



Handleiding Handjes wassen



Colofon

Remmerswaal, W.

Handleiding 'Handjes wassen'

W. Remmerswaal. – 's-Hertogenbosch: GGD Hart voor Brabant

© 2004 GGD Hart voor Brabant, 's-Hertogenbosch. Auteursrechten voorbehouden. Bronvermelding verplicht.

Inleiding

Deze handleiding gaat over handen wassen voor kinderen in de leeftijdscategorie 2 ½ tot 4 jaar 'Handjes wassen'. Het doel van deze werkvorm is om het handen wassen onder de aandacht te brengen van de kinderen en hun intermediairs. De instructie is bedoeld voor de leidsters op Peuterspeelzalen en Kinderdagverblijven en biedt diverse mogelijkheden om het handen wassen op een leuke en afwisselende manier bespreekbaar te maken.

Inhoud

De handleiding bestaat uit:

- Algemene achtergrondinformatie over het doel, de doelgroepen en handhygiëne.
- Een beschrijving van de werkvorm om het onderwerp handjes wassen onder de aandacht te brengen in de groep (o.a. instructies, verhaaltjes, een liedje).
- Een overzicht van voorleesboeken over het onderwerp handen wassen c.q. hygiëne – verzorging.
- Een artikel voor een informatiebulletin voor ouders/verzorgers.

Daarnaast is er als extra materiaal, een tekening, een zigzag folder en een ouderbrochure beschikbaar. De tekening is te kopiëren en te gebruiken bij de afsluiting van de instructie en kan door alle kinderen worden gekleurd. Alle overige materialen en activiteiten kunnen gebruikt worden voor de kinderen in de leeftijd van 2 ½ t/m 4 jaar.

De werkvorm kan als apart onderdeel/thema worden gebruikt maar ook aansluiten op bestaande educatieve methodieken/werkvormen in de groep (bijvoorbeeld "Piramide"). De verschillende activiteiten kunnen in zijn geheel worden aangeboden, het is echter ook mogelijk om dit gefaseerd te doen of een aantal onderdelen uit de werkvorm toe te passen. U kunt zelf de volgorde bepalen. Vanwege de hoeveelheid activiteiten is het raadzaam om deze gefaseerd aan te bieden en zonodig te herhalen. Het liedje biedt de kinderen een houvast en herkenning.

Het is belangrijk dat kinderen het verschil tussen vies en schoon leren om de volgende redenen:

- **Hygiëne aspect:** schoon vermindert de kans op ziekten en allergieën
- **Sociaal aspect:** schoon is prettig voor de omgeving

Kinderen moeten het onderscheid tussen schoon en vies leren kennen; ze kennen het niet van nature. Het is bij de behandeling van dit onderwerp erg belangrijk om de kinderen niet allerlei angsten bij te brengen. Vermijd praten over 'beestjes' die je ziek maken, die in het eten zitten enzovoorts. Kinderen kunnen vrij plotseling smetvrees ontwikkelen, en dat moet natuurlijk voorkomen worden.

Hygiënisch zijn en vaak je handen wassen is belangrijk, maar moet geen obsessie worden.

Voor wie

Rol van de leidster

Uit onderzoek van het NIPO is gebleken dat niet alleen kinderen, maar ook volwassenen onvoldoende op de hoogte zijn van het belang van hygiëne. Niet alleen in de thuis-/gezinssituatie maar ook op het kinderdagverblijf of de peuterspeelzaal kunnen de kinderen de grondbeginselen van hygiëne worden bijgebracht. Zij zullen daarvan veel profijt hebben, want het vermindert de kans op verspreiding van ziektekiemen als kinderen gewend zijn zich schoon te gedragen, door o.a. de handen wassen op de juiste momenten en op de juiste manier.

U als leidster begeleidt deze kinderen en kunt daarom een belangrijke bijdrage leveren aan het aanleren van de eenvoudige gewoonten rondom hygiëne. Handen wassen is daar een van.

Rol van de ouders/verzorgers

Het is gebleken dat wanneer ouders helemaal geen aandacht zouden besteden aan vies of schoon, hun kinderen daar ook geen gevoel voor zullen ontwikkelen. De rol van de ouders is dus erg belangrijk. Het is daarom noodzakelijk dat ook ouders betrokken worden bij dit onderwerp. De betrokkenheid van ouders kan versterkt worden door o.a. nadat u in de groep uitleg hebt gegeven over het belang van handen wassen, de informatie over handen wassen mee naar huis geeft aan de driejarige kinderen.

