

Historien om hvorfor  
**Heksen Helga Håndvask**

lærte at vaske hænder



PIIISSSTTT. Ja, det er dig jeg kalder på...  
kom og sæt dig ned, så skal jeg fortælle en historie.

Kender du heksen, Helga Håndvask? Nå, ikke?  
Nu skal du bare høre, om den **klammeste** heks Nord  
for alperne.  
Hun var så ulækker, at det næsten ikke kan beskrives.  
Ved du hvorfor?

- Hun vaskede aldrig hænder - ALDRIG!!!

Og så havde hun de længste beskidte negle, der  
nogensinde har siddet på en heks.



Nå, men nu starter historien:

Helga Håndvask boede langt inde i en skov, sammen med sin sorte kat, Mogens Muggenbrød.

– Det gør hekse jo, ved du nok, og Helga Håndvask var ingen undtagelse.

Når hun nu boede så langt inde i en skov, var det ikke så tit hun fik gæster.

Derfor syntes Helga Håndvask ikke, at det var nødvendigt, at gøre sit hus rent og pænt.

Og efterhånden havde hun helt glemt, at det var en god idé at vaske sine hænder, når hun havde været ude at samle mad i skoven til sin heksesuppe – eller når hun havde været på toilettet.

Nå, du vidste måske ikke, at hekse går på toilettet??

Det gør alle mennesker da...

– Du gør, din far og mor og din bedste ven. – Selv Dronningen går på toilettet – og hekse gør altså også – så ved du det!!

Og lige netop nu, kommer Helga Håndvask ud fra sit lille "das" – som er et gammeldags lille skur med et toilet inden i.

– Du kan se det på billedet.



Hun tørrer hænderne af i kjolen og snuser til dem.

“Føj for fem fisende flagermus, hvor de lugter fælt”, siger Helga Håndvask og tørrer hænderne af i kjolen én gang til.

Og så traver hun glad ind i skoven, på udkig efter noget spiseligt.

Lidt senere kommer hun ind ad døren, med lommerne fulde af mad.

Hun glæder sig til at lave sin suppe, for hun er skruptudse-sulten og det er hundehamrende koldt udenfor.

Helga Håndvask’s næse løber, så koldt er det.

“AAAATTJjuuu”. Helga Håndvask nyser, så snottet nærmest eksploderer ned i hånden og ud i stuen med 100 km. i timen!!

“Uha”, siger Helga Håndvask og tørrer hånden af i kjolen.

Nu hiver Helga Håndvask hurtigt heksekedlen frem. Det er den store sorte suppegryde, som alle hekse laver deres suppe i.

Og op ad lommen trækker hun den ene hekse-lækkerbiskken efter den anden:

Der er fire godt beskidte regnorme.

Snogeslim og tudsespyt fuldt af nullermænd fra Helgas lommer.

Seks musehaler -og vi ved jo godt hvor de normalt sidder på en mus!!

To vilde gulerødder med jord og top på – og otte fede skarnbasser, som også kaldes "lortebiller", fordi de lever af at spise andre dyrs lort.

Og *de her otte* – har spist *masser* af ko-lort!

"Op i gryden med det hele", siger Helga Håndvask velfornøjet, og hælder vand på.

Da suppen er klar, slubrer Helga Håndvask den i sig, med største velbehag.

Hun fisker lidt i suppen og spidder en Regnorm med sin pegefinger negl.



”Uhmhm”, siger Helga Håndvask  
– ”det er Helga Hyl’me guf, det her”.

## **Og hvad tror du egentlig der sidder på Helga Håndvask’ hænder og negle lige nu??**

Det skal jeg sige dig; Der sidder op til 4½ millioner små bakterier, fra jord, lort og snot.

Ja, det lyder ulækkert – og dét er det også!!

Og hvis ikke du ved hvad bakterier er, så kan jeg fortælle dig, at de er bitte bitte små – så små, at du slet ikke kan se dem.

De elsker skidt og snavs og bor overalt.

Både på det lækre hekse-mad som Helga Håndvask putter i suppen – på Helga Håndvask’s snavsede hænder – på Helga Håndvask’s ”das” – og i snottet i Helga Håndvask’s næse.

Bakterier smitter med mange forskellige slags sygdomme og derfor skal vi helst undgå dem.

Og det værste er, at det ikke kun gælder hekse, men også dig og mig.

Hvis vi glemmer at vaske hænder, spreder vi bakterier overalt hvor vi rører og kan selv blive syge.

Og sådan gik det lige præcis for Helga Håndvask.

Hun blev syg og lå i sengen i 4 dage med ondt i maven, da hun havde spist sin suppe.

