



PRÉSENTS
Pour des écoles en santé



PRÉSENTS
Pour des écoles en santé

PROGRAMME DES HABITUDES SAINES

DE LA MATERNELLE À LA 2^e ANNÉE

Pour plus d'information et des ressources supplémentaires, veuillez visiter

<https://www.lysol.ca/fr/healthy-schools/>

LEÇONS

Fais bouger ces germes !	4
Débarrasse-toi des germes	7
Détectives de germes	11
Sois en santé, sois PRÉSENT	16
Là, tu les vois !	18
Sois un pro du lavage des mains !	20
Chaque jour, je...	25

Nous vous encourageons à faire votre propre plan de leçon pour répondre aux besoins et à l'âge des enfants dans votre classe.

GERMES

FAIS BOUGER CES GERMES !

LA GRANDE IDÉE :

Les germes sont si petits que nous ne pouvons pas les voir. En utilisant la peinture au doigt pour représenter les germes, les élèves peuvent voir par eux-mêmes comment ils se propagent et pourquoi le lavage des mains est si important.

Habitudes saines

Objectifs et aptitudes

Les élèves vont :

- Comprendre que les germes sont trop petits pour être vus et vivent sur les mains et les surfaces
- Démontrer comment prévenir et réduire la propagation des germes grâce au lavage des mains
- Exprimer leurs idées sur les germes à travers l'art

Fournitures et préparation :

- Peintures au doigt
- Papier kraft épais
- Accès à un lavabo et à du savon
- Serviettes de séchage

Instructions

1. Les faits sur les germes. Commencez par inviter les élèves à dire ce qu'ils pensent que sont les germes. Expliquez ce que sont les germes aux élèves à l'aide des faits suivants :

Les germes sont de minuscules êtres vivants appelés bactéries ou micro-organismes et ils nous entourent tout le temps.

Ils sont si petits que nous ne pouvons pas les voir à moins d'utiliser un microscope.

Certains germes aident notre corps à fonctionner correctement, mais d'autres peuvent nous rendre malades.

Les germes peuvent vivre sur toutes sortes de choses comme les mains, le nez, les bureaux et les salles de bain.

Les gens transmettent des germes en touchant des objets, en éternuant et en toussant.

Garder les mains et les surfaces propres aide à prévenir la propagation des mauvais germes.

2. Fais bouger ces germes! Cette activité amusante et colorée aidera les enfants à voir comment les germes peuvent se propager. Alignez tout le monde dans la classe. Tout d'abord, couvrez vos propres mains avec de la peinture au doigt. Ensuite, serrez la main du premier élève de la file. Demandez à cet élève de serrer la main de la personne suivante, et ainsi de suite. Demandez aux élèves de noter la quantité de peinture qui se répand d'une personne à l'autre. (Rappelez aux élèves de ne pas toucher leurs vêtements, leurs visages et autres objets pendant que la peinture au doigt est sur leurs mains!)

3. Comment les germes se propagent. Expliquez que vous allez maintenant prétendre que la peinture représente des germes. Demandez à chacun de regarder à nouveau ses mains. Demandez aux élèves d'expliquer d'où vient la peinture (elle vient de vous) et comment elle a voyagé. Toucher d'autres personnes ou des surfaces est un moyen pour les germes de se propager.

4. Prolongez la leçon. Demandez aux élèves de faire un portrait d'un germe en utilisant les peintures au doigt. Posez-leur cette question : « À votre avis, à quoi ressemblent les germes ? » Lorsque leurs portraits sont terminés, demandez-leur d'expliquer leurs idées au reste de la classe.

