



MANUEL SCOLAIRE SUR L'HYGIÈNE

Apprendre à se laver et à se sécher
les mains pour rester en bonne santé



2e édition





DES HÉROS ET DES MÉCHANTS MICROSCOPIQUES

Savais-tu qu'autour de nous vivent de minuscules créatures ? Elles sont parfois si petites que tu ne peux même pas les voir. Si tu remplis ton seau de sable au bord de la mer, tu peux te retrouver avec le même nombre de créatures minuscules sous les ongles que tu as de grains de sable dans ton seau.

Certaines de ces créatures microscopiques sont bénéfiques pour nous. Elles prennent soin de notre ventre et s'occupent des déchets, un peu comme de petits éboueurs. Certaines sont même utilisées pour fabriquer des médicaments ; elles remplissent alors le rôle de petits médecins !

Mais d'autres bactéries peuvent nous rendre malades. Nous les appelons des microbes. Te rappelles-tu la dernière fois où tu as été malade ? Tu as peut-être eu de la fièvre, mal à la gorge ou au ventre ; cela est dû aux microbes qui sont entrés dans ton corps, probablement quand tu as touché la nourriture après avoir été en contact avec un microbe ou mis la main à la bouche.

DIFFÉRENTS TYPES DE MICROBES



Les bactéries sont quasiment partout. Elles peuvent provoquer des maux de gorge, de la fièvre et des infections des oreilles.



Les virus vivent à l'intérieur des plantes, du corps humain ou des animaux. Ils provoquent des maladies comme la varicelle qui entraîne des démangeaisons et plein de boutons.



Les champignons sont un peu comme des plantes, et aiment vivre dans les lieux chauds et humides comme les salles de bain. Les champignons provoquent des démangeaisons et des mauvaises odeurs.



Les protozoaires vivent dans l'eau. Ils propagent des maladies telles que diarrhée, nausées et maux de ventre.

COMMENT LES MICROBES PÉNÈTRENT-ILS DANS NOTRE CORPS ?

Ils peuvent être transmis :

- par d'autres personnes, lorsque nous leur touchons la main
- par des objets que d'autres personnes ont touchés (ballons, téléphones, poignées de portes, boutons d'ascenseurs ou ordinateurs par exemple)
- par les animaux
- par la saleté lorsque nous jouons dehors
- dans les endroits très fréquentés comme les magasins, les autobus, les trains et les toilettes publiques

Nous sommes en contact avec toutes ces choses et ensuite nous portons la main à la bouche ou nous touchons nos aliments. Voilà pourquoi nous devons nous laver et nous sécher les mains plusieurs fois par jour ! Une « bonne hygiène », c'est s'assurer de ne pas répandre des microbes autour de nous. Le plus important est de garder les mains propres et nettes.



TRANSMISSION DU MICROBE



Amuse-toi avec ce jeu rigolo pour voir comment les microbes se répandent partout.

1. Rapprochez-vous les uns des autres et formez un cercle.
2. L'un des enfants recouvre sa main de peinture, de paillettes ou de farine.
3. Il serre alors la main de son voisin, qui serre à son tour la main de son voisin et ainsi de suite jusqu'à ce que tous dans le cercle se soient serré la main.
4. Maintenant, regarde tes mains. Les microbes se propagent d'une personne à l'autre tout comme la peinture, les paillettes ou la farine.

C'est pourquoi le fait de te laver les mains peut t'éviter de tomber malade !
Maintenant, va te laver les mains !



★ CACHE-CACHE

PEUX-TU REPÉRER
TOUS LES MICROBES
DANS LA SALLE
DE CLASSE ?

CET EXERCICE PEUT TE RAPPORTER UNE ÉTOILE !





TOUS AU LAVAGE !



EXERCICE :

NOS RÈGLES D'HYGIÈNE EN CLASSE

Quand faut-il se laver les mains ? Que dois-tu faire quand tu tombes malade ? À quoi dois-tu également penser pour rester en bonne santé ? Travaillez ensemble pour établir des règles d'hygiène pour votre classe. Mettez-les par écrit et ajoutez le nom de chaque élève. Décorez ensuite l'affiche et suspendez-la au mur de la salle de classe.

EXERCICE :

DÉCORE LES LIEUX DE LAVAGE DES MAINS

Rappelez à tous les élèves de votre école l'importance de se laver les mains en réalisant des panneaux pour décorer les points de lavage des mains. Mettez ces derniers en évidence !



