

# Handleiding Handen wassen





## Inhoudsopgave

Inleiding	4
Achtergrondinformatie	5
Activiteiten	7
Werkblad "bellen maken bij handen wassen"	11
Kleurplaat	12
Liedje	13
Prenten- en voorleesboeken over vies en schoon	14
Artikel over handen wassen voor ouders/verzorgers	15
Posters handen wassen	16

## Inleiding

Deze handleiding gaat over handen wassen voor kinderen. Het is bestemd voor kinderen in de leeftijd van 2,5 tot 4 jaar, maar het is ook goed te gebruiken bij kinderen van groep 1 en 2 op de basisschool.

Het doel van deze handleiding is om het handen wassen onder de aandacht te brengen van de kinderen en hun ouders en verzorgers.

Met de informatie in deze handleiding kunnen leidsters op peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en leerkrachten handen wassen op een leuke en afwisselende manier bespreekbaar te maken.

### Inhoud handleiding

De handleiding bestaat uit:

- Algemene informatie over het hoe en waarom van handen wassen.
- Wanneer was je je handen en hoe
- Activiteiten
- Werkblad, kleurplaat en liedje (voor de activiteiten)
- Een overzicht van voorleesboeken over het onderwerp handen wassen c.q. hygiëne – verzorging.
- Een artikel over handen wassen voor ouders/verzorgers (bijv. voor in een nieuwsbrief).
- Posters over handen wassen.

U kunt zelf bepalen of u delen van deze handleiding gebruikt of alle activiteiten. U kunt ook de volgorde zelf bepalen. Omdat er veel activiteiten zijn, is het goed om deze bij de kinderen in delen aan te bieden en zo nodig te herhalen. Het liedje biedt de kinderen een houvast en herkenning.

## Achtergrondinformatie

### Schoon en gezond

Handen komen met alles en iedereen in aanraking en worden daardoor vies. Daardoor kunnen op handen ook onzichtbare ziekmakers zitten.

Soms is het duidelijk te zien of te voelen dat de handen vies zijn. Maar bijvoorbeeld na een flinke niesbui is het ook belangrijk om even de handen te wassen, ook al lijken ze niet vies.

Verder moet je handen wassen nadat je naar het toilet bent geweest en voor het eten.

Kinderen zitten ook vaak met hun handen in hun mond.

Het is belangrijk dat kinderen het verschil tussen vies en schoon leren:

- schoon is prettig voor de mensen om ons heen
- schoon vermindert de kans op ziekten

Niet alleen thuis maar ook op het kinderdagverblijf of de peuterspeelzaal kunnen kinderen leren over vies en schoon.

U als leidster begeleidt kinderen en hebt een belangrijke rol bij het aanleren van de eenvoudige gewoonten rondom schoon en gezond. Handen wassen is daar een onderdeel van.

Wat ouders kinderen over schoon en gezond leren is belangrijk. Het is daarom goed om ouders te betrekken bij dit onderwerp.

U kunt ouders betrekken door de informatie over handen wassen mee naar huis te geven aan de kinderen, nadat er in de groep over is gepraat.

### **Tip**

De informatie over handen wassen kan ook in bijv. een nieuwsbrief voor de ouders/verzorgers van alle kinderen worden geplaatst.

Ook kunt u de kleurplaat aan het kind naar huis meegeven.

## Wanneer was je handen:



Na het spelen of bijv. na een bezoek aan een kinderboerderij



Nadat je naar het toilet bent geweest (of een luier hebt verschoond)



Voor het eten en het klaarmaken van eten



Na een flinke hoest- of niesbui

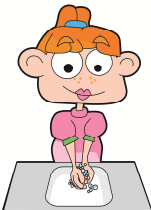
## Handen wassen doe je zo:



1  
Maak de handen nat onder stromend water



2  
Zeep de handen in met vloeibare zeep



3  
Was de binnenkant en buitenkant van de handen  
Was tussen de vingers, de vingertoppen en vergeet de duimen niet



4  
Spoel de handen goed af onder stromend water



5  
Droog de handen goed af aan een schone handdoek  
of aan een papieren handdoek

## Activiteiten

- **Voor het uitvoeren van de activiteiten heeft u het volgende nodig:**

### Voor de leidsters/ leerkrachten

- Activiteiten overzicht
- Poster 'handen wassen'
- Poster 'wanneer handen wassen'
- Nagelschaartje
- Nagelborstel
- IJzerdraad (voor bellenblaas-spel)
- Afwasmiddel
- Bakjes of afwasteiltje
- Zeep
- Plastic flesdoppen of kurken
- Waterverf/Kleurpotloden

### Voor de kinderen

- Werkblad 'Zeepbellen maken'
- Kleurplaat 'Handen wassen'
- Liedje 'Handen wassen'

- **Activiteitenoverzicht**

### Een kringgesprek

Korte inleiding op het thema handen wassen en bespreken van ideeën van de kinderen over handen wassen. 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 handen?
- Wat doe je met de nagels?

