

GEWUSST, WIE! TIPPS, TRICKS UND EXPERIMENTE

ZUM THEMA HYGIENE



Pädagogische
Handreichung
für die Kita

GESUND DETEKTIVE



GEWUSST, WIE! – TIPPS, TRICKS UND EXPERIMENTE

So wird das Händewaschen in der Kita fast zum Kinderspiel

Viele pädagogische Fachkräfte wünschen sich mehr Unterstützung bei der alltagsbezogenen Umsetzung des Themas Körperhygiene in der Kita. Insbesondere, wenn es um die Vermittlung von Wissen, Routinen und Ritualen zum richtigen Händewaschen geht. Wir, der Verein „Mehr Zeit für Kinder“ und die Initiative „Gesund Detektive“ von Sagrotan, kommen diesem Wunsch mit dem beigefügten Materialpaket sowie alltagsbezogenen Umsetzungsideen gerne nach. Denn Hygiene bedeutet viel mehr als nur Sauberkeit. Gute Hygiene ist Gesundheitsvorsorge. Und die kann nicht früh genug beginnen. Für eine erfolgreiche Gesundheitsvorsorge ziehen Kita, Eltern und Kinder am besten als Team an einem Strang. Wenn alle gemeinsam dazu beitragen, die Übertragung von möglichst vielen krankheits-erregenden Keimen zu verhindern, schafft das auch ein großes Plus an Wohlfühlzeit: zum gemeinsamen Spielen, Spaßhaben und Erleben. Sowohl in der Kita als auch in den Familien.

Wie Sie aus Erfahrung wissen, lassen sich kleine Kinder jedoch nicht einfach mit für sie langweiligen Erwachsenen-Argumenten wie „Dann wird man seltener krank!“ überzeugen. Für die Jüngsten ist es auch schwer zu verstehen, dass sie sich die Hände waschen sollen, wenn diese allem Augenschein nach gar nicht schmutzig sind. Erst recht nicht, wenn es ihnen die erwachsenen Vorbilder in ihrem Umfeld nicht richtig vormachen.

Die vorliegende Handreichung setzt mit leicht umsetzbaren praktischen Tipps vor diesem Hintergrund an. Ergänzende Informationen und Materialien – auch für die Eltern – tragen dazu bei, mehr Wissen zu schaffen sowie Entdeckungs- und Forscherfreude bei den Kindern zu wecken. Unsichtbares wird über Sinneserfahrungen und Experimente spielerisch begreifbar gemacht. Das erleichtert es, förderliche Routinen und Rituale in den Kita- und Familienalltag zu integrieren.

Viel Spaß beim gemeinsamen Erforschen, Ausprobieren und Entdecken des *Was*, *Wie*, *Wo*, *Wie oft* und *Warum* wünschen

Ihr Mehr Zeit für Kinder e.V. und Ihre Sagrotan „Gesund Detektive“



HINTERGRUNDINFOS IM ÜBERBLICK

Hände als Krankheitsüberträger

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) geht davon aus, dass etwa 80 % der Infektionskrankheiten – von der Erkältung bis zum Magen-Darm-Infekt – über die Hände übertragen werden. Jüngere Kinder erkunden ihre Umwelt besonders gerne mit den Händen. Deshalb sollte das Händewaschen so früh wie möglich erlernt und sowohl im Elternhaus als auch in der Kita zur Routine werden.

(Quelle: BZGA Pressemitteilung 04.05.2015)

Richtiges Händewaschen

Es kommt jedoch nicht nur darauf an, die Hände irgendwie zu waschen, sondern es gründlich unter Berücksichtigung der von Experten empfohlenen Schritte zu tun: siehe beigefügte „Checkliste“.

- Nationale und internationale Studien haben gezeigt, dass auch Erwachsene sich oft nicht mit dem richtigen Händewaschen auskennen. In einer Studie der Hochschule Heidelberg machten es sogar etwa 90 % nach dem Toilettengang falsch.