Tip

De informatie kan ook worden opgenomen in een infobulletin voor de ouders/verzorgers van alle kinderen waardoor een breder bereik van de ouders mogelijk wordt gemaakt. Tevens kunt u de kleurplaat meegeven aan het kind zodat het kind deze samen met de ouder thuis kan kleuren.

Enige algemene regels voor een schoon en gezond huis en een schone gezonde groepsomgeving

Er is een paar belangrijke algemene regels voor een schoon en gezond huis, die natuurlijk ook voor kinderdagverblijven en peuterspeelzalen geldt. Let bijvoorbeeld eens op de vochtige plaatsen. Bacteriën voelen zich hier het meeste thuis. In de keuken is het belangrijk dat u het vaatdoekje na gebruik goed uitspoelt en het te drogen hangt.

Elke dag (liefst twee keer per dag!) een schoon vaatdoekje en schone thee- en handdoeken zijn in een druk gezin of een groep vol kinderen geen overbodige luxe. Verder is het van belang om speelgoed regelmatig schoon te maken. En dat de wc-bril en rand hygiënisch schoon zijn want kinderen houden zich vaak aan de rand vast.

Achtergrondinformatie

Handhygiëne

Het onderwerp waar het in deze werkvorm om gaat is 'de handen'. De handen komen met alles en iedereen in aanraking en zijn daardoor echte vuilverzamelaars. In dit vuil bevinden zich ook allerlei micro-organismen. Soms is het duidelijk te zien of te voelen dat de handen vuil zijn. Maar ook na een flinke niesbui of het aaien van dieren is het belangrijk om even de handen te wassen, ook al lijken ze niet vies.

Verder moeten de handjes gewassen na het toiletgebruik en voor het eten. Het is belangrijk dat kinderen dit snel leren, omdat ze vaak met hun handen in hun mond zitten. Door het handen wassen na het bezoek aan het toilet, na het contact met verontreinigde oppervlakken (buiten spelen, aaien van dieren) en flinke nies/snotterbui en voor het eten, wordt de kans op besmetting en dus op mogelijk ontstaan van infecties zoveel mogelijk beperkt.

De methode van handenwassen (zie ook de zigzag folder voor de driejarigen)

Voor een effectieve reiniging worden de handen gewassen met water en zeep; de handen dienen onder de kraan met stromend water natgemaakt te worden. Daarna de handen inzepen (bij voorkeur vloeibare zeep, in de thuissituatie is een stuk zeep toegestaan) aan beide kanten. Boven, onder en tussen de vingers. Hierna worden ze met lauwwarm water flink afgespoeld en met een schone handdoek afgedroogd.

Schoon wil zeggen een papieren handdoek of een handdoek op rol op kindelhoogte! Wanneer een katoenen handdoek wordt gebruikt (kinderdagverblijf – peuterspeelzaal) deze twee keer per dag verschoenen en wassen op 60° C.



Bespreken in de groep – de werkvorm

Doel voor de kinderen

- De kinderen weten wanneer ze hun handen moeten wassen
- De kinderen weten hoe ze hun handen moeten wassen
- De kinderen weten waarom ze hun handen moeten wassen
- De kinderen wassen hun handen op de juiste momenten

Doel voor de ouders/verzorgers

- De ouders/verzorgers weten wanneer de kinderen de handen moeten wassen
- De ouders/verzorgers weten hoe de kinderen de handen moeten wassen
- De ouders/verzorgers weten waarom de kinderen de handen moeten wassen
- De ouders/verzorgers weten hoe de nagels van de kinderen schoongemaakt moeten worden

Voor het uitvoeren van de activiteiten heeft u de volgende materialen nodig:

Materiaal voor de groepsleiding

- Activiteiten beschreven in de werkvorm
- De zigzagfolder handen wassen
- Nagelschaartje
- Nagelborstel
- IJzerdraad (voor bellenblaas onderdeel)
- Afwasmiddel
- Bakjes of afwasteiltje
- Zeep
- Plastic flesdoppen of kurken
- Waterverf/Kleurpotloden