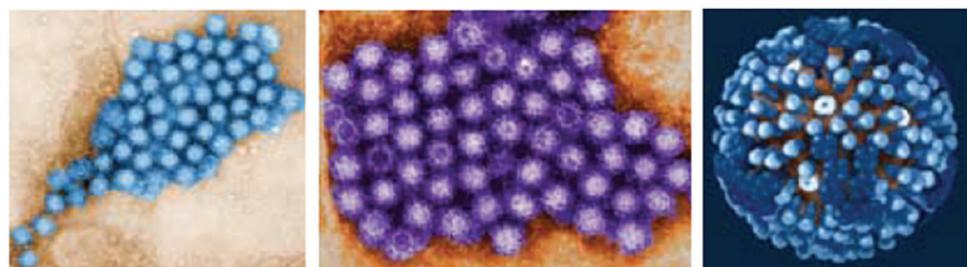
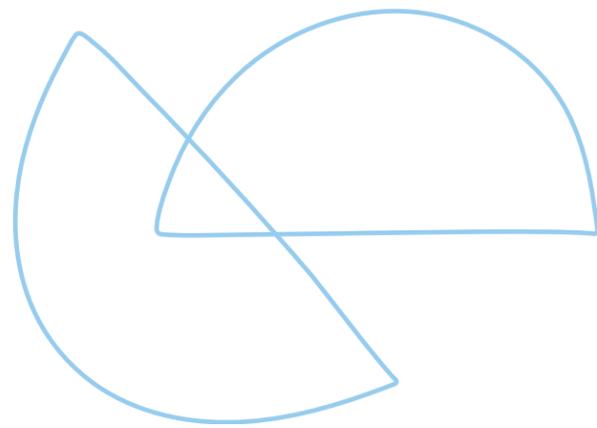
Montrez-leur les images de germes et de virus réels figurant à la page suivante (ou téléchargez des images sur Internet).

5. Lavez-vous les mains! Terminez l'activité par un bon lavage des mains. En utilisant la peinture comme guide, déterminez si les enfants se sont débarrassés de tous les germes. Utilisez de l'eau tiède et du savon et rappelez à chacun de se laver les mains (dos, paumes, entre les doigts) pendant au moins 20 secondes. Pour aider les enfants à savoir combien de temps ils doivent se laver les mains, reportez-vous à la leçon suivante ou dites-leur de chanter la chanson « Joyeux anniversaire » deux fois.

Quand ils se sèchent les mains, y a-t-il de la couleur sur la serviette? Si c'est le cas, cela signifie qu'ils ne se sont pas suffisamment lavé les mains.

Rappelez-leur que le lavage des mains est l'un des meilleurs moyens d'empêcher les mauvais germes de se propager.

6. Prolongez la leçon. Permettez aux élèves d'ajouter des détails à leurs portraits de germes à l'aide de crayons, de stylos et d'autres fournitures d'art. Encouragez les élèves à nommer et à signer leurs peintures. S'ils le peuvent, demandez-leur d'ajouter un titre à leurs images.



Gros plans sur des germes microscopiques

LAVAGE DES MAINS DÉBARRASSE-TOI DES GERMES

LA GRANDE IDÉE :

Les enfants se précipitent parfois dans leur routine de lavage des mains, restant en deçà de la recommandation des 20 secondes. Ces activités de lavage et de jeu leur donneront de quoi occuper leur esprit tout en les encourageant à penser aux germes et à l'hygiène.

REMARQUE : Placez les documents des pages suivantes au-dessus des éviers ou utilisez-les comme guides pédagogiques.