Og hun slog en masse stinkende lilla hekse-prutter der hørmede så forfærdeligt at Katten Mogens Muggenbrød flyttede hjemmefra!! Og så var Helga Håndvask helt alene!!



Kan du fortælle mig 3 ting der gjorde, at Helga Håndvask fik alle de ulækre ondt-i-maven-bakterier ind i munden og ned i maven, så hun blev syg?

Helga Håndvask fik ondt i maven fordi:

1:

2:

3:

Føj, hvor havde hun det dårligt! Og det værste var – at næste dag og næste dag igen, vaskede hun heller ikke hænder...

Faktisk gik Helga Håndvask rundt i flere dage og var gnaven, fordi hun havde ondt i maven og ingen kat at fortælle det til.

Men så skete der noget....

### **DET BANKEDE PÅ HELGA HÅNDVASK' DØR!!!**

Udenfor stod der en nydelig mandlig heks, som solgte håndsæbe.





"Goddaw", sagde han. "Jeg hedder Hygi Ejner, og er rejsende i håndsæbe".

"A' hvad for en fisk?", sagde Helga Håndvask og prøvede at skjule, at hun havde glemt hvad håndsæbe var.

"Kan *det* spises?"

"Nej, det kan det ikke, men jeg tror vist jeg er kommet til det rette sted", sagde Hygi Ejner og stirrede fascineret på Helga Håndvask' hænder.

"Nu skal du se, hvad håndsæbe kan bruges til", sagde Hygi Ejner, men først skal vi lige have klippet dine lange negle, så der ikke sidder så meget skidt og snavs dér.

Og så hjalp han Helga Håndvask med at vaske hænder;

Først skulle Helga Håndvask's hænder gøres våde, og så viste Hygi Ejner, hvordan håndfladen skulle vaskes.

Du kan se det her:

Helga Håndvask kom til at grine.  
Hun syntes det kildede lidt.



Så viste Hygi Ejner hvordan Helga Håndvask skulle vaske inde i hånden:



Bagefter viste han, hvordan Helga Håndvask skulle vaske imellem fingrene:

Helga Håndvask syntes, det var dejligt at mærke det bløde sæbeskum.

Bagefter skulle Helga Håndvask krumme hænderne og vaske fingerspidserne.

– Er du gal, hvor blev sæbeskummet snavset!!



Derefter var det tommeltottens tur – på begge hænder:

Og så kom turen til håndryggen...



Til sidst skulle håndleddene også vaskes og så skyllede Hygi Ejner al sæbeskummet og al snavset væk fra Helga Håndvask's hænder.

"Sikke en mærkelig farve mine hænder har", sagde Helga Håndvask, og stirrede målløst på dem.

"Den kaldes hudfarvet", sagde Hygi Ejner "og jeg syn's dine hænder er smukke".

"Syn's du virkelig??" Sagde Helga Håndvask, og blev helt rød i kinderne...

"Kom", sagde Hygi Ejner, og tog Helga Håndvask's hånd i sin. "Nu går vi ud og finder noget at spise, jeg er sulten"

– Og sådan gik det til, at Helga Håndvask lærte at vaske hænder, og aldrig mere var alene.

For Hygi Ejner flyttede ind, og lærte Helga Håndvask at de skulle vaske al deres mad grundigt, inden de skulle spise den.

Han lærte hende også at vaske hænder efter toiletbesøg og når de havde været ude i skoven og finde mad.

– Og hver dag, sagde Hygi Ejner til Helga Håndvask, at hun havde smukke hænder.



– Ja for det var virkelig slut med at prutte så meget for Helga håndvask, der næsten aldrig mere var syg.

For hun havde nemlig også lært at nyse i sit ærme, og ikke ned i hånden eller ud i luften.

Og skulle det nu ske, at hun slap en enkelt lille lilla heksefis i ny og næ, så luftede de bare ud!

Og behøver jeg at sige, at de levede lykkeligt, til deres dages ende??

Nej, vel?

For det gjorde de...

– og rent!



# Heksen Helga Håndvask

# HÅNDVASKE SANG

Melodi: Mester Jacob

Du skal vaske dine hænder  
:| Start med vand |:  
:| Så skal du ha' sæbe |:  
Godt med skum  
Sæbeskum

Du skal vaske alle fingre  
:| Gnub dem godt |:  
:| Huske begge hænder |:  
Det er flot  
Superflot

Nu er Helgas Håndvask færdig  
:| Skyl med vand |:  
Hænderne er rene  
Se, hvor er de pæne;  
Begge to  
Du er go'!



**NÆSTVED**  
KOMMUNE

Udgivet i forbindelse med Næstved Kommunes Hygiejnekampagne 2013

Layout og tryk: Jannerup a/s Næstved