

AKTIVTETS KATALOG

– inspiration til aktiviteter, som kan gøre læring om god håndvask lidt sjovere



Forord

Dette katalog indeholder inspiration til aktiviteter, som kan anvendes til at gøre læring om god håndvask lidt sjovere. Det er Region Sjællands håb, at børnene bliver bevidste om, hvorfor håndvask er vigtigt og hvordan spredning af sygdom kan mindskes.

Aktiviteterne gør brug af materialet fra Region Sjællands kampagne 'Rene hænder?'. Alle materialer til kampagnen findes på kampagneshjemmesiden: www.regionsjaelland.dk/renehaender

Ud for hver aktivitet er et billede af materialet fra kampagnen, som foreslås anvendt ved aktiviteten.

Indholdsfortegnelse over aktiviteter:

- Højtlesning af bogen 'Anna og Oskar får rene hænder'
- I hvilken rækkefølge foregår elementerne i en håndvask?
- Vask alle steder!
- Vask hænder i 15 sekunder
- Tør hænderne!
- Hvornår skal du vaske hænder?
- Farvelægning af bakterier
- Hvordan spredes sygdom?
- Diplom

Højtlesning af bogen 'Anna og Oskar får rene hænder'

Bogen kan anvendes til at motivere og inspirere børnene til at vaske deres hænder. Bogen kan skabe dialog med børnene om, hvorfor det er vigtigt at vaske sine hænder.

Aktivitet:

Læs historien om Anna og Oskar højt for børnene.

Børnene møder i bogen Anna og Oskar og de bakterier, som er alle vegne i børnehaven. Børnene hører også om, hvordan Anna og Oskar får vasket bakterierne væk fra deres hænder.

Materialer:

- Bogen 'Anna og Oskar får rene hænder'.



I hvilken rækkefølge foregår elementerne i en håndvask?

Nogle børn kan glemme eller kender måske slet ikke til alle trinene i en håndvask. For eksempel, kan børnene glemme at bruge sæbe eller at tørre deres hænder. Denne aktivitet kan bidrage til at lære børnene alle trinene i en håndvask.

Aktivitet:

Aktivitet 1: Vis børnene rækkefølgen for elementerne i en håndvask ved hjælp af wallstickeren 'Sådan vasker du hænder'. Dette kan foregå ved en håndvask, hvor wallstickeren 'Sådan vasker du hænder' hænger. Herefter vises det, hvilken rækkefølge, elementerne skal foregå i. Dette ved for eksempel selv at udføre en fuld håndvask med henvisning til elementerne på wallstickeren.

Aktivitet 2: Print og klip de enkelte elementer, som findes på illustrationen 'Sådan vasker du hænder', ud. Lad børnene placere dem i den rigtige rækkefølge. Denne aktivitet kan enten udføres ved, at hvert barn får alle elementer, eller en gruppe af børn kan samarbejde om at placere elementerne i den rigtige rækkefølge. Aktiviteten kan også foregå stuevis, hvor man for eksempel spørger børnene om den rigtige rækkefølge.

Aktivitet 3: Tag børnene med til en håndvask og lad dem vaske deres hænder. Træn rækkefølgen for elementerne i en håndvask med børnene. Syng gerne sangen 'Vaske hænder' imens (se også aktiviteten 'Vask hænder i 15 sekunder').

Rækkefølgen af elementerne i en håndvask:

1. Åben vandhanen
2. Gør hænderne våde
3. Kom sæbe på hænderne
4. Vask hænderne grundigt
5. Skyld sæben af
6. Tør hænderne

Materialer:

- Wallstickeren 'Sådan vasker du hænder'.
- Ud klip fra illustrationen 'Sådan vasker du hænder'. Illustrationen kan printes fra kampagnehjemmesiden: www.regionsjaelland.dk/renehaender



- Sangen 'Vaske hænder' – se 'Vask hænder i 15 sekunder' for forslag til yderligere aktivitet.



Vask alle steder!

Der er en række områder, som ofte glemmes, når man vasker hænder. Hvis børnene fra start får rutiner for grundig håndvask, så er der en større sandsynlighed for, at de udvikler gode vaner. Børnene får med denne aktivitet øvelse i at vaske deres hænder over det hele.

Aktivitet:

Træn med børnene de bevægelser, som en grundig håndvask består af. Aktiviteten kan indledningsvis foregå uden vand og sæbe for eksempel på stuen.

Tag derefter børnene med ud til en håndvask, og udfør alle bevægelserne, mens børnene vasker deres hænder med vand og sæbe.

Instruktionsvideo om håndvask kan vises til de større børn.

Bevægelser i en grundig håndvask:

1. Gør hænderne våde
2. Kom sæbe på hænderne
3. Vask hænderne grundigt
 - a. Gnid håndfladerne mod hinanden
 - b. Gnid håndryg og håndled med den anden hånd
 - c. Gnub med fingrene ind i mellem hinanden
 - d. Gnub fingerspids og negle ved at gnide henholdsvis fingerspids og negle mod den modsatte hånds håndflade
 - e. Gnub hver tommelfinger
4. Skyld sæben af
5. Tør hænderne

Materialer:

- For inspiration til bevægelserne i en håndvask og udførelse, kan denne film fra Sundhedsstyrelsen anvendes: <https://www.sst.dk/da/kampagner/hvad-er-der-paa-dine-fingre> se under 'Instruktionsvideo om håndvask'.
- Illustrationen 'Vask alle steder' kan anvendes til at vise, hvor man ofte glemmer at vaske sine hænder.
- Wallstickeren 'Sådan vasker du hænder', viser alle trinene i en håndvask.