Habitudes saines

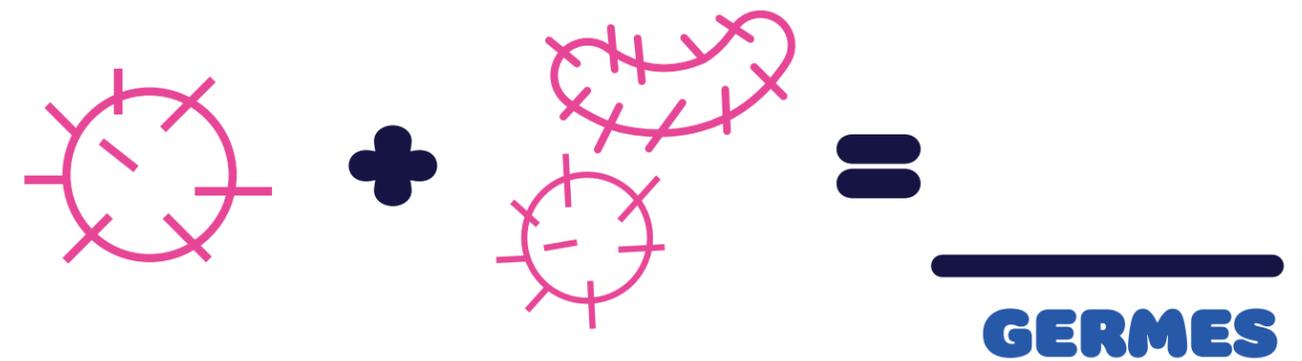
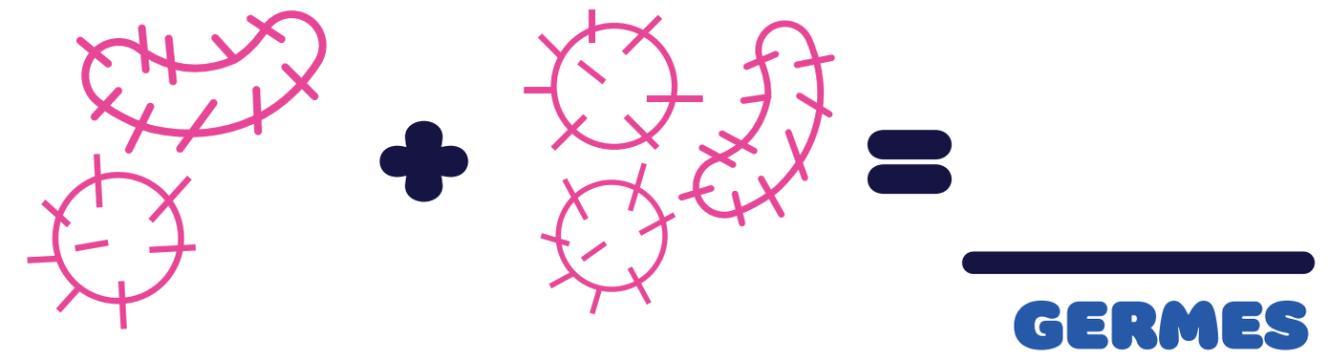
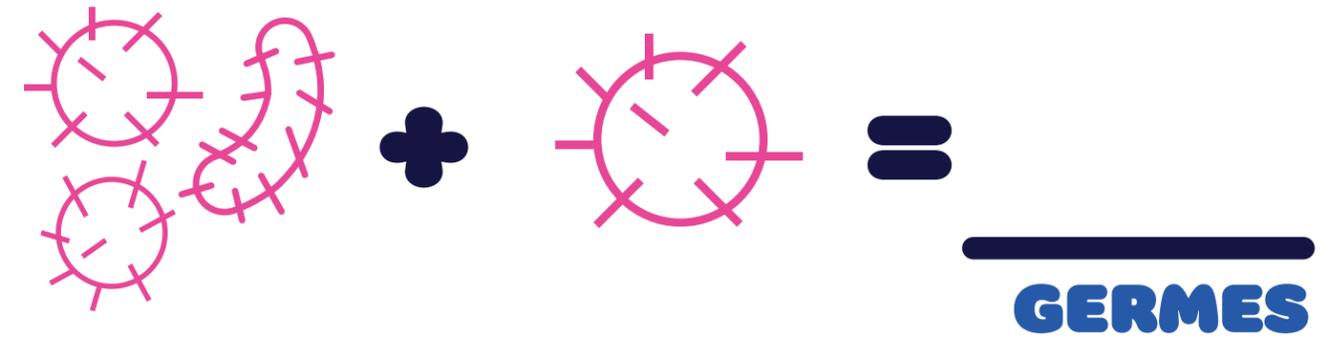
DOCUMENT

Devine le mot associé aux images.



DOCUMENT

Calcule le nombre de germes dans chaque ligne.



DOCUMENT

Récite cette comptine en te lavant les mains.

**LE MOUCHOIR UTILISÉ
COUVERT DE CROTTES DE NEZ
DANS LA POUBELLE EST LANCÉ
D'UN GESTE BIEN MAÎTRISÉ.
JE LAVE ENSUITE MES MAINS
POUR QUE DES GERMES,
IL NE RESTE RIEN.
JE DOIS BIEN FAIRE CELA
AVANT DE RETOURNER EN CLASSE
À GRANDS PAS.
DES GERMES, IL NE RESTE RIEN
PARCE QUE JE ME SUIS LAVÉ
LES MAINS !**

1^{re} ANNÉE

GERMES DÉTECTIVES DE GERMES

LA GRANDE IDÉE :

Les enfants apprendront que les germes sont de minuscules êtres vivants. En fait, les germes sont si petits qu'on ne peut même pas les voir. Les germes peuvent vivre n'importe où, y compris sur nos mains et les surfaces. Certains germes peuvent nous rendre malades, alors il faut apprendre à garder nos mains et les surfaces propres pour aider à empêcher les mauvais germes de se propager.

