Inhaltsverzeichnis

Zum Herausnehmen und Aufhängen:

Plakat »Händewaschen, na klar« **Heftmitte**

Zum Mitmachen:

Gründlich Händewaschen, na klar **Seite 5–17**

Kalle Kugelblitz erklärt dir das:

Warum ist Händewaschen so wichtig? **Seite 18–19**

Viren und Bakterien **Seite 20–21**

Wann solltest du immer Händewaschen? **Seite 22–23**

Kannst du diese Fragen beantworten? **Seite 24**

Zum Vorlesen: Lena und Noah machen beim gründlichen Händewaschen mit **Seite 25–34**

Zum Mitmachen: der Wettbewerb – Seife selbst herstellen **Seite 35–36**

Hallo liebe Kinder,

ich bin Kalle Kugelblitz, der Igel, der weiß, wie man richtig Hände wäscht. Wie genau das geht, erkläre ich dir in diesem Buch Schritt für Schritt. Außerdem erkläre ich dir, warum Händewaschen so wichtig ist und wie dich Händewaschen vor Krankheiten schützt.

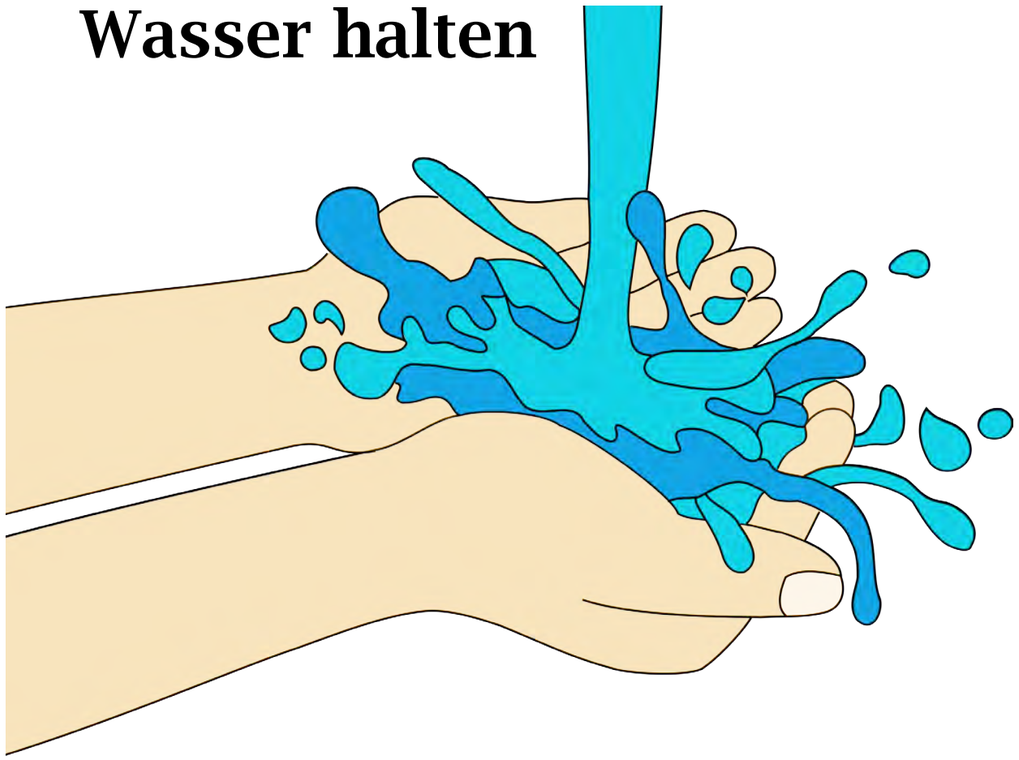
Aber als allererstes solltest du dir jetzt mit mir zusammen deine Hände waschen!

Zum Mitmachen

Gründlich Händewaschen, na klar!

Händewaschen, na klar!