EXERCICE :

★ QUAND DOIS-TU TE LAVÉER LES MAINS ?

1. Je dois toujours me laver les mains _____ le repas.
2. Avant et après avoir rendu visite à une personne _____.
3. Si je cuisine, je dois toujours penser à me laver les _____ avant et _____ la manipulation de la nourriture.
4. Après être allé aux _____.
5. Chaque fois que je me _____ et que j'éternue.
6. Après avoir manipulé des _____.
7. Si j'ai touché des _____.
8. Après avoir _____ dehors.
9. Lorsque je suis malade et que je risque d' _____ les autres.
10. Lorsque mes mains sont _____.

Trouve la bonne place de chaque mot :
**MAINS TOILETTES MOUCHE AVANT
DÉCHETS ANIMAUX JOUÉ MALADE
APRÈS SALES INFECTER**



CET EXERCICE PEUT TE RAPPORTER UNE ÉTOILE !

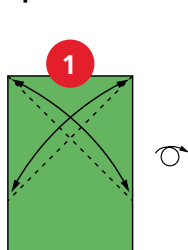


LE CHAMPIGNON SAUTEUR

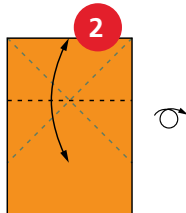
CET EXERCICE TE RAPPORTERA DEUX ÉTOILES !



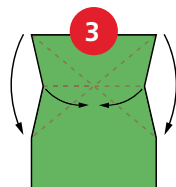
Plie ton propre microbe en papier ! Suis attentivement les instructions pour obtenir le résultat souhaité. Si nécessaire, demande de l'aide à ton professeur.



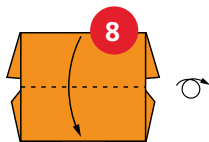
Commence par le côté vert orienté vers le haut. Plie et déplie de telle sorte que le bord supérieur soit aligné sur le bord de côté.



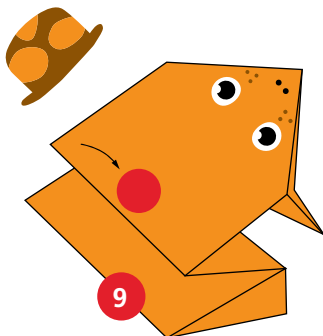
Retourne le papier. Plie et déplie le haut de la page, là où se trouve le pli précédent.



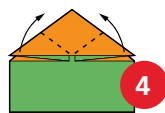
Retourne encore une fois le papier. Replie les coins du haut. Plie au milieu vers l'intérieur.



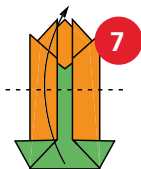
Plie la partie supérieure en deux pour aligner le haut sur le bas, et retourne le microbe.



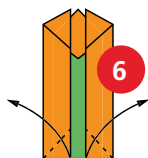
Très bien ! Tu as terminé. Tu peux appuyer ici pour faire sauter le microbe.



Replie les deux coins supérieurs juste avant la ligne du milieu de sorte qu'ils dépassent légèrement.



