

Warum ist die Körperpflege bei Kindern wichtig?

Bevor Sie Kindern Hygiene vermitteln, sollten die Kleinen zuerst verstehen, warum die Körperhygiene so wichtig ist. Am besten lernt Ihr Kind, indem es Ihre eigene Körperhygiene-Routine beobachtet.

Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen und erklären Sie ihm die Gründe, warum die Körperhygiene für alle wichtig ist und warum sich Kinder waschen und die Zähne putzen sollten. Zum Beispiel:

- Um die Verbreitung von Keimen zu verhindern, die krank machen.
- Um sich gesünder und rundum besser zu fühlen.
- Um Beziehungen zu anderen Menschen zu verbessern.

Erstellen Sie zusammen eine tägliche Checkliste für die Körperpflege bei Kindern. Die Kleinen können sie dann beliebig mit Filzstiften bemalen und in ihr Kinderzimmer hängen. Also, was sollten Sie auf dieser Liste nicht vergessen?

Kindern Hygiene zu vermitteln ist besonders effektiv, wenn Sie als gutes Beispiel vorangehen und ihnen vormachen, was Körperpflege bedeutet. Machen Sie das Zähneputzen doch einfach zu einer Familien-Aktivität!

1. Gute Körperhygiene fängt bei der Zahnpflege an: zweimal täglich putzen

Wenn Kinder mit dem Zähneputzen positive Assoziationen verbinden, entwickeln sie schnell eine langfristige und äußerst wichtige Körperhygiene-Routine. Das Zähneputzen macht besonders Spaß, wenn die Kleinen bei Putzen der vorderen Zähne wie eine Maus piepsen und beim Putzen der hinteren Zähne wie ein Löwe brüllen. Sie können ihnen auch ihre Lieblingslieder vorsingen, um die Kleinen so während des Putzens zwei Minuten lang zu unterhalten. Erklären Sie Ihren Kindern, dass das Zähneputzen die Zähne gesund hält und warum gesunde Zähne wichtig sind, besonders, wenn sie gerne knusprige Kekse und knackige Äpfel essen.

2. Körperhygiene für Kinder: Hände waschen

Kinder sehen das Händewaschen meist als eine lästige Aufgabe an, wenn sie die Bedeutsamkeit der Körperhygiene nicht verstehen. Erklären Sie Ihrem Nachwuchs, wie Bakterien sich ausbreiten und Krankheiten auslösen können – mit einem tollen Glitzer-Spiel.

Bestreuen Sie die Hände der Kleinen mit Glitzer und erklären Sie ihnen, dass Keime wie unsichtbare Glitzerstückchen sind, die sich auf allem verbreiten, was wir mit unseren Händen anfassen. Die Aufgabe der Kinder ist nun, das Glitzer vollständig abzuwaschen, um zu verhindern, dass der „unsichtbare Glitzer“ auf andere Dinge übertragen wird – besonders vor Mahlzeiten und nach dem Toilettengang.

3. Körperhygiene-Tipp für Kinder: ein Taschentuch verwenden

Der erste Instinkt von Kindern ist meist, sich die Hände und die Nase am nächstmöglichen Stück Stoff abzuwischen – und das ist meist ihr Ärmel! Helfen Sie Ihren Kindern, eine gute Körperpflege zu entwickeln, indem Sie Tempo

Taschentücher oder Kosmetiktücher bereithalten. Zeigen Sie ihnen, wie weich und sanft die Tücher zu ihrer Nase sind. Wenn Ihre Kinder in ein Taschentuch niesen oder sich die Nase putzen, verhindern sie, dass sich die Keime auf ihre Freunde und Familie ausbreiten.

Das Waschen der Hände ist der wichtigste Bestandteil der Hygiene.

Händereinigung ist daher durchzuführen:

- nach jedem Toilettengang,
- vor und nach Umgang mit Lebensmitteln,
- bei Verschmutzungen,
- nach dem Naseputzen.

4. Unterwäsche jeden Tag wechseln

Für uns hört sich das nach einer Selbstverständlichkeit an, aber Kinder müssen erst lernen, dass es wichtig ist, die Unterwäsche täglich zu wechseln. Helfen Sie Ihren Kleinen den Unterschied zwischen einem angenehmen und einem unangenehmen Geruch zu verstehen, indem Sie sie an der frischen Wäsche riechen lassen, die gerade aus der Waschmaschine gekommen ist. Erklären Sie ihnen, dass sie selbst genauso gut riechen werden, wenn sie ihre Unterwäsche täglich wechseln.

Unterstützen Sie das Hygienebewusstsein und die Hygieneerziehung bei Kindern, indem Sie sie ihre eigene Unterwäsche aussuchen lassen und sie bitten, ihre dreckige Wäsche in den Wäschekorb zu legen und Ihnen beim Waschen zu helfen – denn das sollte nicht nur Mamas und Papas Aufgabe sein!

5. Körperpflege bei Kindern: duschen oder regelmäßig waschen

Bringen Sie Kindern bei, dass das Baden und Waschen nicht nur für die Körperhygiene wichtig ist, sondern außerdem Spaß macht und entspannend ist. Kinder duschen und baden besonders gerne, wenn sie sich auf reichlich Seifenblasen oder Spielzeug freuen können, mit dem sie in der Wanne planschen dürfen.

6. Nägel regelmäßig schneiden

Kleine Kinder stecken ihre Hände oft in den Mund. Da sich Bakterien unter langen Fingernägeln ansammeln können, ist es am besten, sie kurz zu halten. Wenn Ihr Kind das Nägelschneiden unangenehm findet, probieren Sie, es mit Musik abzulenken, ein Lied zu singen oder ihm die Nägel zu schneiden, während es in der Badewanne sitzt. Erklären Sie ihm, dass kurze Nägel viel angenehmer sind. So kann sich Ihr Kind entspannen und das Schneiden der Nägel mit positiven Erfahrungen in Verbindung bringen.

Bitten Sie die ganze Familie, mit gutem Beispiel voranzugehen, um kleinen Kindern Hygiene zu vermitteln. So ist es nur eine Frage der Zeit, bis sie es schaffen, alle Punkte auf ihrer täglichen Körperhygiene-Checkliste selber zu meistern.