

Se laver les mains

Quoi de plus fondamental que de se laver les mains et de se les sécher ? Et pourtant beaucoup d'enfants arrivent à l'école sans savoir le faire. Imaginez la fierté de votre enfant et sa confiance en soi s'il sait comment se laver les mains quand on le lui demande. L'usage du lavabo peut être assez difficile au début; commencez avec un bol d'eau en suivant les explications ci-dessous.



Il vous faut

- Un plateau
- Un grand bol en plastique
- Un savon sur un porte-savon
- Un récipient de taille moyenne avec de l'eau chaude
- 2 serviettes de toilette

À quels moments se laver les mains

■ Quand votre enfant aura maîtrisé le lavage des mains, expliquez-lui en quelles circonstances et pourquoi ce lavage est indispensable.

Après le passage aux toilettes, avant les repas et avant de faire la cuisine, rappelez-lui de se laver les mains jusqu'à ce qu'il y pense tout seul. Et n'oubliez pas de montrer l'exemple !

- 1** Placez le bol sur le plateau avec les autres ustensiles à droite (ou à gauche si votre enfant est gaucher). Remplissez le bol d'eau à moitié.
- 2** Mouillez vos mains et frottez le savon lentement pour que votre enfant ait le temps de voir que vous en couvrez vos mains. Remettez le savon sur le porte-savon ou, si vous utilisez un flacon-pompe, enseignez-lui qu'une ou deux pressions suffisent.
- 3** Rincez vos mains dans l'eau. Séchez-les avec l'essuie-mains, toujours lentement, pour que votre enfant constate que vous séchez bien partout.
- 4** Pendant que vous remplacez l'eau sale par de l'eau propre, demandez-lui pourquoi il faut changer l'eau avant qu'il se lave les mains (montrez-lui l'eau sale pour qu'il comprenne).

Variantes

Montrez-lui comment se laver les mains dans un évier. Faites-le monter sur un tabouret, indiquez-lui comment fermer la bonde, comment ouvrir les robinets (un quart de tour), puis les fermer ; comment vérifier la température de l'eau, comment ouvrir la bonde quand c'est fini.

Montrez-lui comment se couvrir la bouche quand il tousse, expliquez-lui pourquoi c'est important.

