

Mein erster Hygieneordner

Name: _____

1 ... Händewaschen nicht vergessen



Ganz besonders wichtig:

- ... nach dem Klo
- ... vor dem Essen
- ... nachdem man nach Hause und wenn man in die Schule kommt
- ... nach dem Handkontakt mit Tieren (z.B. Füttern oder Streicheln)

Auf saubere Fingernägel achten!

Warum?

Mit den Händen können wir Viren und Bakterien aufnehmen. Wenn wir dann Mund, Nase oder Augen berühren, gelangen sie in den Körper und können krank machen. Mit Wasser und Seife kann man sie jedoch gut von den Händen entfernen. Auch andere Substanzen, mit denen du vielleicht in Berührung kommst und die dir schaden könnten, werden so gewaschen.

Merkspruch

Nach dem Klo und vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen!

Recherchieren: nachforschen und sich informieren

Wo wohnen Bakterien und Viren? Wie gelangen sie auf unsere Hände?

Es gibt sehr viele verschiedene Orte, an denen Bakterien gerne wohnen. Viele mögen es feucht und warm, manche verstecken sich im Boden oder auch in Wasserleitungen oder in Tieren. Einige wohnen in unserem Mund und im Darm und das ist auch gut so. Denn nicht alle Bakterien machen krank.

Viren sind viel kleiner als Bakterien. Ohne ein „Gasthaus“ oder „Wirtshaus“ können sie nicht überleben. Menschen oder Tiere können für Viren dieses Wirtshaus sein. Außerhalb des Wirtshauses können sie einige Zeit überleben. Wie lange ist für jedes Virus unterschiedlich.

Bakterien und Viren gelangen an unsere Hände, wenn wir ihre „Wohnorte“ berühren, also zum Beispiel dann, wenn wir uns den Po abputzen oder wenn wir in die Hand niesen. Wenn wir dann andere Menschen oder andere Flächen wie zum Beispiel eine Türklinke mit den ungewaschenen Händen berühren, verteilen wir sie weiter.

Händewaschen schützt unsere Gesundheit, weil es verhindert, dass krankmachende Bakterien und Viren über unsere Hände in unseren eigenen Körper gelangen.

Händewaschen schützt die Gesundheit anderer, weil es verhindert, dass krankmachende Bakterien und Viren weiterverteilt werden.

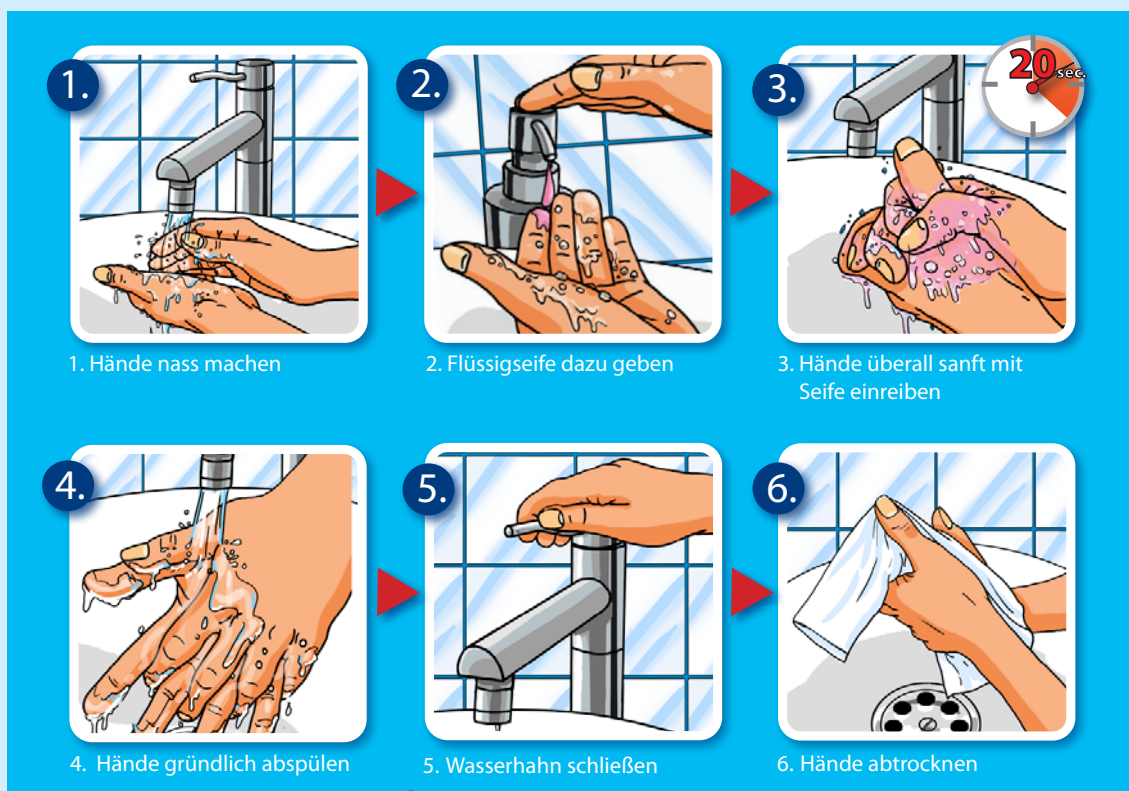
Mehr wissen: www.hygiene-tipps-fuer-kids, Bücher und Broschüren, z.B. [Hygiene für Grundschulkinder. Was hat denn der Schnupfen mit dem Händewaschen zu tun?](#) oder in unserer kleinen Power-Point-Präsentation im [Medienpaket](#)