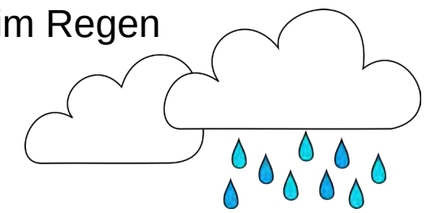
1. Hände unter fließendes Wasser halten



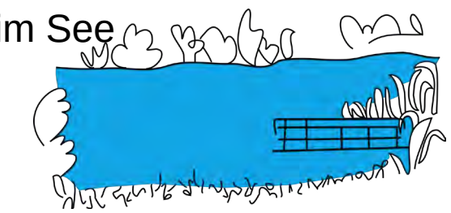
Wenn deine Hände schmutzig sind, musst du sie waschen. Dafür brauchst du Wasser, mit dem du deine Hände nass machst.

Wo kommt Wasser in der Natur vor?

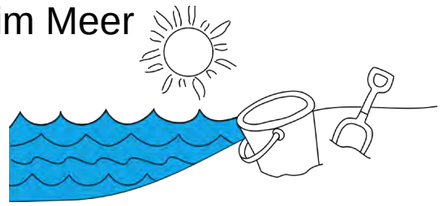
im Regen



im See



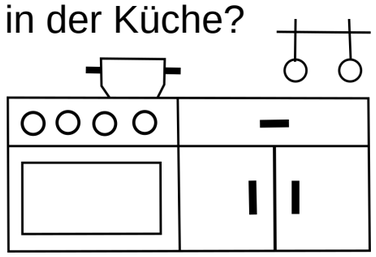
im Meer



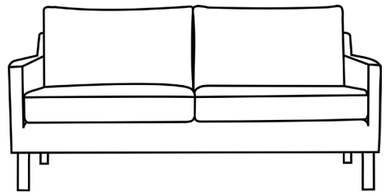
im Fluss oder Bach

In einem Haus kommt Wasser aus dem Wasserhahn. In welchen Zimmern gibt es einen Wasserhahn? Mache dich bei dir zu Hause und in deiner Kita auf die Suche und kreuze die Zimmer mit Wasserhahn an.