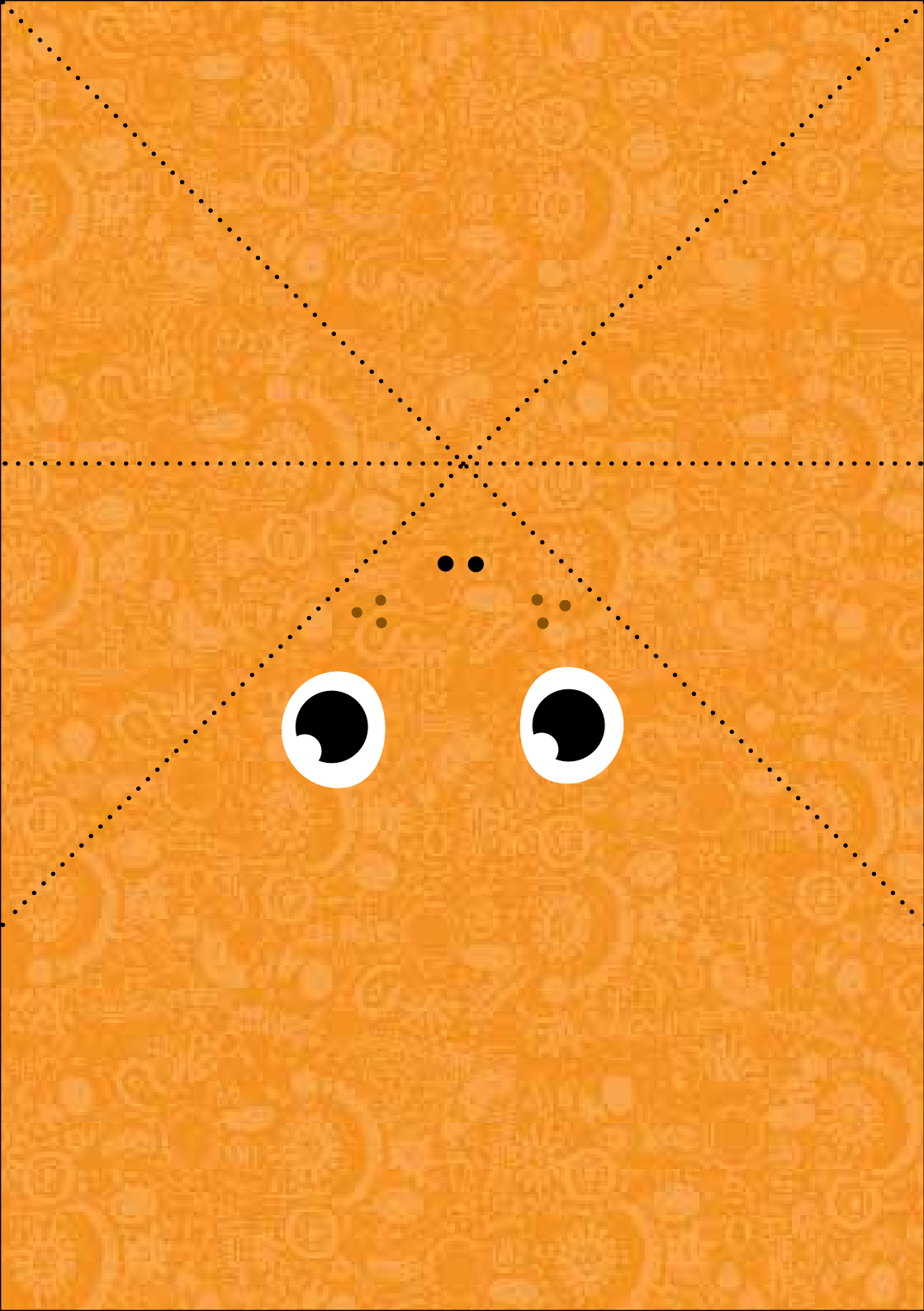
Plie à moitié pour aligner le bas sur le haut.




Déplie les pattes arrière.



Replie les côtés vers le centre.



✓ CET EXERCICE PEUT TE RAPPORTER UNE ÉTOILE !
EXERCICE :

 TU PEUX
LE FAIRE !

★ VRAI OU FAUX

Choisis les réponses qui te semblent appropriées.

