

Hygiène et santé

PARTIE 3 : Les gestes pour une meilleure hygiène

Un petit air de mains propres

Objectifs

- Prendre conscience qu'une bonne hygiène corporelle est importante pour la santé
- Être capable de déterminer à quels moments de la journée il est important de se laver les mains
- Savoir exprimer un message de façon collective

Période

de janvier à mars

Durée de l'atelier

1h30

Matériels

- Feuille A4
- Stylos ou feutres



Se laver les mains régulièrement dans la journée, avant et après chaque activité du quotidien, diminue considérablement les risques de diarrhées.

Pour un bon lavage de main, des gestes précis sont à effectuer. Pour que le lavage des mains devienne une habitude et pour rendre ce geste plus ludique, vous pouvez avec les enfants créer votre propre chanson ou comptine, qui sera chantée à chaque fois qu'ils se laveront les mains. Cette chanson permettra de ne pas oublier toutes les étapes du lavage.

Introduction à l'activité (à lire aux élèves)

« Bema et Ony ont bien compris, grâce au docteur Soignetou, que la meilleure façon d'éviter d'être malade est de se laver régulièrement les mains. À l'école, ils ont l'intention de se servir des lavabos nouvellement installés. Mais leurs camarades n'ont pas encore pris cette habitude. Alors, pour les aider, Bema et Ony décident de créer une chanson pour rendre ce geste plus amusant.

Aide Bema et Ony à inventer une comptine sur le lavage des mains... ».

Dérroulement

Avec les élèves, vous pouvez inventer une chanson selon la méthode suivante :

- ▶ **Choisissez ensemble un air de musique connu** (comme « Joyeux anniversaire » par exemple).

▶ **Sélectionnez les 20 secondes les plus entraînantes de la chanson.** Cette durée correspondra au temps de lavage des mains, assez pour avoir des mains bien propres, pas trop pour ne pas gaspiller l'eau.

▶ **Listez les mots-clés au tableau qui devront apparaître dans la chanson en vous posant quelques questions :**

- Pourquoi doit-on se laver les mains ?
- À quel moment dans la journée doit-on se laver les mains ?
- Comment se lave-t-on les mains ?
- Pendant combien de temps doit-on se frotter les mains ?
- De quoi avons-nous besoin pour nous laver les mains ?
- Quelles parties des mains doivent être lavées ?...

▶ **Écrivez les paroles de la chansonnette à partir de tous ces mots retenus en essayant de faire rimer les paroles.** Ce sera ensuite plus facile pour l'apprendre.

▶ **Les élèves apprendront la chanson par cœur,** pour la chanter à chaque lavage de main.

◇ **Les idées clés à retenir**

Les microbes rendent malade. Pour s'en débarrasser, il faut se laver les mains avec du savon (ou de la cendre si vous ne disposez pas de savon).

Les moments où les mains doivent toujours être lavées :

- avant et après manger,
- avant de préparer à manger,
- avant de toucher des aliments,
- après avoir utilisé les sanitaires,
- avant de toucher un nouveau-né.

Il est important de laver ses mains dans les moindres recoins :

- entre les doigts,
- sous les ongles,
- les paumes,
- le dos de la main,
- les poignets.



◇ Mise en pratique

Lorsque la chanson est finalisée, proposez aux enfants de la chanter en se lavant les mains aux lavabos de l'école.

Pour aller plus loin :

En amont de cette activité, vous pouvez récapituler avec vos élèves tous les gestes d'hygiène pouvant aider à éliminer les microbes (cf. Fiche ressource 6).