Habitudes **saines**

Objectifs et aptitudes

Les élèves vont :

- Comprendre que les germes vivent sur les mains et les surfaces, mais sont trop petits pour qu'on puisse les voir
- Comprendre que pour prévenir et réduire la propagation des germes, il faut se laver les mains et les garder hors de notre bouche, de nos yeux et de notre nez
- Identifier les endroits et les objets où les germes vivent et se cachent
- Démontrer leurs connaissances sur les germes, et comment ils se propagent, par la discussion

Fournitures et préparation :

- Amidon ou farine de maïs
- Planchette à pince
- Blocs
- Marqueurs

Instructions

1. Que sont les germes ? Commencez la discussion en invitant les enfants à dire ce qu'ils pensent que sont les germes. Expliquez ensuite ce que sont les germes à l'aide des faits suivants :

- Les germes sont de minuscules êtres vivants qui sont tout le temps autour de nous.
- Tous les germes ne sont pas nocifs, mais certains peuvent nous rendre malades.
- Les germes peuvent vivre n'importe où, comme à l'intérieur de notre corps, sur nos mains et sur des surfaces comme les tables, le sol et les toilettes.
- Les germes peuvent pénétrer dans notre corps par la bouche, les yeux et le nez.
- Garder les mains et les surfaces propres aide à prévenir la propagation des mauvais germes.

2. Blocs de germes. Cette activité amusante aidera les enfants à voir comment les germes peuvent vivre sur les surfaces et se propager. Invitez les enfants

- Plateau
- Grandes feuilles à tableau avec des images trouvées sur Internet ou dans des magazines montrant une salle de bain, des gens qui jouent dehors, qui mangent, qui éternuent ou qui toussent
- Faire des copies du document **Quand se laver les mains***
***REMARQUE :** Ce document est facultatif.

Conseil à l'enseignant :

Pour obtenir des conseils sur la façon de garder les surfaces propres dans votre classe, reportez-vous au livret **Protocoles de prévention des germes**.

Une affiche sur le lavage des mains est également disponible sur <https://www.lysol.ca/fr/healthy-schools/>

à se tenir autour d'une table. Expliquez que vous prétendez que la poudre dans le sac (l'amidon ou la farine de maïs) représente des germes. Pendant que les enfants regardent, recouvrez les blocs de « poudre de germe ». Demandez-leur de mettre une main derrière leur dos, puis invitez chaque enfant à ramasser un bloc avec l'autre et à le tenir pendant quelques secondes. Dites-leur de remettre le bloc sur le plateau et d'ouvrir la main pour montrer leur paume, puis interrogez-les : « Qu'est-il arrivé à ta main ? D'où vient la poudre ? D'où les "germes" viennent-ils ? » Les germes viennent des blocs. Expliquez qu'à l'instar de la poudre, les germes peuvent vivre sur les surfaces et coller aux tables et au plancher, ainsi qu'aux blocs, aux jouets et aux robinets.

Ensuite, demandez aux enfants : « Que pensez-vous qu'il se passera si vous déposez le bloc sur la table ? » Démontrez que les germes vont se répandre sur la table. Expliquez qu'à l'instar de la poudre, les germes peuvent vivre sur les surfaces et y rester longtemps.

3. Comment les germes se propagent. Expliquez que vous allez maintenant montrer comment les germes se propagent. Demandez-leur : « Que pensez-vous qu'il se passera si nous tapons des mains ? » Dites-leur de taper des mains une fois et de regarder ce qui arrive à celle qu'ils avaient mise derrière leur dos. « Les germes se sont-ils répandus ? » Demandez aux enfants de regarder à nouveau leurs mains et d'expliquer d'où vient la poudre (elle vient des blocs) et comment elle s'est répandue. Expliquez que nous pouvons propager des germes en touchant d'autres parties du corps, des objets ou des personnes avec nos mains. Les germes se propagent aussi quand on éternue ou on tousse. Faites semblant d'éternuer et tapez des mains, en vous assurant de montrer comment les germes se répandent dans l'air et se propagent lorsque nous ne nous couvrons pas la bouche.

4. Détectives de germes. Expliquez que les germes se rassemblent et se cachent à différents endroits. Certains endroits contiennent plus de germes que d'autres. Ces germes peuvent nous rendre malades si nous ne nous lavons pas les mains après avoir touché une zone où ils vivent. Aujourd'hui, nous allons chercher dans la classe des germes cachés. Expliquez que les indices nous mèneront à des moments et à des endroits où nous trouverons des germes qui peuvent nous rendre malades. Nous afficherons ensuite des panneaux pour rappeler à tout le monde de se laver les mains afin que nous puissions éliminer les germes et rester en bonne santé.

