ACTIVITÉS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

1ERE ANNÉE MATERNELLE



1ÈRE ANNÉE MATERNELLE

CONFORME AU PROGRAMME NATIONAL

Education Préscoliire

ÉDITION 2025

TABLE DES MATIÈRES

PRÉLIMINAIRES **1**

1.1. Nature et Portée du Cours 1
- 1.1.1. Apprendre par le Geste, Pas par les Mots 1
- 1.1.2. Des Thèmes Essentiels et Concrets 1
- 1.1.3. Un Outil pour l'Éducateur, un Jeu pour l'Enfant 1

1.2. Méthodologie et Approche Pratique 1
- 1.2.1. Le Jeu comme Moteur d'Apprentissage 2
- 1.2.2. L'Apprentissage par le Geste et les Cinq Sens 2
- 1.2.3. Zéro Coût, Créativité Maximale 2

1.3. Environnement et Matériel Didactique 2
- 1.3.1. L'environnement comme premier outil 3
- 1.3.2. Le matériel : simple, local et intelligent 3
- 1.3.3. La sécurité avant tout 3

PARTIE 1. L'HYGIÈNE DU CORPS **4**

Mon corps, mon ami 4

Adieu les microbes ! 4

La chasse aux "caries-monstres" 4

Frais comme une fleur de manguier 4

CHAPITRE 1. LA PROPRETÉ DES MAINS **5**

1.1. Atelier du lavage des mains avec du savon 5
- L'accroche (La minute observation) 5
- A. Le matériel 5
- B. Ce qu'on va faire 5

FIGURE 1 : RÉF. IMG (1903-4276-7398) **6**

Matériel simple pour l'atelier de lavage des mains en extérieur 6
- La petite comptine 6

FIGURE 2 : RÉF. IMG (3266-9874-0061) **9**

Enfants joyeux se lavant les mains avec beaucoup de mousse 9

1.2. Jeu : Quand faut-il se laver les mains ? 9
- L'observation avant le jeu 9
- A. Le matériel 10

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- B. Ce qu'on va faire.....10

FIGURE 3 : RÉF. IMG (2944-7797-1188).....11

Des enfants congolais assis en cercle triant des cailloux dessinés.....11

FIGURE 4 : RÉF. IMG (7149-6422-4320).....13

Gros plan sur des cailloux plats avec des dessins simples au charbon.....13

1.3. Le séchage des mains à l'air libre.....13

- La minute observation.....13
- A. Le matériel.....14
- B. Ce qu'on va faire.....14

FIGURE 5 : RÉF. IMG (1511-7316-9139).....16

Matériel simple pour l'activité de séchage des mains en plein air.....16

- C. L'ACTION.....16

FIGURE 6 : RÉF. IMG (3429-7612-1149).....19

Enfants joyeux secouant leurs mains pour les sécher à l'air libre.....19

CHAPITRE 2. L'HYGIÈNE CORPORELLE QUOTIDIENNE.....20

2.1. Le brossage des dents (avec ou sans brosse).....20

- La découverte des dents.....20
- A. Le matériel.....20
- B. Ce qu'on va faire.....20

FIGURE 7 : RÉF. IMG (8355-8281-2381).....22

Matériel simple pour l'atelier de brossage : cailloux, bâtons et bassine.....22

- La petite comptine.....22

FIGURE 8 : RÉF. IMG (8242-5232-4919).....25

Des enfants congolais en maternelle frottant des cailloux avec des bâtons.....25

2.2. La propreté du visage et du nez.....25

- Pour bien voir et bien sentir.....25
- A. Le matériel.....26
- B. Ce qu'on va faire.....26

FIGURE 9 : RÉF. IMG (9076-8248-6840).....27

Matériel simple pour l'atelier : bassine d'eau et morceaux de pagne.....27

- La petite comptine du visage propre.....27

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 10 : RÉF. IMG (3685-9348-6700) **30**

Un petit garçon nettoie doucement son visage avec un pagne humide. 30

2.3. Garder ses vêtements propres 30

- L'observation du quotidien 30
- A. LE MATÉRIEL 31
- B. CE QU'ON VA FAIRE 31

FIGURE 11 : RÉF. IMG (1617-2833-9063) **33**

Enfants en cercle triant des morceaux de tissu colorés 33

- La petite comptine 33

FIGURE 12 : RÉF. IMG (3562-8076-5088) **36**

Matériel simple pour l'activité : bassines, pagne et sable 36

2.4. L'importance de se chausser pour protéger ses pieds 36

- L'éveil sensoriel débute quand 36
- A. Le matériel 36
- B. Ce qu'on va faire 37

FIGURE 13 : RÉF. IMG (7901-6528-0011) **39**

Des pieds d'enfants explorant différentes textures sur un chemin sensoriel 39

- La petite comptine 39

FIGURE 14 : RÉF. IMG (3984-8774-2984) **42**

Des enfants joyeux qui enfilent leurs chaussures pour une course 42

PARTIE 2. UNE ALIMENTATION SAINE ET SUFFISANTE **43**

Le ventre qui crie et le ventre content 43

Manger pour jouer, sauter et grandir 43

Le marché des couleurs dans notre assiette 43

Manger ensemble, c'est la fête ! 43

CHAPITRE 3. DÉCOUVRIR LES ALIMENTS LOCAUX **44**

3.1. Trier les fruits et les légumes par couleur 44

- Un marché de couleurs dans la classe 44
- A. Le matériel 44
- B. Ce qu'on va faire 44