Vertel wanneer de handen gewassen moeten worden en waarom:

- Na de wc
- Voor het eten
- Na het spelen of een bezoek aan de kinderboerderij
- Na niezen, neussnuiten
- Voor het slapen gaan etc.

Uitleg voor kinderen:

Je raakt heel veel dingen met je handen aan tijdens het spelen. Niet alles is schoon. Denk bijv. aan dingen die op de vloer liggen en door alle schoenen op de vloer vies worden.

Soms kun je ziek worden van dingen die niet schoon zijn. Daarom is het goed om regelmatig handen te wassen.

Hierna kan de uitleg worden herhaald door de posters '**handen wassen**' en '**wanneer handen wassen**' met de kinderen te bespreken. Wanneer je handen wast en de manier van handen wassen zijn hierop uitgetekend. De poster kan (eventueel samen met de kinderen) op een zichtbare plaats in bijvoorbeeld het lokaal of in of bij de wasruimte worden ophangen. Alle kinderen kunnen in kleine groepjes, onder begeleiding van de leidster, de handen wassen in de juiste volgorde.

### **Tip**

Het is bij het praten over handen wassen belangrijk om 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.

Schoon en gezond en regelmatig je handen wassen is belangrijk, maar moet geen obsessie worden.

### **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.

### **Voorleesmoment**

#### 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 te laten zien hoe zeep werkt.

Laat de kinderen eerst hun handen zichtbaar vuil maken, waarna ze proberen om de handen onder de kraan schoon te maken. Herhaal het smerig maken en gebruik nu zeep om de handen te wassen. Eventueel kan je hierna het schoonmaken van nagels laten zien.

Conclusie: zeep haalt vuil veel makkelijker weg dan alleen water. Vuil onder de nagels kun je weg halen met een nagelborsteltje. Nagels 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.

Hèèèè, 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.

## **Doe activiteit**

### 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 het afwassopje te halen en proberen een bel te blazen. Begin met kleine vormpjes en doe het een keer voor.

## **Doe activiteit**

### 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 kind wast haar handen heel goed schoon. Zij maakt daarbij heel veel schuim, maak zoveel belLEN als je kunt op dit blad.

De kinderen kunnen een flesdopje of kurk voorzichtig dopen in de verf en dan afdrukken op het blad.

## **Oefening**

### Handen wassen op het toilet

Samen met de kinderen het toiletblok bezoeken en daar de kinderen uitleg geven over o.a.:

- jongetjes kunnen tijdens het plassen beter gaan zitten omdat hier veel kinderen naar de WC gaan en het anders een knoeiboel wordt. Als ze niet gaan zitten dan moet de bril omhoog gezet worden.
- gebruik wc-papier laten zien en het leren afscheuren van de rol.
- samen kijken naar het zeppompje; de handdoek; de wastafel.
- nog een keer uitleggen hoe je handen wast.

## **Tip**

Herhaal hoe je handen moet wassen regelmatig, o.a. bij de instroom van nieuwe kinderen.