Materiaal voor de kinderen

- Werkblad 'Zeepbellen maken' (exemplaar opgenomen in de bijlage)
- Kleurplaat 'Handjes wassen' (exemplaar opgenomen in de bijlage)
- Liedje 'Handjes wassen' (exemplaar opgenomen in bijlage)

Materiaal voor de ouders/verzorgers

- Artikel voor in de nieuwsbrief / bulletin voor de ouders/verzorgers
- Ouderbrochure **(alleen voor de ouders/verzorgers van de driejarigen)**
- Zigzagfolder **(alleen voor de ouders/verzorgers van de driejarigen)**

- **Een kringgesprek**

Korte inleiding op het thema handen wassen en bespreekbaar maken van ideeën van de kinderen over dit onderwerp door middel van een kringgesprek. Vragen die gesteld kunnen worden:

- Wat zijn je handen en wat kun je er allemaal mee?

- Wat is vies en wat is schoon?
- Wie wast vaak zijn handen?
- Wanneer was jij je handen?
- Doe je dat met zeep?
- Vertel er eens iets over?
- Hoe was je je handjes?
- Wat doe je met de nageltjes?

Vertel wanneer de handen gewassen moeten worden en waarom:

- Na de wc
- Voor het eten
- Na het spelen
- Na niezen, neussnuiten
- Voor het slapen gaan etc.

Omdat je heel veel en ook vaak vieze dingen met je handen aanraakt tijdens het spelen en door die viezigheid kun je ziek worden als je handen niet gewassen hebt en ze in je mond stopt.

Hierna kan de uitleg worden herhaald door **de zigzagfolder** met de kinderen te bespreken. De handenwas momenten en de manier van handen wassen zijn hierop uitgetekend. U kunt - eventueel samen met de kinderen - de zigzag folder op een zichtbare plaats in bijvoorbeeld het lokaal of in of bij de wasruimte ophangen. Ter afsluiting kunt u, alle kinderen in kleine groepjes, onder begeleiding van de leidster, de handen laten wassen in de juiste volgorde.

• **Voorleesmoment**

Zeep eten (uit: Dikkie Dik)

Dikkie Dik is aan het spelen in de keuken bij het aanrecht. En op het aanrecht ligt een stukje zeep. Mmm...lekker. Dikkie Dik ruikt. Hé, dat ruikt naar bloemetjes. Zou je 't kunnen eten?

Dikkie Dik begint te likken aan de zeep. Hé, bah, wat vies! Gauw een slokje water. Ooooh. Dikkie Dik begint helemaal te schuimen. Zeep moet je ook niet eten Dikkie Dik. Zeep is om je te wassen.

Lange Nagels (uit: Dikkie Dik)

Een muis. Dikkie Dik ziet een muis in huis. Nou muizen, daar is Dikkie Dik dol op. Hij rent achter de muis aan. Hij neemt een sprong...boem op zijn neus. Wat een pech.

Hij is gestruikeld over 't tapijt. Hé, Dikkie Dik zijn nagels zijn een beetje te lang. Hij blijft een beetje in 't tapijt haken. Ze moeten even korter worden gemaakt, denkt Dikkie Dik. Dan kan ik beter op jacht gaan. Weet jij hoe poezen dat doen?

Dan gaan ze ergens aan krabbelen. Aan een grote stoel bijvoorbeeld.

Wat. Oh oh oh...ben je gek geworden Dikkie Dik! Je maakt die hele stoel kapot. Ga maar naar buiten hoor als je lange nagels hebt. Een boom is veel beter dan een stoel om je nagels kort te krabben.

• **Oefening 'Schoner met zeep'**

Dit is een oefening om de werking van zeep te demonstreren.

Laat de kinderen eerst hun handjes zichtbaar vuil maken, waarna ze proberen om de handjes onder de kraan schoon te maken. Herhaal het smerig maken en gebruik nu zeep om de handen te reinigen. Eventueel kan na de demonstratie het nagels schoonmaken in de praktijk getoond en uitgevoerd worden.

Conclusie: zeep haalt vuil zichtbaar makkelijker weg dan alleen water. Vuil onder de nagels kan verwijderd worden met een nagelborsteltje. Nageltjes goed kort (laten) knippen.