FIGURE 15 : RÉF. IMG (9662-3895-9371) **46**

Matériel simple pour l'atelier des couleurs : pagnes et légumes locaux 46

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- La petite comptine des couleurs.....46

FIGURE 16 : RÉF. IMG (9414-9325-3980).....49

Des enfants en pleine action triant les fruits par couleur.....49

3.2. L'importance de boire de l'eau potable.....49

- Une découverte pour la vie.....49
- A. Le matériel.....50
- B. Ce qu'on va faire.....50

FIGURE 17 : RÉF. IMG (9441-0925-7162).....51

Deux bassines d'eau, une claire et une trouble, pour l'activité.....51

- La petite comptine.....51

FIGURE 18 : RÉF. IMG (8502-8075-3263).....54

Un enfant souriant choisit la bassine d'eau propre pour remplir son gobelet.....54

3.3. Reconnaître les aliments qui donnent de la force.....54

- La minute observation.....54
- A. Le matériel.....55
- B. Ce qu'on va faire.....55

FIGURE 19 : RÉF. IMG (5589-3948-1723).....57

Enfants en cercle autour de deux paniers et d'aliments locaux.....57

- La petite comptine.....57

FIGURE 20 : RÉF. IMG (5537-2323-8738).....60

Un petit garçon court pour déposer une banane dans un panier.....60

3.4. Jeu : Ne pas manger ce qui est tombé par terre.....60

- La minute observation.....60
- A. Le matériel.....61
- B. Ce qu'on va faire.....61

FIGURE 21 : RÉF. IMG (3828-3987-6780).....63

Enfants en cercle autour d'une bassine de terre et de fruits.....63

- La petite comptine.....63

FIGURE 22 : RÉF. IMG (4438-0293-0781).....65

Des mains d'enfants triant des bouchons sales et des fruits propres.....65

CHAPITRE 4. LES GESTES DU REPAS.....66

4.1. Manger proprement avec ses doigts ou une cuillère.....66

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- Les enfants de cet âge....66
- A. Le matériel....66
- B. Ce qu'on va faire....66

FIGURE 23 : RÉF. IMG (8578-4222-2919)....67

Le matériel simple pour l'atelier : bassine, gobelets et bouchons....67
- La petite comptine du repas....67

FIGURE 24 : RÉF. IMG (5236-3891-7637)....70

Des enfants en plein jeu de transvasage avec doigts et cuillères....70

4.2. L'apprentissage du partage....70
- Le jeu commence toujours par....70
- A. Le matériel....71
- B. Ce qu'on va faire....71

FIGURE 25 : RÉF. IMG (9144-9482-1946)....73

Main d'enfant donnant un morceau de mangue à une autre main....73
- La petite comptine du partage....73
- Un pour toi, un pour moi....73

FIGURE 26 : RÉF. IMG (9344-4791-5639)....76

Enfants en cercle sur un pagne mangeant des morceaux de fruit....76

4.3. Ranger son gobelet et son assiette....76
- L'heure du rangement....76
- A. Le matériel....77
- B. Ce qu'on va faire....77

FIGURE 27 : RÉF. IMG (7833-9868-2525)....79

Matériel simple pour l'activité de rangement : bassine, gobelets et caisse....79
- La petite comptine....79

FIGURE 28 : RÉF. IMG (0026-0757-3656)....82

Un enfant souriant qui dépose son gobelet dans la bassine d'eau....82

PARTIE 3. PROTÉGER SA SANTÉ ET SON ENVIRONNEMENT....83

Mon corps tout propre....83

Notre classe bien rangée....83

Manger pour être fort....83

Prendre soin de la nature....83

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

CHAPITRE 5. LES GESTES POUR NE PAS TOMBER MALADE.....84

5.1. Apprendre à tousser dans son coude.....84

- Le grand "Atchoum !".....84
- A. Le matériel.....84
- B. Ce qu'on va faire.....84

FIGURE 29 : RÉF. IMG (0249-0610-9963).....86

Un petit garçon apprend le geste de tousser dans son coude.....86

- Atelier 2 : Le crocodile qui tousse.....86

FIGURE 30 : RÉF. IMG (3463-0774-2896).....89

Des petits papiers colorés symbolisant les microbes pour un jeu.....89

5.2. Chasser les moustiques en chanson.....89

- a. L'observation du soir.....89
- A. Le matériel.....90
- B. Ce qu'on va faire.....90

FIGURE 31 : RÉF. IMG (4575-0913-4688).....92

Enfants en cercle fabriquant des chasse-moustiques avec des feuilles de mangu.....92

- b. La petite comptine.....92

FIGURE 32 : RÉF. IMG (1751-7463-3925).....95

Des enfants qui dansent joyeusement en agitant des morceaux de pagne colorés.....95

