



HYGIENESCHULBUCH

Lerne, richtig Hände zu waschen
und gesund zu bleiben

2. Auflage





KLEINE HELDEN UND SCHURKEN

Wusstest du, dass rings um uns kleine Tierchen leben?

Manchmal sind sie so klein, dass du sie noch nicht einmal sehen kannst. Stell dir einmal einen Eimer Sand vor, den du am Strand gefüllt hast – es ist gut möglich, dass du so viele von diesen Tierchen unter dem Fingernagel hast, wie es Sandkörner in deinem Eimer gibt.

Einige dieser Tierchen sind gut für uns. Sie kümmern sich im Magen um das, was wir gegessen haben und behandeln die Abfälle genauso wie die Müllabfuhr. Einige von ihnen werden verwendet, um Medizin herzustellen – sie sind wie kleine Ärzte!

Manche aber machen die Menschen krank. Man nennt sie Keime. Kannst du dich daran erinnern, als du krank warst? Vielleicht hattest du Hals- oder Bauchschmerzen. Das lag daran, dass Keime in deinen Körper eingedrungen sind – wahrscheinlich, weil du Essen angefasst hast, nachdem du eine Bakterie berührt hattest oder weil du die Hände in den Mund genommen hast.

VERSCHIEDENE ARTEN VON KEIMEN



Bakterien leben im Grunde überall. Sie können Halsschmerzen, Fieber und Ohr-entzündungen verursachen.



Viren leben innerhalb einer Pflanze, eines Menschen oder eines Tieres. Sie können Krankheiten wie Windpocken verursachen, durch die rote Flecken auf der Haut entstehen, die dann jucken.



Pilze sind ein bisschen wie Pflanzen. Sie vermehren sich bevorzugt an feuchten, warmen Orten, wie z. B. in Duschen. Pilze können einen Juckreiz verursachen und übel riechen.



Protozoen leben im Wasser. Es ist möglich, dass du durch sie Bauchschmerzen bekommst, dich krank fühlst oder häufig zur Toilette gehen musst.

WOHER KOMMEN DIE KEIME?

Keime können auf verschiedenen Wegen in den Körper gelangen:

- durch andere Menschen, wenn wir Hände schütteln
- durch Dinge, die andere Menschen berührt haben, wie Fußbälle, Telefone, Türklinken, Aufzugstasten oder Computer
- durch Tiere
- durch Schmutz, wenn wir draußen spielen
- durch Orte, an denen sich viele Menschen aufhalten, wie Geschäfte, Busse, Züge und öffentliche Toiletten

Es ist möglich, dass wir diese Dinge anfassen und anschließend unsere Hände in den Mund nehmen oder unser Essen berühren. Um dies zu vermeiden, sollten wir unsere Hände mehrmals am Tag waschen und abtrocknen! Eine „gute Hygiene“ bedeutet vor allem, dass wir aufpassen, keine Keime zu verbreiten. Das Wichtigste dabei ist, dass deine Hände ordentlich und sauber bleiben.



