



MANUEL SCOLAIRE SUR L'HYGIÈNE

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



2e édition

MANUEL DE
L'ENSEIGNANT



« Le manuel scolaire sur l'hygiène a capté l'attention des élèves. Un exemplaire du manuel d'exercices a été remis à tous les élèves, et ils ont travaillé dessus pendant 45 à 60 minutes. Ils ont particulièrement apprécié le jeu de "cache-cache" qui les a beaucoup amusés. Ils ont trouvé tous les germes, que nous avons ensuite mis en perspectives avec notre propre salle de classe. J'utiliserai à nouveau ce matériel sans hésiter ! »

*– Lena Saari, enseignante en primaire
à l'école Kåpplunda , Skövde, Suède*

CHER ENSEIGNANT.



Le manuel scolaire sur l'hygiène vise à expliquer pourquoi, quand et comment se laver les mains. Il comprend également des activités et des exercices amusants à effectuer en classe.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), prendre l'habitude de se laver les mains avec du savon avant de manger et après être allé aux toilettes pourrait sauver plus de vies que n'importe quel vaccin ou traitement médical. Forts d'une longue tradition de coopération dans l'environnement scolaire, nous sommes chez Katrin fiers de promouvoir et d'améliorer l'hygiène des mains parmi la nouvelle génération. Nous vous souhaitons un semestre sous le signe de la réussite et de la santé !

LE SAVIEZ-VOUS ?

- 80 % des infections sont transmises par contact ¹
- Dans les établissements scolaires, une hygiène des mains appropriée peut réduire l'absentéisme de 50 % ²

1) *Des mains propres tout le temps ! Fév. 2011. Ministère de la Santé, Gouvernement de l'Île de Man.*

2) *The Clorox Company, « Office Germs Research 2006 » (Étude 2006 sur les microbes au bureau).*



PETIT HISTORIQUE DE L'HYGIÈNE DES MAINS...

Au cours de son évolution, l'homme a toujours eu besoin de se laver les mains.

Au départ, il utilisait du sable pour débarrasser ses mains de la saleté. Le début du savon moderne remonte à l'époque romaine. Pendant longtemps, le lavage des mains a été lié à un souci de commodité : pour éviter les odeurs désagréables, pour avoir une meilleure prise, etc. Il a fallu longtemps pour découvrir que l'hygiène et la prévention des infections sont étroitement liées.

En 1847, le médecin hongrois Ignaz Semmelweis note que la mortelle fièvre puerpérale survient plus fréquemment chez les femmes assistées par des étudiants en médecine que chez celles assistées par des sages-femmes. Les étudiants se précipitaient en effet souvent pour apporter leur aide après avoir effectué des autopsies, sans se laver les mains entre-temps. L'observation de Semmelweis a ensuite permis d'améliorer l'hygiène dans les hôpitaux.

SUJET DE DISCUSSION EN CLASSE

La plupart des espèces animales se lavent d'une manière ou d'une autre. Demandez à vos élèves s'ils savent comment les différents animaux font leur toilette.





...ET LE MANQUE D'HYGIÈNE !

Toutes les maladies suivantes auraient pu être évitées avec une bonne hygiène des mains :

- 1634** La variole tue 95 % des Indiens d'Amérique.
- 1812-1813** Sur les 600 000 soldats que comptent les troupes de Napoléon, seuls 30 000 survivent aux épidémies de typhus et de dysenterie.
- 1861-1865** La dysenterie, le typhus, la variole et la rougeole font trois fois plus de victimes parmi les soldats de la Guerre civile que les combats eux-mêmes.
- 1918** L'épidémie de grippe la plus mortelle de tous les temps balaye le monde pendant la Première Guerre mondiale, tuant 20 à 40 millions de personnes.

Mais le futur s'annonce bien meilleur : l'hygiène des mains a joué un rôle crucial dans la maîtrise de la pandémie de grippe H1N1 !