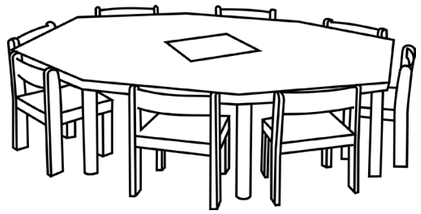
in der Küche? ☐



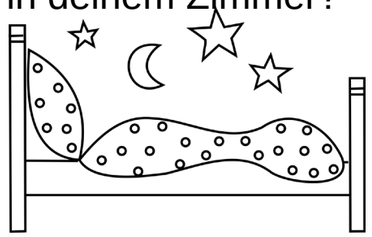
im Wohnzimmer? ☐



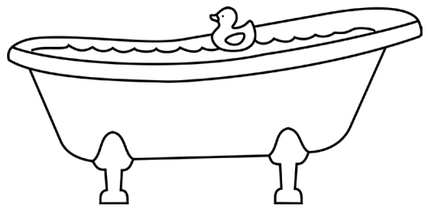
im Gruppenraum? ☐



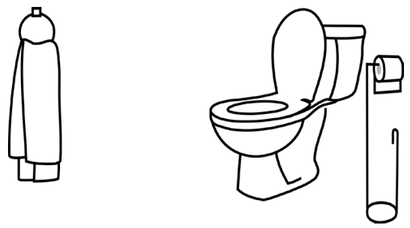
in deinem Zimmer? ☐



im Badezimmer? ☐

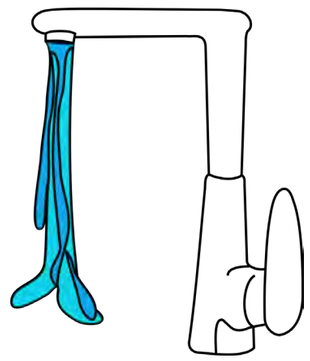


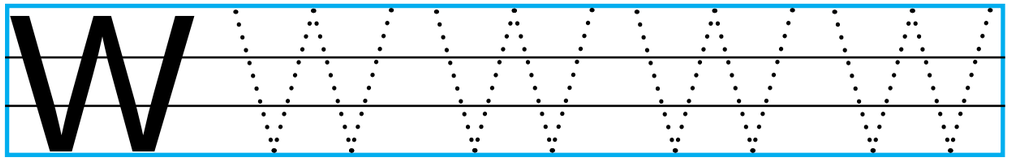
in der Toilette? ☐



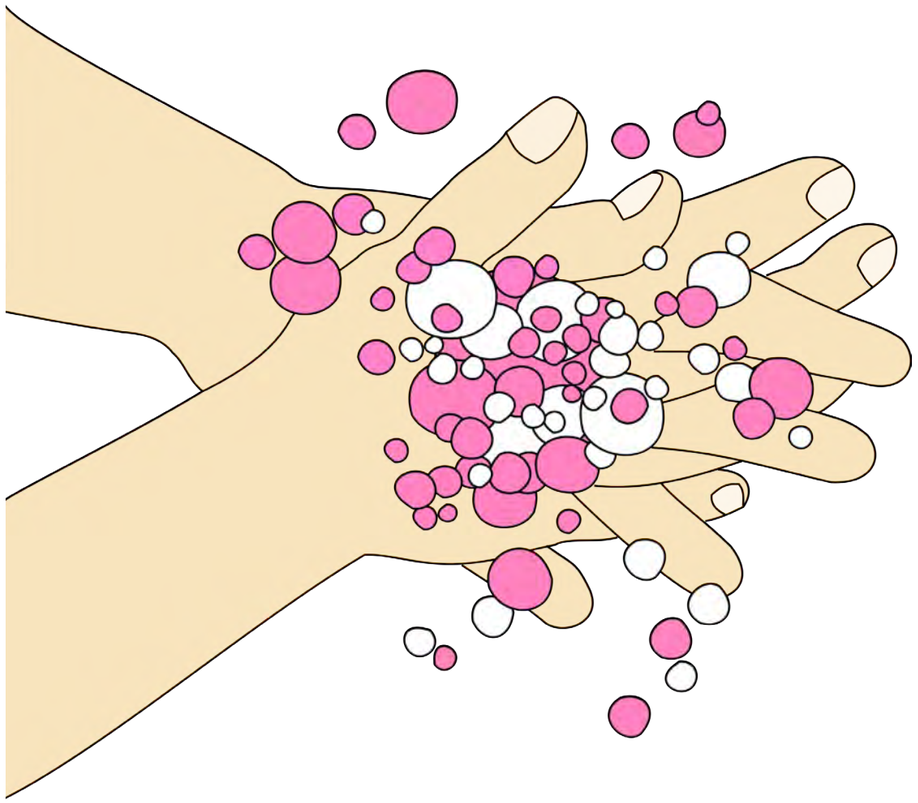
das Wasser

Das Wasser, das aus dem Wasserhahn kommt, ist sauber und klar.





3. Die Hände überall gut einschäumen



Nach dem Einseifen musst du die Hände gründlich einschäumen, damit die Seife den Schmutz auch aus den kleinsten Ecken herausholen kann.

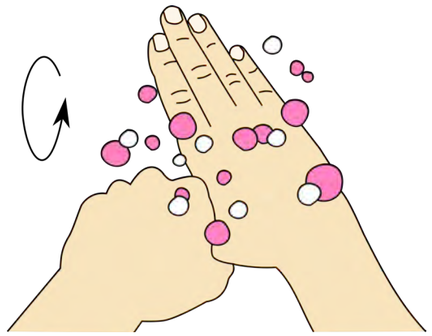
Dafür musst du dir Zeit lassen!