(Quelle: Studie der Hochschule Heidelberg 05.10.2023)

- Regelmäßiges gründliches Händewaschen mit Seife – mindestens 20 bis 30 Sekunden lang einseifen – ist ein ebenso einfaches wie effektives Mittel, das Risiko, sich und andere anzustecken, maßgeblich zu reduzieren. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) schätzt z. B. die Reduzierung bei Durchfallerkrankungen – basierend auf diesbezüglichen Untersuchungen – auf fast 50 Prozent.

(Quellen: BZgA Infobroschüre „Magen-Darm-Infektion“ August 2016 www.infektionsschutz.de/haendewaschen/)

HANDLUNGsimpulse FÜR DEN KITA-ALLTAG

Lernen braucht Spaß

Was Spaß macht, will ich noch mal machen. Das gilt auch fürs Lernen. Selbst bei Dingen, die sie normalerweise nicht so gerne machen, wie zum Beispiel Aufräumen oder Zähneputzen, lassen sich Kinder motivieren, sobald Spaß und Entdeckungsfreude ins Spiel kommen. Bildergeschichten mit Identifikationsfiguren, lustige Reime, Lieder und Spiele machen Spaß, kleine Experimente wecken bei Kindern neben Entdeckungsfreude auch die Lust am Mit-, Nach- und Weitermachen. Das fördert die erwünschte Nachhaltigkeit.

Mit der Faszination des Unsichtbaren spielen - und experimentieren

„Ich kenne was, was du nicht siehst ...“ Äußerungen wie diese – frei nach dem Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“ – fordern kleine Nachwuchsforscher heraus.

Die Magie und das Geheimnisvolle des Unsichtbaren mit der Faszination des Detektiv-Spiels zu verknüpfen, weckt Neugierde und kindlichen Ehrgeiz. Das lässt sich gut für die Vermittlung von altersgerecht verpackten Informationen nutzen: spielerisch wie auch in Form von einfachen Experimenten.

Eigene Bilder schaffen

Gehörtes, Gesehenes und die eigene Vorstellungswelt in selbstgemalten Bildern festzuhalten, ist Kindern ein Bedürfnis. Das kann ergänzend zu Geschichten, Experimenten und Erklärungen auch zum Sichtbarmachen von Unsichtbarem in Sachen Hygiene genutzt werden. Der Fantasie sind in den kleinen Kunstwerken keine Grenzen gesetzt.

Visuelle Impulse

Poster sind visuelle Erinnerungshilfen zu wichtigen Routinen. Auf der Toilette erinnern sie zum Beispiel daran, dass sich auf einer Klobrille besonders viele unsichtbare Keime verstecken. Nach dem Gang auf die Toilette ist unbedingt Händewaschen angesagt!

Detektivausweis

Zum Abschluss der Jagd der kleinen Kita-Detektive auf Bakterien und Co. erhalten die Kinder ihren eigenen Detektivausweis. Dieser sorgt neben dem Stolz auf das bisher Erreichte für eine gewisse Verbindlichkeit, die gelernten Hygienearoutinen auch zukünftig regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Bestehende Anlässe nutzen und neue schaffen

Ob der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufene „Tag der Handhygiene“ am 5. Mai oder ein individuell von Ihrer Kita initiiertes Motto- Projekt: Mit besonderen Anlässen verknüpfte Aktionen und Aktivitäten schaffen verstärkt Aufmerksamkeit bei den Eltern und lassen sich vielfältig in den Kita-Alltag integrieren.

Nicht zu vergessen: Eltern sind für kleine Kinder die größten Vorbilder. Was die Großen machen, wollen die Kleinen nachmachen. Ein Projekttag zum Thema Körperhygiene mit einem Stationslauf und kleinen Rätseln bieten die Möglichkeit, Eltern oder auch Großeltern beim spielerischen Entdecken und Experimentieren in der Kita mit einzubeziehen. Das fördert das Weiterlernen und die gewünschten Wiederholungen zu Hause. Informationsmaterialien wie eine übersichtliche Elternbroschüre, eine Bildergeschichte zum Vorlesen, Poster und Checklisten werden begleitend zur Verfügung gestellt.



