

Compétences socle commun :

- Appliquer des règles élémentaires d'hygiène.

Compétences BO :

- Connaître et appliquer les principes élémentaires d'hygiène personnelle et collective : se laver, se laver les mains, se brosser les dents.
- Connaître et appliquer les principales règles d'hygiène de vie au quotidien : temps de sommeil, équilibre du rythme de vie, alimentation équilibrée.
- Faire la différence entre les notions de propre et sale, sain et malade.

Objectifs de la séquence :

- Distinguer propre et sale
- Connaître les bons gestes pour être propre
- Savoir ce que sont les microbes
- Comprendre comment ils se transmettent
- Appliquer des règles d'hygiène : se laver les mains
- Connaître les règles d'hygiène dentaire.
- Savoir ce qu'est une carie.

Nombre de séances : 5**Séance 1**

Les bons gestes pour être propres

Séance 2

Les microbes et le lavage des mains

**Séance
3 et 4**

Le brossage des dents

Séance 5

Evaluation

Objectifs :

- Distinguer propre et sale
- Connaître les bons gestes pour être propre

Temps	Déroulement	Matériel
20'	<p>1 - Mise en activité</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Distribuer la fiche à chaque enfant et la commenter en rapprochant les images de leur vécu : <i>Que voyez-vous ? Comment s'appellent les enfants ? Qu'ont-ils fait ? Pouvez-vous les décrire (propres ou sales)?</i> ❖ Faire réaliser l'exercice au crayon de bois. ❖ Correction collective : Insister sur les mains, la bouche et le nez. 	Fiche 1
20'	<p>2 - Les bons gestes pour être propre</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Ces enfants qui sont sales, que vont-ils faire en rentrant ? → se laver pour être propres</i> ❖ Quelles sont les différentes parties du corps que l'on lave, et avec quoi ? le corps → gant + savon = douche les mains → eau + savon = lavage des mains les dents → brosse à dents + dentifrice + eau = brossage des dents le nez → mouchoir = se moucher ❖ Faire constater que très souvent, pour se laver, on a besoin d'eau et de savon. ❖ Terminer la fiche 1, la ranger dans le classeur de DDM. 	

Les zones sensibles aux microbes

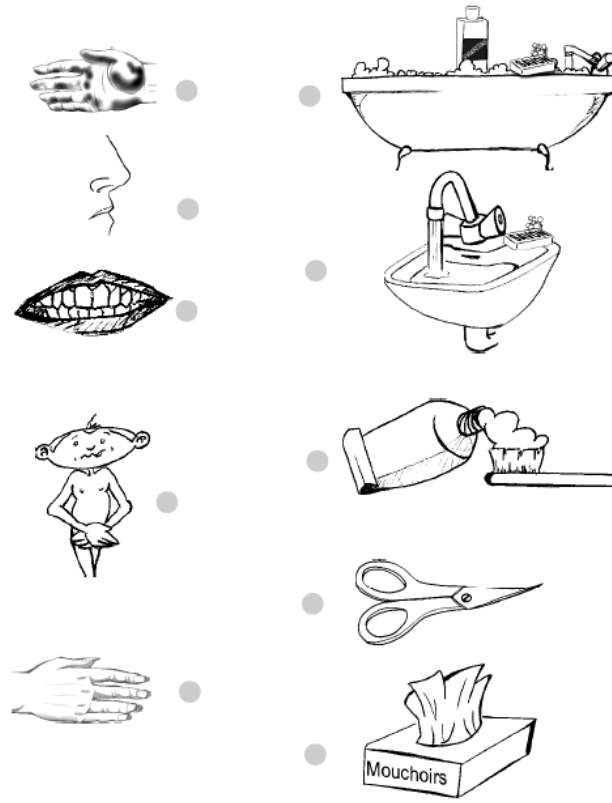
Après l'école, Julie, Jules et Tom ont mangé une tarte à la framboise pour le goûter. Puis ils sont allés jouer à cache-cache dans le jardin. En rentrant à la maison, ils sont tout sales.

Colorie en rouge les endroits sales.



A chacun son geste pour être propre

Pour chaque partie du corps relie les bons gestes à faire pour le rendre propre.