Sources :

Programme Katrin de formation à l'hygiène des mains pour un environnement plus sain (2007).

Evolution of Personal hygiene, Ingrid Koo, Ph.D, About.com (2008).



FAITS ÉTONNANTS SUR LES BACTÉRIES

LE SAVIEZ-VOUS ?

- En moyenne, un bureau classique peut être contaminé par 100 fois plus de bactéries qu'une table de cuisine et 400 fois plus que le siège des toilettes.
- La zone sur laquelle vous posez vos mains sur le bureau présente en moyenne 10 millions de bactéries.
- Le téléphone portable est porteur de 18 fois plus de germes potentiellement dangereux qu'une poignée de chasse d'eau dans des toilettes pour hommes.
- Le nombre de bactéries présentes sur le bouton d'un ascenseur est presque 40 fois plus important que sur un siège de toilettes publiques.

QUELQUES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

- Les micro-organismes se développent et se multiplient dans l'eau stagnante.
- Ne trempez pas et ne lavez pas vos mains dans une bassine contenant de l'eau stagnante, même si une solution antiseptique a été ajoutée !
- Utilisez toujours de l'eau courante.
- L'eau chaude dissout mieux les substances du savon que l'eau froide.
- Rincez toujours vos mains à l'eau chaude. C'est plus efficace et bien plus agréable !

À ÉVOQUER ÉGALEMENT :
LES BACTÉRIES NE SONT PAS
TOUTES NOCIVES ET SE LAVÉR
LES MAINS TROP FRÉQUEMMENT
PEUT IRRITER LA PEAU. ALORS
N'EXAGÉREZ PAS. AMUSEZ-VOUS
ET RESTEZ EN BONNE SANTÉ !



Sources :

Programme Katrin de formation à l'hygiène des mains pour un environnement plus sain (2007).
The Clorox Company, Office Germs Research. (2006)

POURQUOI SE SÉCHER LES MAINS ?

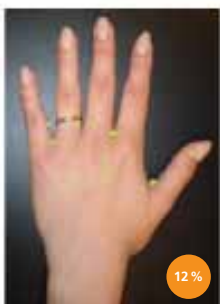
Il est essentiel de bien se sécher les mains après les avoir lavées. Vous pouvez voir ci-dessous le nombre de bactéries diminuer un peu plus à chaque étape.



Mains
contaminées



Après avoir utilisé juste
de l'eau et du savon



Après avoir utilisé
simplement
de l'eau et un
essuie-mains papier



↪ MÉTHODE
RECOMMANDÉE

La meilleure méthode :
l'utilisation d'eau, de
savon et d'essuie-mains
papier permet d'éliminer
la plupart des bactéries.

UTILISATION DU MANUEL SCOLAIRE

Nous sommes bien conscients du fait qu'en tant qu'enseignant, le temps dont vous disposez est limité. Le nombre de sujets à traiter est si vaste ! C'est pourquoi nous avons divisé le contenu du manuel scolaire en trois modules faciles que vous pouvez exploiter quand vous avez du temps. Cette approche par modules permet également d'inscrire sur une plus longue période l'hygiène des mains dans l'esprit des élèves.



LE PASS HYGIÈNE

Le Pass hygiène vise à motiver vos élèves dans leur apprentissage. L'idée est que les élèves puissent colorier une étoile dorée après avoir terminé un exercice ouvrant droit à une telle récompense. Une fois toutes les étoiles coloriées, les élèves peuvent découper le badge hygiène et porter fièrement le titre de « chasseur de microbes ». Le badge peut se fixer avec du ruban adhésif. Autre solution que le coloriage, vous pouvez également acheter des étoiles dorées autocollantes.

1ÈRE PHASE : L'ESSENTIEL SUR LES BACTÉRIES ET COMMENT SE LAVER

Informations générales sur les « héros et méchants microscopiques » et l'importance de l'hygiène des mains.