TIPP: Die beigefügte Bildergeschichte unterstützt beim kindgerechten Erklären des *Wo* und *Wie* des Übertragens von Keimen: ohne erhobenen Zeigefinger und überflüssige Angst zu schüren. Sie schafft Aha-Erlebnisse. Zum Beispiel, wenn es ums Spielen oder auch Streicheln von Tieren und das *Wann* und *Warum* des Händewaschens geht. Gleichzeitig wird den Kindern über Bilder und kurze Dialoge vermittelt: Spielen tut gut – selbst wenn du dich dabei mal schmutzig machst.

SCHON GEWUSST?

Um auf die Bedeutung des Händewaschens für die Gesundheitsvorsorge bzw. Krankheitsprävention aufmerksam zu machen, wurde das Datum „5.5.“ als Symbol für die fünf Finger beider Hände gewählt.



PROJEKT-BEISPIEL 1:

„Ich kenne was, was du nicht siehst“

Bakterien und Viren sind viel zu klein, um sie mit bloßem Auge wahrnehmen zu können. Doch nicht selten hinterlässt ihr Wirken fühlbare Spuren, z. B.: Halsweh, Schnupfen, Husten oder Durchfall. Das passiert, wenn die Schädlinge unter ihnen im Körper überhandnehmen.

Die kleinen Kita-Detektive können der Körperpolizei – was ist das eigentlich? – helfen, viele Keime abzufangen, bevor sie Schaden anrichten können. Das Zauberwort heißt „Händewaschen“. Damit es auch richtig wirkt, wird fleißig geübt. Am Ende des Projekts erhalten die erfolgreichen Detektive eine Urkunde.

Umsetzungstipp: Initiiert werden die Aktivitäten in der Gruppe durch die dem Materialpaket beigelegte Vorlesegeschichte. Wesentliche Inhalte werden durch eigene Experimente begreifbar gemacht und somit auf spannende Weise wiederholt.

EXPERIMENT

Detektive auf Spurensuche

Was passiert eigentlich, wenn ich meine Hände nicht – oder falsch – wasche? Rein optisch macht das ja, wenn sie vorher nicht schmutzig waren, keinen Unterschied. Experimente machen unsichtbare Vorgänge mit kleinen Tricks sichtbar. Hier, indem Glitzer (siehe auch Bildergeschichte) die Rolle von unsichtbaren Bakterien übernimmt:

Benötigt werden:

Hautcreme, Glitzerpulver (plastikfreier und biologisch abbaubarer Glitzer z. B. auf Zellulosebasis aus dem Bastelladen) und die nötigen Utensilien zum Händewaschen: Wasser, Seife sowie saubere Tücher zum Abtrocknen

Die Kinder cremen sich die Hände mit der zuvor mit dem Glitzerpulver vermischten Creme ein. Es ist auch möglich, die Hände zuerst einzucremen und dann den Glitzer darauf zu verteilen. Wenn sie anschließend damit z. B. Tische, Türklinken, Spielsachen oder die Hände ihrer Freundinnen und Freunde anfassen, fällt ihnen auf, dass sie den Glitzer (stellvertretend für die unsichtbaren Keime) an andere weitergeben und im Raum verteilen.

Im Anschluss wird natürlich das richtige Händewaschen geübt, das mit Seife viel einfacher und erfolgreicher verläuft als nur mit Wasser.

Übrigens: Alternativ ist das Experiment auch mit Mehl durchführbar.

Die Kinder machen sich ihre Hände mit Mehl „schmutzig“. Dann geben sie einander die Hand und/oder fassen Gegenstände an, an die sie das Mehl (ebenfalls stellvertretend für die unsichtbaren Keime) weitergeben.

Lernziele: Die Kinder begreifen, wie Keime weitergegeben werden und sich auf Händen oder Gegenständen, die sie anfassen, verteilen. Über weiterführende Erläuterungen erfahren sie, wie Bakterien und Viren dann von der eigenen Hand – z. B. beim Essen – zum Mund und von dort – oder auch über Nase und Augen – schwups in den Körper gelangen können. Des Weiteren erkennen sie, dass die Keime durch Händewaschen mit Wasser und Seife entfernt werden.