5.3. Le repos : l'importance de la sieste.....95

- Le petit moteur qui a besoin de recharger.....95
- A. Le matériel.....96
- B. Ce qu'on va faire.....96

FIGURE 33 : RÉF. IMG (3129-1239-2890).....98

Matériel simple pour l'activité sieste : nattes, pagnes et poupées chiffon.....98

- La petite comptine.....98

FIGURE 34 : RÉF. IMG (2537-9648-8004).....101

Enfants allongés sur des nattes, imitant des animaux qui font la sieste.....101

CHAPITRE 6. UN ENVIRONNEMENT PROPRE ET SÛR.....102

6.1. Jeu du ramassage : garder la cour de l'école propre.....102

- Le petit explorateur et les trésors tombés.....102
- A. Le matériel.....102
- B. Ce qu'on va faire.....102

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

FIGURE 35 : RÉF. IMG (2746-7802-2364)..... 104

Des enfants trient joyeusement des feuilles et des bouchons colorés dans des 104

- La petite comptine..... 104

FIGURE 36 : RÉF. IMG (8330-0261-9011)..... 107

Gros plan sur des mains d'enfant empilant des bouchons de bouteilles colorés.....107

- Atelier 2 : La Tour des Bouchons Propres..... 107

6.2. Trier et jeter les déchets à la poubelle.....108

- L'accroche : le papier qui s'envole..... 108
- A. Le matériel..... 108
- B. Ce qu'on va faire..... 108

FIGURE 37 : RÉF. IMG (7460-1043-6216)..... 110

Trois bassines colorées décorées comme des monstres avec de grandes bouches.....110

- La petite comptine des poubelles..... 110
- Toc, toc, toc, qui est là ?..... 110

FIGURE 38 : RÉF. IMG (9455-9723-5131)..... 113

Des enfants qui courent, un déchet à la main, vers les poubelles.....113

6.3. Reconnaître et éviter les dangers (feu, objets coupants).....113

- Attention, ça pique !..... 113
- A. Le matériel..... 113
- B. Ce qu'on va faire..... 114

FIGURE 39 : RÉF. IMG (0327-6437-1971)..... 116

Enfants triant des objets colorés sur des morceaux de pagne.....116

- La petite comptine..... 116

FIGURE 40 : RÉF. IMG (4103-2571-4602)..... 119

Un enfant touchant doucement une brindille sous le regard de l'éducateur.....119

Annexe A : Recueil de comptines sur l'hygiène et la santé.....119

- 1. Comptines pour le lavage des mains.....119
- 2. Comptines pour se brosser les dents.....120
- 3. Comptines sur la propreté du corps (le bain).....120
- 4. Comptines sur les aliments sains.....121
- 5. Bricolages simples pour accompagner les comptines.....121

Annexe B : Fiches pour fabriquer le matériel avec de la récupération.....123

- 1. Matériel pour les activités d'hygiène.....123
- 2. Matériel pour les activités sur l'alimentation.....124

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

- 3. Matériel pour le corps et le mouvement.....125
- 4. Matériel pour le retour au calme et les émotions.....126

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

PRÉLIMINAIRES

1.1. Nature et Portée du Cours

Ce guide n'est pas un cours théorique de santé. C'est une boîte à outils remplie de jeux simples et d'activités joyeuses. Son but est de vous aider à installer, par le mouvement et la manipulation, les premiers réflexes de santé chez les tout-petits.

Nous n'allons pas "enseigner" la santé, nous allons la faire vivre, la faire toucher et la chanter. Chaque fiche est pensée comme un moment de jeu, où l'enfant construit des habitudes saines sans même s'en rendre compte.

1.1.1. Apprendre par le Geste, Pas par les Mots

La nature de ce cours est entièrement pratique. L'enfant de maternelle apprend en faisant, en imitant et en ressentant. Toutes les activités proposées sont basées sur la manipulation (laver, trier, transvaser), l'observation sensorielle (goûter, sentir, toucher) et le mouvement (courir, sauter, danser). La théorie est remplacée par l'action immédiate.

1.1.2. Des Thèmes Essentiels et Concrets

La portée du cours se concentre sur quatre piliers de la vie quotidienne de l'enfant, rendus accessibles par le jeu : - **La propreté :** Hygiène des mains, du corps et de son petit environnement. - **L'alimentation :** Découverte des fruits et légumes, importance de boire de l'eau propre. - **Le corps :** Connaissance simple de son corps, besoin de bouger et de se reposer. - **La sécurité :** Premiers réflexes de prudence face aux dangers simples (feu, route).

1.1.3. Un Outil pour l'Éducateur, un Jeu pour l'Enfant

Pour vous, éducateur, ce guide est une ressource structurée pour atteindre des objectifs de promotion de la santé. Pour l'enfant, chaque activité doit rester un pur moment d'amusement. Votre rôle est de mettre en scène le jeu, de guider les gestes et de célébrer chaque petite réussite.