Sing das Händewasch-Lied!
Damit es nicht so langweilig ist, kannst du folgenden Text auf die Melodie von »Alle meine Entchen« singen:

Meine beiden Hände werden eingeschäumt, werden eingeschäumt
jeder Finger einzeln, bis es kräftig schäumt

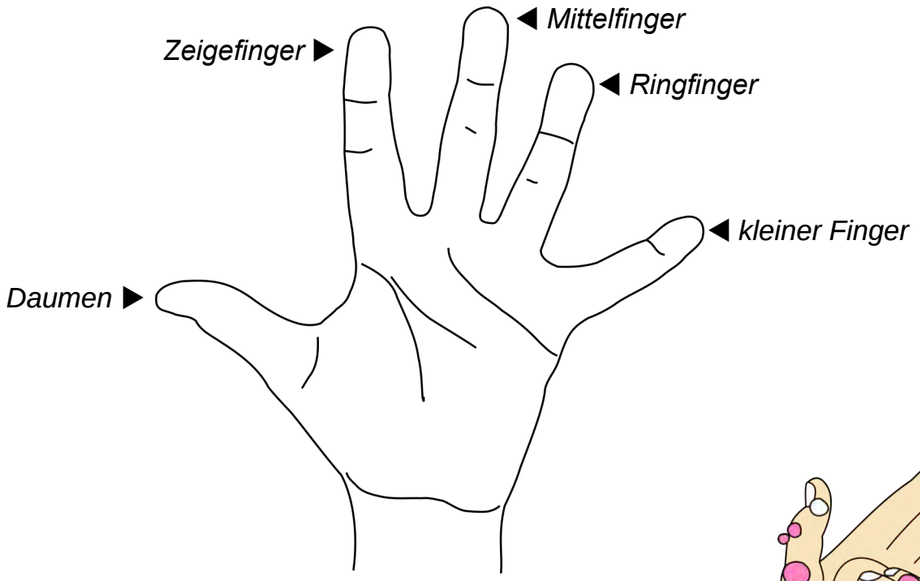
Meine beiden Hände werden eingeschäumt, werden eingeschäumt
von unten und oben, das wird nicht versäumt

Damit du wirklich alle Stellen an deinen Händen einschäumst, solltest du …



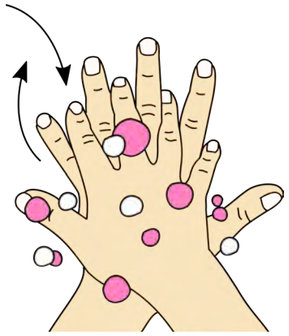
▶ zuerst alle Finger einzeln einschäumen.

Welche Finger hat deine Hand?



▶ dann die Handinnenflächen von beiden Händen abwechselnd einschäumen

▶ dann die Handrücken von beiden Händen abwechselnd einschäumen

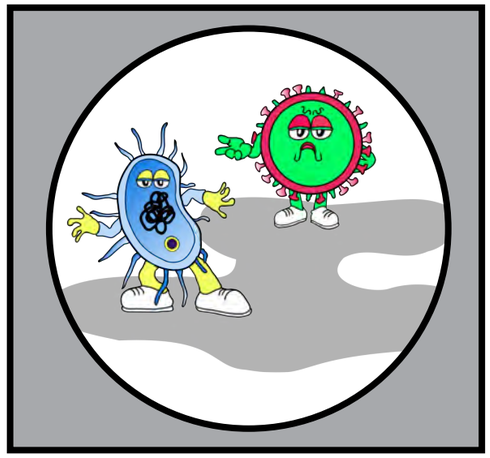


Warum ist Händewaschen so wichtig?

Wenn an deinen Händen Sandkörner und Erdkrümel kleben, kannst du sie mit dem bloßen Auge sehen. Es gibt aber Schmutz, der so klein ist, dass du ihn nicht so erkennen kannst. Um ihn zu sehen, brauchst du eine Lupe oder sogar ein Gerät, mit dem du Dinge sehr stark vergrößert anschauen kannst – genau: ein Mikroskop.

