



# Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

## Arbeitsblätter

## Modul 15 Grundbildung: Sich pflegen – Hygiene

Diese Arbeitsblätter sind lizenziert unter Creative Commons Lizenzen.  
Alle Textelemente sind lizenziert unter der CC-BY-SA-Lizenz  
(Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen).



Alle verwendeten Abbildungen tragen die CC-BY-ND-Lizenz  
(Namensnennung, keine Bearbeitung).



Titel des Arbeitsblattes	Urheber Textelemente	Lizenz
Tipps gegen gefährliche Keime im Haushalt (1)	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Tipps gegen gefährliche Keime im Haushalt (2)	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
<b>Schnippelei:</b> Definition von Hygiene	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Hygienebegriffe	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Gepflegtes Erscheinungsbild	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
<b>Eierkarton:</b> Arbeitshygiene (Dienstkleidung)	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0

Titel	Bildelemente	Lizenz
alle Abbildungen	wbv Media	CC-BY-ND



## Leitfaden

### Sich pflegen – Hygiene Modul 15A

### Modulumfang

20 UE (davon 5 UE in 15B)

### Maßnahme

4 M

#### Bausteine:

- Hygiene als Basis der Gesunderhaltung
- Persönliche Hygiene
- Hygiene am Arbeitsplatz

#### Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen die Maßnahmen der persönlichen Hygiene und wenden diese an. Sie wissen um die Bedeutung der eigenen Körperpflege für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sie sind sich der Bedeutung eines gepflegten Erscheinungsbildes besonders im Arbeitsfeld Pflege bewusst.

#### Unterrichtsmaterial:

*Kursbuch:* als Druckwerk S. 191–194 (und im digitalen Foliensatz)

Wiederholungsfragen

1 Arbeitsblatt Grundbildung

1 Arbeitsblatt Pflege

*Handbuch:* Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht

Wiederholungsfragen mit Antworten

Lösungsblätter zu Arbeitsblättern Grundbildung und Pflege aus dem Kursbuch

*Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:*

2 Arbeitsblätter Grundbildung 4 M

1 Lernspiel Schnippelei 4 M

1 Lernspiel Eierkarton 4 M



### Tipps gegen gefährliche Keime im Haushalt (1)

1. Setzen Sie die passenden Wörter in die Lücken.
2. Kennen Sie noch mehr „Keimschleudern“ im Haushalt?



Vollwaschmittel | Spülmaschine |  
Händewaschen | Fleisch | Toilettenbecken |  
Waschmaschine | Bleichmittel | Spüllappen

- **Problem:** In der Toilette befinden sich die meisten Keime nicht am  selbst, sondern auf dem Klodeckel, dem Spülkasten und dem Wasserhahn. Das liegt daran, dass man diese Flächen schon vor dem  berührt. **Deshalb:** Diese Flächen gründlich reinigen!
- **Problem:** Auch in der  können sich schnell Keime bilden. **Deshalb:** Waschpulver mit  benutzen! Das beseitigt einige lästige Keime schon bei 60 Grad.
- **Problem:** In der Küche sammeln sich Keime schnell im Schwamm oder . **Deshalb:** Alle drei Tage auswechseln und bei 60 Grad in der Waschmaschine mit  waschen.
- **Problem:** Auf dem Schneidebrett sammeln sich die Keime schnell in den Ritzen vom Schneiden. **Deshalb:** Für  ein extra Schneidebrett benutzen! Nach dem Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel säubern. Tipp: Bretter aus Plastik kann man in der  reinigen!



### Tipps gegen gefährliche Keime im Haushalt (1) (Lösung)

1. Setzen Sie die passenden Wörter in die Lücken.
2. Kennen Sie noch mehr „Keimschleudern“ im Haushalt?



Vollwaschmittel | Spülmaschine |  
Händewaschen | Fleisch | Toilettenbecken |  
Waschmaschine | Bleichmittel | Spüllappen

- **Problem:** In der Toilette befinden sich die meisten Keime nicht am  selbst, sondern auf dem Klodeckel, dem Spülkasten und dem Wasserhahn. Das liegt daran, dass man diese Flächen schon vor dem  berührt. **Deshalb:** Diese Flächen gründlich reinigen!
- **Problem:** Auch in der  können sich schnell Keime bilden. **Deshalb:** Waschpulver mit  benutzen! Das beseitigt einige lästige Keime schon bei 60 Grad.
- **Problem:** In der Küche sammeln sich Keime schnell im Schwamm oder . **Deshalb:** Alle drei Tage auswechseln und bei 60 Grad in der Waschmaschine mit  waschen.
- **Problem:** Auf dem Schneidebrett sammeln sich die Keime schnell in den Ritzen vom Schneiden. **Deshalb:** Für  ein extra Schneidebrett benutzen! Nach dem Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel säubern. Tipp: Bretter aus Plastik kann man in der  reinigen!