1.2. Méthodologie et Approche Pratique

Ce guide est pensé comme une boîte à outils, non comme un manuel théorique. Notre conviction est simple : pour un enfant de 3 à 5 ans,

l'apprentissage de la santé ne passe pas par des leçons, mais par des gestes, des jeux et des sensations. L'approche est donc volontairement concrète, joyeuse et ancrée dans le réel de la classe. L'objectif est de vous fournir des activités "clés en main", rapides à organiser et efficaces pour marquer les esprits des tout-petits.

1.2.1. Le Jeu comme Moteur d'Apprentissage

À cet âge, le jeu n'est pas une distraction, c'est le travail de l'enfant. Chaque activité proposée est donc un jeu. Qu'il s'agisse de trier des bouchons pour comprendre la propreté ou de sauter par-dessus une flaque pour parler d'hygiène, le plaisir est la porte d'entrée de la mémorisation. Nous transformons les messages de santé en défis ludiques et en histoires à vivre.

1.2.2. L'Apprentissage par le Geste et les Cinq Sens

Un concept reste abstrait tant que l'enfant ne l'a pas touché, senti, vu, entendu ou manipulé. Notre méthodologie met le corps au centre de l'expérience. L'enfant apprend à se laver les mains en transvasant de l'eau, il découvre les bons aliments en les triant par couleur. Cette approche sensorielle et motrice garantit un apprentissage plus profond et durable.

1.2.3. Zéro Coût, Créativité Maximale

Nous partons du principe que le matériel pédagogique le plus riche est celui qui vous entoure. Toutes les fiches s'appuient sur des objets du quotidien congolais ou de la récupération : cailloux, feuilles de manguier, boîtes de conserve, morceaux de pagne, bouchons. Cela rend les activités accessibles à toutes les structures, sans budget, et stimule la créativité des enfants et des éducateurs.

1.3. Environnement et Matériel Didactique

Pour promouvoir la santé des tout-petits, notre premier matériel est le monde qui les entoure. Ce guide privilégie une approche où l'environnement d'apprentissage est simple, familier et accessible. L'objectif est de permettre à chaque enseignant, quels que soient ses moyens, de créer des activités riches et stimulantes. L'ingéniosité remplace le coût, et les objets du quotidien deviennent de puissants outils pédagogiques.

1.3.1. L'environnement comme premier outil

La salle de classe et la cour de récréation ne sont pas de simples décors. Ce sont des espaces d'exploration actifs. Un environnement propre, sécurisé et bien organisé est la première leçon d'hygiène et de bien-être. Encouragez les enfants à interagir avec cet espace : marcher, courir, toucher le sol, les murs, les plantes. Chaque recoin devient une opportunité de découverte sensorielle et motrice, fondamentale pour ancrer les premières notions de santé.

1.3.2. Le matériel : simple, local et intelligent

Ce guide fait le choix radical du matériel de récupération et des objets du quotidien congolais (bouchons, pagnes, seaux, feuilles, cailloux…). Ce choix est volontaire : un objet familier rassure l'enfant et l'invite à jouer sans peur. Un gobelet en plastique ou une feuille de manguier a un potentiel infini. Ils stimulent bien plus la créativité qu'un jouet sophistiqué à usage unique. Cela rend l'apprentissage immédiatement possible pour tous, sans dépendre de livraisons ou de budgets.

1.3.3. La sécurité avant tout

Utiliser du matériel de récupération impose une règle d'or : la vigilance de l'enseignant. Avant chaque activité, le matériel doit être inspecté et préparé. Assurez-vous de laver les objets (bouteilles, bouchons). Vérifiez qu'il n'y a pas de bords coupants ou de petites pièces pouvant être avalées par les plus jeunes. Votre rôle est de garantir un cadre d'exploration totalement sécurisé pour que l'enfant puisse manipuler, tester et apprendre en toute confiance.

Partie 1. L'Hygiène du Corps

Mon corps, mon ami

Ici, on ne donne pas de leçon ! On transforme l'hygiène en un grand jeu. Le corps de l'enfant devient un terrain d'exploration joyeuse. On va toucher l'eau qui coule, sentir le savon qui mousse, écouter le bruit de la brosse. L'objectif est simple : faire rimer 'propreté' avec 'plaisir' et 'santé' avec 'amusement'. Chaque geste devient une petite fête pour se sentir bien.

Adieu les microbes !

Les mains des petits touchent à tout : la terre, les jouets, le sable. Elles aiment explorer ! Notre mission est de leur montrer, par le jeu, comment chasser les petites bêtes invisibles (les microbes). Avec de l'eau et du savon, on organise une course rigolote : qui aura les mains les plus pétillantes avant le goûter ? Un réflexe simple pour rester fort et en pleine forme.

La chasse aux "caries-monstres"

La bouche aussi a besoin d'être propre. Après avoir mangé, des petits monstres sucrés adorent se cacher sur les dents. Notre jeu ? Les déloger avec une brosse à dents ! On apprendra aux enfants à faire des petits ronds, à brosser en haut, en bas, comme pour nettoyer une petite maison. L'objectif : un sourire qui brille et des dents en bonne santé pour croquer la vie.