Faites un tableau comme celui ci-dessous pour comptabiliser et noter les réponses des enfants. Vous pouvez utiliser des images trouvées sur Internet ou dans des magazines comme visuels. Après avoir discuté de chaque indice, cochez la dernière case pour indiquer que des germes ont été trouvés à cet endroit ou à ce moment.

Indice n°1 : Les germes se trouvent dans des endroits ou sur des objets fréquemment touchés.*

*REMARQUE : Expliquez que *fréquemment* signifie qu'il est touché souvent par un grand nombre de personnes.

Images	Compte	Nombre d'enfants	Germes
Salle de bain			
Poignée de porte			
Blocs			
Table			

« Combien d'entre vous ont utilisé la salle de bain aujourd'hui ? »
« Combien d'entre vous ont ouvert la porte aujourd'hui ? »

« Combien d'entre vous ont joué avec des blocs aujourd'hui ? »
« Combien d'entre vous ont travaillé à une table aujourd'hui ? »

Indice n°2 : Vos mains peuvent contenir des germes même lorsqu'elles ont l'air propres, surtout après avoir mangé, toussé ou éternué.

Images	Compte	Nombre d'enfants	Germes
Manger			
Tousser			
Éternuer			

« Combien d'entre vous ont déjeuné ce matin ? »
« Combien d'entre vous ont toussé aujourd'hui ? »

« Combien d'entre vous ont éternué aujourd'hui ? »

Maintenant que les enfants savent où vivent les germes, demandez-leur de se rappeler quand et où ils ont trouvé des germes. Installez des affiches autour de ces zones (salle de bain, porte, table pour prendre la collation, etc.) pour rappeler aux enfants de se laver les mains.

5. Révision. Sur de grandes feuilles à tableau, affichez des images des situations ci-dessous (utiliser la salle de bain, manger, éternuer et jouer à l'extérieur). Lisez à haute voix les scénarios suivants. Demandez aux enfants de vous dire si le lavage des mains doit avoir lieu avant ou après la situation décrite.

Les scénarios pour se laver les mains

1. Tim utilisera la salle de bain.

2. Tonya mangera une délicieuse pomme.

***REMARQUE :** Expliquez l'importance de se laver les mains avant et après avoir mangé.

3. Maria éternue.

4. Mel joue dehors.

Avant	Quand se laver les mains	Après

Réponses

1. Après

2. Avant et après

***REMARQUE :** Expliquez l'importance de se laver les mains avant et après avoir mangé.

3. Après

4. Après

6. Devoir à la maison. Demandez aux enfants de dresser une liste des endroits à la maison où vivent les germes et d'en parler à leurs parents. Les enfants peuvent travailler avec leurs familles pour créer des visuels et des rappels à afficher dans la maison. Par exemple : dans la cuisine près des comptoirs, dans la salle de bain, au-dessus des interrupteurs, etc.

Pendant que vous enseignez des habitudes saines en classe, c'est aussi un bon moment pour prêter attention aux étapes du développement comme « suivre les commandes en deux étapes » ou « faire preuve de plus d'indépendance ».

DOCUMENT : Quand se laver les mains

Relie les images du milieu avec le moment où il faut se laver les mains et colorie les images choisies dans chaque scénario.

Avant	Quand se laver les mains	Après
 Lavage des mains	 Aller à la salle de bain	 Lavage des mains
 Lavage des mains	 Manger	 Lavage des mains
 Lavage des mains	 Éternuer	 Lavage des mains
 Lavage des mains	 Jouer dehors	 Lavage des mains

BONNES HABITUDES D'HYGIÈNE

ÉCOLE

SOIS EN SANTÉ

SOIS PRÉSENT

LA GRANDE IDÉE :

Les activités et les choix que nous faisons peuvent avoir un impact sur notre santé et celle de ceux qui nous entourent. Dans cette leçon, les élèves apprendront que le fait de connaître notre corps et de faire des choix sains nous aide à prendre soin de nous et à rester à l'école.