2ÈME PHASE : QUAND SE LAVER

Le lavage des mains est utile dans de nombreuses situations et ce module permet de toutes les mémoriser.

3ÈME PHASE : ENTREtenir SUR LA DURÉE

Dans le meilleur des cas, l'hygiène des mains devient un réflexe naturel. Ce module se concentre sur comment adopter une bonne hygiène des mains sur la durée.

REMARQUE ! VOUS TROUVEREZ LES BONNES RÉPONSES AUX EXERCICES À LA FIN DE CE MANUEL AINSI QU'À LA FIN DES MANUELS DES ÉLÈVES.



1ÈRE PHASE : L'ESSENTIEL SUR LES BACTÉRIES

QUE DIRE ?

Présentez les manuels d'exercices et parlez du Pass hygiène. Avant de commencer les exercices, expliquez les pages 2-5, présentez les microbes et définissez l'hygiène des mains. Ayez recours à des anecdotes telles que les suivantes :

- La plupart des créatures microscopiques qui vivent à l'intérieur de notre corps et sur notre peau sont absolument sans danger, et certaines sont mêmes très utiles.
- On compte 5 millions de bactéries sur la peau de la main et 500 millions de germes sous une bague (indiquez par exemple le nombre d'habitants du pays pour les aider à comprendre l'échelle de valeurs).
- La main de l'homme abrite en moyenne 150 espèces de bactéries différentes, qui peuvent entraîner toutes sortes de maladies se manifestant par de la fièvre, des maux de tête, des maux de ventre et des troubles divers.

ACTIVITÉS

ACTIVITÉ

EXPLICATION

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

Transmission du germe – jeu, page 5

Les enfants forment un cercle et se serrent la main couverte de peinture, de paillettes ou de farine afin d'étudier la transmission des germes.

Peinture, paillettes ou farine

Apprentissage du lavage des mains, page 8

Abordez le lavage des mains étape par étape avec vos élèves. Un bon moyen pour mesurer la durée idéale de lavage des mains consiste à réciter l'alphabet.

Point d'eau, savon, essuie-mains.

Devinez où !

Faites deviner à vos élèves où l'on trouve la plupart des bactéries à la maison.

Bonnes réponses :
1. Cuvette des toilettes
2. Tuyauterie de la cuisine
3. Éponge de cuisine
4. Baignoire
5. Évier de la cuisine

N'oubliez pas ! Vérifiez les exercices et donnez l'autorisation de colorier les étoiles selon le Pass Hygiène.

DEVOIRS OU EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES:

Manuel scolaire page 16 et 18. Vérifiez si les exercices sont corrects et récompensez vos élèves avec des étoiles hygiène.

2ÈME PHASE : QUAND SE LAVER ?



YOUTUBE ! MOTIVEZ VOS ÉLÈVES AVEC NOS VIDÉOS SUR LES MICROBES - ALLEZ SUR [YOUTUBE.COM/KATRINSOLUTIONS](https://www.youtube.com/katrinsolutions)

QUE DIRE ?

Discutez avec vos élèves des lieux où l'on trouve des bactéries : généralement les endroits qui ne sont pas nettoyés régulièrement et que de nombreuses personnes touchent quotidiennement, comme les boutons de portes. Parlez de ce que l'on pourrait faire pour empêcher la propagation des maladies, comme penser à se laver les mains et rappeler aux autres d'en faire de même.