**Tipps gegen gefährliche Keime im Haushalt (2)**  
Jetzt sind Sie dran! Ergänzen Sie die Lösungen.



1. **Problem:** Wenn man für alle Reinigungsarbeiten denselben Putzlappen benutzt, überträgt man die Keime von einem Zimmer zum anderen.

**Deshalb:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. **Problem:** Im Putzwasser sammeln sich der ganze Schmutz und viele Keime.

**Deshalb:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. **Problem:** Wenn das Abtauwasser von Fleisch oder Fisch an rohes Gemüse und Obst gelangt, kann man schnell eine Vergiftung mit Salmonellen bekommen.

**Deshalb:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **Problem:** In warmen Speiseresten vermehren sich schnell Keime.

**Deshalb:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. **Problem:** Zu häufiger Gebrauch von Desinfektionsmitteln hat Nachteile für unsere Gesundheit.

**Deshalb:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tipps gegen gefährliche Keime im Haushalt (2) (Lösung)**

Jetzt sind Sie dran! Ergänzen Sie die Lösungen.

1. **Problem:** Wenn man für alle Reinigungsarbeiten denselben Putzlappen benutzt, überträgt man die Keime von einem Zimmer zum anderen.

**Deshalb:** Unterschiedliche Lappen benutzen! Für die verschiedenen Bereiche (Küche, Toilette usw.) Lappen in unterschiedlichen Farben wählen!

Im Bad für die Toilette einen anderen Lappen als für den Rest des Badezimmers nehmen!

2. **Problem:** Im Putzwasser sammeln sich der ganze Schmutz und viele Keime.

**Deshalb:** Das Wasser im Eimer regelmäßig erneuern!

3. **Problem:** Wenn Abtauwasser von tiefgefrorenem Fleisch oder Fisch an rohes Gemüse und Obst gelangt, kann man schnell eine Vergiftung mit Salmonellen bekommen.

**Deshalb:** Das Abtauwasser von tiefgefrorenem Fleisch sofort wegschütten. Unterschiedliche Schneidebretter für Fleisch und Gemüse benutzen!

4. **Problem:** In warmen Speiseresten vermehren sich schnell Keime.

**Deshalb:** Essensreste nicht lange ohne Kühlung stehen lassen! Besser abkühlen und einfrieren.

5. **Problem:** Zu häufiger Gebrauch von Desinfektionsmitteln hat Nachteile für unsere Gesundheit.

**Deshalb:** Nur benutzen, wenn eine Magen-Darm-Infektion im Umlauf ist. Oder wenn Menschen sehr geschwächt sind und mögliche Infektionen schlecht abwehren können.



### Schnippelei: Definition Hygiene

Hinweise zum Vorgehen:

- ① Die Kursleitung schreibt „Hygiene ist ...“ an die Tafel und sammelt mündlich Vorschläge der Teilnehmenden.
- ② Anschließend bekommen die Teilnehmenden die zerschnittenen Karten. Sie arbeiten in Paaren und haben die Aufgabe, die Definition von „Hygiene“ zusammenzupuzzeln. Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, dass sie die Wörter nicht nur „stumm“ auf dem Tisch hin- und herschieben, sondern dabei auch laut aussprechen sollen.
- ③ Abschließend findet ein Vergleich der Ergebnisse und die Vervollständigung des Tafelanschiebs durch die Kursteilnehmenden statt.



<b>Hygiene</b>	<b>ist</b>	<b>eine</b>	<b>wissenschaftliche</b>	<b>Lehre</b>
<b>für</b>	<b>die</b>	<b>Erhaltung</b>	<b>der</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>und</b>	<b>die</b>	<b>Verhütung</b>	<b>von</b>	<b>Krankheit</b>
<b>Hygiene</b>	<b>ist</b>	<b>eine</b>	<b>wissenschaftliche</b>	<b>Lehre</b>
<b>für</b>	<b>die</b>	<b>Erhaltung</b>	<b>der</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>und</b>	<b>die</b>	<b>Verhütung</b>	<b>von</b>	<b>Krankheit</b>
<b>Hygiene</b>	<b>ist</b>	<b>eine</b>	<b>wissenschaftliche</b>	<b>Lehre</b>
<b>für</b>	<b>die</b>	<b>Erhaltung</b>	<b>der</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>und</b>	<b>die</b>	<b>Verhütung</b>	<b>von</b>	<b>Krankheit</b>
<b>Hygiene</b>	<b>ist</b>	<b>eine</b>	<b>wissenschaftliche</b>	<b>Lehre</b>
<b>für</b>	<b>die</b>	<b>Erhaltung</b>	<b>der</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>und</b>	<b>die</b>	<b>Verhütung</b>	<b>von</b>	<b>Krankheit</b>