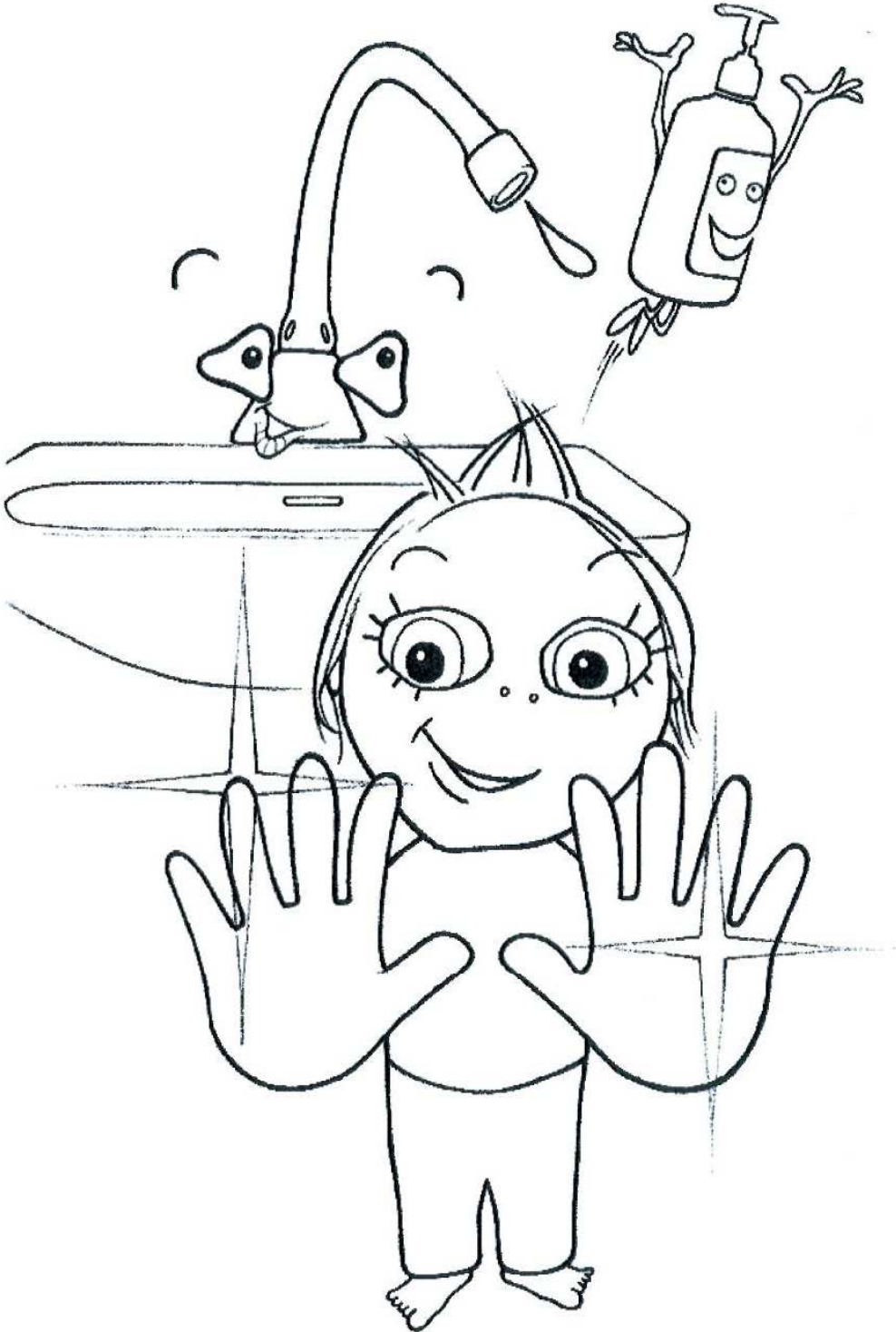
## **Doe activiteit**

### 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



**(Melodie van 'Berend Botje')**

Handen wassen nu en later  
Doe je met veel zeep en water  
Je wordt wel nat  
Pech gehad  
Oh, wat lekker schoon is dat

Boenen, schrobben, boven, onder  
Schone handen, 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

## 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 Jakkies!: 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

## Artikel over handen wassen voor ouders/verzorgers

(bijv. voor in een nieuwsbrief).

---

### Handen 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, de Wc-bril vastpakken, de roltrap vasthouden, een appeltje eten en ga zo maar door.

Handen komen dan ook in aanraking met bacteriën. Soms zorgen deze bacteriën ervoor dat je ziek wordt. Daarom is het belangrijk dat een iedereen regelmatig de handen wast. De beste manier om handen schoon te krijgen is ze te wassen met water en vloeibare zeep.

### Wanneer moet je handen wassen:

- Na het spelen of na bijv een bezoek aan een kinderboerderij.
- Nadat je naar het toilet bent geweest (of een luier hebt verschoond).
- Na een flinke hoest- of niesbui. Was als je verkouden of griepig bent, je handen vaker tussendoor.
- Voor het klaarmaken van eten en voor het eten.
- En natuurlijk wanneer de handen vies geworden zijn.

### Hoe moeten de handen gewassen worden?

- Draai de kraan open.
- Maak de handen nat.
- Doe wat vloeibare zeep op de handen.
- Wrijf de handen over elkaar: de binnenkant en de buitenkant.
- Zeep ook de vingertoppen, de polsen en tussen de vingers goed in.
- Spoel daarna de handen onder de stromende kraan af.
- Sluit de kraan.
- Droog de handen goed af met een schone handdoek.
- Hang elke dag een schone handdoek op.