Objectifs :

- Savoir ce que sont les microbes
- Comprendre comment ils se transmettent
- Appliquer des règles d'hygiène : se laver les mains

Temps	Déroulement
20'	<p>1 - La transmission des microbes</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Questionner les élèves : <i>Regardez vos mains. Sont-elles propres ?</i> Attendre leur réponse et leur dire que non, leurs mains ne sont pas propres, même si elles n'ont pas de tâches ! ❖ Réaliser l'expérience des paillettes : recouvrir un crayon de colle et de paillettes et faire passer le crayon de mains en mains. <i>Que constatez-vous ?</i> → tout le monde a des paillettes sur la main ! ❖ Dire aux élèves que ces paillettes représentent les microbes et recueillir les représentations des élèves : <i>Qu'est-ce qu'un microbe ?</i> ❖ Expliciter la définition avec eux. ❖ <i>Quand vous éternuez ou tousssez, c'est la même chose : de nombreuses petites paillettes invisibles sortent de votre bouche et peuvent aller se mettre sur d'autres personnes. Qu'est-ce qu'il faut faire alors dans ce cas ?</i> → mettre les mains devant sa bouche. <i>Mais où vont les paillettes alors ?</i> → sur les mains ❖ <i>Que devez-vous faire pour faire partir les paillettes, les microbes qui sont sortis de votre bouche ou qui ont été passés par le voisin ?</i> → se laver les mains.
20'	<p>2 - Comment se laver les mains ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Aller dans les toilettes de l'école et demander à un élève de montrer comment il se lave les mains. ❖ Institutionnaliser : mouiller les mains, mettre du savon, frotter dessus, dessus, entre les doigts, essuyer avec un torchon propre et sec.
10'	<p>3 - Quand faut-il se laver les mains ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Questionner les élèves : <i>Quand faut-il se laver les mains ? Combien de fois par jour te laves-tu les mains ?</i> ❖ Institutionnalisation : il faut se laver les mains avant et après les repas, quand on tousse ou se mouche.

Objectifs :

- Connaître les règles d'hygiène dentaire.
- Savoir ce qu'est une carie.

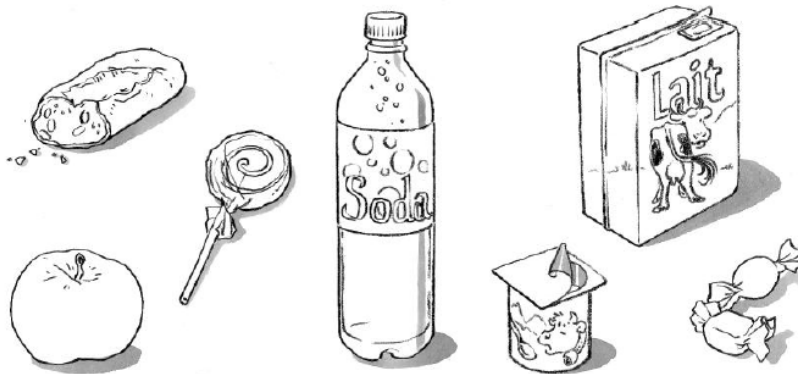
Temps	Déroulement	Matériel
25'	<p>1 - Quand se laver les dents ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Questionner les élèves : <i>Quand est-ce que vous vous lavez les dents ? → matin, (midi) et soir</i> <i>Pourquoi faut-il se laver les dents ? → pour avoir des dents propres et ne pas avoir de caries</i> <i>Est-ce que vous connaissez les aliments qui donnent des caries ? → les aliments sucrés</i> <i>Savez-vous comment se forment les caries ? → à cause des microbes qui s'accrochent au sucre !</i> ❖ Faire les exercices 1 et 2 de la fiche 2 	Fiche 2
25'	<p>2 - Comment se laver les dents ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Avec une lampe de poche et un miroir, les élèves observent leurs dents. Recueillir leurs remarques. Essayer de leur faire compter leurs dents puis leur dire qu'un enfant a 20 dents de lait, un adulte 28 dents définitives + parfois 4 dents de sagesse. Éventuellement, faire remarquer la forme des dents (dents qui écrasent = molaires, dents qui déchirent = canines, dent qui coupent = incisives) ❖ → Beaucoup de dents, certaines sont très petites. Pour être sûr de bien brosser chaque dent, il y a une technique ❖ Questionner les élèves : comment faut-il se brosser les dents ? ❖ Leur montrer la « technique » puis la faire mimer collectivement. Un ou plusieurs élèves peuvent venir au tableau pour mimer et verbaliser les gestes. Observer les images de l'exercice 3. 	Lampe de poche Petits miroirs
25'	<p>3 - Synthèse sur le lavage des mains et des dents</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Faire la fiche 3 pour rappeler à quel moment se laver les mains et les dents. 	Fiche 3