- **Voorleesmoment**

Bellen blazen (uit Jip en Janneke deel 2)

Kijk, zegt Janneke. Zo moet je doen. Ik zal je leren hoe je moet bellen blazen.

En Janneke neemt de pijp. En ze steekt de pijp in het zeepsop. En dan blaast ze.

Er komt een hele mooie bel. Janneke houdt op met blazen. Mooi hè? Zegt ze.

Heel mooi zegt Jip.

Daar gaat de bel. Hij vliegt de lucht in. Hij gaat heel zachtjes naar boven. En de zon schijnt er in.

En de bel is mooi paars, en roze.

Nu gaat Jip het proberen. Het is niet moeilijk. Hij blaast ook een grote zeepbel. Maar Jip wil de bel nog groter, en nog groter. En dan fffft daar spat hij uit elkaar.

Hèèè, zegt Jip. Wat jammer.

Je maakt hem te groot, zegt Janneke. Dan gaat hij kapot.

Jip is nu heel voorzichtig. Kijk, hij blaast de ene bel na de andere. En Janneke ook.

Nu zit er een op Jips haar. O, wat leuk. Fffft, daar spat hij weer.

Nu komt Takkie erbij.

Niet aankomen, Tak, zegt Janneke.

Maar Takkie vindt het heel gek. Hij wordt boos op de bellen. Hij hapt ernaar. En hij blaft heel hard.

En hij hapt alle bellen stuk.

Niet doen, Tak, roept Jip.

Maar Takkie vindt het een leuk spel. Zodra er een bel geblazen is, zegt Takkie: Hap.

Stoute hond, zegt Jip. En hij gooit Takkie nat. Met het zeepsop.

Jeng jeng jeng, jankt Takkie.

Zie je nou, zegt Jip. Dat gebeurt er met stoute hondjes. En Takkie loopt weg, met zijn staart tussen zijn pootjes.

En dan kunnen Jip en Janneke weer verder gaan.

- **Samen bellen blazen in de praktijk**

In een afwasteiltje of een ander bakje afwaswater maken en dat gebruiken om bellen te blazen.

Met ijzerdraad kunnen vormpjes gemaakt worden om deze vervolgens door het afwassopje te halen en proberen een bel te blazen. Begin met kleine vormpjes en doe het een keer voor.

Tip: Bij de opvoedingswinkel zijn ook grote bellenblaas vormen te leen waardoor de kinderen werkelijk 'reuze bellen' kunnen blazen/maken!

- **Zelf sobbellen maken maar dan op papier**

U kunt het werkblad 'Bellen maken bij het handen wassen' kopiëren en uitdelen en de kinderen het volgende uitleggen. **Dit kindje wast haar handjes heel goed schoon. Zij maakt daarbij heel**

veel schuim; zoveel bellen als je kunt mag jij maken op dit blad. De kinderen kunnen het flesdopje of de kurk voorzichtig dopen in de verf en dan afdrukken op het blad.

- **Handjes wassen na het toiletgebruik**

Samen met de kinderen het toiletblok bezoeken - eventueel in een klein groepje - en daar de kinderen uitleg geven over o.a.:

- jongetjes moeten tijdens plassen gaan zitten omdat hier veel kinderen naar de WC gaan en het anders een smeerboel wordt;
- als ze niet gaan zitten dan tenminste de bril omhoog zetten;
- gebruik wc-papier demonstreren en het leren afscheuren van de rol;
- samen kijken naar het zeepompje; de handdoek; de wastafel en de eerder gegeven instructie herhalen.

Deze instructie regelmatig herhalen o.a. bij de instroom van nieuwe kinderen!
--

De instructie rondom het toiletbezoek in relatie tot het handen wassen kan natuurlijk ook uitgevoerd worden rondom andere dagelijkse rituelen zoals:

- handen wassen na het spelen;
- handen wassen voor het eten van fruit, de maaltijd enzovoorts;
- handen wassen na het eten van fruit, de maaltijd enzovoorts.

- **Afsluiting met kleurplaat**

Als afsluiting van een deel en/of alle activiteiten kunnen de kinderen de kleurplaat kleuren of mee naar huis nemen om daar te kleuren (kleurplaat downloaden op www.gezondeschoolbrabant.nl)

Aan de driejarigen en hun ouders/verzorgers kunnen de zigzag folder en ouderbrochure worden meegegeven.