Mein erster Hygieneordner

Name: _____

2 Händewaschen, na klar! ... und so wird's gemacht:



Warum?

Das Wasser mit der Seife löst den Schmutz und auch Bakterien und Viren von den Händen ab.

Achte darauf, auch Daumen und Fingerspitzen mit einzuseifen, denn besonders damit berühren wir Flächen, auf denen Krankheitserreger sein können. Das Einseifen sollte ungefähr 20 Sekunden dauern. Rubbeln musst du nicht, sanft reiben reicht aus. Seifenreste sollen nicht auf der Haut bleiben. Das ist nicht gut für die Haut. Also schön abspülen, Finger zeigen dabei nach unten, damit es nicht so spritzt. Danach mit weichem Handtuch (oder Papier) sorgfältig abtrocknen. Hände öfter mal eincremen.

20 Sekunden ... das ist ungefähr so lang wie
2x „Happy Birthday“ singen, oder – noch besser:
denke oder suche dir ein passendes Lieblingslied aus!

Reflektieren: nachdenken

Was hast du heute in der Schule schon mit den Händen angefasst?



Die Türklinke, den Tisch _____

Und wie oft hast du dein Gesicht, z.B. Nase, Mund, Auge, angefasst?

Experimentieren und ausprobieren

A Händewaschen üben – Experiment mit der leuchtenden Hand.

Für dieses Experiment benötigst du:

- ✓ die Zauberlotion,
- ✓ den Zaubertrichter oder ggf. eine UV-Lampe aus dem Elektrofachgeschäft,
- ✓ ein Handwaschbecken mit Wasser und Seife sowie Handtuch.

Eine kleine Menge der Zauberlotion in die Handfläche geben. Die ganze Hand gut einreiben. Der Freundin/dem Freund die Hand geben. Hände unter der Zauberlampe (UV-Lampe) betrachten. Anschließend die Hände mit Wasser und Seife waschen und nochmals unter der Zauberlampe ansehen.

Was beobachtet Ihr? (*Mehr Infos auf unserer [Webseite](#)*).

Keine Zauberlotion? Keine Zauberlampe? Dann übt das Händewaschen einfach mit Malseife oder Kinder-Fingerfarben!

B Seife verstehen – Experiment mit Wasser, Öl und Seife

Für dieses Experiment benötigst du:

- ✓ ein Glas,
- ✓ Speiseöl und Wasser,
- ✓ Gabel oder Rührstäbchen,
- ✓ Seifenlösung oder Spülmittel.

Gieße etwas Wasser und Speiseöl zusammen in ein Glas. Die Flüssigkeiten verbinden sich nicht, auch nicht, wenn du umrührst. Gibst du etwas Seifenlösung dazu und rührst dann um, klappt das!

Erklärung: Die Bausteine der Seife haben zwei Enden. Eines verbindet sich gerne mit Wasser, das andere mit Öl. Die Seife verbindet also das Öl (Fett) mit dem Wasser und löst dadurch fetthaltigen Schmutz gut ab.

Beim Händewaschen sorgt die Seife dafür, dass fett- und ölhaltiger Schmutz von den Händen gewaschen werden kann. Und noch etwas: Das Coronavirus hat eine Besonderheit. Es ist von einer Hülle umgeben, die auch Fett enthält. Seife kann diese Hülle zerstören. Ohne die Hülle kann sich das Virus nicht vermehren und bleibt harmlos. Beim Abspülen mit Wasser werden die Virenreste noch mit weggespült. Seife ist also doppelt nützlich: Sie wäscht Viren und Bakterien von unseren Händen ab, und sie zerstört auch die Hülle der Coronaviren.