Frais comme une fleur de manguier

L'hygiène, c'est aussi se sentir frais et léger dans son corps. Un visage débarbouillé après la sieste, des pieds propres après avoir couru dehors… Ces petits gestes simples apportent un grand bien-être. À travers des jeux d'eau et des chansons, nous allons célébrer le plaisir d'être propre. Pour que chaque enfant se sente bien, prêt à apprendre et à s'amuser toute la journée.

Chapitre 1. La Propreté des Mains

1.1. Atelier du lavage des mains avec du savon

L'accroche (La minute observation)

Les couleurs attirent les petites mains qui touchent à tout ! La terre rouge, le jus de mangue jaune, les traces de charbon noir… Les mains deviennent un tableau vivant.

C'est une belle occasion de leur montrer une autre magie : comment l'eau et le savon font disparaître toutes ces couleurs pour laisser les mains propres et douces.

A. Le matériel

- Une grande bassine ou plusieurs petits gobelets remplis d'eau
- Un seau avec de l'eau propre pour rincer
- Des pains de savon (un pour 3-4 enfants)
- Un morceau de pagne propre et sec

B. Ce qu'on va faire

On va apprendre à chasser la saleté des mains en jouant avec la mousse du savon. Le but est de frotter, rincer et sécher pour avoir des mains toutes propres.

Figure 1 : Réf. IMG (1903-4276-7398)

Matériel simple pour l'atelier de lavage des mains en extérieur

a. Le décor

Une cour d'école ensoleillée. On voit des bassines en plastique colorées posées au sol, sur la terre battue. C'est simple, joyeux et prêt pour l'activité. L'environnement est familier aux enfants, ce qui les met à l'aise pour participer à l'atelier de propreté.

b. Les objets au centre

Au premier plan, un seau jaune rempli d'eau claire, un pain de savon blanc posé à côté, et une serviette en pagne pliée. Ces trois éléments sont les héros de l'histoire du jour. Leur simplicité montre que la propreté est accessible à tous.

c. L'invitation au jeu

La disposition du matériel n'est pas rigide. Elle invite à toucher, à manipuler. L'eau dans la bassine, le savon qui attend d'être saisi… Tout est une promesse de jeu sensoriel, une expérience où l'on va pouvoir "patouiller" pour une bonne cause.

d. La promesse de fraîcheur

L'eau claire qui brille sous le soleil évoque la fraîcheur et la propreté. C'est une image positive qui associe le lavage des mains à un moment agréable, loin de toute contrainte ou de toute punition.

La petite comptine

Frotte, frotte tes mains, Le savon est un malin ! *Plouf, plouf* dans l'eau claire, (taper des mains doucement) Les microbes partent en l'air ! (lever les mains en l'air) Ouf, c'est tout propre ! (souffler sur ses paumes)

Atelier 1 : La Chasse aux Microbes Cachés

Mise en place pas-à-pas :

1. **Étape 1 : [Ce que fait l'éducateur]** Placez les enfants en petits groupes autour d'une bassine avec un peu d'eau.

2. **Étape 2 : [Ce que font les petits]** Les enfants trempent juste le bout de leurs doigts dans l'eau. "Juste pour dire bonjour à l'eau !"
3. **Étape 3 : [L'éducateur]** Donnez un pain de savon au groupe. Montrez-leur comment le faire passer de main en main et frotter pour que la mousse apparaisse.
4. **Étape 4 : [Les petits]** Ils se passent le savon et frottent leurs propres mains jusqu'à ce qu'elles soient couvertes de mousse blanche. Ils chantent la comptine en même temps.
5. **Étape 5 : [L'éducateur]** Passez avec le seau d'eau propre et versez doucement sur leurs mains pour enlever tout le savon.
6. **Étape 6 : [Les petits]** Ils regardent leurs mains propres, les secouent pour enlever les gouttes, et les essuient sur le morceau de pagne.

Figure 2 : Réf. IMG (3266-9874-0061)

