



## Astuces ludiques

### **pour donner envie aux enfants de se laver les mains**

Pour se protéger du coronavirus, il est recommandé de se laver régulièrement les mains avec du savon. Pour donner envie aux enfants de passer les mains sous l'eau et les inciter à adopter ces mesures d'hygiène, voici quelques astuces ludiques et efficaces !

#### **1 - Du poivre pour lui expliquer "le voyage des microbes"**

Avant de faire du **lavage de mains un automatisme chez les enfants**, encore faut-il leur expliquer l'utilité. Quoi de mieux que ce vieux dicton : il faut le voir pour le croire ? C'est l'idée d'un papa, qui a posté une vidéo sur les réseaux sociaux, avec une astuce très simple pour **faire comprendre à son enfant le voyage des microbes d'une surface à l'autre**. Il met du poivre en grande quantité dans de l'eau et demande à son enfant d'imaginer que les grains correspondent au virus. Le petit trempe un doigt et s'aperçoit que le poivre y reste collé. Le poivre reste alors sur le doigt de l'enfant. Celui-ci refait alors le test après avoir trempé son doigt dans du savon : à ce moment-là, les grains de poivre se dispersent loin du savon. *"Voilà pourquoi c'est important que tu te laves les mains"* explique-t-il.

#### **2 - Des paillettes pour se laver les mains suffisamment longtemps**

Vous pouvez aussi faire le test en **déposant des paillettes colorées sur différents objets et les faire toucher ensuite**. En regardant leurs mains, ils s'apercevront que **les paillettes se transmettent... comme les bactéries** ! De plus, les paillettes ont souvent du mal à partir. Les enfants auront un défi : s'en débarrasser grâce à de l'eau et du savon ! Attention à ne pas leur laisser la boîte de paillettes afin qu'ils n'en versent pas en trop grande quantité.

#### **3- Chanter pendant 30 secondes**

Pour que le lavage de mains soit efficace, il faut qu'il dure un certain temps. Une astuce ? **Chantez une chanson, qui dure environ 30 secondes, et facile à retenir**. *"Joyeux anniversaire"* est un exemple parfait (à chanter deux fois dans son intégralité). C'est bien plus amusant comme ça !

#### **4 - Créer une affiche ou un dessin des gestes barrière**

Enfin, apprenez-leur les **instructions pour un bon lavage de mains**, Et si on leur proposait de **dessiner les différentes étapes pour se laver les mains** ?

- 1re étape : Mouillez-vous les mains à l'eau courante.
- 2e étape : Appliquez suffisamment de savon pour recouvrir vos mains mouillées.
- 3e étape : Frottez toute la surface de vos mains, sans oublier le dos des mains et les espaces entre les doigts et sous les ongles, pendant au moins 20 secondes.
- 4e étape : Rincez-vous soigneusement les mains à l'eau courante.
- 5e étape : Séchez-vous les mains avec un linge propre ou avec une serviette à usage unique.