

## Sich selbstständig sauber halten lernen (Körperpflege)

- Hände waschen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich die Hände richtig wäscht und lassen Sie es nachmachen. Erklären Sie ihm, wann man seine Hände waschen sollte (Vor dem Essen und wenn man auf der Toilette war) und dass man dies tut, damit keine Krankheitserreger von den Händen über den Mund in den Körper gelangen. Sagen Sie Ihrem Kind auch, dass man nichts aus dem Garten oder von draussen in den Mund stecken sollte, bevor man es nicht gewaschen hat (Fuchsbandwurm).
  - ☺ Tipp: Seife braucht es, weil Seife Schmutzteile wie ein Magnet anzieht und mitnimmt, die das Wasser nicht wegspülen kann.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich am Morgen das Gesicht wäscht, sodass auch der Hals und die Ohren sauber werden.
- Erzählen Sie Ihrem Kind was geschieht, wenn man seine Zähne nicht regelmässig putzt (der Schmutz auf den Zähnen greift den Zahnbelag an und macht schmerzhaft Löcher in den Zahn). Erklären Sie, wie man seine Zähne richtig putzt und ihnen Sorge trägt, indem man nicht zu viele süsse Dinge isst. Die Zähne sollten dreimal täglich nach dem Essen geputzt werden, eine Anleitung ist in der Schulzahnklinik kostenlos erhältlich. Die Zahnbürste sollte alle zwei bis drei Jahre ausgewechselt werden, da die Borsten dann nicht mehr richtig putzen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind nach dem Putzen den Mund gut spült, damit es keine Bauchschmerzen bekommt von der Zahnpasta.
  - ☺ Tipp: Nehmen Sie ein rohes Ei, bestreichen Sie die eine Hälfte der Schale mit Zahnpasta und legen Sie das Ei in ein Glas mit Essig. Der Essig wirkt wie die Säuren und Bakterien in unserem Mund, die Eischale ist aus einem ähnlichen Material wie unser Zahnbelag. Nach einer Weile kann man beobachten, dass sich die Eischale ohne Zahnpasta schneller auflöst, als die Seite mit Zahnpasta drauf. Dieses Experiment zeigt Ihrem Kind sehr einprägsam, weshalb man seine Zähne regelmässig putzen sollte.

### **Fortsetzung: Sich selbstständig sauber halten lernen**

☺ Tipp: Falls Sie die Melodie des Kinderliedes „Alle meine Entlein“ kennen, können Sie nach derselben Melodie das folgende Lied singen, es kann aber auch gesprochen werden:

Apfel, Brot, Rüeblì ess ich oft und viel, ess ich oft und viel,  
weil ich keine kranken Zähne haben will.

Meine Zähne putze ich dreimal jeden Tag,  
dreimal jeden Tag,  
weil ich keine kranken Zähne haben mag.

- Baden und Duschen. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich beim Duschen oder Baden richtig wäscht. Wo muss man sich besonders gut einseifen? Wie seift man den Rücken ein? Wozu braucht man einen Waschlappen? Wo muss man sich besonders gut abtrocknen, damit man sich nicht erkältet (Haare, in den Ohren, unter den Armen)? Wie föhnt man seine Haare. Üben Sie das ab und zu mit Ihrem Kind.
- Auf die Toilette gehen. Üben Sie mit Ihrem Kind, wie man sich selbstständig den Po putzt, wie man das WC spült und sich danach wieder anzieht und die Hände wäscht.