

Mes mains, étape par étape

La notice · Préparer simplement

3-8 ans · 10 à 15 min

Repérer les étapes principales d’un lavage des mains avec un adulte.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : Six étapes illustrées.
Page 4 : Un support pour reconstruire la séquence.
Page 5 : quatre cartes pour choisir comment rejouer.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l’accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L’adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Papier A4, imprimante, crayons. Les découpages sont préparés par l’adulte.

Un participant avec un parent, un éducateur ou un accompagnant. En petit groupe, proposer un tour à chacun, sans classement ; chacun peut regarder, montrer ou passer.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes mains, étape par étape

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Nommer les images : mouiller, savonner, frotter, rincer, sécher, terminé.
2. Montrer le geste réel et lire les étapes avec la personne.
3. Reconstituer la suite puis l’utiliser à proximité du lavabo.

Un exemple concret

Disposez deux premières images du lavage des mains dans l’ordre. L’adulte montre le geste, puis l’enfant choisit l’image suivante. Lors du vrai lavage, utilisez les images comme repère en appliquant le protocole de votre structure.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

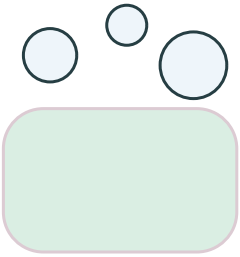
Usage et copie autorisés. Revente interdite.

Mes mains, étape par étape

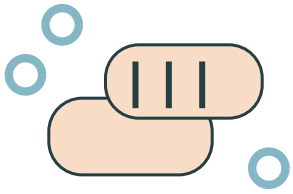
À découvrir et à manipuler ensemble



1. Je mouille



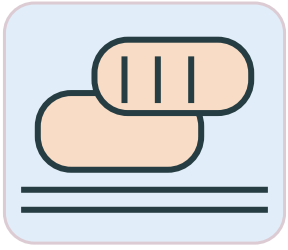
2. Je savonne



3. Je frotte



4. Je rince



5. Je sèche



6. Terminé

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes mains, étape par étape

Je joue, je vérifie, je recommence à mon rythme

1.

2.

3.

4.

5.

6.

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mes mains, étape par étape

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l'aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Nommer les images : mouiller, savonner, frotter, rincer, sécher, terminé.

2 · Rendre plus accessible

Afficher seulement deux étapes à la fois. Respecter les sensibilités au toucher et au bruit ; proposer une aide adaptée.

3 · Un repère pour jouer

Support éducatif de repérage ; appliquer le protocole d'hygiène de la structure. Ne pas utiliser de produit sans supervision.

4 · Regarder ce qui aide

Observer la stratégie utilisée et l'aide qui a été utile, sans chronométrer ni comparer les enfants.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.