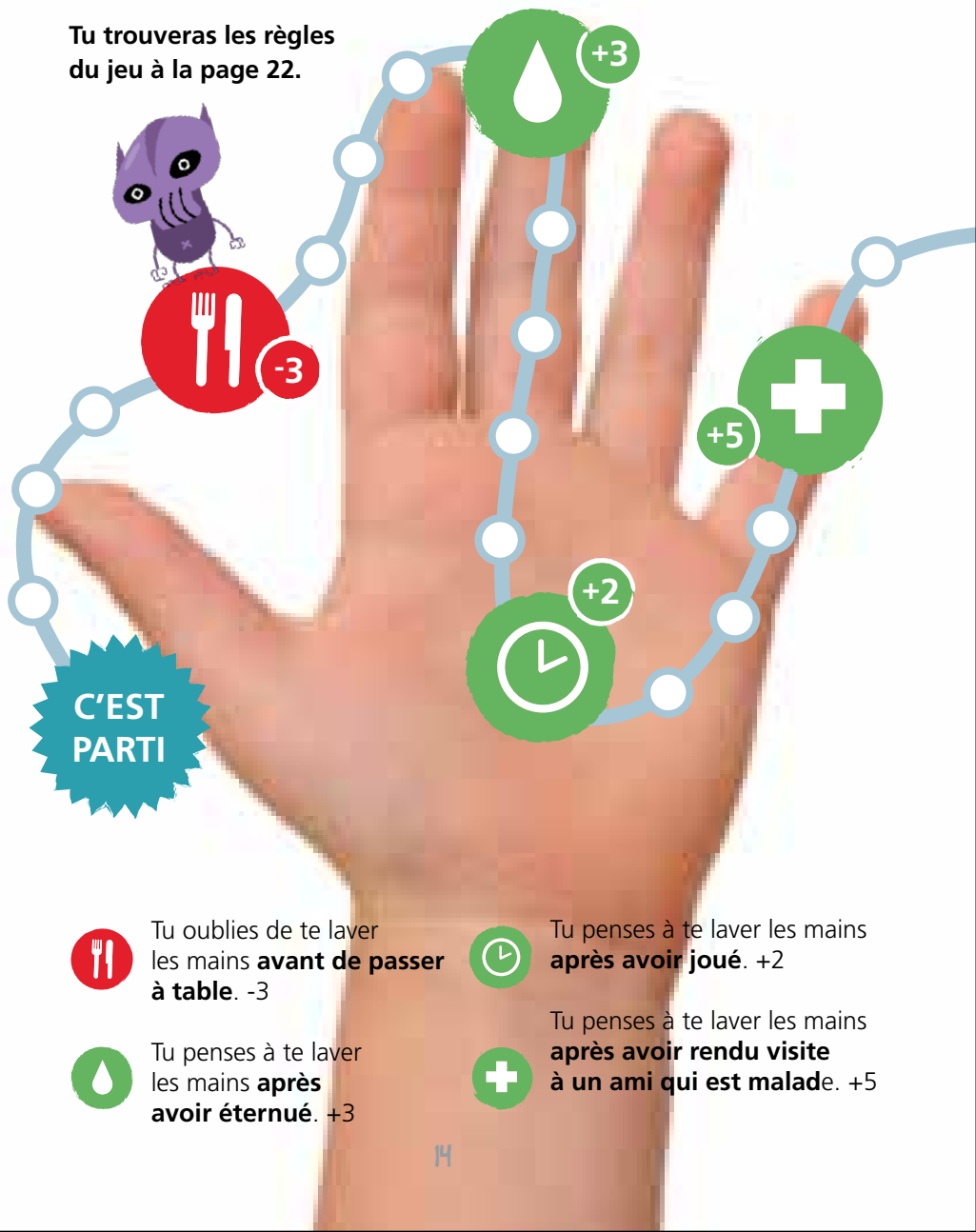
- | | | |
|---|---|---|
| 1. Toutes ces créatures microscopiques sont mauvaises pour nous. | ✓ | ✗ |
| 2. Les microbes peuvent pénétrer dans notre corps lorsque nous touchons des animaux. | ✓ | ✗ |
| 3. Le lavage des mains permet d'éliminer les microbes et de rester en bonne santé. | ✓ | ✗ |
| 4. La peau de ta main compte 5 millions de microbes. | ✓ | ✗ |
| 5. Avant le savon, on utilisait du sable pour débarrasser les mains de la saleté. | ✓ | ✗ |
| 6. Les microbes se développent et se multiplient dans l'eau stagnante d'un récipient. | ✓ | ✗ |
| 7. Tu n'as pas besoin de te sécher les mains après les avoir lavées. | ✓ | ✗ |
| 8. Tu dois toujours rincer tes mains à l'eau chaude car c'est plus efficace. | ✓ | ✗ |
| 9. Il n'est pas important de te laver les mains en sortant des toilettes. | ✓ | ✗ |

BON TRAVAIL !



JEU DE SOCIÉTÉ « BEAT THE BUGS » (PLUS FORT QUE LES MICROBES)

Tu trouveras les règles
du jeu à la page 22.



Tu oublies de te laver
les mains **avant de passer
à table.** -3



Tu penses à te laver
les mains **après
avoir éternué.** +3



Tu penses à te laver les mains
après avoir joué. +2



Tu penses à te laver les mains
**après avoir rendu visite
à un ami qui est malade.** +5