Mein erster Hygieneordner

Name: _____

3 Ausmalblatt „Bakterien-Viren-Rutsche“



Mit Wasser und Seife: Wenn du deine Hände richtig wäschst, können sich Bakterien und Viren nicht mehr halten und rutschen wie über eine Wasserrutsche ins Waschbecken weg!



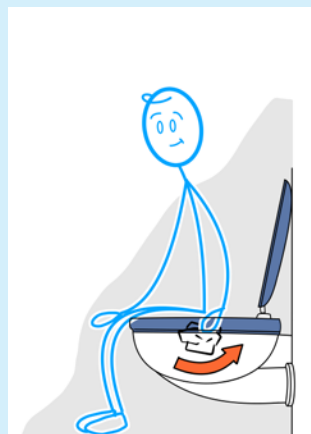
Mein erster Hygieneordner

Name: _____



4. Toiletten-Tipps für Kids

- 1 Klodeckel aufmachen.
- 2 Entspannt hinsetzen:
Füße auf den Boden stellen,
Beine schulterbreit öffnen.
- 3 Einige Blätter Klopapier
nehmen.
- 4 Pipi abtupfen bzw.
Po sanft von vorne nach
hinten abwischen.
- 5 Klopapier in's Klo werfen.
- 6 Klodeckel zumachen.
- 7 Abspülen.
- 8 Hände mit Seife waschen
und abtrocknen.



Nach dem _____ und vor dem Essen,
Hände waschen nicht vergessen!

Warum geht das so?

Entspannt hinsetzen, Füße abstellen, Beine leicht auseinander:

Es geht alles leichter, wenn man sich richtig auf die Toilette setzt. Stuhlgang geht besser, wenn man sich etwas nach vorne beugt. Füße ggf. auf einen Schemel stellen. Übrigens: Jungen dürfen beim Pipi machen auch Stehen, aber das Zielen in die Kloschüssel sollten sie dann können.

Von vorne nach hinten wischen:

Das ist vor allem für Mädchen und Frauen wichtig. Die Darmbakterien sollen nicht an die Harnröhre und Scheide gelangen.

Klopapier in das Klo werfen:

Es löst sich in Wasser auf. Nicht zu viel Klopapier nehmen und keine Feuchttücher oder anderen Dinge in das Klo werfen. Das ist schlecht für die Rohre, die Kläranlage und die Umwelt.

Klodeckel schließen (wenn vorhanden):

Die feinen Tröpfchen, die beim Spülen entstehen, sollen nicht aus der Toilette herauspritzen. Ist kein Klodeckel da, drehe dein Gesicht weg vom Klo.

Spültaste auswählen, Wasser sparen:

Wenn kleine und große Spültasten vorhanden sind: Große Spültaste mit viel Wasser nur für's große Geschäft (Stuhlgang) verwenden.



©pixabay.com

Respektieren: auf andere Menschen und Kulturen achten

In manchen Kulturen gibt es andere Kloregeln. Statt sich den Po mit Klopapier abzuwischen, wäscht man sich den Po mit Wasser ab. In manchen Ländern gibt es Toiletten, die anders aussehen und anders funktionieren.

Recherchieren: nachforschen uns sich informieren

Zum Beispiel: Toiletten der Welt, Wissen macht Ah, <https://kinder.wdr.de> und Welttoilettentag, 19.11. Welche Wörter gibt es noch für „Toilette“?

Reflektieren: nachdenken

Was gefällt dir an den Klos in deiner Schule und was nicht? Was kannst du tun, wenn dir etwas nicht gefällt? Was können die Klasse und die Schule tun?



©pixabay.com

Checkliste für Junior-Hygieneinspektoren

Waschräume und Toiletten



Erster Eindruck _____ schön (Note: 1–2) _____ o.k. (3–4) _____ nicht schön (4–5)

Ich gehe gerne hier auf die Toilette _____ ja _____ es ist o.k. _____ nein

Geruch angenehm o.k. unangenehm

Flüssigseife vorhanden nicht vorhanden
 angenehm o.k. unangenehm

Waschbecken Wasser sauber/funktioniert gut nicht sauber/funktioniert nicht
 angenehm unangenehm (zu kalt, zu warm)

Saubere Handtücher vorhanden nicht vorhanden
 angenehm o.k. unangenehm

Toilettenbecken sauber nicht sauber
Toilettenrand sauber nicht sauber
Toilettenpapier vorhanden nicht vorhanden
 angenehm o.k. unangenehm

Toilettenspülung funktioniert funktioniert nicht (richtig)

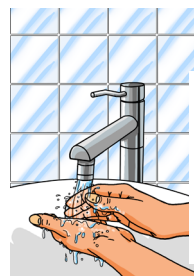


Was finde ich gut 😊:

Was wünsche ich mir von der Schule? Was kann ich selber tun?