TIPP: Nutzen Sie zum Abwaschen des Glitzerpulvers Seifenspender mit No-Touch Funktion, bei dem die Seifenmenge ganz ohne Berührung automatisch dosiert wird. Die Kinder erkennen hier direkt, dass dies einer der wenigen Gegenstände ist, an denen kein Glitzer haftet. In Bezug auf die Keime bedeutet das, dass auf diese Weise Übertragungswege unterbrochen werden. Ein weiterer Vorteil ist die richtige Dosierung der Seifenmenge, die Kinder oft nur schwer einschätzen können. Und zu guter Letzt haben die kleinen Forscher mit den automatischen Spendern deutlich mehr Spaß am Händewaschen.

PROJEKT-BEISPIEL 2:

„Was Wasser alles kann ...“

Wasser ist für Kinder ein faszinierendes Element, bei dem sie schon auf viel Erfahrungswissen zurückgreifen können: Es erfrischt von innen und außen, man kann darin planschen und schwimmen, sich selbst wie auch das Geschirr und die Kleidung damit säubern oder nach kräftigen Regengüssen durch Wasserpfützen hüpfen.

Wasser ist auch ein richtiger Verwandlungskünstler: Es wird zu Eis und Schnee, verdampft, kommt in hohen Wellen daher oder plätschert ruhig vor sich hin. Kurz: Die Auseinandersetzung mit Wasser regt alle Sinne an und eignet sich bereits in der Kita hervorragend für kleine Experimente.

In diesem Zusammenhang lässt sich auch das Thema Hygiene bzw. die Notwendigkeit des Händewaschens mit Wasser und Seife sinnvoll integrieren.

„ ... und wo es Unterstützung braucht“

Klar, zum Waschen und Säubern wird Wasser benötigt, aber in vielen Fällen reicht es alleine nicht aus. Lassen Sie die Kinder Beispiele aus ihrem Alltag sammeln: vom Haarshampoo bis zum mit Eis bekleckerten T-Shirt, das sich ohne Waschmittel nicht säubern lässt.

Was unter anderem für das Lösen und Beseitigen von Flecken und Schmutz auf der Wäsche oder dem Geschirr und dem Ölfilm auf der Haut gilt, lässt sich auch auf das „Vertreiben“ von unsichtbaren Keimen auf der Haut übertragen: Wasser braucht hierzu Unterstützung.

Kein effektives Händewaschen ohne Seife! Deren Wirkung lässt sich auf einfache und für Kinderaugen faszinierende Weise in einem Experiment mit Wasser, Pfeffer und Seife veranschaulichen (siehe auch Bildergeschichte).



EXPERIMENT

Mit Seife unsichtbare Keime verjagen

Benötigt werden:

Ein Suppenteller, Wasser, gemahlener Pfeffer und Seife aus dem Seifenspender

Der Teller wird mit Wasser gefüllt und der gemahlene Pfeffer, der dann an der Oberfläche schwimmt, stellvertretend für unsichtbare Bakterien oder Viren hinzugegeben. Alternativ können hierzu auch Kräuter genutzt werden. Tauchen die Kinder einen Finger in das Pfeffer-Wasser ein, bleiben die Pfefferteilchen (Keime) an ihrem Finger kleben. Wiederholen sie das Experiment mit einem sauberen, eingeseiften Finger, sehen sie, wie der Pfeffer regelrecht vor ihrem Finger flüchtet.

Lernziel: Die Kinder begreifen, wie sie Keime durch ein so einfaches Mittel wie Seife abschrecken bzw. durch das Händewaschen mit Wasser und Seife loswerden können. Der Anschauungseffekt basiert darauf, dass durch die Seife die Oberflächenspannung des Wassers zerstört wird. Doch auf solche detaillierte Erklärungen kann bei der Durchführung des Experiments in dieser Altersgruppe verzichtet werden.



TIPP: Auch selbst verfasste Verse oder Sprüche können für Spaß beim Lernen sorgen. Oft haben Kinder bereits zu Hause eingängige Sprüche rund ums Händewaschen gehört. Einige davon haben Oma und Opa schon den Eltern beigebracht. Z. B.: „Nach dem Klo und vor dem Essen Händewaschen nicht vergessen!“ Oder: „Vor dem Essen nach dem Klo, Händewaschen sowieso.“ Am besten zu Hause nachfragen, in der Kita sammeln und daran mit Ideen, Fragen und Antworten anknüpfen.