ACTIVITÉS

ACTIVITÉ	EXPLICATION	DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?
Exercice de cache-cache, pages 6-7	Laissez les élèves découvrir les germes et les déplacer sur le dessin. Effectuez l'exercice et découvrez les bonnes réponses à la fin des deux manuels.	Manuels scolaires sur l'hygiène et crayons/feutres
Quand se laver les mains – exercice, page 9	Faites remplir les mots manquants par les élèves. Vous trouverez les bonnes réponses à la fin des deux manuels.	Manuels scolaires sur l'hygiène et crayons
Règles d'hygiène en classe, page 9	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. Décorez avec des travaux manuels d'élèves, voir page 17, 3e phase.	Une grande feuille de papier et des crayons de couleur (+ le manuel scolaire sur l'hygiène à la page 17)
Le Microbe sauteur en papier page 10	Servez-vous du papier des pages 11 à 12. Pliez la figure avec les enfants en procédant étape par étape.	Manuel scolaire sur l'hygiène pages 11 à 12

DEVOIRS OU EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES:

Manuel scolaire page 13. Vérifiez si les exercices sont corrects et récompensez vos élèves avec des étoiles hygiène.

LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR. LA PRATIQUE CONDUIT À LA PERFECTION !



3ÈME PHASE : ENTRETENIR SUR LA DURÉE



RETROUVEZ-NOUS EN PLEIN JEU SUR
YOUTUBE.COM/KATRIN SOLUTIONS !

QUE DIRE ?

À ce stade, vos élèves ont probablement compris l'importance du lavage et séchage des mains. La troisième phase consiste à répéter les points-clés et à réfléchir à des moyens de diffuser le message. Préparez le dé et les jetons pour le jeu de société « Beat the Bugs » (Plus fort que les microbes) (voir le document annexe au manuel scolaire disponible sur katrin.com) ou demandez aux enfants de les apporter de la maison pour pouvoir jouer. Vous trouverez les règles du jeu dans le manuel en page 15.

ACTIVITÉS

ACTIVITÉ	EXPLICATION	DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?
Associe l'image au texte – exercice, page 19	Rafrâchissez la mémoire des élèves concernant le lavage des mains.	Manuels scolaires sur l'hygiène, crayons
Dessine ta main - exercice, page 17 (peut être associé à la 2e phase, règles d'hygiène en classe)	Les élèves peuvent dessiner leur main en l'utilisant comme modèle. Demandez-leur de trouver quelles zones de la main présentent le plus de bactéries après le lavage des mains. Donnez les bonnes réponses (que vous trouverez à la fin de ce manuel) et faites découper, colorier et décorer les mains de papier par les élèves.	Manuels scolaires sur l'hygiène, crayons/feutres, ciseaux, colle
Regardez les vidéos sur les microbes (YouTube/Katrin Solutions)	Si vous disposez d'une connexion Internet, regardez les vidéos sur les microbes sur youtube.com/user/katrinsolutions	Ordinateur, connexion Internet, projecteur
Décore les points d'eau de l'école, page 9	Décorez les points de lavage des mains de votre établissement scolaire afin de souligner l'importance de l'hygiène des mains. Fabriquez panneaux et affiches, et coloriez-les.	Papier, peinture à doigts, aquarelles, colle, ruban adhésif, travaux manuels des élèves page 17

DEVOIRS OU EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES :

Motivés les enfants et offrez-leur la chance de jouer au jeu de société des pages 14 et 15. Invitez-les à jouer en famille également. Le support avec dé et jetons à découper est disponible pour impression en annexe au manuel scolaire sur l'hygiène, accessible en téléchargement sur Katrin.com.

