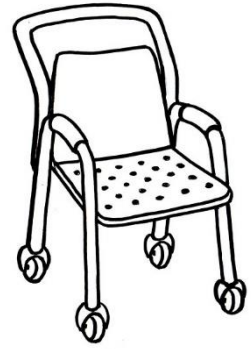


Suihkussa käyminen

Hoiva-avustajat auttavat asukkaita käymään suihkussa. Joskus asukkaat käyvät myös saunassa.



Tehtävä 1: Kuuntele ja kirjoita sanat.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Tehtävä 2: Lue ja kopioi lauseet.

1. Minä riisun vaatteet.

2. Minä otan vaatteet pois.

3. Kastelen hiukset ja kehon lämpimällä vedellä.

4. Hieron shampoota hiuksiin.

5. Hoitoaine tekee hiuksista pehmeät ja kiiltävät.

6. Levitän saippuaa tai suihkugeeliä kainaloihin.

7. Kääriydyn pehmeään pyyhkeeseen.

8. Kosteusvoide pitää ihon pehmeänä.

9. Suihkussa käyminen on tärkeä hygieniarutiini.

Tehtävä 3: Lue, mitä Martta kertoo suihkussa käymisestä ja vastaa kysymyksiin.

Kun menen suihkuun, riisun ensin vaatteeni ja menen suihkun alle. Avaan vesihanauksen ja kastelen hiukseni ja kehoni lämpimällä vedellä. Sitten otan shampoon ja levitän sitä hiuksiini. Hieron shampoota huolellisesti päähän, jotta saan pois kaiken lian ja muotoilutuotteet. Huuhtelen shampoon pois ja levitän hoitoainetta hiuksiini. Hoitoaine auttaa selvittämään hiukseni ja tekee niistä pehmeät ja kiiltävät.



Samalla, kun hoitoaine vaikuttaa hiuksissani, otan suihkugeeliä ja saippuaa ja pesen kehoni perusteellisesti. Huuhtelen vedellä kainalot, vatsan, jalat ja muut kehonosat ja hieron saippuaa iholle. Saippua poistaa lian ja hien tehokkaasti ja jättää ihoni raikkaan tuntuiseksi.

Kun hiukseni ja kehoni ovat puhtaat, otan kasvojenpesuaineen ja puhdistan kasvoni. Poistan päivän aikana kertyneen lian ja meikin.

Kun kaikki pesutoimenpiteet ovat valmiit, tulen pois suihkusta ja kääriydyn pehmeään pyyhkeeseen. Kuivaan itseni huolellisesti ja levitän sitten kosteusvoidetta iholle. Kosteusvoide auttaa pitämään ihoni pehmeänä.

Suihkussa käynti on minulle tärkeä osa päivittäistä hygieniarutiinia. Suihkussa käynti on myös rentouttava hetki, jolloin voin hetkeksi unohtaa arjen kiireet.

1. Mitä Martta tekee suihkussa ensimmäiseksi?
 - a. Levittää hoitoainetta hiuksiin.
 - b. Pesee kehon saippualla.
 - c. Puhdistaa kasvot.
 - d. Kastelee hiukset ja kehon lämpimällä vedellä.

2. Mihin Martta hieroo shampoota?
 - a. Koko vartaloon
 - b. Jalkoihin ja käsi
 - c. Päähän
 - d. Selkään

3. Minkä avulla Martta poistaa meikin?
 - a. Suihkugeelin
 - b. Saippuan
 - c. Shampoon
 - d. Kasvojenpesuaineen

4. Mikä auttaa pitämään ihon pehmeänä suihkun jälkeen?
 - a. Hoitoaine
 - b. Suihkugeeli
 - c. Kosteusvoide
 - d. Saippua

5. Miksi suihkussa käyminen on Martalle tärkeä rutiini?
 - a. Suihkussa käyminen rentouttaa.
 - b. Suihkussa käyminen on pakollista.
 - c. Martta käy suihkussa aamulla.
 - d. Martta laittaa kosteusvoidetta suihkun jälkeen.

Tehtävä 4. Mitä voit sanoa asukkaalle pesutilanteessa? Lue lauseet.

1. Mennään suihkuun.
2. Saatko itse riisuttua vaatteet?
3. Lattia on vähän liukas.
4. Onko vesi sopivaa?
5. Pestään hiukset shampoolla.
6. Huuhdellaan hoitoaine pois.
7. Menikö saippuaa silmiin?
8. Mä annan sulle pyyhkeen.
9. Kuivataan myös hiukset.
10. Saatko itse puettua vaatteet?

Suihkussa käyminen

Tehtävä 1: SANELU – Lue sanat ääneen.

1. Suihku
2. kylpyamme
3. Vesihana
4. Saippua
5. Shampoo
6. Suihkugeeli
7. Pyyhe
8. Kuuma vesi
9. Kylmä vesi
10. Lämmin vesi
11. Sopiva vesi

Tehtävä 2: Lue ja kopioi lauseet.

1. Minä riisun vaatteet.
2. Minä otan vaatteet pois.
3. Kastelen hiukset ja kehon lämpimällä vedellä.
4. Hieron shampoota hiuksiin.
5. Hoitoaine tekee hiuksista pehmeät ja kiiltävät.
6. Levitän saippuaa tai suihkugeeliä kainaloihin.
7. Kääriydyn pehmeään pyyhkeeseen.
8. Kosteusvoide pitää ihon pehmeänä.
9. Suihkussa käyminen on tärkeä hygieniarutiini.

Tehtävä 3: Lue teksti ja valitse oikea vastaus.

1. Mitä Martta tekee suihkussa ensimmäiseksi?
 - a. Levittää hoitoainetta hiuksiin.
 - b. Pesee kehon saippualla.
 - c. Puhdistaa kasvot.
 - d. Kastelee hiukset ja kehon lämpimällä vedellä.
2. Mihin Martta hieroo shampoota?
 - a. Koko vartaloon
 - b. Jalkoihin ja käsiin
 - c. Päähän
 - d. Selkään

3. Minkä avulla Martta poistaa meikin?
 - a. Suihkugeelin
 - b. Saippuan
 - c. Shampoon
 - d. Kasvojenpesuaineen
4. Mikä auttaa pitämään ihon pehmeänä suihkun jälkeen?
 - a. Hoitoaine
 - b. Suihkugeeli
 - c. Kosteusvoide
 - d. Saippua
5. Miksi suihkussa käyminen on Martalle tärkeä rutini?
 - a. Suihkussa käyminen rentouttaa.
 - b. Suihkussa käyminen on pakollista.
 - c. Martta käy suihkussa aamulla.
 - d. Martta laittaa kosteusvoidetta suihkun jälkeen.

Tehtävä 4. Mitä voit sanoa asukkaalle pesutilanteessa? Lue lauseet.

1. Mennään suihkuun.
2. Saatko itse riisuttua vaatteet?
3. Lattia on vähän liukas.
4. Onko vesi sopivaa?
5. Pestään hiukset shampoolla.
6. Huuhdellaan hoitoaine pois.
7. Menikö saippuaa silmiin?
8. Mä annan sulle pyyhkeen.
9. Kuivataan myös hiukset.
10. Saatko itse puettua vaatteet?

TAITOTALO



Koulutus on Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen rahoittama. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.