Vask hænder i 15 sekunder

Mange vasker ikke hænder i lang tid nok. Det anbefales, at en håndvask varer i min. 15 sekunder. Sangen 'Vaske hænder' hjælper til, at alle steder på hånden bliver vasket og at håndvasken varer i min. 15 sekunder.

Aktivitet:

Syng sangen 'Vaske hænder', mens I vasker hænder. Træn samtidig bevægelserne i en grundig håndvask.

Aktiviteten kan udføres på stuen eller ved en håndvask. Det kan evt. være en fordel at øve sangen før den kobles på selve håndvask aktiviteten.

Materialer:

- Sangen 'Vaske hænder'.



Tør hænderne!

Når håndvasken er overstået er det naturligt, at hænderne tørreres. Det er dog ikke alle børn, som tørrer deres hænder tilstrækkeligt. Det er vigtigt, at hænderne tørrer over det hele for at få fjernet alle bakterier. Hvis et barn går rundt med fugtige hænder, så er der gode vækstbetingelser for bakterierne. Dermed er der større chance for, at der kommer flere bakterier. Med denne aktivitet lærer børnene, hvordan hænderne tørrer helt.

Aktivitet:

Træn med børnene, hvordan de tørrer deres hænder over det hele. Vis først børnene, hvordan man tørrer hænderne med en papirserviet, så man når alle steder på hænderne. Sæt herefter børnene til at vaske hænder og giv dem 1-2 papirservietter tilslut. Børnene skal nu øve at tørre deres hænder – alle de steder, som blev vasket, skal også tørrer. Husk mellem fingrene og håndryggen.

Materialer:

- Wallstickeren 'Sådan vasker du hænder' viser alle trinene i en håndvask. Denne aktivitet omhandler de to sidste trin på wallstickeren.



- Papirservietter.

Hvornår skal du vaske hænder?

Det er ikke nødvendigvis alle børn der ved, hvornår man skal vaske hænder. Illustrationen 'Hvornår skal du vaske hænder?' kan gøre det synligt for børnene, hvornår de skal huske at vaske deres hænder. Denne aktivitet bidrager til dialog med børnene om, hvornår de skal vaske deres hænder.

Aktivitet:

Introducer børnene til, hvornår de skal vaske hænder ved hjælp af illustrationen 'Hvornår skal du vaske hænder?'.

Understøt gerne de fem situationer, hvor det anbefales, at man vasker hænder. For eksempel, at børn (og voksne) skal vaske hænder inden de spiser eller når de kommer ind udefra.

De fem situationer, hvor håndvask bør finde sted i daginstitutioner:

- Efter man har været på toilettet
- Når hænderne er beskidte
- Når man kommer ind udefra (legepladsen, leg uden eller tur)
- Efter man har nyst, hostet eller pudset næse
- Før man spiser (mad og frugt)

Materialer:

- Illustrationen 'Hvornår skal du vaske hænder?'.



Farvelægning af bakterier

Illustrationerne med bakterier til farvelægning kan danne grundlag for dialog med børnene om håndvask, sygdom og bakterier. Ved farvelægningen møder børnene de bakterier, som er i kampagnen.

Aktivitet:

Print de enkelte illustrationer ud og lad børnene farvelægge dem. Snak gerne med børnene om, hvad de er ved at farvelægge.

For eksempel kan der tales om:

- At bakterier er meget små – så små, at man ikke kan se dem
- At bakterier ikke er farlige
- At bakterier kan gøre os syge
- At vi kan mindske sygdom ved at vaske hænder (se de fem ovenstående situationer, hvor håndvask bør finde sted)

Materialer:

- Illustrationer med bakterierne fra bogen 'Anna og Oskar får rene hænder'.



Illustrationerne med bakterier kan printes fra kampagnehjemmesiden:
www.regionsjaelland.dk/renehaender

Hvordan spredes sygdom?

Den hyppigste måde, hvormed sygdom spredes, er ved kontaktsmitte. Det vil sige, når smitten overføres direkte fra for eksempel barn til barn, når de rører ved hinanden. Aktiviteten kan hjælpe børnene med at forstå, hvordan sygdom spredes, og hvorfor det er vigtigt at vaske hænder.

Aktivitet:

Glimmer kan anvendes til at demonstrere, hvordan bakterier spredes.

Én voksen putter glimmer ('bakterier') på sin hånd, og giver så hånd til en anden voksen. Hermed er 'bakterierne' givet videre. Overflader og ting kan også bruges til at demonstrere videregivelse af bakterier. Til slut kan det vises, at 'bakterierne' kan fjernes ved at vaske hænder og tørre genstande af.

Materialer:

- Glimmer

Diplom

Beløn børnene med et diplom, når de er blevet 'udlært' i at vaske deres hænder. Diplomet kan være med til at skabe opmærksomhed på emnet i barnets hjem.

Aktivitet:

Hvert barn får et diplom med barnets navn og dato på. Dette kan for eksempel ske, når I slutter jeres særlige fokus på emnet.

Materialer:

- Diplom



Selvom I slutter indsatsen, så er det vigtigt fortsat at have fokus på håndvask.