

Lektionsplanering

Årskurs: Vuxenutbildning

Ämne: Omvårdnad 1

Tema: Personlig hygien

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll berör betydelsen av personlig hygien och hur detta påverkar individens hälsa och välbefinnande. Delarna som omfattar hygienrutiner, innebörden av god hygien och relationen mellan hygien och smittspridning kommer att tas upp.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna redogöra för och tillämpa grundläggande hygienrutiner, samt beskriva vikten av god hygien för att förebygga smittspridning och främja hälsa.

Lärlarleda instruktioner

Grundläggande hygienrutiner (15 min)

- Diskutera vad personlig hygien innefattar.
- Förklara vikten av daglig hygien, inklusive dusch, tandborstning och handtvätt.
- Beskriva vanliga hygienprodukter och deras användning.

Hygienens inverkan på hälsa (15 min)

- Gå igenom sambandet mellan personlig hygien och allmän hälsa.
- Diskutera konsekvenser av dålig hygien, såsom infektioner och sjukdomar.
- Visa statistik eller exempel för att illustrera problemen som kan uppstå.

Praktiska moment kring hygien (10 min)

- Genomför en demonstration av korrekt handtvättsteknik.
- Låt eleverna öva på att utföra grundläggande hygienrutiner.
- Diskutera hur man kan skapa en god hygienisk miljö i olika vårdmiljöer.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Öppna för diskussion kring personliga erfarenheter av hygien och dess betydelse.
- Ställa frågor som: "Hur påverkar din hygienhållning din livskvalitet?".
- Sammanfatta nyckelpunkter från lektionen och diskutera hur de kan tillämpas i praktiken.

Aktiviteter

Eleverna kommer att delas in i grupper och får i uppgift att skapa en affisch med tips för god personlig hygien i olika situationer (exempelvis hemma, på jobbet eller i vårdmiljö). De ska inkludera tips om rutin, produkter och vikten av personlig hygien.

Beräknad tidsåtgång: 30 minuter

Exit-ticket

- Vad innebär personlig hygien?
Svar: Det handlar om rutiner och vanor för att hålla kroppen och kläderna rena.
- Nämn tre exempel på viktiga hygienrutiner.
Svar: Dusch, tandborstning, handtvätt.
- Hur kan dålig personlig hygien påverka hälsan?
Svar: Det kan leda till infektioner och spridning av sjukdomar.
- Vad är syftet med att tvätta händerna?
Svar: För att avlägsna smuts och bakterier som kan orsaka sjukdomar.
- Hur kan vi som vårdgivare främja god hygien?
Svar: Genom att följa hygienrutiner och informera patienter om vikten av hygien.

Hemläxa

Skriv en kort reflektion (200-300 ord) kring din egen personliga hygien och hur du uppfattar dess betydelse i din vardag och i yrkeslivet.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan genomföra en fördjupningsuppgift där de väljer ett specifikt hygienrelaterat ämne (som hudvård, munhygien eller matlagning) och

skriver en rapport som utforskar aktuella forskningsrön och bästa praxis för att främja hygien inom det området.

Förslag för nästa lektion

Betydelsen av kost och nutrition i omvårdnad

Denna lektion kommer att belysa hur kost och nutrition påverkar individens hälsa och välbefinnande. Innehållet bör täcka näringslära, matens roll i vården, och hur kost kan anpassas utifrån olika behov. Kunskapskravet kommer att fokusera på att beskriva sambandet mellan kost och hälsa.

Förberedelser

- Samla informationsmaterial om personlig hygien och relaterat innehåll.
- Förbereda en praktisk demonstration för handtvätt.
- Skapa och kopiera arbetsblad för affischaktiviteten.

Tags: [Lektion](#)