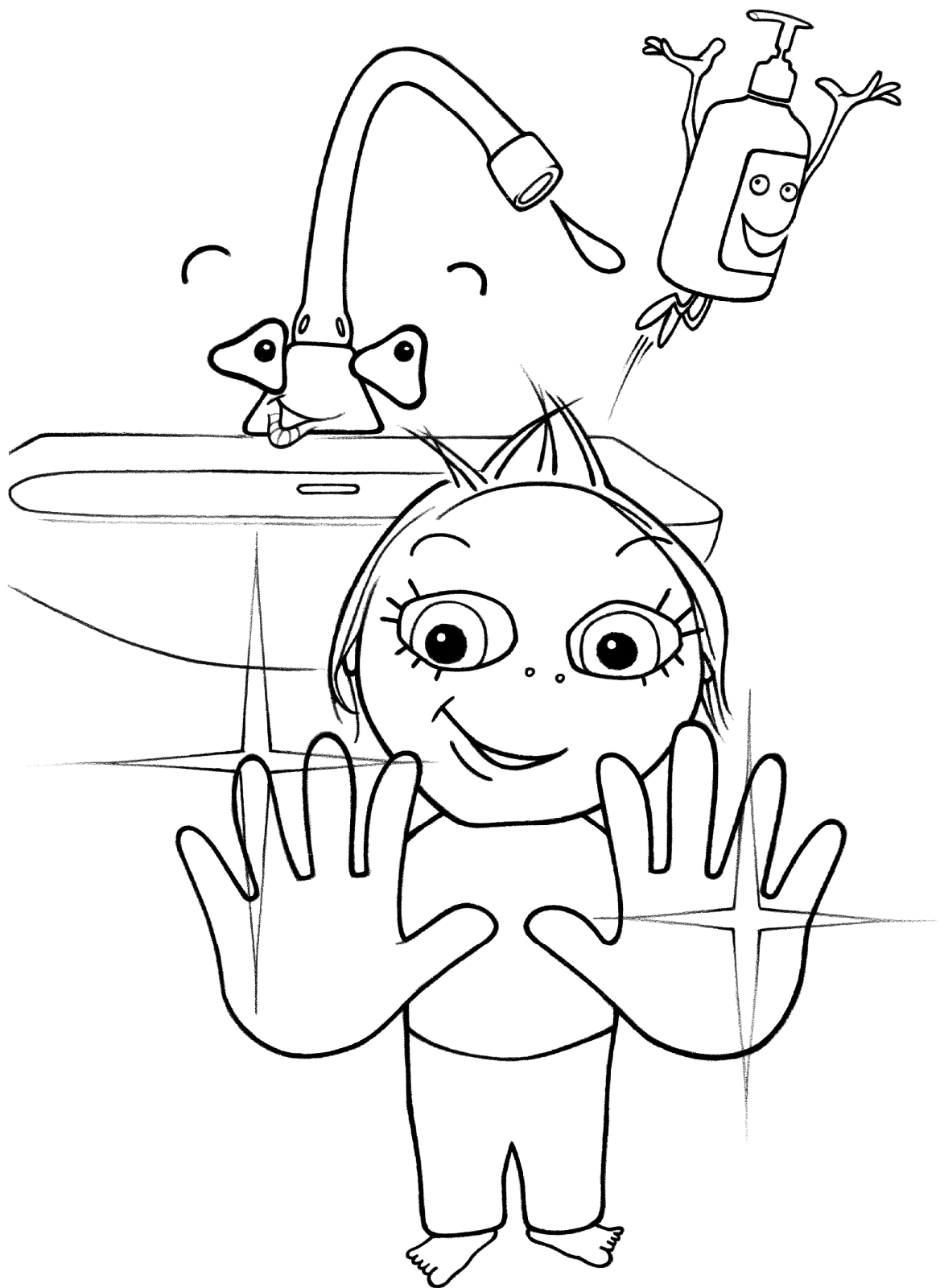
Naar eigen inzicht kan de ouderbrochure worden meegegeven aan alle ouders/verzorgers van de driejarigen.

Meer lezen?