1 - Découpe les images et remets les dans l'ordre.

Le soir, ce petit enfant mange un bonbon. Il va se coucher sans se brosser les dents. Pendant la nuit, les microbes s'accrochent au sucre resté sur les dents. Puis, peu à peu, un trou se creuse, c'est une _____. Lorsque la carie arrive au nerf, cela fait très mal.

--	--	--	--	--

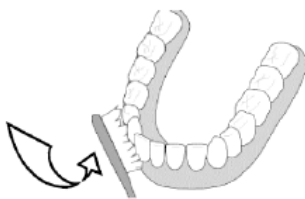
2 - Barre les aliments qui ne sont pas bons pour tes dents.



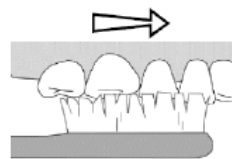
3 - Je décris comment je dois me brosser les dents.



Je tiens ma brosse à dents penchée.



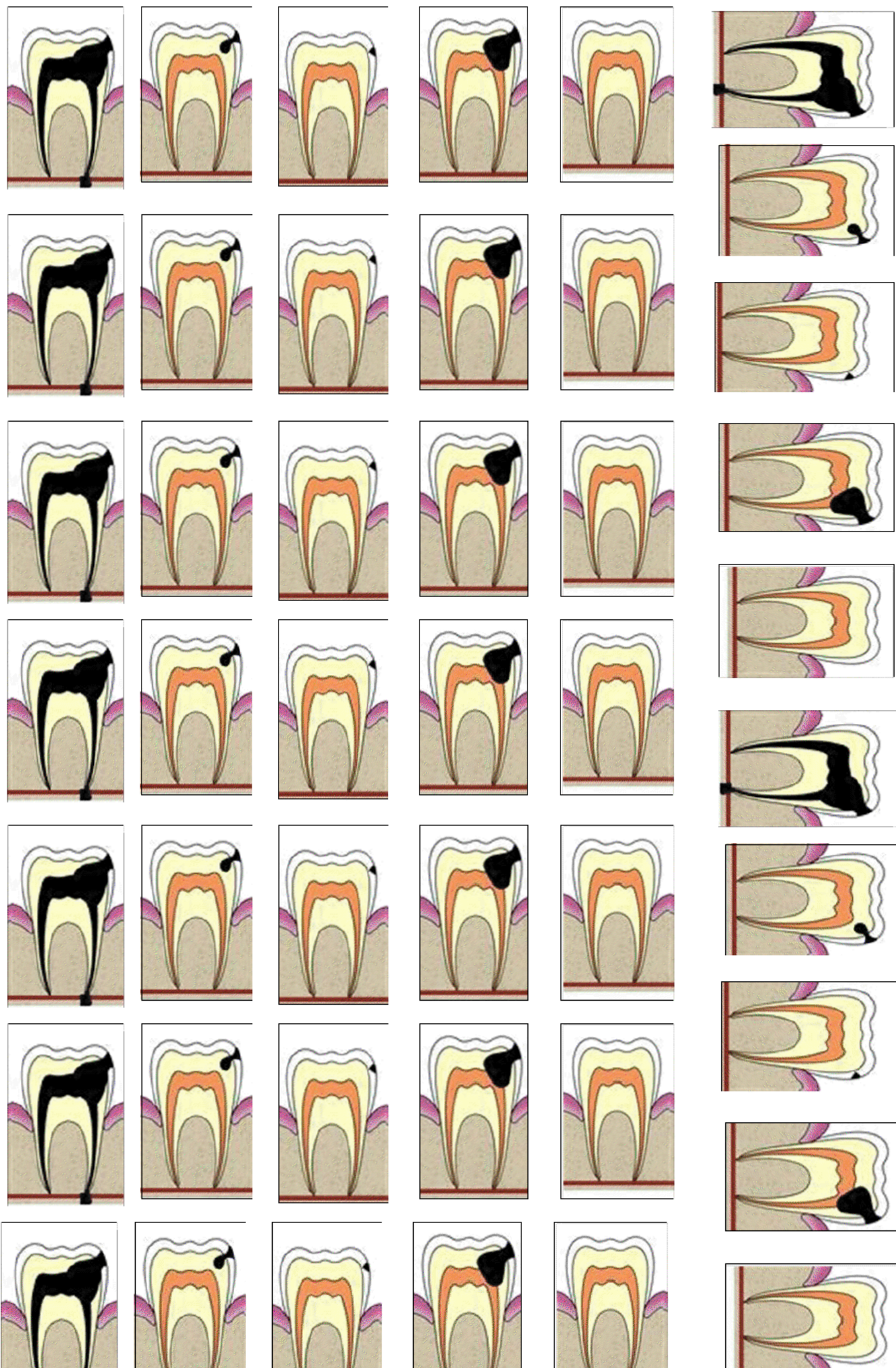
Je brosse de la gencive vers la dent en faisant un mouvement qui tourne.