Enfants joyeux se lavant les mains avec beaucoup de mousse

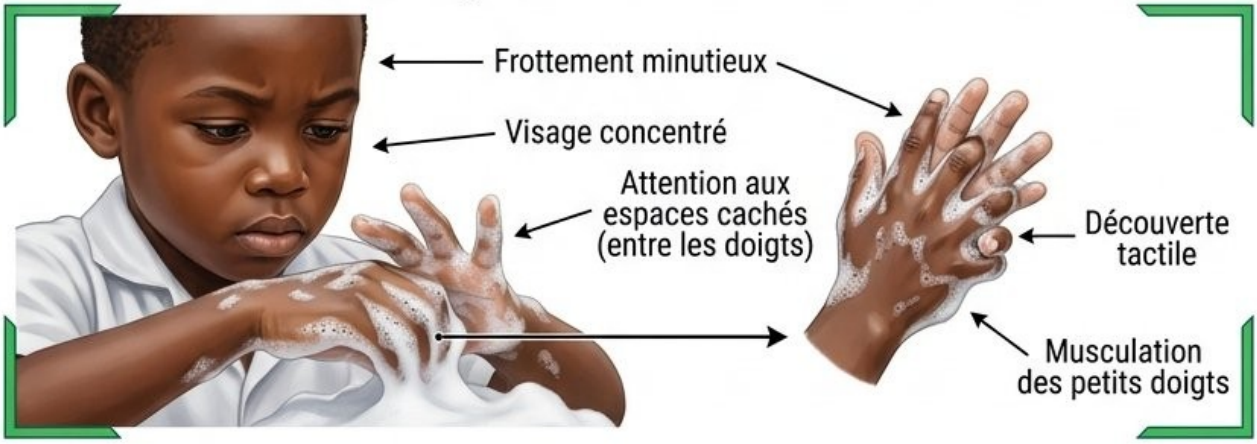
a. La joie sur les visages



b. Le triomphe de la mousse



c. La concentration dans le geste



d. Le message implicite



PROPRETÉ = AMUSEMENT

RIRES + SENSATIONS AGRÉABLES

ANCRAGE POSITIF DE L'HABITUDE

HYGIÈNE DURABLE APRISE PAR LE JEU

Figure 2 : Réf. IMG (3266-9874-0061)

Enfants joyeux se lavant les mains avec beaucoup de mousse

a. La joie sur les visages

On voit le gros plan sur deux enfants qui rient aux éclats, les mains pleines de mousse de savon. Leurs yeux pétillent. L'hygiène n'est pas une leçon, c'est un moment de pur bonheur et de découverte partagée avec les camarades.

b. Le triomphe de la mousse

Les mains des enfants sont entièrement recouvertes d'une mousse blanche et épaisse. C'est la preuve visible de leur action. La mousse devient un jouet, une matière à sculpter et à explorer. Ils ne se lavent pas les mains, ils jouent à faire des montagnes de nuages.

c. La concentration dans le geste

Un des enfants est très concentré sur le frottement entre ses doigts. Son visage montre une application intense. Il découvre son propre corps, les espaces cachés de ses mains. C'est une exploration tactile qui aide à muscler ses petits doigts.

d. Le message implicite

Cette image communique une idée forte sans un seul mot : la propreté peut être amusante. En associant le lavage des mains à des rires et à des sensations agréables, l'habitude s'ancre positivement et durablement chez l'enfant.

■ ■ ■

1.2. Jeu : Quand faut-il se laver les mains ?

L'observation avant le jeu

Chaque enfant découvre le monde en touchant à tout : la terre du jardin, le chat du voisin, le fruit que maman lui donne. Ses mains sont ses premiers outils, mais elles se salissent vite !

Comment lui faire comprendre, sans longs discours, qu'avant de manger, il faut que ces petites mains soient propres ? Ce jeu utilise des images simples pour l'aider à décider.

A. Le matériel

- Deux bassines vides (ou deux cercles dessinés au sol avec un bâton).
- Des cailloux plats, des grands bouchons de bouteille ou des morceaux de carton.
- Un morceau de charbon de bois ou un marqueur pour dessiner.

B. Ce qu'on va faire

On va trier des images. Les enfants vont décider quelles actions salissent les mains et méritent un lavage. C'est un jeu pour apprendre à faire le bon choix tout seul.

La petite comptine des mains

Mains sales, mains sales, Berk-Berk-Berk ! (faire une grimace) Je vais aux toilettes, Je joue avec la terre, Mains propres, mains propres, Chic-Chic-Chic ! (taper dans les mains) Je vais manger, Plouf, le savon ! Au revoir les microbes !

Atelier 1 : Le Grand Tri des Mains Sales

Mise en place pas-à-pas :

1. **Étape 1 : [Ce que fait l'éducateur]** Dessinez un visage triste (ou un nuage de poussière) sur une bassine et un visage content (ou un fruit) sur l'autre. Sur les cailloux, dessinez des actions simples : un enfant qui mange, un qui joue dans le sable, un qui sort des toilettes, un qui caresse une chèvre. Mettez tous les cailloux au milieu.
2. **Étape 2 : [Ce que font les petits]** Chaque enfant prend un caillou. Il regarde le dessin et place le caillou dans la bassine "mains sales" (visage triste) ou la bassine "il faut laver avant" (visage content). On fait le tri tous ensemble.

Figure 3 : Réf. IMG (2944-7797-1188)

Des enfants congolais assis en cercle triant des cailloux dessinés.

a. Apprendre par le tri

Les enfants sont au cœur de l'action. Ils ne sont pas passifs ; ils manipulent, observent et classent les cailloux dans les deux bassines. Une bassine représente les situations "sales", l'autre les actions qui nécessitent des mains propres, comme manger. Le choix est concret.

b. Des symboles universels

Sur les cailloux, les dessins sont volontairement simples pour une compréhension immédiate : un gâteau pour "manger", des vagues pour "l'eau", des traits noirs pour "la terre". Même sans savoir lire, l'enfant associe l'image à une action vécue et décide si ses mains sont propres ou sales.

c. Le plaisir de la décision

Le jeu donne à l'enfant le pouvoir de décider. En plaçant lui-même le caillou dans la bonne bassine, il s'approprie la règle d'hygiène. L'éducateur valide ou guide le choix avec des mots simples : "Oui, après avoir joué dehors, on se lave les mains ! Bravo !"

d. Une leçon silencieuse

À la fin, les deux tas de cailloux parlent d'eux-mêmes. La bassine des "mains sales" est souvent plus pleine, montrant que beaucoup d'activités amusantes salissent. C'est une conclusion visuelle forte et simple.