Prenten- en voorleesboeken over vies en schoon

- Akkerman, Dinie Fie fee en haar mam
- Arnoldus, Henri Pietje Puk knapt het op
- Baar, Kees de Bor moet in bad
- Baar, Kees de Hé, wat vies
- Bakker, Jeanne Maak je niet vuil
- Brown, Ken Vies hondje
- Brown, Ken Kerstfeest met vies hondje
- Brouwn, Ken Vies hondje heeft geluk
- Busser, Marianne Piertje Pet is stout
- Busser, Marianne De viezertjes
- Butterworth, Nick De das gaat in bad
- Jagt, Liesbeth van der Een mier in de soep
- Kat, Lian de Mama is weer lui
- Kerkwijk, Henk van Spook in de afwas
- Kroft, Robert van der Droppie Water, de reis van het afvalwater
- Merle, Ditte Lekker vies!: alles over drupneuzen, stinktenen, smeeroeren.
- Mollema, Elisabeth Vieze Lies
- Nygren, Tord Sim verveelt zich
- Oxenbury, Helen Onze hond
- Proper, Rogier Jakkes!: sprookjes van Gert Verderrie
- Ross, Tony De kleine prinses gaat naar bed
- Roth, Carol Tien schone varkentjes
- Scheffler, Ursul Terpetinus het inktmonster
- Schmidt, Annie M.G. Jip en Janneke (deel 2)
- Schmidt, Annie M.G. Floddertje
- Sluyzer, Betty Vies hé!
- Smulders, Lea Vrouwtje vertel maar
- Smulders, Lea Er zijn toch kabouters
- Stanley, Mandy Boefje, het hondje waar je echt mee kan spelen
- Sykes, Julie Ik wil niet in bad!
- Tier, Bert Mila gaat in bad
- Wabbes, Marie Roosje in het bad
- Wachter, Elen de V.i.e.s. Kous
- Westervoorde, Marcel Frits het vieze varkentje





Melodie van 'Berend Botje'

Handjes wassen nu en later
Doe je met veel zeep en water
Je wordt wel nat
Pech gehad
Maar je hoeft niet meer in bad

Boenen, schrobben, boven, onder
Schone handjes, je kan niet zonder
En als je't doet
Was ook je toet
Want dat staat je heel erg goed

Tussen je vingers heel goed soppen
Ik kijk het na dus je kan niet foppen
Geen gemaar
Nog even daar
En dan ben je helemaal klaar

Voorbeeldtekst voor het informatiebulletin voor ouders/verzorgers

Handjes wassen...!

Handen, wat doe je er eigenlijk allemaal mee?

Heel veel!!

Ga eens na wat een kind allemaal aanraakt op een dag. Spelen in de zandbak en op de speelstoestellen, naar de wc gaan en de bril daarbij vastpakken, de roltrap vasthouden een appeltje eten enzovoorts.

Allemaal activiteiten waarbij de kinderhanden ook in aanraking komen met verschillende bacteriën. Wanneer een kind met niet gewassen handjes het brood, of duim in de mond stopt, krijgt het ook die bacteriën binnen.

Om dit te voorkomen is het belangrijk dat een kind regelmatig de handen wast voor of na bepaalde activiteiten.

Wanneer handen wassen

- Na het spelen.
- Na het toiletgebruik.
- Na niezen/neus snuiten.
- Voor het eten.
- En natuurlijk altijd wanneer de handen zichtbaar vies geworden zijn.

Hoe moeten de handjes gewassen worden?

- Draai de kraan open.
- Maak de handen nat onder het stromende water en doe er wat vloeibare zeep uit een zeepompje op. Een stuk zeep mag ook worden gebruikt.
- Was de handjes door de handen over elkaar te wrijven: de binnenkant en de buitenkant. Wrijf ook de vingertoppen en de gebieden tussen de vingers en polsen goed met zeep in.
- Spoel daarna de handjes onder de flink stromende kraan af.
- Sluit de kraan.
- Droog de handjes goed af met een schone handdoek. De handdoek dagelijks vervangen en op 60° C wassen.

Onder de nagels van de kinderen kan veel vuil komen te zitten. Met een nagelborsteltje kan dit het beste verwijderd worden. Zorg ervoor dat de nageltjes kort geknipt blijven met behulp van een nagelschaartje.

U kunt uw kind leren de handjes te wassen na onder andere toiletgebruik, spelen en voor het eten; vaak zal handenwassen dan een gewoonte worden die ze ook op school en bij vriendjes toe zullen passen.

Succes!