Datum: _____, Uhrzeit des Toiletten-Checks: _____

Unterschrift: _____
 Junior-Hygieneinspektor



Mein erster Hygieneordner

Name: _____

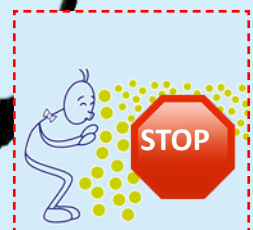
6 Richtig niesen und husten



©pixabay.com



- 1 Von anderen Menschen weg-drehen und Abstand halten
 - 2 In ein Taschentuch niesen oder husten
- ODER
- 3 In die Armbeuge niesen oder husten
 - 4 Papiertaschentuch nur einmal verwenden
 - 5 Taschentuch nach dem Naseputzen in den Abfall werfen



Warum?

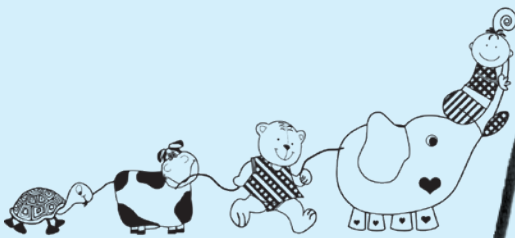
Beim Niesen und Husten und auch beim Sprechen und Singen treten Tröpfchen in verschiedener Größe aus dem Mund heraus, die in etwa 1,5 m weit fliegen können. Kleine Tröpfchen fliegen noch viel weiter. In diesen Tröpfchen können Krankheitserreger wie Coronaviren oder Grippeviren mitreisen, wenn man krank ist. Damit diese möglichst nicht weiterverteilt werden, fangen wir sie mit einem Taschentuch auf oder wir stoppen sie mit der Armbeuge. Wenn möglich, wasche dir nach dem Naseputzen auch die Hände und fasse dir nicht ins Gesicht.

Halte dir beim Niesen und Husten auf keinen Fall die Hand vor den Mund. Warum nicht? Das kannst du jetzt sicher schon selbst beantworten!

Mein erster Hygieneordner

Name: _____

7. Hygiene-Tipps für den Umgang mit Tieren



- 1 Nach dem Füttern und nach der Tierpflege Hände waschen.
- 2 Tiere nicht das Gesicht abschlecken lassen.
- 3 Tiere nicht mit ins Bett nehmen.
- 4 Tiere nicht küssen.
- 5 Kratz- und Bisswunden unter fließendem Wasser reinigen und vom Arzt behandeln lassen.
- 6 Kranke Wildtiere nicht mit nach Hause nehmen.

Warum?

Infektionskrankheiten können von Tieren auf Menschen und andersherum übertragen werden.

One Health: Eine Gesundheit für alle!

Die Gesundheit von Menschen, Tieren und Umwelt ist eng miteinander verbunden. Die Gesundheit der Tiere und der Umwelt ist daher für unsere eigene Gesundheit notwendig.





Was kann passieren?

Krankheiten, die zwischen Tieren und Menschen übertragbar sind, nennt man **Zoonosen**. Tiere können Bakterien oder Hautpilze oder Viren und auch Parasiten wie Flöhe oder Würmer an Menschen weitergeben. Das kann beispielsweise über den Speichel, über das Fell oder über den Kot oder das Pipi der Tiere geschehen. Daher sind Hygienemaßnahmen wichtig.

Mehr als die Hälfte aller Infektionskrankheiten beim Menschen stammt aus der Tierwelt. Die Übertragung von Infektionen von Menschen auf Tiere ist seltener, sie ist trotzdem wichtig und soll verhindert werden.

Manche Zoonosen verursachen nur wenige Symptome. Manche verursachen schwere Durchfälle. Auch beim Corona-Virus vermuten viele eine Übertragung vom Tier (Fledermaus) zum Mensch.

Tierbabys:

Besonders süß sind Tierbabys. Aber gerade Tierbabys, z.B. Hundewelpen, sind häufig Überträger von Bakterien oder auch Würmern.

Mehr Platz
für Tiere!