GEMEINSAM MIT DEN ELTERN LERNEN

Ein Projekttag zum Thema Körperhygiene bezieht die Eltern beim spielerischen Lernen mit ein. Er fördert gleichzeitig die themenbezogene Kommunikation mit den Erzieher:innen. Kinder sind stolz darauf, Mama und Papa bei kleinen Wettbewerben zu zeigen, was sie schon alles können, und setzen es dann umso lieber – gemeinsam – zu Hause fort.

Als spielerischer Wettbewerb bietet sich ein Stationenlauf mit dem Zuordnen von Gegenständen an, die in der Körperhygiene zusammengehören: so wie z. B. Wasser und Seife beim Händewaschen, Zahnpasta und Zahnbürste beim Zähneputzen und die Sonnencreme und der Sonnenhut für den Sonnenschutz.

Abschließend können die Kinder zeigen, dass sie das, was sie theoretisch gelöst haben, beim Zähneputzen oder Händewaschen praktisch umsetzen können.

Im Kita-Alltag lässt sich das Zuordnungsspiel übrigens als einfaches Memory mit Bildern umsetzen. Das schafft weitere Anlässe für Fragen und die zugehörigen Erklärungen.

RITUALE MIT WIEDERERKENNUNGSWERT

„Wie lange dauern eigentlich 20 Sekunden?“

Zum „Gewusst, wie!“ gehört fürs wirksame Händewaschen auch die Antwort auf das „Wie lange?“. Mindestens 20–30 Sekunden sollten Kinder wie Erwachsene zur effektiven Beseitigung von Bakterien und Co. ihre Hände einseifen. Eine Katzenwäsche reicht nicht aus. Kinder entwickeln jedoch erst im Laufe der Jahre ein Zeitgefühl. Mit dem Begriff „20 oder 30 Sekunden“ können die Jüngeren noch nichts anfangen.

Rituale wie lustige und einprägsame Lieder sowie Reime geben ihnen Orientierung und Hilfestellung, wenn es darum geht, wie lange etwas dauern soll. Damit wird das „lange“ Händewaschen beinahe zum kurzweiligen Kinderspiel – abhängig vom Lied auch mit Lerneffekt.

Beispiel „Rotznasenlied“:

Erst hab ich ne Rotznase

Dann wasch ich mir die Hände

Dann hab ich ne Rotzfahne

Denn das ist dann das Ende

Die werf' ich in den Eimer

Für Viren und Bakterien

Und trag sie nicht herum

Die gucken dann ganz dumm

Das 20-sekündige „Rotznasenlied“ finden Sie unter:

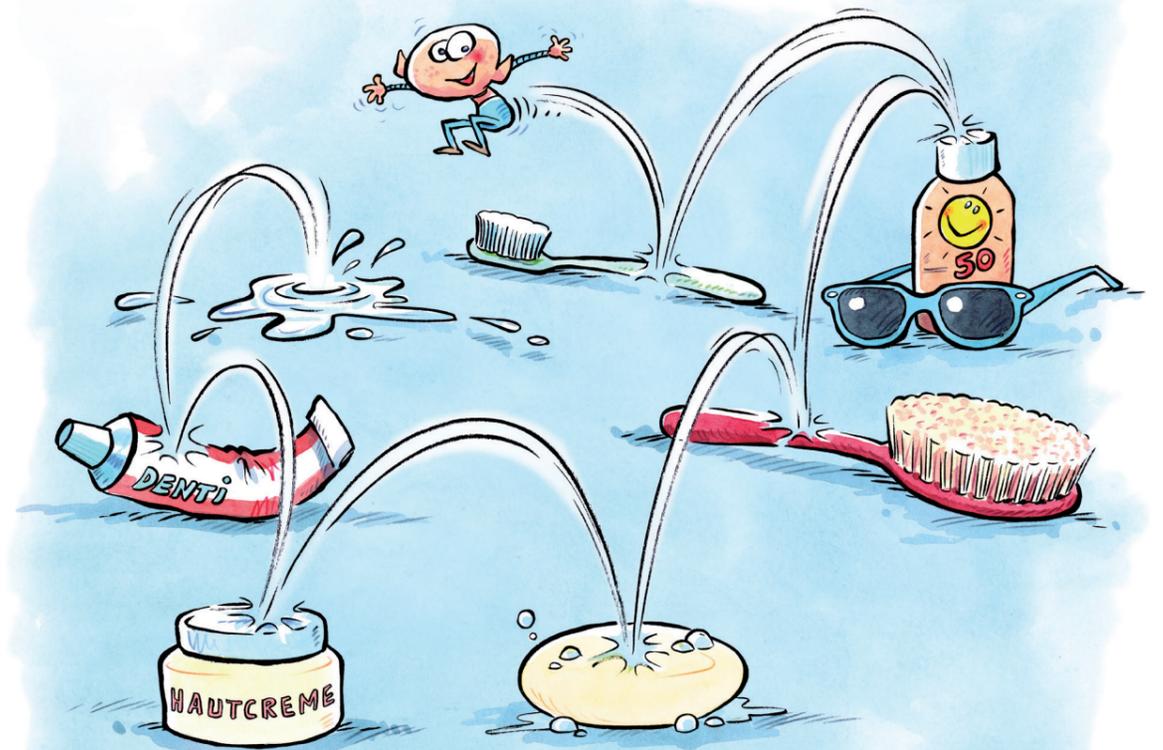
www.sagrotan.de/gesunddetektive.