Habitudes saines

Objectifs et aptitudes

Les élèves vont :

- Comprendre et expliquer que nous pouvons propager les germes qui nous entourent en toussant, en éternuant et en nous touchant, et que la propagation de germes peut nous rendre malades et rendre les autres malades
- Reconnaître que choisir de pratiquer des habitudes d'hygiène saines, comme garder nos aires de travail et de jeu propres, ainsi qu'un bon lavage des mains, peut nous protéger des germes

- Relier l'idée de rester en bonne santé avec l'importance de pouvoir rester à l'école
- Connaître les raisons pour lesquelles il est important de rester à l'école : nous apprenons, grandissons et jouons
- Relier ces idées de manière créative en réalisant un projet de graffiti de groupe et d'art individuel

Fournitures et préparation :

- Grandes feuilles à tableau
- Matériel de coloriage - crayons et marqueurs

Instructions

1. Révisez et discutez. À la maison et dans les années précédentes, les élèves ont été initiés à l'idée des germes et à leur lien avec la maladie. Passez en revue leurs connaissances de base en demandant : « Que savez-vous des germes ? » Demandez aux élèves d'en discuter avec leurs voisins/partenaires. Ensuite, parlez-en tous ensemble. Prenez en note les réponses des élèves.

2. Expliquez et discutez. Fournissez des informations supplémentaires si nécessaire. Incluez les idées suivantes : Les germes sont très petits et vivent tout autour de nous. Certains germes sont appelés bactéries et d'autres sont des virus. Les germes sont si petits que nous ne pouvons les voir qu'au microscope. Parfois, les germes peuvent nous transmettre des maladies comme le rhume et la grippe. Les germes peuvent être transférés des mains non lavées aux objets tout autour de nous. Les endroits où les germes s'accumulent sont appelés points chauds. Les germes peuvent pénétrer dans le corps par les yeux, le nez et la bouche et peuvent nous rendre malades. Les gens se touchent souvent les yeux, le nez et la bouche sans même s'en rendre compte. Faire des choses simples, comme se laver les mains et garder notre espace de travail propre, peut nous aider à maintenir des habitudes saines.

3. Explorez et discutez. Posez ces questions : Pourquoi venons-nous à l'école ? En quoi l'école est-elle importante ? Que se passe-t-il si nous sommes malades ? Pourquoi est-il important d'avoir des habitudes saines ? Les élèves se lancent des idées. Demandez des exemples et des détails.

4. Créez. Les élèves travaillent en petits groupes pour créer un mur de graffitis sur de grandes feuilles à tableau. Demandez aux élèves d'écrire, de dessiner et d'exprimer les liens qu'ils ont établis entre des habitudes saines telles que se laver les mains, garder les mains et les zones de travail propres, pouvoir aller à l'école parce que nous sommes bien et en bonne santé, et les avantages de l'école tels que l'apprentissage, les jeux et être avec des amis.

5. Devoir à la maison. Les élèves écrivent une lettre à leurs familles pour bien assimiler les notions apprises dans cette leçon. Ils peuvent leur demander de faire des choix sains et de rester en bonne santé, pour les aider à maintenir de saines habitudes et à continuer à aller à l'école. Expliquez-leur pourquoi il est important d'aller à l'école.

GERMES

LÀ, TU LES VOIS !

LA GRANDE IDÉE :

Les germes sont si petits que nous ne pouvons pas les voir. Mais en remplaçant un éternuement par un jet d'eau colorée, les élèves verront que les germes peuvent vivre et se propager n'importe où.

Habitudes saines

Objectifs et aptitudes

Les élèves vont :

- En savoir plus sur les germes et leur propagation
- Comprendre pourquoi laver ses mains et les surfaces peut prévenir ou réduire le risque de maladies
- Comprendre que les surfaces qui semblent propres peuvent toujours contenir des germes

Instructions

1. Que sont les germes ? Lancez une discussion en classe en demandant aux élèves de dire ce qu'ils savent sur les germes et comment ils peuvent se propager.

2. Germes 101. Informez vos élèves sur les germes en leur disant ce qui suit. Écrivez la définition d'un germe au tableau :

- Les germes sont de minuscules êtres vivants, appelés bactéries ou micro-organismes, qui nous entourent tout le temps.
- Ils sont microscopiques, ce qui signifie qu'ils sont si petits que nous ne pouvons pas les voir sans microscope.

Montrez des images de divers germes/virus nuisibles, tels que la tuberculose, *E. coli* ou le typhus.

Expliquez que certains germes sont bons et que notre corps a besoin d'eux pour fonctionner correctement, pour aider à éliminer les mauvais germes ou nous aider à digérer la nourriture (acidophilus, par exemple).

Faites une liste des endroits, ou « points chauds », où les germes vivent (bouche, nez, mains, tables, poignées et claviers).