Figure 4 : Réf. IMG (7149-6422-4320)

Gros plan sur des cailloux plats avec des dessins simples au charbon.

a. Le caillou 'manger'



A
- Associated with meals.
- Hands must be clean.
- Reward of washing.

b. Le caillou 'jouer dehors'



B
- Represents soil and play.
- Very easy to get dirty.
- Need for washing.

c. Le caillou 'les toilettes'



C
- Key hygiene rule.
- Introduced simply.
- Always wash hands after use.

d. Le caillou 'l'animal'



D
- Touching animals is natural.
- Requires careful handwashing afterwards.

Figure 4 : Réf. IMG (7149-6422-4320)

Gros plan sur des cailloux plats avec des dessins simples au charbon.

a. Le caillou "manger"

Ce caillou montre un fruit, comme une mangue ou une banane. Il est associé au moment du repas. Les enfants le placeront dans le groupe des actions qui demandent des mains propres. C'est le caillou "récompense", le but du lavage des mains.

b. Le caillou "jouer dehors"

Dessinez simplement des petits points ou des traits griffonnés pour représenter la terre, le sable ou la poussière. Ce caillou est le plus facile à identifier comme "salissant". Il symbolise le jeu, la liberté, et la conséquence naturelle : le besoin de se laver.

c. Le caillou "les toilettes"

Un dessin très basique d'une petite cabane ou d'un pot suffit. C'est une image clé pour introduire une des règles d'hygiène les plus importantes. L'éducateur peut nommer l'image sans entrer dans les détails, en disant simplement : "Après ça, on lave toujours les mains".

d. Le caillou "l'animal"

Un dessin simplifié d'une poule ou d'une chèvre. Les enfants aiment toucher les animaux, mais doivent comprendre que cela nécessite un lavage de mains ensuite. Ce caillou aide à faire le lien en douceur.

1.3. Le séchage des mains à l'air libre

La minute observation

La manipulation des objets mouillés est un plaisir pour les petits. Après avoir touché l'eau, leurs mains sont trempées. Comment faire pour les sécher sans serviette ? En les secouant très fort, comme un oiseau qui bat des ailes pour s'envoler !

A. Le matériel

- Une bassine remplie d'eau
- Un petit morceau de savon
- Un espace extérieur (cour, sous un arbre)

B. Ce qu'on va faire

On montre aux enfants comment se laver les mains. Puis, on leur apprend un jeu amusant pour les sécher uniquement en les secouant dans l'air.

Figure 5 : Réf. IMG (1511-7316-9139)

Matériel simple pour l'activité de séchage des mains en plein air



Figure 5 : Réf. IMG (1511-7316-9139)

Matériel simple pour l'activité de séchage des mains en plein air

a. Le point d'eau

Une simple bassine en plastique bleue posée au sol devient le centre de l'attention. Remplie d'eau claire, elle invite les petites mains à plonger, à explorer la fraîcheur et à sentir l'eau glisser sur la peau, préparant ainsi le terrain pour la leçon d'hygiène.

b. L'invitation au jeu

L'eau n'est pas seulement pour se laver, c'est une source de jeu. Sa présence transforme une consigne d'hygiène en une activité sensorielle et ludique. Les enfants sont naturellement attirés, ce qui rend l'apprentissage du lavage des mains beaucoup plus facile et joyeux pour l'éducateur.

c. Un décor naturel

Quelques feuilles de manguier ou des petits cailloux lisses placés à côté de la bassine ancrent l'activité dans l'environnement local. Cela montre que l'apprentissage peut se faire partout, avec les trésors que la nature nous offre, et ne nécessite pas de matériel sophistiqué.

d. La sécurité avant tout

La bassine est posée sur un sol plat pour éviter qu'elle ne se renverse. L'espace autour est dégagé pour permettre aux enfants de bouger librement et de secouer leurs mains sans se bousculer.

C. L'ACTION

La petite comptine

Mains mouillées, mains mouillées, Il faut les secouer ! (on secoue les mains)
Une goutte, deux gouttes, PLIF, PLAF ! Mes mains sont sèches, youp la la ! (on lève les mains en l'air)

Atelier 1 : Le Papillon qui Sèche ses Ailes

Mise en place pas-à-pas :

