

Gesund leben – Hände waschen

Das Händewaschen ist wichtig zur Erhaltung deiner Gesundheit, denn 80% der ansteckenden Krankheiten werden über die Hände übertragen.

Du brauchst dazu allerdings kein Desinfektionsmittel! Seife genügt vollkommen, aber es ist wichtig, wie du wäschst!

1. Hände befeuchten
2. mit Seife mindestens 20 Sekunden einreiben, vor allem auch zwischen den Fingern, an den Fingerspitzen und an den Nägeln
3. gut abtrocknen

In öffentlichen Einrichtungen solltest du Papiertücher verwenden. Zu Hause sollte jedes Familienmitglied ein eigenes Handtuch haben, das regelmäßig gewechselt werden muss.



- Notiere, was du auf dem Schulweg bis in die Klasse heute schon alles angefasst hast. z. B. Klinke an der Wohnungstür, Treppengeländer ...

- All diese Dinge haben vorher schon andere angefasst und nicht alle waren gesund. Und jetzt isst du dein Frühstücksbrot. Was passiert wohl, wenn du dir vorher nicht die Hände gewaschen hast?

- Suche dir eine Partnerin/einen Partner und überlegt gemeinsam, warum auch zu Hause jeder sein eigenes Handtuch haben sollte, das regelmäßig gewechselt werden muss.