Tu penses à te laver les mains **avant d'aider papa à préparer la salade.** +4



Tu penses à te laver les mains **après avoir joué avec un chien.** +2



Tu penses à te laver les mains **après être allé aux toilettes.** -5



Tu oublies de te laver les mains **après avoir sorti la poubelle.** -3

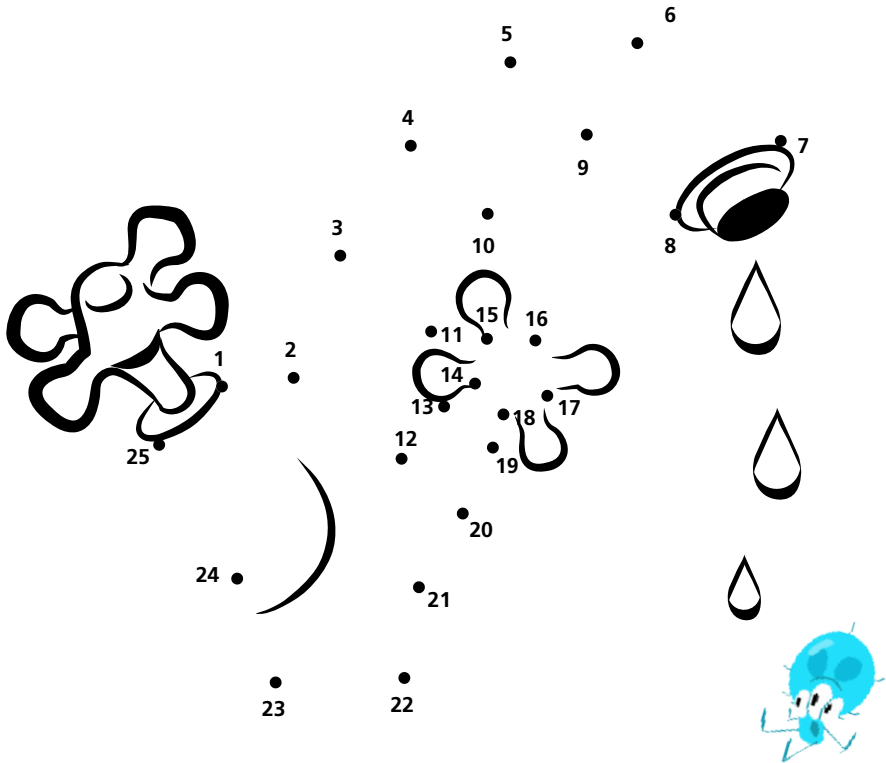
CET EXERCICE PEUT TE RAPPORTER UNE ÉTOILE !



RELIE LES POINTS !

TU PEUX LE FAIRE !

A. Relie les points dans l'ordre des chiffres en commençant par 1. Tu découvriras un lieu familier que détestent les microbes !