3. Comment les germes se propagent. Discutez de la façon dont les germes peuvent se propager (des mains aux surfaces, des surfaces aux mains, des mains aux mains). Dressez une liste des moyens d'empêcher la propagation des germes :

- Couvrir la toux et les éternuements

Fournitures et préparation :

- Flacon vaporisateur
- Peinture rouge lavable
- Lingettes désinfectantes
- Accès à un lavabo, du savon et des serviettes pour toute la classe
- Trouvez et téléchargez des images de mauvais germes/virus (tuberculose, *E. coli* ou typhus)

- Se laver les mains correctement
- Garder les surfaces propres

4. Faites une démonstration. Engagez la discussion avec les élèves avec cette démonstration visuelle qui est garantie d'être mémorable! Remplissez un flacon vaporisateur de peinture rouge lavable et diluez-la avec de l'eau. Pendant que vous faites semblant d'éternuer, vaporisez la solution sur une table.

5. Lavez-vous les mains. Tout d'abord, montrez aux élèves les étapes appropriées du lavage des mains. Ensuite, demandez à tout le monde de se laver les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes. Assurez-vous que le rouge n'y est plus!

Pour s'assurer que les élèves se lavent les mains assez longtemps et pour inclure un petit défi, demandez-leur de compter par nombres pairs ou impairs jusqu'à 40.

6. Nettoyez les surfaces. Réitérez que la raison pour laquelle ils doivent garder la salle de classe et leurs mains propres est de réduire les risques de propagation de mauvais germes. Demandez aux élèves de vous aider à nettoyer les surfaces de la classe, y compris les dessus de table, les comptoirs, les poignées de porte, les touches de clavier et d'autres points chauds que vous avez nommés à l'étape 2.

7. Prolongez la leçon. Répétez la démonstration avec de l'eau claire. Expliquez que même si on ne peut pas voir les « germes », ils sont toujours sur la surface de la table.

LAVAGE DES MAINS

APPEL À TOUS LES ENFANTS : SOIS UN PRO DU LAVAGE DES MAINS !

LA GRANDE IDÉE :

Les élèves approfondiront ce qu'ils ont déjà appris* sur les étapes appropriées du lavage des mains en partageant leurs connaissances et en communiquant des messages sains à leurs pairs, à l'école, à la famille et à la communauté à l'aide d'une campagne d'affichage créative.

*REMARQUE : Avant d'enseigner cette leçon, il est recommandé d'introduire la notion des germes sur les mains et les surfaces en donnant d'abord la leçon intitulée « Là, tu les vois! ».

Habitudes saines

Objectifs et aptitudes

Les élèves vont :

- Réviser et mettre en ordre les étapes appropriées du lavage des mains
- Reconnaître les éléments d'une phrase et construire des phrases sur le lavage des mains
- Créer des messages sur le lavage des mains pour transmettre ce qu'ils ont appris à toute l'école et à leur famille afin de promouvoir des habitudes saines

Fournitures et préparation :

- Autocollants de germes (inclus dans la trousse de retour en classe)
- Grandes feuilles à tableau
- Fiches
- Fournitures d'art (papier pour affiches, crayons de cire, crayons, marqueurs, crayons de couleur, bâtons de colle, ruban adhésif, ciseaux)
- Faites des copies du document de l'élève **Teste ton QI sur le lavage des mains : Deviens un expert!**

Réponses du document Teste ton QI sur le lavage des mains : Deviens un expert!

1. La phrase explique POURQUOI le lavage des mains est important.
2. La bonne séquence est : 1) Mouillez-vous les mains... 2) Faites mousser (faites des bulles de savon) en vous frottant les mains... 3) Continuez à vous frotter les mains... 4) Rincez bien les mains... 5) Séchez vos mains...
3. Les phrases de l'exercice 2 expliquent COMMENT se laver les mains.
4. Se laver les mains : 1) AVANT 2) APRÈS 3) AVANT 4) APRÈS 5) APRÈS 6) AVANT, APRÈS 7) APRÈS 8) APRÈS
5. Verbes : manger, soigné, mouché/toussé/éternué, touché, manipulé, touché
Noms : nourriture, toilettes, coupure/blessure, animal/nourriture pour animaux/déchets animaux, préparation/nourriture, nourriture/friandises pour animaux, ordures

Instructions

1. Germes 101. Commencez par réviser ce que les élèves savent du lavage des mains tout en leur permettant de mettre en pratique leurs aptitudes en lecture, en écriture et en compréhension de la langue.

