

HYGIENE

IN DER FAMILIE

TIPPS UND IDEEN
FÜR ZUHAUSE
UND UNTERWEGS



GESUND
DETEKTIVE



LIEBE ELTERN,

fürs Händewaschen sind viele Kinder zunächst ähnlich wenig zu begeistern wie fürs Aufräumen. Überzeugende Argumente zu finden, ist gerade bei den Jüngsten nicht leicht. „Wieso soll ich meine Hände waschen, wenn sie gar nicht schmutzig sind?“, lautet eine aus Kindersicht nachvollziehbare Frage.



Wir Erwachsene wissen mehr – so auch über die unsichtbaren Keime in unserem Lebensumfeld, die Krankheiten auslösen können. Sehr viele davon – von Erkältungen bis zum Magen-Darm-Infekt – werden über die Hände übertragen. Regelmäßiges Händewaschen trägt als wichtiger Bestandteil der Körperhygiene einfach und wirksam zur maßgeblichen Verringerung bei.

So ist Hygiene viel mehr als nur Sauberkeit: Sie ist Gesundheitsvorsorge, die Keimen, wie Bakterien und Viren, das Wohlfühlklima entzieht und damit in der Familie für mehr Wohlfühlzeit zum Spielen, Spaßhaben, Erleben und Knuddeln sorgt.

Weniger Krankheitstage der Kinder führen auch zu einer Verringerung der Fehlzeiten und Büroabwesenheiten ihrer Eltern. Doch wie können wir Kinder für das zunächst oft nicht sinnvoll erscheinende Händewaschen begeistern?

Mit Unterstützung des Projekts „Gesund Detektive“ wird Unsichtbares rund um Bakterien und Viren für Kinder in der Kita spielerisch sichtbar und begreifbar gemacht. Dabei werden Entdeckungsfreude und die Lust am Nachmachen geweckt. Das richtige Händewaschen wird so fast zum Kinderspiel. Und mit Unterstützung der Familie auch zur selbstverständlichen Routine im Alltag. In dieser kleinen Broschüre haben wir nützliche Tipps rund um die Hygiene zu Hause und unterwegs für Sie zusammengefasst.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken
wünschen Mehr Zeit für Kinder e.V.
und die Initiative „Gesund Detektive“
von Sagrotan.



„WAS MAMA UND PAPA MACHEN, MACH' ICH AUCH“

Eltern sind für kleine Kinder die größten Idole. Was Mama und Papa machen, wollen auch die Kleinen ausprobieren. Wenn sie Spaß dabei haben, bleiben sie nachher gerne am Ball.

Routinen entwickeln - mit Spaß

Hygiene mit Spaß? Das Kita-Projekt „Gesund Detektive“ von Sagrotan zeigt, wie es geht. Ob mit einer Bildergeschichte, die für den Nachwuchs jede Menge Aha-Effekte bietet, Experimenten, spielerischem Entdecken oder Liedern und Reimen, die auch zu Hause zum spielerischen Lernen und Üben anregen.

Auch für die Schule gibt es Material von den „Gesund Detektiven“. Dies erleichtert es Familien mit mehreren Kindern unterschiedlichen Alters, Routinen in ihren Alltag zu integrieren und mit Kindern Hygiene zu thematisieren.

Apropos Tricks: Was haben Mama und Papa gemacht, als sie Kinder waren?



Berichte von Oma und Opa aus dieser Zeit sind spannend und regen zum Nachahmen an. Vielleicht erinnern sich die Großeltern noch an Sprüche oder Rituale, mit denen die Eltern das Händewaschen geübt haben. Ein Spruch, den viele Eltern noch aus ihrer Kindheit kennen ist beispielsweise: „Nach dem Spielen vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen.“ Dieser kann auch gerne – u. a. mit Unterstützung von älteren Geschwisterkindern – kreativ abgewandelt werden.

WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT, ...

... lernt Hans nimmermehr? Nein, dieser Spruch ist nicht wörtlich zu nehmen. Was jedoch stimmt: Je früher Kinder mit Hygiene-Routinen vertraut gemacht werden, desto eher und schneller werden diese für sie im Alltag zur Selbstverständlichkeit.

Manchmal können die Eltern sogar noch mit den Kindern dazulernen. Nationale und internationale Studien haben gezeigt, dass auch Erwachsene beim Händewaschen nicht immer alles richtig machen. Laut Ergebnissen der Hochschule Heidelberg wuschen nur zwischen 6 und 15 % der Erwachsenen ihre Hände vorbildlich nach dem Toilettengang. 10 % der Teilnehmenden wuschen ihre Hände gar nicht.