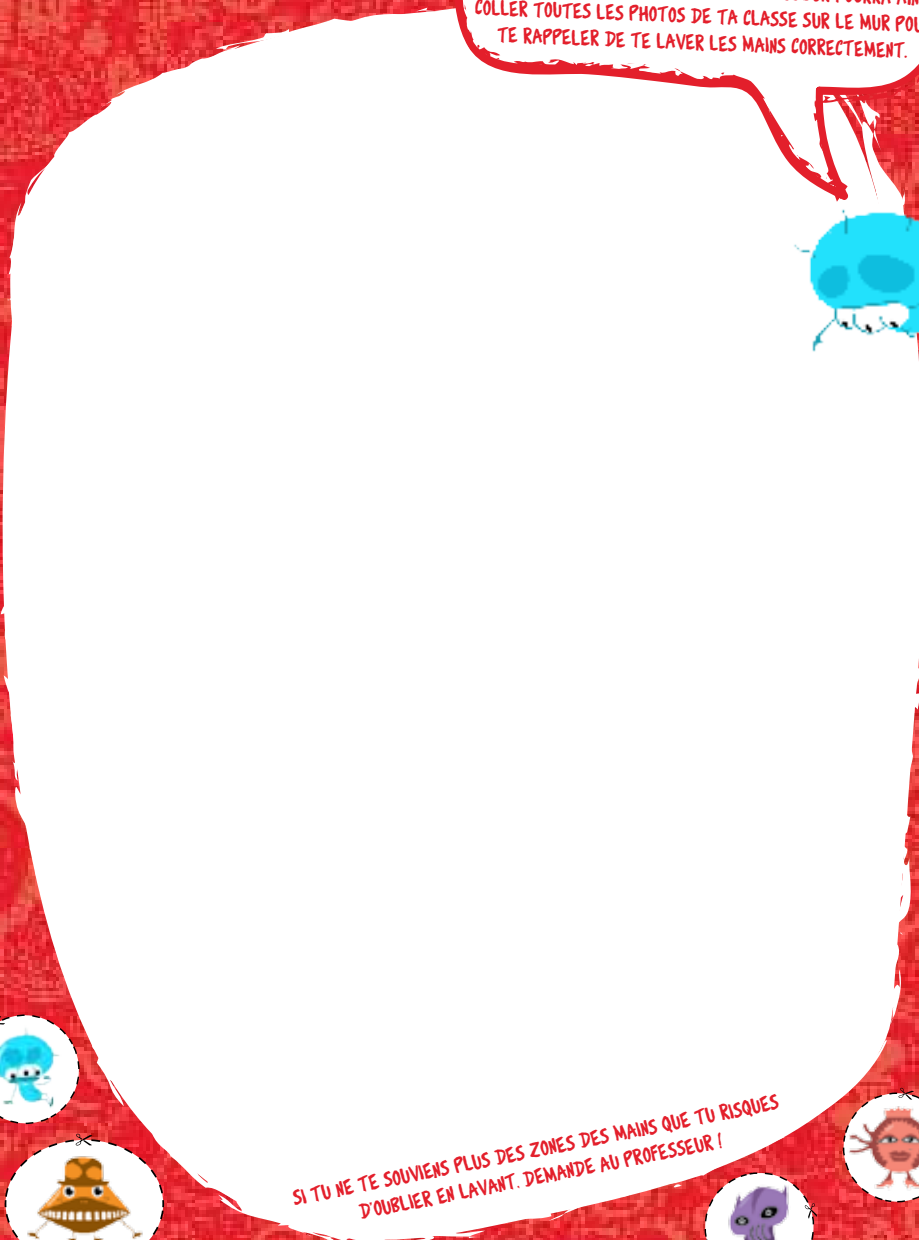


B. Colorie maintenant l'image obtenue !

TRACE LES CONTOURS DE TA MAIN. COLORIE LES ZONES QUE TU RISQUES D'OUBLIER QUAND TU TE LAVES LES MAINS. OU BIEN DÉCOUPE LES MICROBES SUR CETTE PAGE ET COLLE-LES LÀ OÙ ILS RISQUENT D'ÊTRE OUBLIÉS SUR TA MAIN. QUAND TU AURAS TERMINÉ. DÉCOUPE TA PHOTO : TON PROFESSEUR POURRA AINSI COLLER TOUTES LES PHOTOS DE TA CLASSE SUR LE MUR POUR TE RAPPELER DE TE LAVÉ LES MAINS CORRECTEMENT.

★ ★ DESSINE TA MAIN

CET EXERCICE TE RAPPORTERA DEUX ÉTOILES !



SI TU NE TE SOUVIENS PLUS DES ZONES DES MAINS QUE TU RISQUES D'OUBLIER EN LAVANT. DEMANDE AU PROFESSEUR !

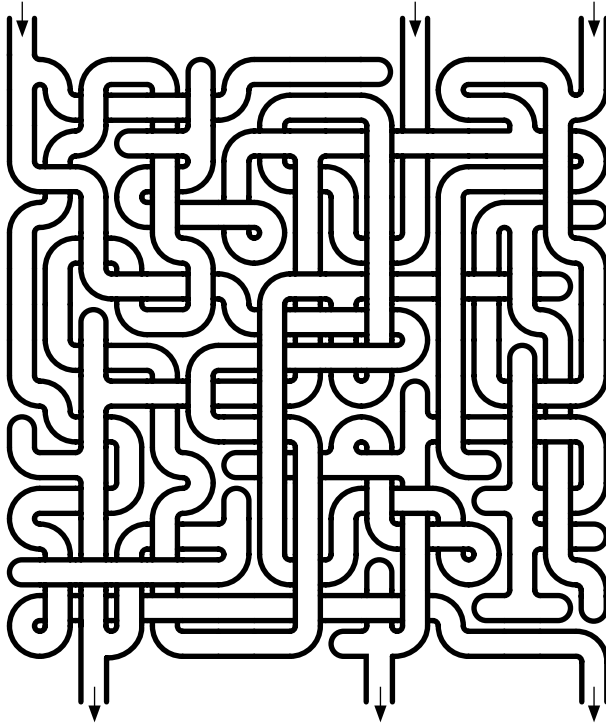
CET EXERCICE PEUT TE RAPPORTER UNE ÉTOILE !



LABYRINTHE

TU PEUX LE FAIRE !

Emprunte le labyrinthe pour trouver où se cachent ces bactéries.
Utilise différentes couleurs pour les différents chemins.



CET EXERCICE PEUT TE RAPPORTER UNE ÉTOILE !

TU PEUX
LE FAIRE !

★ ASSOCIE L'IMAGE AU TEXTE

Relie chaque image au texte correspondant en traçant une ligne.



Rince tes mains pendant 10 secondes.