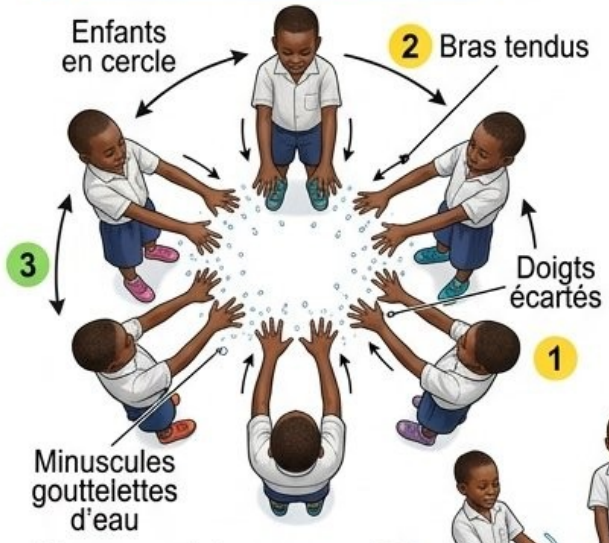
1. **Étape 1 : [Ce que fait l'éducateur]** Après le lavage, rassemblez les enfants en cercle, les mains encore dégoulinantes.
2. **Étape 2 : [Ce que font les petits]** Ils vous imitent en secouant leurs mains comme des ailes de papillon, en regardant les gouttes d'eau voler.

MURHULA BAZIKANGE M.
Directeur Editorial
+243 860 655 590

Figure 6 : Réf. IMG (3429-7612-1149)

Enfants joyeux secouant leurs mains pour les sécher à l'air libre

a. Mouvement Vigoureux



Mouvement de pure libération physique, le corps devient l'outil.

b. Ressenti Corporel



L'enfant sent l'air et la sécheresse s'installer progressivement.

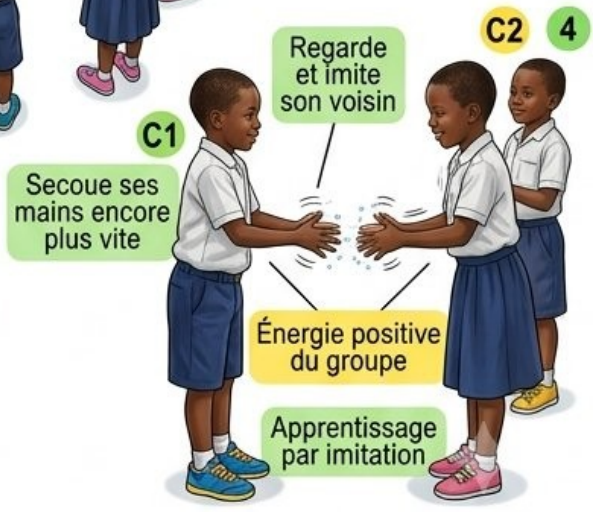


c. Joie Visible



Visages expressifs, rires et yeux plissés de plaisir.

d. Imitation du Groupe



Le groupe crée une **énergie positive** où chacun est encouragé.

Figure 6 : Réf. IMG (3429-7612-1149)

Enfants joyeux secouant leurs mains pour les sécher à l'air libre

a. Le mouvement libérateur

Des enfants en cercle secouent vigoureusement leurs mains. Leurs bras sont tendus, leurs doigts écartés, projetant de minuscules gouttelettes d'eau tout autour. Ce n'est pas une corvée, c'est une danse, un moment de pure libération physique où le corps devient l'outil principal.

b. L'apprentissage par le corps

Chaque enfant sent l'air passer entre ses doigts, la sensation de fraîcheur puis de sécheresse qui s'installe progressivement. Ils ne théorisent pas l'évaporation, ils la vivent. Leurs rires se mêlent au son des gouttes qui tombent, créant une mémoire positive de ce geste d'hygiène.

c. La joie visible

Les visages sont expressifs : bouches ouvertes en rires, yeux plissés de plaisir. Le séchage des mains devient un jeu collectif, un prétexte à l'amusement et à l'expression corporelle. La joie est le moteur principal de cet apprentissage simple mais essentiel.

d. L'imitation du groupe

Un enfant regarde son voisin et secoue ses mains encore plus vite. Le groupe crée une énergie positive où chacun est encouragé par les autres. L'imitation est un puissant outil d'apprentissage à cet âge.

Chapitre 2. L'Hygiène Corporelle Quotidienne

2.1. Le brossage des dents (avec ou sans brosse)

La découverte des dents

Le développement moteur permet à l'enfant d'explorer le monde avec sa bouche. Il mâche une mangue, croque un biscuit, et sent ses petites dents travailler. Il découvre la sensation du dur et du mou.

On va transformer ce moment en un jeu simple. L'enfant comprend que ses dents sont précieuses comme des cailloux blancs. Il apprend qu'il faut les garder propres pour qu'elles restent belles et fortes.

A. Le matériel

- Une bassine remplie d'eau propre.
- Des gobelets en plastique.
- Des petits bâtons de bois doux (type *m'suaki*) ou des morceaux de pagne propre.
- Une dizaine de gros cailloux blancs ou de coquillages (les "dents").

B. Ce qu'on va faire

On va apprendre à nettoyer en s'amusant. Les enfants vont frotter des "fausses dents" pour comprendre le geste du brossage et l'importance de rincer.

Figure 7 : Réf. IMG (8355-8281-2381) Matériel **simple** pour **l'atelier de brossage :** cailloux, bâtons et bassine.