(Quelle: Studie der Hochschule Heidelberg 05.10.2023)



GEWUSST WIE?

Händewaschen, aber richtig!

Die Hände unter dem Wasserhahn nass machen. Sie von beiden Seiten – mindestens 20 bis 30 Sekunden lang – gründlich einseifen. Dabei auch die Daumen, Zwischenräume der Finger, Fingerkuppen und Fingernägel nicht vergessen.

Dann wieder alles gründlich abspülen und die Hände genauso sorgfältig abtrocknen.

Und wann?

Regelmäßig! Insbesondere vor und nach dem Essen. Immer auch nach dem Gang zur Toilette, dem Streicheln von Tieren, dem Naseputzen, Husten oder Niesen. Ebenso, wenn die Hände schmutzig aussehen und stets nach dem Nachhausekommen.

Ist zu Hause jemand erkältet oder sind im Umfeld gerade viele Krankheitserreger unterwegs, sollten die Hände noch häufiger als sonst gewaschen werden.

(Quelle: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>)



DINGE, DIE KINDER OFT ANFASSEN, REGELMÄSSIG REINIGEN

Jüngere Kinder entdecken ihre Welt mit allen Sinnen und stecken dabei manches – nicht nur beim Essen – in den Mund. Deshalb ist es empfehlenswert, auch Gegenstände, mit denen Kinder oft in Berührung kommen, häufiger zu reinigen. Denn Bakterien und Viren können sich auf vielen Alltagsgegenständen tummeln: vom Kinderstuhl über den Esstisch, der Spielzeugkiste samt Spielzeug, dem Lenker des Bobbycars bis hin zum Kuscheltier. Türklinken, Schrankgriffe und Lichtschalter nicht zu vergessen.

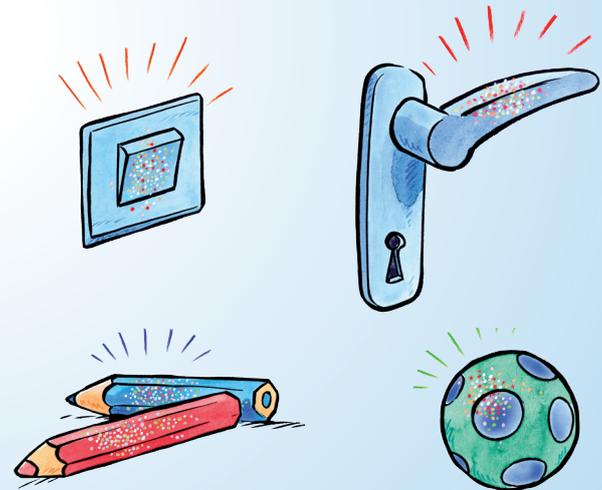
SCHON GEWUSST?

Auch Gegenstände, die vermeintlich hygienisch wirken, können viele Keime beherbergen. So zum Beispiel der Seifenspender, der mehrmals täglich berührt wird.

Nutzen Sie deshalb einen Seifenspender mit No-Touch-Funktion, der die Seifenmenge nur durch das Davorhalten der Hände ganz ohne Berührung automatisch dosiert. Sie werden feststellen, dass dies auch die Freude und Motivation der Kinder am Händewaschen steigert.

TIPPS:

- Achten Sie auf das, was Ihr Kind häufig anfässt, und entziehen Sie den Bakterien dort durch regelmäßiges Reinigen die Lebensgrundlage.
- Werden die Schuhe vor der Wohnungstür ausgezogen, bleiben auch viele Keime, die sonst hereingetragen würden, draußen. Bei Kindern doppelt wichtig: Denn der Fußboden ist für Kinder ein beliebter Spielplatz.



„WIE LANGE DAUERN EIGENTLICH 20 SEKUNDEN?“

Mindestens 20–30 Sekunden sollten Kinder wie Erwachsene zur effektiven Beseitigung von Bakterien und Co. ihre Hände einseifen. 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: Das 20-sekündige „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

www.sagrotan.de/gesunddetektive

--> Hier geht's zur Karaoke-Version



IMPRESSUM:

Herausgeber

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

Redaktion:

Mehr Zeit für Kinder e. V.

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

Mein Zeit
für KINDER