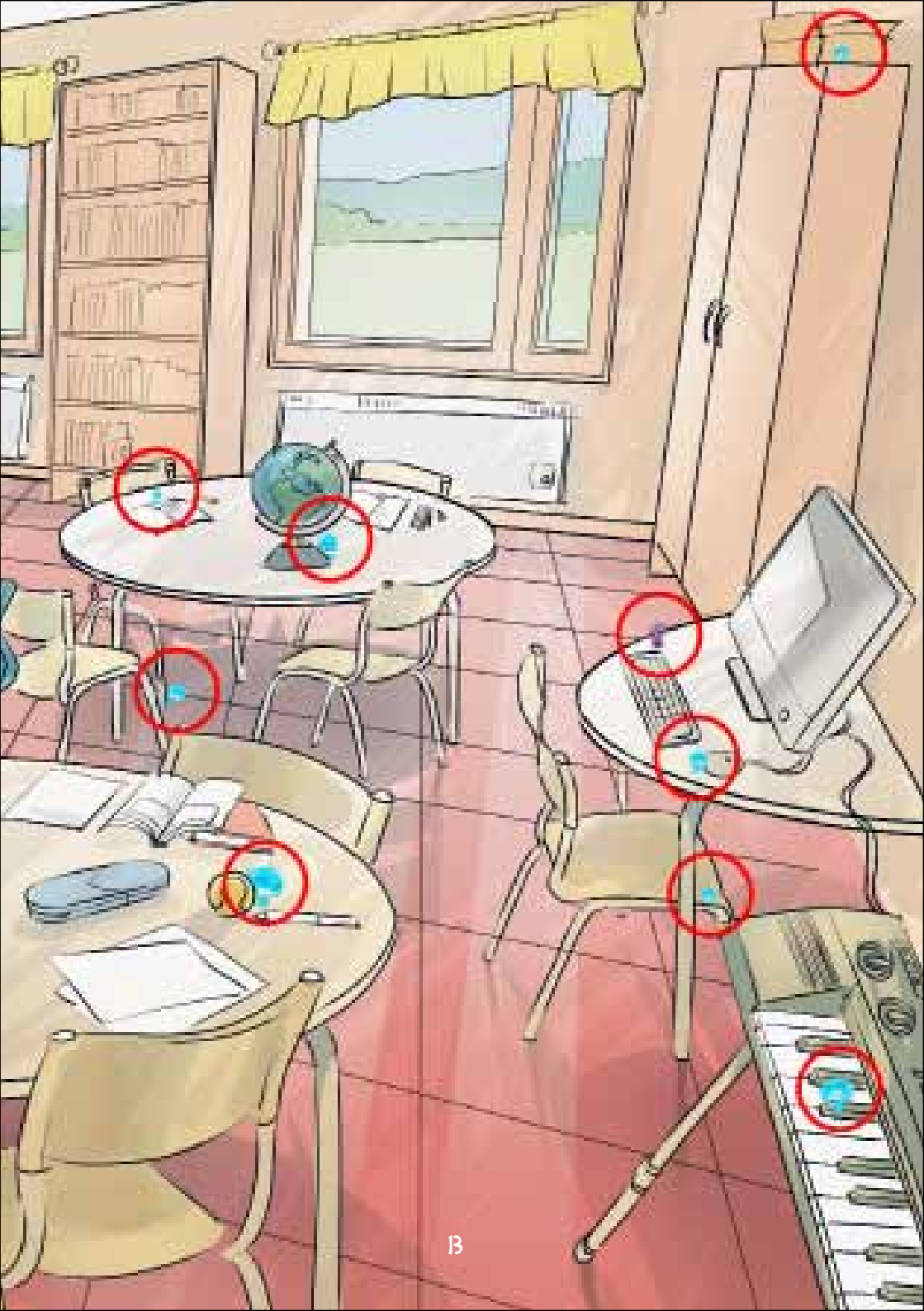
BON TRAVAIL. BRAVO À TOUS !



CACHE-CACHE

IL Y A 20 MICROBES DANS LA
SALLE DE CLASSE. NOUS LES
AVONS ENTOURÉS POUR TOI.





BONNES RÉPONSES

PAGE 9 : QUAND DOIS-TU TE LAVER LES MAINS ?

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

PAGE 18 : LABYRINTHE

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

PAGE 17 : DESSINE TA MAIN



CONSEIL : pensez à décorer les règles d'hygiène en classe ou aux points d'eau avec les travaux manuels des élèves : ce seront d'excellents pense-bêtes !

« Il y a beaucoup de bactéries dans la 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

Katrin / Metsä Tissue

www.katrin.com

www.metsatissue.com

KATRIN®