je kunt deze bijna overal kopen. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.



1

Vul de gieter met koud water.  
Ga naar de planten.  
Zet de gieter neer.



2

Controleer of er dorre bladeren  
aan de plant zitten.  
Is dit zo, verwijder deze dan.



3

Controleer met je vinger  
of de aarde droog is.  
Is dit zo, geef de plant dan water.



4

Controleer of er stof  
op de bladeren zit.  
Is dit zo, besproei de plant dan  
met water uit de plantenspuit.



5

Controleer of er water of vuil  
op de vensterbank ligt.  
Is dit zo, verwijder dit dan  
met een klamvochtige werkdook.  
Ruim het materiaal op.





Nu ga je een knoop aanzetten.

Dit doe je als er een knoop van je kleding is losgeraakt.

Veel succes!



## Benodigdheden

- Knoop
- Garen
- Naald
- Schaar

## Aandachtspunten

- Gebruik dezelfde kleur garen als bij de andere knopen.
- Knopen met vier gaten kunnen op twee manieren bevestigd zijn:
  - met een kruissteek;
  - met een rechte steek.Kijk hoe de andere knopen vast zitten. Bevestig jouw knoop op dezelfde manier.
- Pas op dat je jezelf niet prikt aan de naald.

# Knoop aanzetten



1

Rijg de draad door de naald.  
Trek de draad verder door de naald.  
Zorg dat je met een dubbele draad kunt naaien.



2

Steek waar de knoop moet komen de naald in de stof. Maak op deze plek vijf steekjes.



3

Pak de knoop. Steek de naald aan de achterkant door de knoop. Steek de naald hierna terug door het andere gaatje.



4

Steek de naald op de plek waar de draad uit de stof komt terug.



5

Zet de knoop met vijf steekjes vast.



**6**

Steek de naald door de knoop maar niet door de stof.



**7**

Wikkel de draad vijf keer om de knoop.



**8**

Steek de naald naar de achterkant. Maak hier drie steekjes.



**9**

Hecht af door op dezelfde plek drie steekjes te maken.



**10**

Knip de draad af.

Leg, als je klaar bent, de gebruikte spullen op hun vaste plek terug.



# Keukenkasten schoonmaken

Nu ga je de keukenkasten schoonmaken.

Je doet dit regelmatig, bijvoorbeeld om de maand.

Veel succes!



## Benodigheden

- Sop van allesreiniger
- Vaatdoek
- Keukentrap
- Theedoek

## Aandachtspunten

- Zorg dat het aanrecht schoon en droog is voor je de spullen uit de kasten erop zet.
- Spoel tussendoor regelmatig de vaatdoek uit in het sop.
- Controleer het sop als je klaar bent met de bovenkant van de keukenkast. Is het sop erg vuil, maak dan nieuw sop.
- Hang doeken na gebruik uit of doe ze in de was.

# Keukenkasten schoonmaken



1

Doe de vaatdoek in het sop.  
Haal de vaatdoek uit het sop.  
Wring de vaatdoek uit.  
Vouw de vaatdoek.  
Leg deze plat in je hand.



2

Ga op de keukentrap staan.  
Maak de bovenkant van de kasten  
schoon.

Spoel regelmatig de vaatdoek uit.



3

Open de keukenkast.  
Pak iets van de bovenste plank.  
Controleer de houdbaarheidsdatum.



4

Plaats het op het aanrecht of gooi het  
weg.

Doe dit met alle levensmiddelen op de  
bovenste plank.



5

Pak de klamvochtige vaatdoek.  
Neem de bovenzijde af.



6

Neem de achterwand af.  
Neem de zijkanten af.



7

Neem de plank af.



8

Pak de theedoek.  
Droog de bovenzijde.  
Droog de achterwand.



9

Droog de zijkanten.  
Droog de plank.



10

Plaats de levensmiddelen terug op de  
bovenste plank.

# Keukenkasten schoonmaken



**11**

Herhaal stap 3 t/m 10 bij de middelste plank.

Herhaal hierna stap 3 t/m 10 bij de onderste plank.



**12**

Pak de klamvochtige vaatdoek.  
Neem de binnenkant van de deur af.



**13**

Neem de buitenkant van de deur af.

Neem, als het mogelijk is, ook de zijkanten van de kast af.



**14**

Neem, als het mogelijk is, de onderkant van de kast af.



**15**

Spoel de vaatdoek uit.

Maak op dezelfde manier de andere  
keukenkasten schoon.  
Ruim hierna de gebruikte spullen op.





# Schaafwond

Bij een schaafwond is de bovenlaag van de huid weggeschuurd.

Dit kan gebeuren als iemand valt en zichzelf op zijn handen opvangt.

Vaak zit een schaafwond op iemands hand, knie of elleboog.

Nu ga je leren hoe je een schaafwond verzorgt.



## Benodigheden

- Schone handdoek
- Eventueel uit de EHBO-koffer:
  - desinfectiemiddel
  - gaas
  - kleefpleister
  - niet-verklevend gaas
  - wegwerphandschoenen

## Aandachtspunten

- Zorg dat je niet met bloed in aanraking komt. Doe zo nodig wegwerphandschoenen aan.
- Is de schaafwond groot? Leg er dan een niet-verklevend gaas over. Maak dit vast met kleefpleister. Bel zo nodig de huisarts.
- Ga je niet naar de huisarts en wil je de wond desinfecteren? Druppel dan, na stap 4, wat desinfectiemiddel op de wond. Laat de schaafwond daarna aan de lucht drogen.



1

Laat lauw water stromen.



2

Spoel de schaafwond.



3

Kijk of de schaafwond schoon is.



4

Pak de schone handdoek.



5

Droog de huid rond de schaafwond.

Laat de schaafwond aan de lucht drogen.



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**



Meer info: [klantenservice@werkportfolio.nl](mailto:klantenservice@werkportfolio.nl)