Mikroskop

Ärzte und Wissenschaftler benutzen Mikroskope. Unter dem Mikroskop sehen sie Viren und Bakterien, die z.B. in Schmutz leben oder auch an deinen Händen kleben. Es gibt zwar viele Bakterien und Viren, die uns gar nichts machen, es gibt aber auch solche, die uns krank machen. Diese bösen Viren und Bakterien nennen wir **Krankheitserreger.**



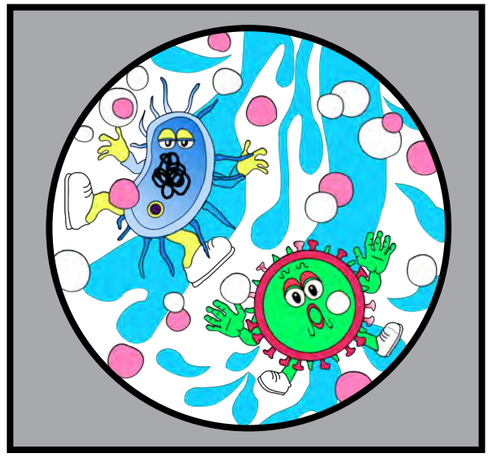
Von deinen Händen können böse Viren und Bakterien ganz leicht in deinen Mund gelangen, und dich dann krank machen. Damit du die Krankheitserreger wieder loswirst, musst du also deine Hände gründlich mit Seife waschen.

Händewaschen schützt dich vor Krankheiten.

das Mikroskop

Mikroskop

Seife tötet zwar keine Viren und Bakterien, sie löst sie aber von der Haut deiner Hände. Mit einem Mikroskop könntest du sehen, wie der Seifenschaum die Viren und Bakterien aufnimmt und wie das Wasser die Bösewichter dann in den Abfluss spült.

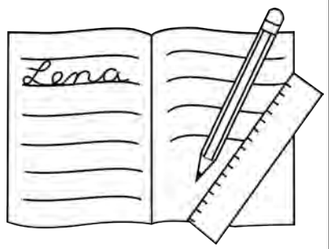


Wann solltest du immer Hände-waschen?

Krankmachende Viren und Bakterien können wir nicht sehen. Sie kleben an Fahrradlenkern, Schuhen oder Handys – und eigentlich an allen Dingen um uns herum. In dem Moment, wo du etwas anfasst, bleiben neue Viren und Bakterien an deinen Händen kleben. Besonders viele krankmachende Viren und Bakterien finden sich an Gegenständen, die von vielen Menschen angefasst werden wie Türklinken, Treppengeländer oder Spielgeräte. Darum musst du regelmäßig Händewaschen.

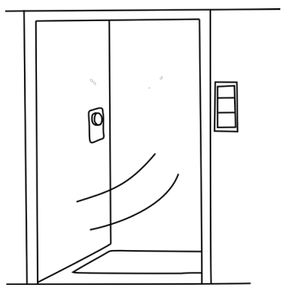
nach dem . . .

Nach diesen Aktivitäten solltest du immer deine Hände waschen



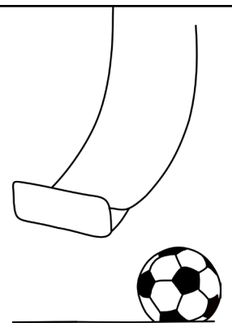
… Unterricht

In deinem Klassenzimmer fasst du Stifte, Tische, Stühle, deinen Ranzen, aber auch die Radierer, Spitzer oder Bücher von anderen Kindern an.



… Nachhausekommen

Wenn du draußen warst, hast du unbemerkt viele Dinge angefasst, vielleicht ein parkendes Auto, einen Stein auf dem Boden oder einen Stock, der vom Baum heruntergefallen ist.