Hygiene: Welche 12 Wörter zum Thema Hygiene finden Sie?

1. Vervollständigen Sie die Tabelle.

2. Tauschen Sie sich aus: Was haben diese Begriffe mit Hygiene zu tun?

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

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.



(Lösung)

Hygiene: Welche 12 Wörter zum Thema Hygiene finden Sie?

1. Vervollständigen Sie die Tabelle.
2. Tauschen Sie sich aus: Was haben diese Begriffe mit Hygiene zu tun?

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

1. Hygiene	2. Lehre
3. Gesundheit	4. Krankheit
5. Erhaltung	6. Verhütung
7. Epidemie	8. Körperpflege
9. Keim	10. Trinkwasser
11. Lebensmittel	12. Wohnung



**Gepflegtes Erscheinungsbild**

Finden Sie immer 2 Gegensatzpaare. Schreiben Sie sie in die Tabelle.

- saubere Kleidung**      fettige Haare      Mundgeruch
- abgekaute Fingernägel      höfliches Auftreten      ungebügelte Bluse
- dezentem Outfit      gebügelte Bluse      kein Mundgeruch/frischer Atem
- geschnittene/gefeilte Fingernägel      unhöfliches Auftreten
- übertrieben modisches Outfit      extrem tiefer Ausschnitt
- geputzte Zähne      **schmutzige Kleidung**      normaler Ausschnitt
- dezentes/kein Make-up      stark aufgetragenes Make-up
- frisch gewaschene Haare      ungeputzte Zähne

1. saubere Kleidung	schmutzige Kleidung
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



### Gepflegtes Erscheinungsbild (Lösung)

Finden Sie immer 2 Gegensatzpaare. Schreiben Sie sie in die Tabelle.

1. saubere Kleidung	schmutzige Kleidung
2. frisch gewaschene Haare	fettige Haare
3. kein Mundgeruch/frischer Atem	Mundgeruch
4. geschnittene/gefeilte Fingernägel	abgekaute Fingernägel
5. gebügelte Bluse	ungebügelte Bluse
6. höfliches Auftreten	unhöfliches Auftreten
7. dezentes Outfit	übertrieben modisches Outfit
8. normaler Ausschnitt	extrem tiefer Ausschnitt
9. dezentes/kein Make-up	stark aufgetragenes Make-up
10. geputzte Zähne	ungeputzte Zähne



**Eierkarton: Arbeitshygiene** (Dienstkleidung)  
Sätze mit dem Modalverb müssen (Satzklammer)

- Was möchtest du wissen, Anna?

- Die neue Praktikantin Lena hat sich gewundert. Ich habe ihr erklärt, dass sie nicht in ihren Sandalen arbeiten darf. Am besten, ich erkläre ihr gleich alles, was sie zur Dienstkleidung bei uns wissen muss.

- Ja, das ist wirklich wichtig. In der Pflege gelten besondere Vorschriften.



### Beispiele

**Dienstkleidung muss** bequem **sein**.

**Arbeitsschuhe müssen** dem Fuß ausreichend Halt und Schutz **geben**.

1. Dienst- kleidung <b>ist</b> bequem.	2. Dienst- kleidung <b>ist</b> bei 60 Grad waschbar.	3. Dienst- kleidung <b>ist</b> kurzärmelig.
4. Dienst- kleidung <b>wird</b> bei Arbeits- beginn angezogen.	5. Dienst- kleidung <b>wird</b> bei Arbeitsende ausgezogen.	6. Arbeitsschuh e <b>geben</b> dem Fuß ausreichend Halt und Schutz.
7. Arbeits- schuhe <b>sind</b> vorne geschlossen.	8. Arbeits- schuhe <b>haben</b> hinten einen Riemen.	9. Arbeits- schuhe <b>haben</b> eine rutschfeste Sohle.
10. Arbeits- schuhe <b>lassen sich</b> gut <b>reinigen</b> .		