Respektieren: auf die Bedürfnisse der Tiere achten

Wir müssen die Tiere und ihr Verhalten kennen und respektieren. Wir müssen den Lebensraum von allen Tieren, egal ob Haustiere, Nutztiere wie Kühe oder Schweine, oder Wildtiere, respektieren und schützen.

Gute Lebensbedingungen für Tiere tragen dazu bei, Infektionen zu vermeiden.

Recherchieren: nachforschen und sich informieren

Zum Beispiel im Internet zum richtigen Umgang mit Hunden:

https://www.tieraerzteverband.de/media-smile/docs/broschueren_flyer/tapsi_komm.pdf,

Allgemeinwissen zur Natur <https://www.wasistwas.de/natur-tiere.html>,

<https://www.najuversum.de/> oder stöbere in deiner Schulbibliothek.

Impfpass-Check: Bist du gegen Tetanus geimpft?

Reflektieren: nachdenken

Was weißt du über dein eigenes Haustier oder über dein Lieblingstier?

Mein erster Hygieneordner

Name: _____



8. Wenn ich krank bin ... bleib' ich zuhause und ruh' mich aus



- 1 Ich verschiebe Besuche von Freundinnen und Freunden, bis ich wieder gesund bin.
- 2 Beim Niesen und Husten halte ich Abstand zu anderen Menschen.
- 3 Für's Nase putzen verwende ich ein Papiertaschentuch und werfe es danach gleich in den Abfall.
- 4 Ich schließe vor dem Spülen den Klodeckel.
- 5 Nach dem Klo und vor dem Essen wasche ich meine Hände.
- 6 Ich nehme immer mein eigenes Handtuch.
- 7 Trinkglas, Essgeschirr und Besteck teile ich nicht mit anderen.
- 8 Ich mache mehrmals am Tag das Fenster auf und lasse frische Luft herein.



Warum?

Alle diese Maßnahmen verhindern, dass Krankmacher-Viren und Bakterien weiterverbreitet werden und deine Familie und deine Freundinnen und Freunde sich anstecken. Das Ausruhen hilft dir, schneller gesund zu werden.



Wie merke ich, dass ich eine Infektion habe?

Infektionen werden von Krankheitserregern wie Viren oder Bakterien verursacht. Wenn sie in unseren Körper gelangen, vermehren sie sich dort. Dann haben wir uns angesteckt. Oft haben wir dann nur ganz leichte Krankheitszeichen, die bald von alleine weggehen, z.B. einen leichten Schnupfen. Bei einer Infektion reagiert unser Körper deutlicher, und seine Abwehr macht sich je nach Erreger z.B. bemerkbar mit starkem Schnupfen, Husten, Halsweh, Kopfweh, Ohrenweh, Schmerzen beim Pipimachen, Durchfall und Erbrechen und/oder auch Fieber. Die Symptome können bei jedem etwas anders ausfallen.

Wann kann ich wieder in die Schule?

Oft bist du nach ein paar Tagen Ausruhen schon wieder fit und fieberfrei. Nach einem fieberfreien Tag kannst du meist wieder in die Schule, wenn es dir auch sonst wieder gut geht und du keine starken Symptome mehr hast. Bei einigen Infektionen muss das die Ärztin/der Arzt mitentscheiden. Bei leichtem Schnupfen ohne Fieber kannst du übrigens weiterhin zur Schule gehen. Beachte aber die Hygieneregeln aus dem kleinen Hygieneordner, um zu verhindern, dass sich andere anstecken und vielleicht krank werden.



Deine Familie und deine Kinderärztin/dein Kinderarzt helfen dir, schnell wieder gesund zu werden. Viel trinken, am besten Wasser oder auch Tee, und viel ausruhen, ist eigentlich immer eine gute Idee. Für jeden Mensch und jede Krankheit gibt es aber unterschiedliche Mittel und Tipps, die helfen.

Recherchieren: nachforschen und sich informieren

Zum Beispiel in der Bibliothek oder in der Mediathek bzw. im Internet:

- Der Husten- und Schnupfencheck mit Checker Tobi [Checker Tobi hat eine Erkältung \(9.11.25\)](#)
- Hilfe, die Grippewelle kommt [zdf logo Grippe \(5.2.2026\)](#)
- Wie Bakterien und Viren krankmachen [Hygiene für Grundschul Kinder \(2021\)](#)

Reflektieren: nachdenken

Was hat dir geholfen, als du das letzte Mal krank warst? Worüber hast du dich gefreut? Hast du ein Lieblingsspiel, das du empfehlen kannst, wenn man krank ist?



pixabay.com