… Spielen

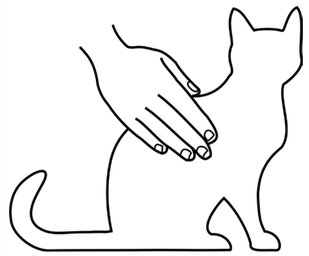
Spielgeräte wie Schaukeln, Rutschbahnen oder Wippen werden von vielen anderen Kindern angefasst. Bälle rollen am Boden entlang, sodass auch Erde an ihnen heftet.

… Naseputzen

Beim Naseputzen oder Niesen pustest du aus Nase und Mund Viren und Bakterien in das Taschentuch und darüber auch in deine Hände. Diese Bakterien und Viren sollst du nicht weiterverteilen.

… Klo

Wenn du auf die Toilette gehst, putzt du deinen Popo mit Klopapier ab. Dabei können winzigste Tröpfchen von deiner Pipi oder kleinste Stückchen von deiner Kacka an deinen Händen kleben bleiben.



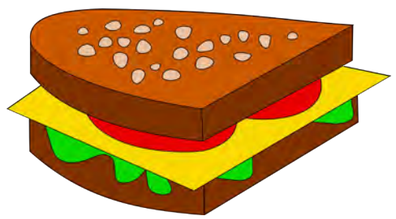
… Füttern und Streicheln von Tieren

In Tieren, auch in Haustieren, die die Wohnung nicht verlassen, leben von Natur aus andere Bakterien und Viren als in uns Menschen. Einige von ihnen können uns krank machen.

vor dem . . .

Ein Pausenbrot, einen Muffin oder ein Eis isst du mit der Hand. Darum ist die Gefahr, beim Essen krankmachende Bakterien oder Viren zu verschlucken, besonders groß. Deshalb: Vor dem Essen immer deine Hände waschen.

… Essen



Händewaschen nicht vergessen!

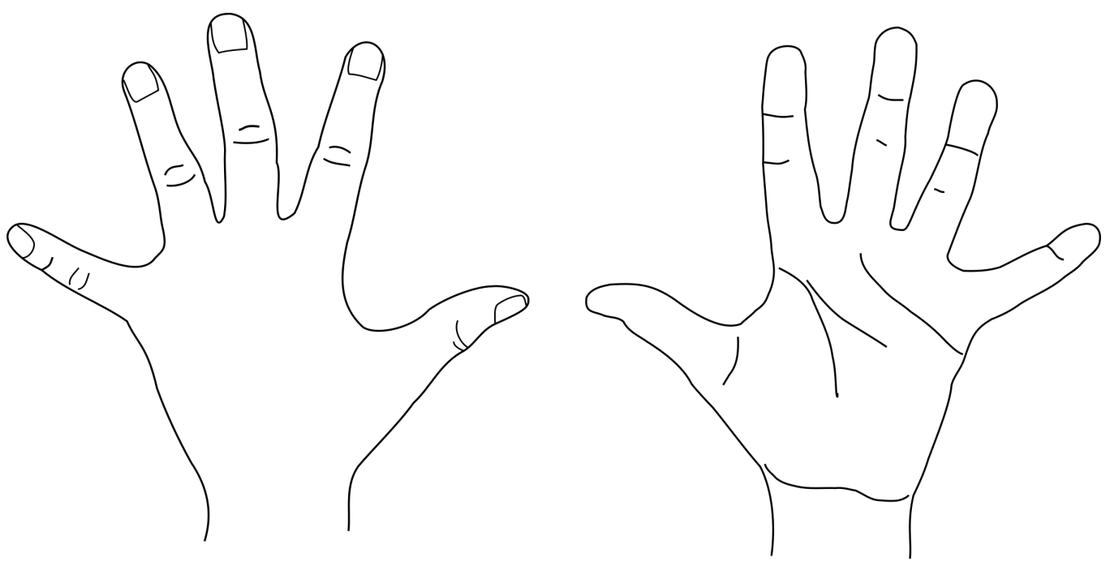
Beantworte folgende Fragen:

1. Was brauchst du zum Händewaschen?

Male die Antwort

2. Wo sollen die Hände kräftig eingeschäumt werden?

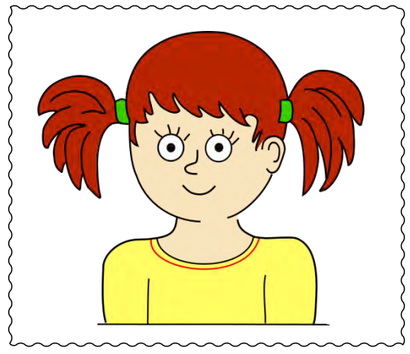
Male Seifenblasen an alle Stellen



Lena und Noah machen beim gründlichen Händewaschen mit

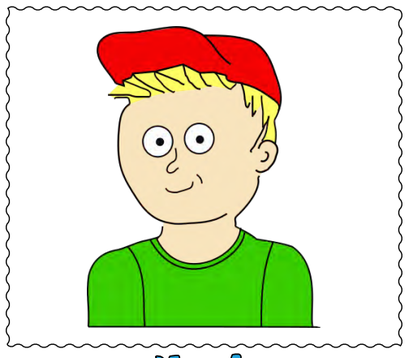
Zum Vorlesen

Kalle Kugelblitz ist Experte fürs Händewaschen. Trotzdem konnte er nicht verhindern, dass seine Freundin Lena einmal das Händewaschen vergessen hat. Kalle erzählt dir, was dann passiert ist.



Lena

&



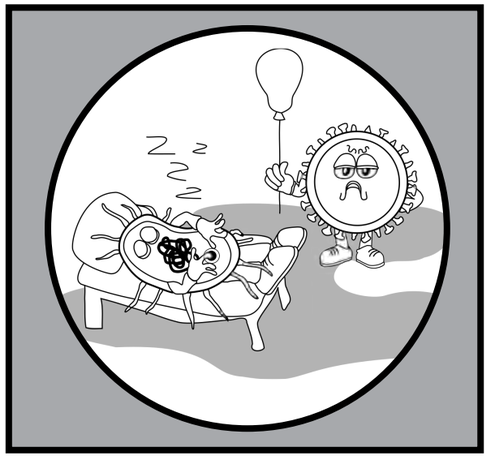
Noah

Im Badezimmer

Noah wäscht sich im Badezimmer mit Seife die Hände und trocknet sie mit einem Papiertuch für Gäste ab. Jetzt sind seine Hände sauber. Vor lauter Vorfreude auf die leckeren Muffins vergisst Lena aber das Händewaschen.

Was Lena und Noah nicht sehen *Lupe* *Mikroskop*

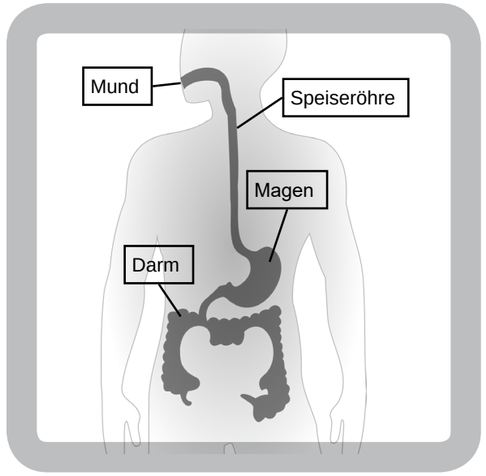
Lenas Hände sind immer noch schmutzig.



Bakterien und Viren kleben immer noch an Lenas Händen.

Beim ESSen

Oh je!

Was Lena und Noah nicht sehen *Röntgengerät*

Ohne es zu merken, isst Lena die Viren mit, die von ihrer schmutzigen Hand auf den Muffin übergegangen sind. Die Viren gelangen so über den Mund und die Speiseröhre in Lenas Magen und danach in den Darm. Leider sind es böse Viren, das bedeutet, dass sie Lena krank machen.