Je fais le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.

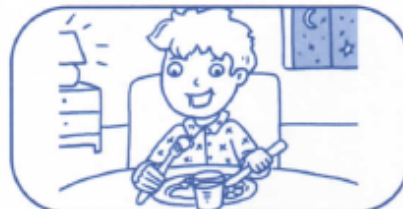


Je brosse séparément les dents du bas et les dents du haut.

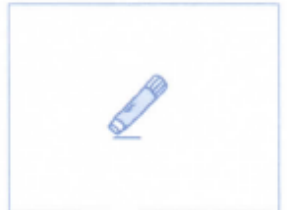


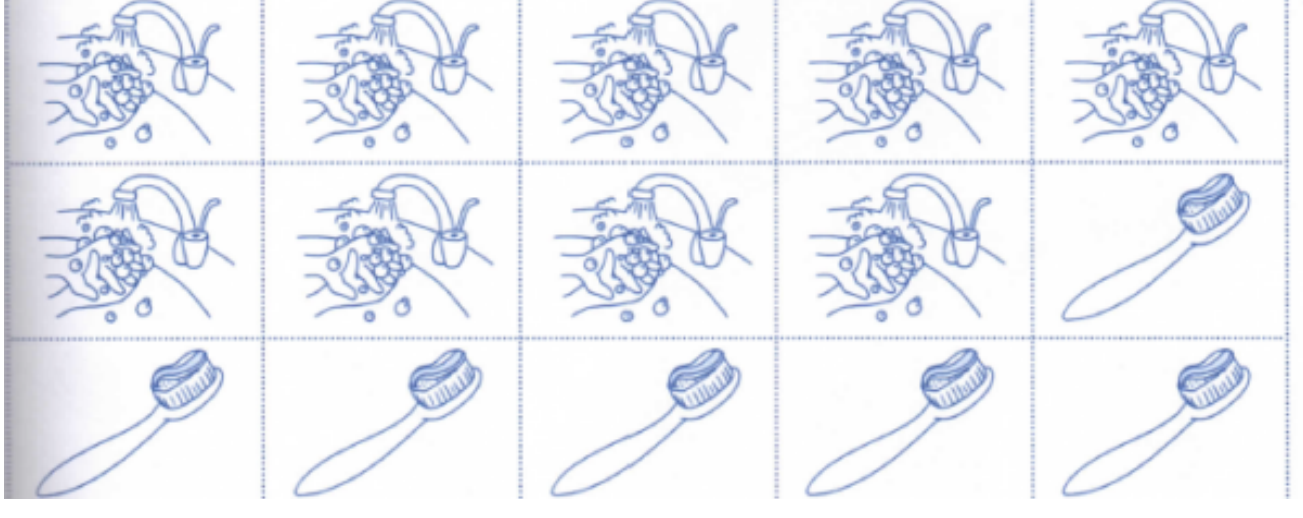
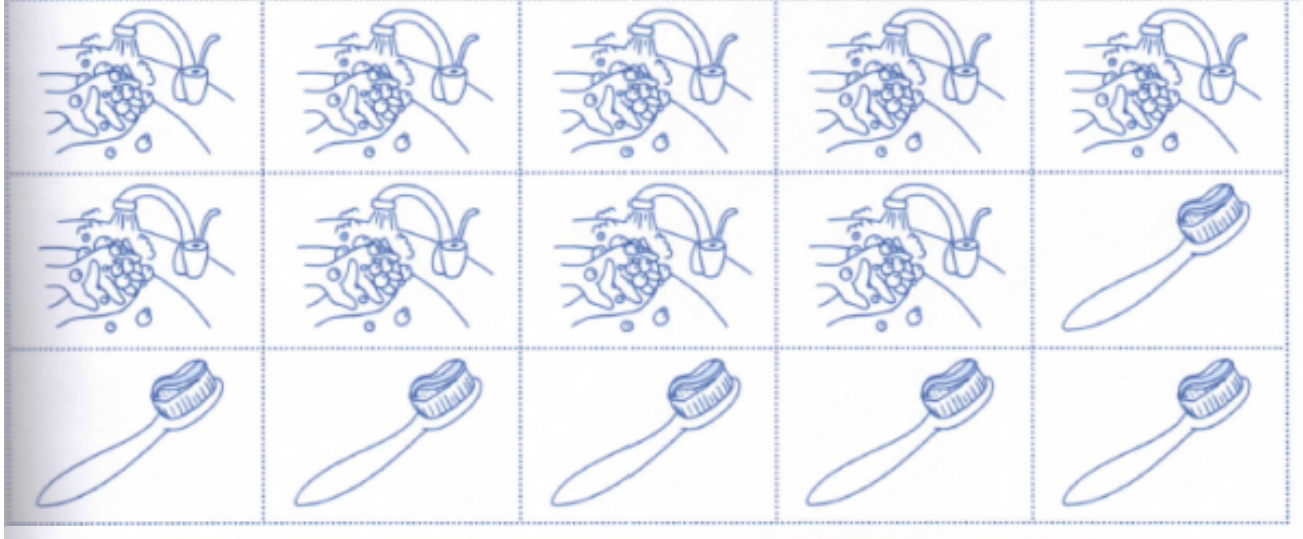
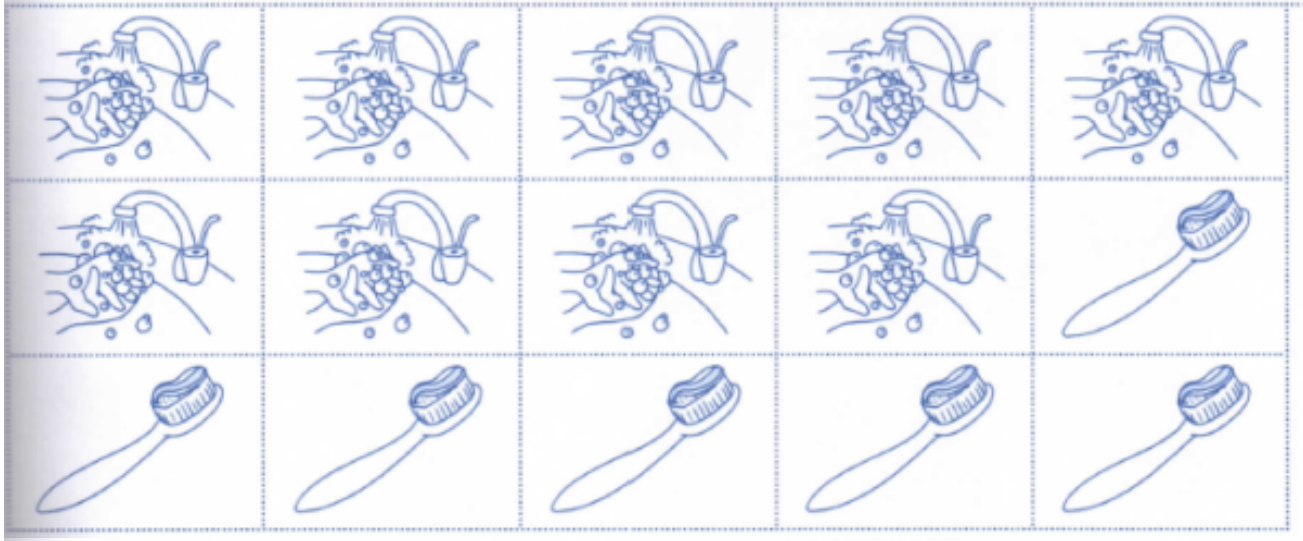
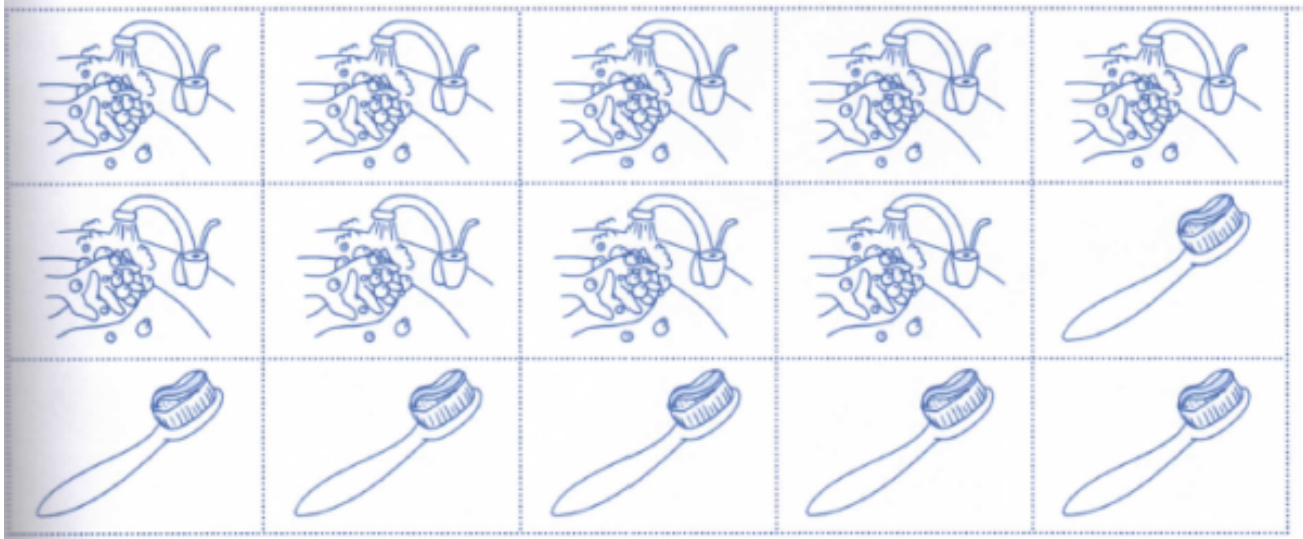
Découpe les étiquettes et colle-les dans la bonne case.

CE QUE JE DOIS
FAIRE AVANT



CE QUE JE DOIS
FAIRE APRÈS





Prénom : _____

Évaluation d'instruction civique et morale L'hygiène corporelle

Compétences	Niveau d'acquisition
Connaître et appliquer les règles élémentaires d'hygiène : le lavage des mains.	
Connaître et appliquer les règles élémentaires d'hygiène : le brossage des dents.	

Exercice 1 : Complète par vrai ou faux.

Je dois me laver les mains avant de manger. _____

Je n'ai pas besoin de savon, l'eau suffit. _____

Je dois me laver les mains après être allé(e) aux toilettes. _____

Exercice 2 : Coche la bonne réponse.

Il faut se laver les dents :

- de temps en temps
- le matin
- le soir
- le matin et le soir

Les caries se forment à cause :

- des aliments trop salés
- des aliments trop sucrés
- de la vieillesse des dents

Exercice 3 : Barre les aliments qui ne sont pas bons pour tes dents.