N'oublie pas de laver entre les doigts et le dos des mains.



Mouille tes mains. Utilise toujours de l'eau chaude.



Utilise du savon.



Sèche bien tes mains.



Frotte pendant 20 secondes, ou le temps de réciter l'alphabet.

LE PASS HYGIÈNE

NOM :

Mes étoiles hygiène

Colorie une étoile après avoir terminé chaque exercice ou activité du manuel qui te récompense par une étoile (panneaux d'étoiles avec les exercices).

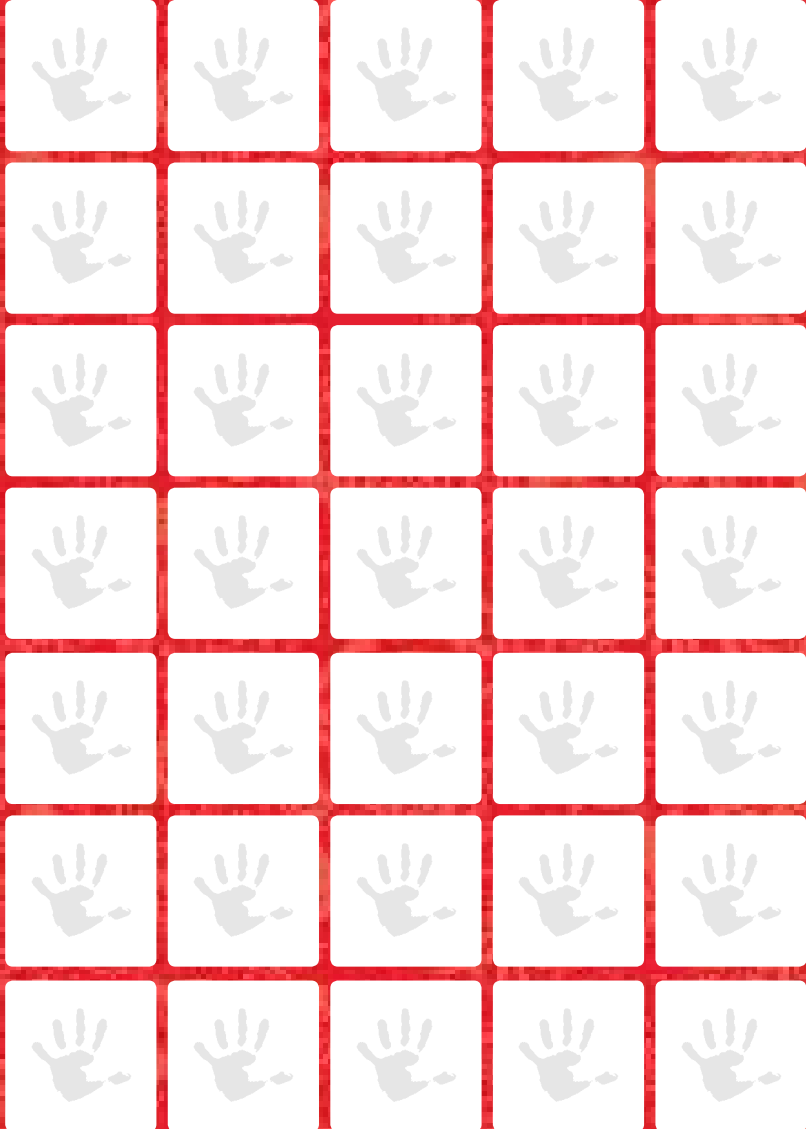


LORSQUE TU AURAS COLLECTÉ LES 10 ÉTOILES,
TU DEVIENDRAS UN CHASSEUR DE MICROBES
OFFICIEL ET TU POURRAS DÉCOUPER L'ÉTOILE
DORÉE DE TON BADGE HYGIÈNE.



Mon tableau de lavage des mains

Mets une croix sur une main chaque fois que tu te laves les mains.



RÈGLES DU JEU ET BONNES RÉPONSES

JEU DE SOCIÉTÉ « BEAT THE BUGS » (PLUS FORT QUE LES MICROBES)

De quoi as-tu besoin ?

2 à 4 jetons + dé. Si tu n'as pas de support de jeu avec jetons et dé à découper dans votre manuel, demande à un enseignant de te le fournir.

