



Hallo! Hier bin ich wieder! Dein Jonas!

Sag mal, hast du dich auch schon mal gefragt, wie das mit dem Händewaschen eigentlich richtig geht? Ich habe mich das einfach mal so gefragt, weil ja bald wieder der Kindergarten für die Vorschulkinder (in NRW) -also auch für mich- wieder startet und auch die Grundschulen teilweise wieder aufmachen. Da sind dann wieder mehr Menschen zusammen und dann müssen

wir alle ja auch noch viel mehr darauf achten, dass wir uns gegenseitig schützen. Mama und ich haben ja schon Knetseife gebastelt, damit das Händewaschen auch Spaß macht. Jetzt hat die Mutti von meiner besten Freundin noch etwas ganz Tolles für uns gemacht: Sie hat ein Händewaschlied gemacht! Das heißt: „weil ich´s besser weiß“ Jetzt habe ich immer einen kleinen Wurm im Ohr, der mir das Lied wieder und wieder und wieder vorsingt -einen Ohrwurm! Mit diesem Lied fällt mir das richtig leicht beim Händewaschen auch nichts zu vergessen. Damit das für dich auch ganz einfach ist, zeige ich dir wie es geht:



10 Schritte zu sauberen Händen



Hier habe ich die einzelnen Schritte nochmal erklärt:



Schritt 1: Hände mit warmem Wasser nass machen

Schritt 2: Seife zwischen den flachen Händen verreiben bis sie schäumt

Schritt 3: Handaußenflächen einseifen

Schritt 4: Fingerspitzen in der anderen Hand hin- und herdrehen

Schritt 5: Fingerzwischenräume einseifen

Schritt 6: Daumen umfassen und drehen

Schritt 7: Handgelenke umfassen und drehen

Schritt 8: Handaußenkante einseifen

Schritt 9: Seife abwaschen

Schritt 10: Hände gut abtrocknen



Wenn du das einübst, dann sind deine Hände immer blitzblank sauber! Lade dir das Lied: „Weil ich´s besser weiß“ herunter dann macht es noch mehr Spaß! Wenn du die erste Strophe und den Refrain singst, dann sind genau 20 Sekunden um. Solange solltest du ja mindestens deine Hände einseifen. Damit du den Text auch weißt, hat meine Mama dir den nochmal aufgeschrieben. Mama hat auch noch ein Poster von den 10 Schritten zu sauberen Händen zum Ausdrucken gemacht, dann kannst du dir das direkt neben das Waschbecken hängen... so vergisst du ganz bestimmt nichts! Und noch ein kleiner Tipp: Creme nach dem Waschen deine Hände auch regelmäßig ein, sonst werden sie ganz trocken und das tut irgendwann weh.

Das war´s dann von mir. Jetzt wünsche ich dir ganz viel Spaß beim Händewaschen! Bis zum nächsten Mal!

