

# Hände Weg!

## Zielsetzung

- › Bewusstsein bzw. Bewusstwerden über die Anzahl der Berührungen des Gesichts
- › Verstärkung der Barriere-Gesten (Verringerung der Anzahl der Berührungen des Gesichts)

## Dauer

**Aktivität 1:** ungefähr 15 Minuten, kann mehrere Male wiederholt werden

**Aktivität 2:** ungefähr 1 Stunde, kann mehrere Male wiederholt werden

### Benötigtes Material

**Aktivität 1:** Gegenstände, welche die Berührung des Gesichts unangenehm/störend machen (z.B. eine kleine Bandage, die auf die Fingerspitze geklebt wird, ein Fingerhut aus Gummi, ein Miniballon, der Finger eines Gummihandschuhs, usw.).

**Aktivität 2:** Papier, Bleistift, eventuell vorgedrucktes Raster (siehe Anhang).

## Aktivität 1 (Cycle 1-4)

Während einer bestimmten Zeit wie beispielsweise der Pause sollen die Kinder versuchen zu zählen, wie oft sie ihr Gesicht berühren. Dazu bringen sie etwas am Zeigefinger ihrer stärkeren Hand an, das die Berührung des Gesichts unangenehm/störend macht (z.B. eine kleine Bandage, die auf die Fingerspitze geklebt wird, ein Fingerhut aus Gummi, ein Miniballon, der Finger eines Gummihandschuhs, usw.). Es ist wichtig, dass der Gegenstand bei der Berührung ein unangenehmes/unbehagliches Gefühl hervorruft, so dass Kinder sich bewusst werden, wie oft sie ihr Gesicht berühren.

## Kurze Beschreibung

Jeder Kontakt mit dem Gesicht, insbesondere mit den Schleimhäuten (vor allem Mund, Nase und Augen), begünstigt das Eindringen von Viren in den Körper. Deshalb wird in den von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Barrieremaßnahmen gegen das Coronavirus z.B. darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, sich gründlich die Hände zu waschen und das Gesicht so wenig wie möglich zu berühren. Im Gegensatz zum Händewaschen ist die Berührung des Gesichts eine unbewusst wiederholte Handlung, die sich den ganzen Tag über wiederholt. Der erste Schritt, um die Anzahl der Berührungen im Gesicht zu reduzieren, ist daher, sich dessen bewusst zu sein. Dies kann geschehen indem man die Berührung des Gesichts unangenehm- bzw. sogar ärgerlich macht (Aktivität 1) oder durch Selbstbeobachtung (Aktivität 2).

Nach jeder Aktivität fordert der Erwachsene die Kinder auf, ihm mitzuteilen, wie oft sie ihr Gesicht berührt haben, und anschließend zu besprechen, wie sie sich während der Aktivität gefühlt haben. Diese Diskussion stellt eine Möglichkeit dar, den Kindern die Bedeutung von Barriere-Gesten bewusst zu machen und kann ihnen helfen, sich Ziele zu setzen, die sie erreichen wollen (z.B. weniger Gesichtsbearührungen). Diese Aktivität kann regelmäßig wiederholt werden, wobei der/die Erzieher/In die Kinder auffordern kann, die Anzahl der Berührungen im Gesicht immer weiter zu senken.

## Aktivität 2 (Cycle 3-4)

Diese Aktivität soll parallel zu einer Hauptaktivität stattfinden. Während einer bestimmten Zeit (z.B. während eines Malateliers) sollen die Kinder versuchen zu zählen, wie oft sie ihr Gesicht berühren. Dazu benutzen sie eine Liste, in die sie jedes Mal, wenn sie merken, dass sie ihr Gesicht berührt haben, einen Strich eintragen (siehe Anhang). Das Raster besteht aus unterschiedlichen Kategorien: «Nase», «Mund», «Ohren», «Augen» oder der «Kopf» im Allgemeinen. Während der Aktivität stellt der/die Erzieher/In auch sicher, dass die Barriere-Gesten berücksichtigt werden und versucht die Kinder an diese zu erinnern. Es wird empfohlen, dass auch der Erwachsene an der Aktivität teilnimmt und bereit ist, dass die Kinder ihn/sie darauf aufmerksam machen, falls er/sie sein/ihr Gesicht unbewusst berührt.

# Hände Weg!

Name :

Datum :