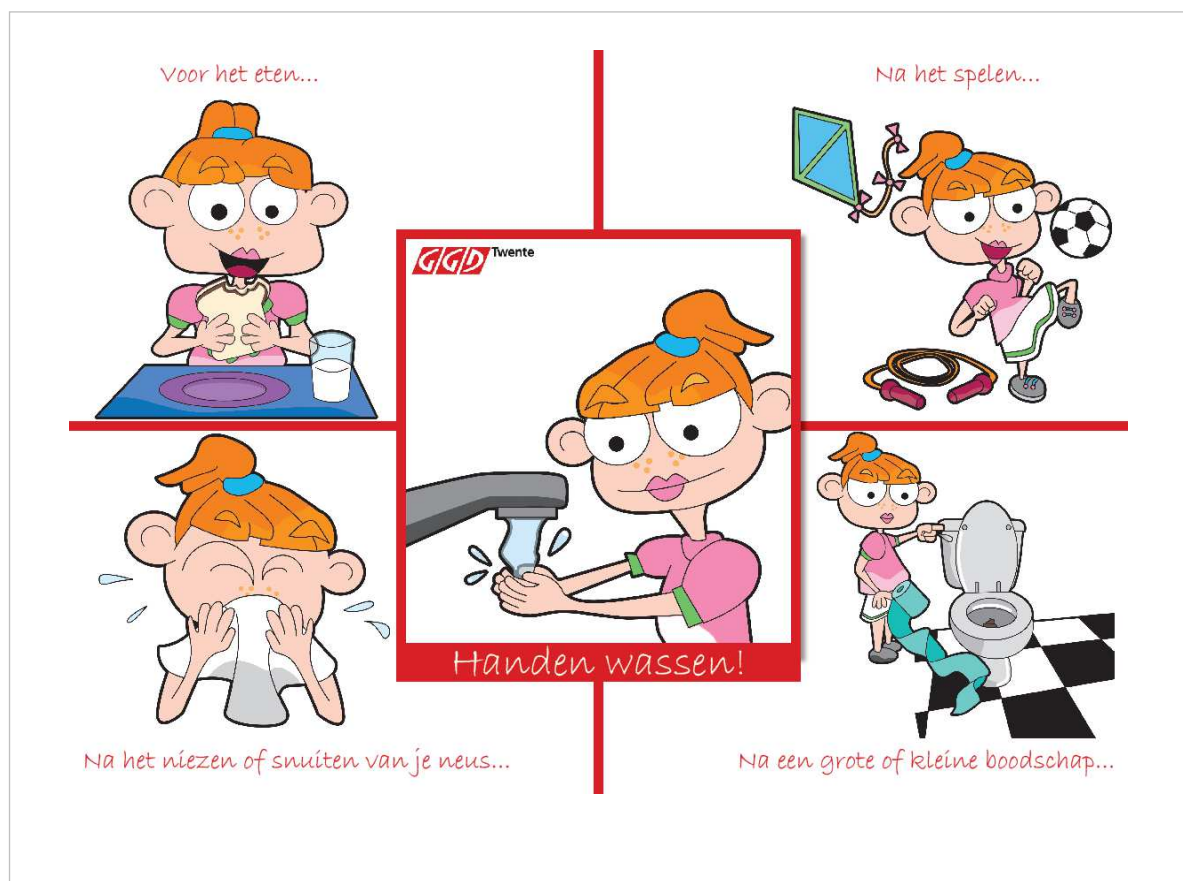
Onder de nagels kan veel vuil zitten. Maak dan de nagels schoon met een schoon nagelborsteltje. Knip de nagels kort.

U kunt uw kind leren wanneer de handen moeten worden gewassen en hoe dit moet.

Dan zal handen wassen een goede gewoonte worden en zullen ze dat ook op school en bij vriendjes doen.

## Posters handen wassen

Posters kunt u downloaden [www.ggdtwente.nl/professionals/onderwijs-en-kinderopvang/meldpunt-infectieziekten-onderwijs/304-dossier-handen-wassen](http://www.ggdtwente.nl/professionals/onderwijs-en-kinderopvang/meldpunt-infectieziekten-onderwijs/304-dossier-handen-wassen)







Meldpunt infectieziekten

053 4876840

[infectieziekten@ggdtwente.nl](mailto:infectieziekten@ggdtwente.nl)

Bron:

Handleiding 'Handjes wassen'

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