Règles du jeu :

- 2 à 4 joueurs
- Les joueurs lancent le dé à tour de rôle et déplacent leur jeton en fonction des points apparaissant sur le dé.
- Vous rencontrerez en chemin des situations exigeant de se laver les mains et des **points en +** ou **en -** sont attribués selon le type de situation.
- Vous devez vous déplacer **en avant (+)** ou **en arrière (-)** en fonction des points et les situations sont décrites dans le jeu.
- Celui qui finit le premier a gagné !

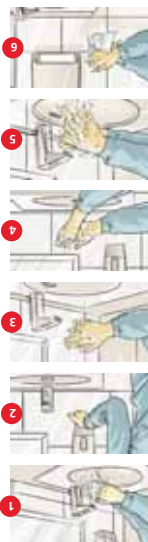


MERCI DE VOTRE ATTENTION !

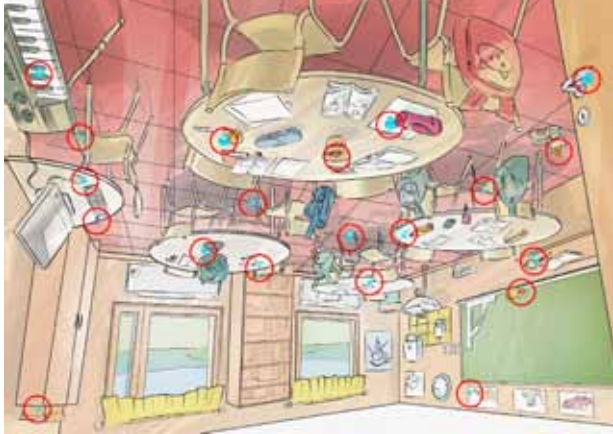
www.katrin.com



- 1 Rince tes mains pendant 10 secondes.
- 2 N'oublie pas de laver entre les doigts et le dos des mains.
- 3 Mouille tes mains. Utilise toujours de l'eau chaude.
- 4 Utilise du savon.
- 5 Sèche bien tes mains.
- 6 Froite pendant 20 secondes, le temps de réciter l'alphabet.



PAGE 6-7 : CACHE-CACHE



1. Je dois toujours me laver les mains **avant** le repas.
2. Avant et après avoir rendu visite à une personne **malade**.
3. Si je cuisine, je dois toujours penser à me laver **les mains** avant et **après** la manipulation de la nourriture.
4. Après être allé aux **toilettes**.
5. Chaque **fois** que je me mouche et que j'éternue.
6. Après avoir manipulé des **déchets**.
7. Si j'ai touché des **animaux**.
8. Après avoir **joué** dehors.
9. Lorsque je suis **malade** et que je risque d'infecter les autres.
10. Lorsque mes mains sont **sales**.

PAGE 13 : VRAI OU FAUX

1. Faux
2. Vrai
3. Vrai
4. Vrai
5. Vrai
6. Vrai
7. Faux
8. Vrai
9. Faux

PAGE 18 : LABYRINTHE

- poignée de porte **Bleu**
- piano et main **Rose**
- chien **Violet**



PAGE 17 : DESSINE TA MAIN

« Il y a beaucoup de bactéries dans une salle de classe. Je pense qu'il faut se laver les mains plus souvent. »

– Joshua, CP

« J'ai fait tous les exercices du manuel et je me suis bien débrouillée. »

– Sarah, CE2

« Les messages d'hygiène étaient présentés de façon claire. »

– Mme Frischkorn, enseignante



CHERS PARENTS.

80 % des infections sont transmises par contact*. Selon l'Organisation mondiale de la santé, le lavage des mains avec du savon constitue le moyen le plus efficace de combattre les infections à travers le monde. Et se sécher les mains avec un essuie-mains papier est le moyen le plus efficace d'éliminer les bactéries. Ce guide promeut l'importance du lavage des mains pour les élèves en Europe. Prenons ensemble de bonnes habitudes.

www.katrin.com

KATRIN®

ANNEXE AU MANUEL SCOLAIRE SUR L'HYGIÈNE DE KATRIN :

JEU DE SOCIÉTÉ « BEAT THE BUGS » (PLUS FORT QUE LES MICROBES) (PAGES 14 ET 15 DU MANUEL)

Jetons et dé

Découpez les jetons et les carrés de dé. Utilisez le dé comme ceci : placer les carrés sur la table face à l'envers. Chaque joueur mélange les carrés et en prend un quand vient son tour ; les points sur le carré de dé indiquent le nombre d'étapes à franchir pour avancer dans le jeu. Chaque joueur replace ensuite les carrés à l'envers sur la table pour le joueur suivant.