KEIME WEITERGEBEN

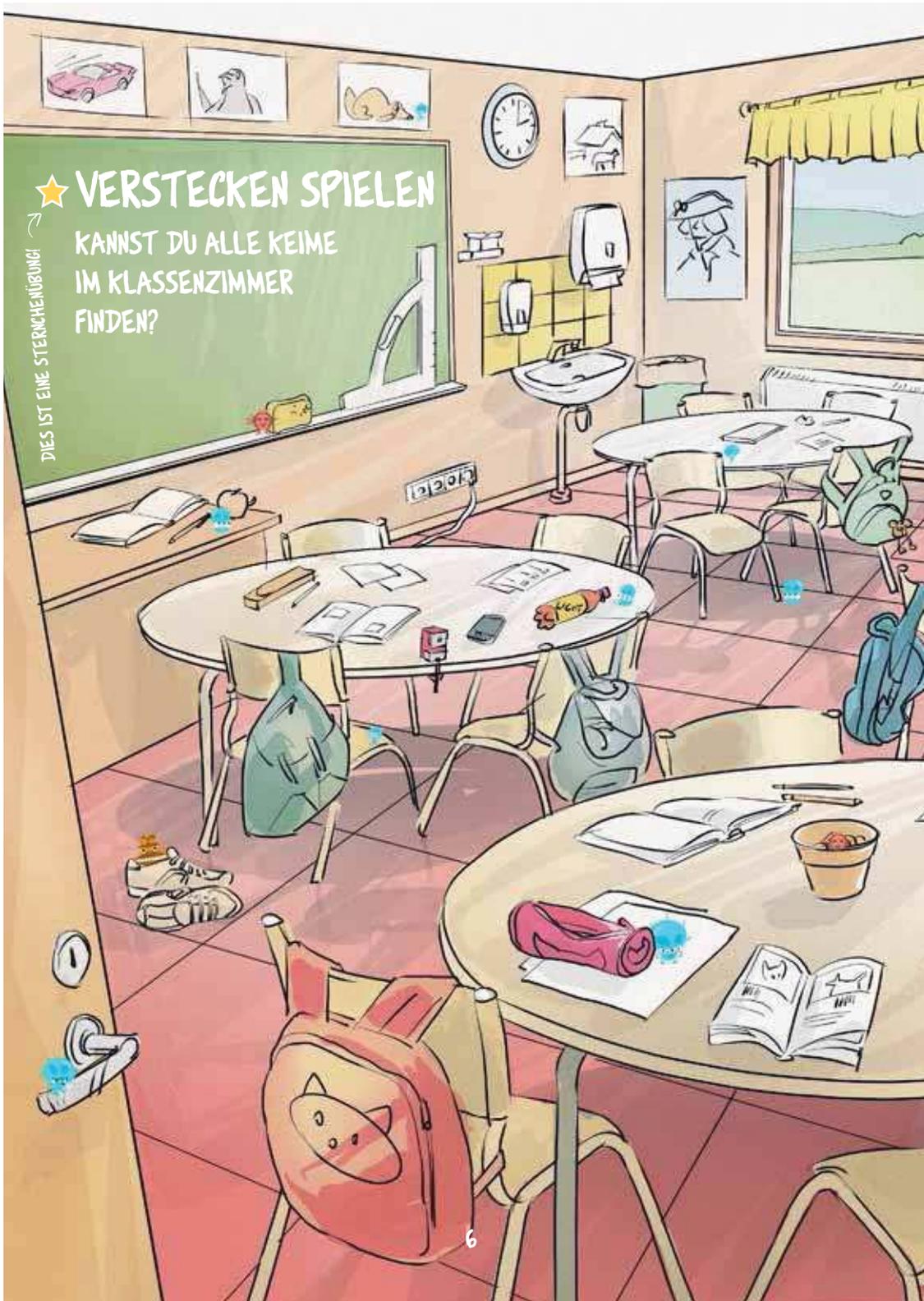


Durch dieses lustige Spiel lernt ihr, wie sich Keime ausbreiten können.

1. Stellt euch nebeneinander in einem Kreis auf.
2. Einer von euch taucht seine Hände in Farbe, Glitzer oder Mehl.
3. Dann schüttelt er/sie dem Nächsten die Hand, dieser dem Übernächsten, bis sich alle im Kreis die Hände geschüttelt haben.
4. Schaut euch nun eure Hände an. Keime können sich ebenso wie Farbe, Glitzer oder Mehl von einer Person auf die andere ausbreiten.

Deswegen ist es wichtig, dass ihr eure Hände wäscht, damit ihr nicht krank werdet. Also, Zeit zum Händewaschen!





★ VERSTECKEN SPIELEN
KANNST DU ALLE KEIME
IM KLASSENZIMMER
FINDEN?

DIES IST EINE STERNENÜBUNG!



WASCHEN WIR UNSERE HÄNDE!



ÜBUNG:

KOMMT. TUN WIR
ES ZUSAMMEN!

DIE HYGIENEREGELN FÜR UNSERE KLASSE

Wann sollten wir unsere Hände waschen? Was sollten wir tun, wenn wir krank werden? Woran sollten wir sonst noch denken, um gesund zu bleiben? Stelle zusammen mit deinen Mitschülern Hygieneregeln für die Klasse auf. Schreibt sie auf und setzt eure Namen darunter. Anschließend könnt ihr das Schild dekorieren und es an der Klassenpinnwand aufhängen.