Es ist auch als Karaoke-Video abrufbar.

SCHON GEWUSST?



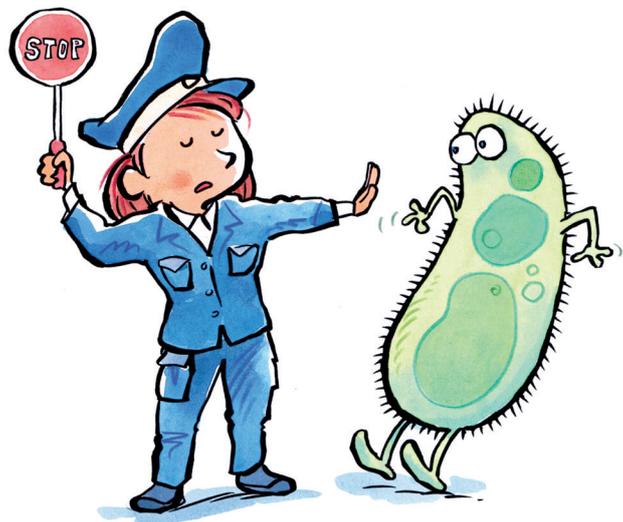
Sanduhren, durch die die Sekunden sichtbar verrinnen, machen abstrakte Zeitvorgänge für Kinder greifbarer und interessant. Mit einer 20-Sekunden-Sanduhr können die Kinder ausprobieren, was in dieser Zeit alles möglich ist. Zum Beispiel ihr Lieblingslied singen und sehen, an welcher Stelle sie nach 20 Sekunden mittendrin aufhören müssen.



CHECKLISTE: HYGIENE IM KITA-ALLTAG*

- ✓ Den Raum regelmäßig lüften (Sicherheitsaspekte beachten!)
- ✓ Regelmäßiges Händewaschen; vor allem nach dem Toilettengang, vor dem Umgang mit Lebensmitteln, vor dem Essen und nach dem Spielen im Außenbereich
- ✓ Bei Kontakt zu Körperflüssigkeiten (z. B. beim Wickeln, bei Wunden etc.) sollten Handschuhe getragen und anschließend alles desinfiziert werden
- ✓ Tische etc. bei Verunreinigung säubern
- ✓ Türklinken bei Verunreinigung säubern
- ✓ Spielgeräte, Bücher und Kuscheltiere in regelmäßigen Abständen oder bei Verschmutzung reinigen

(*unter Berücksichtigung des für Ihre Einrichtung geltenden Hygieneplans)



IMPRESSUM:

Herausgeber

Mehr Zeit für Kinder e. V.
Gärtnerweg 4-8
60322 Frankfurt am Main
www.mzfk.de

RB Hygiene Home Deutschland GmbH
Darwinstr. 2-4
69115 Heidelberg

Redaktion:

Mehr Zeit für Kinder e. V.