ÜBUNG:

HANDWASCHPLÄTZE DEKORIEREN

Erinnere alle Schülerinnen und Schüler an deiner Schule daran, wie wichtig Händewaschen ist, indem du Schilder malst und die Handwaschplätze im Klassenzimmer oder in den Toiletten damit dekorierst. Sorge dafür, dass sie auffallen!

ES IST GANZ
EINFACH!

ÜBUNG:

★ WANN SOLLTEST DU DEINE HÄNDE WASCHEN?

Setze die folgenden Begriffe
an der richtigen Stelle ein:

HÄNDE TOILETTE PUTZE VOR MÜLL
TIERE GESPIELT KRANKEN NACH
SCHMUTZIG ANSTECKEN

DIES IST EINE STERNCHENÜBUNG!

1. Ich sollte immer meine Hände _____ dem Essen waschen.
2. Vor und nach dem Besuch einer _____ Person.
3. Wenn ich Essen vorbereite, muss ich daran denken, meine _____ vor und _____ dem Umgang mit Lebensmitteln zu waschen.
4. Nach dem Gang zur _____.
5. Immer, wenn ich mir die Nase _____ und niese.
6. Nachdem ich _____ oder Müllbeutel angefasst habe.
7. Nachdem ich _____ angefasst habe.
8. Nachdem ich draußen _____ habe.
9. Wenn ich krank bin und andere leicht _____ könnte.
10. Wenn meine Hände _____ sind.

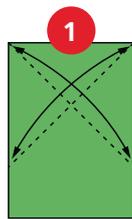




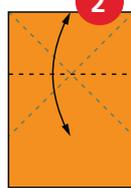
DU KRIEGST ZWEI GLÄNZENDE STERNCHEN.
NACHDEM DU DIESE ÜBUNG BEEENDET HAST!

DIE SPRINGENDE BAKTERIE ★★

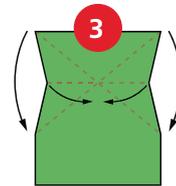
Baue deine eigene Bakterie aus Papier! Halte dich an die Anweisungen, dann erhältst du auch das richtige Ergebnis. Bitte eventuell deinen Lehrer oder deine Lehrerin, dir dabei zu helfen.



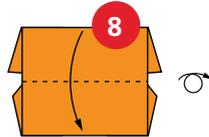
1
Lege das Papier mit der grünen Seite nach oben vor dich auf den Tisch. Falte das Papier so, dass der obere Rand mit dem seitlichen Rand eine Linie bildet. Falte das Ganze wieder zurück.



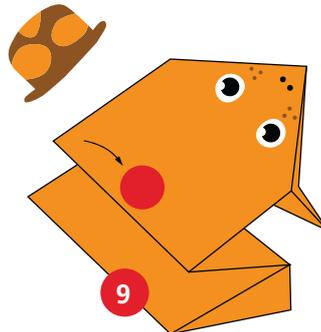
2
Drehe das Papier um. Falte den oberen Rand an der Stelle, wo sich die vorherigen Falten kreuzen. Falte das Ganze wieder zurück.



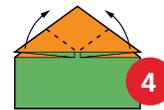
3
Drehe das Papier wieder um. Falte die obere Kante nach unten. Falte die Mittelpunkte nach innen.



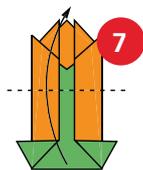
8
Falte die Oberseite zur Hälfte, so dass der Oberteil nach unten zeigt und drehe die Bakterie auf die andere Seite.



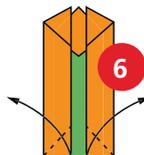
9
Gut gemacht! Die Bakterie ist fertig. Drücke hier, um die Bakterie springen zu lassen.



4
Falte die beiden oberen Ecken knapp an der Mittellinie zusammen, so dass die Spitzen nach oben zeigen.



7
Falte das Ganze in der Mitte zusammen, so dass der Unterteil nach oben zeigt.



6
Falte die Rückseite auseinander.



5
Falte die Seiten zur Mitte.