Remettez à chaque élève une copie du document **Teste ton QI sur le lavage des mains : Deviens un expert!** Passez en revue les questions avec les élèves. Ils peuvent travailler individuellement ou avec un partenaire pour répondre aux questions. Une fois que tout le monde a terminé le document, réviser les réponses ensemble en demandant aux élèves de lire les phrases à haute voix.

2. Points chauds des germes. Les germes se tiennent à des endroits précis à l'école! Beaucoup de ces endroits sont fréquemment touchés par les élèves. Aidez-les à placer dans la classe les autocollants de germes fournis dans la trousse. Ensuite, demandez-leur de faire un remue-méninges et de créer une liste de points chauds potentiels où des germes pourraient se cacher dans l'école. Encouragez-les à commencer par la classe dans laquelle vous vous trouvez, puis réfléchissez aux endroits où ils passent leur temps pendant la journée à l'école.

Demandez-leur de répondre aux questions suivantes :

- Quels objets touchez-vous chaque jour dans cette salle de classe ?
- Où allez-vous et où passez-vous du temps quand vous êtes à l'école, en plus de notre propre salle de classe ?
- À l'école, quels sont les objets que beaucoup de gens touchent ?

Écrivez les réponses des élèves sur des feuilles à tableau. Les points chauds les plus courants sont les surfaces fréquemment touchées dans les salles de bain, la bibliothèque, la cafétéria, le gymnase, le bureau principal, telles que les poignées de porte, les boutons des fontaines d'eau, les interrupteurs, les dessus de table et de bureau, les outils d'écriture (stylos partagés, crayons et taille-crayons), claviers/souris de laboratoire informatique, etc.

3. Campagne d'affichage sur la santé! En utilisant l'activité initiale de révision et le document comme tremplin, demandez aux élèves d'écrire des phrases/messages sur le lavage des mains que vous afficherez dans l'école. Permettez aux élèves de travailler en paires ou en groupes de trois. Demandez-leur de réfléchir aux faits qu'ils pourraient utiliser pour persuader les autres d'adopter des pratiques saines de lavage des mains, et encouragez-les à réfléchir d'abord à l'endroit où leurs affiches seront exposées.

Demandez :

- Quelles images pouvez-vous montrer pour aider à rendre votre message clair ?
- Quels verbes voulez-vous utiliser ?

Maintenant, en utilisant ces faits/phrases/messages, les élèves continueront de travailler en petits groupes pour créer une série d'affiches. Les affiches terminées seront exposées dans toute l'école; l'endroit idéal est à proximité des points chauds des germes pour rappeler aux gens de l'école de se laver les mains.

Fournissez aux groupes du papier pour affiches et des fournitures d'art. Désignez pour chaque groupe quelques points chauds à cibler lors de la création de leurs affiches. Encouragez-les à utiliser des visuels accrocheurs et un langage descriptif avec des caractères faciles à lire. Rappelez-leur que leurs affiches doivent capter l'attention des gens et communiquer un message clair.

Fournissez aux élèves les lignes directrices suivantes :

- Quel est votre message ?
- Quelle est l'action ?

- Expliquez-vous pourquoi votre message est important ?
- Soyez clair !
- Rendez-le sous une forme visuelle !

4. Montrez et commentez les affiches. Une fois les affiches terminées, demandez aux groupes de les montrer au reste de la classe. Demandez aux élèves d'évaluer chacune des affiches en se posant ces questions : Le message est-il clair ? Savez-vous quelles actions prendre ? Savez-vous pourquoi ?

Pour chaque affiche, les élèves écriront sur des fiches ce qu'ils aiment et ce qui pourrait être amélioré. Permettez-leur de réviser leurs affiches et leurs messages à la lumière de ces commentaires avant de les accrocher dans l'école.

5. Réfléchissez. Demandez aux élèves d'écrire quelques phrases sur ce qu'ils ont appris sur la communication de messages sains à d'autres personnes.

- Pourquoi était-il important de transmettre ces messages ?
- Qu'avez-vous aimé dans l'activité ?
- Quel résultat espérez-vous de votre campagne d'affichage ?

Demandez-leur de créer une liste de points chauds potentiels à la maison ou dans des lieux publics où ils passent beaucoup de temps.

6. Prolongez la leçon. Les élèves peuvent créer de courtes accroches, des raps ou des sketches en utilisant les faits recueillis et les messages créés au début de la leçon. Ils peuvent les présenter lors d'une assemblée scolaire ou d'une soirée de parents.

7. Devoir à la maison. Demandez aux élèves d'apporter leurs listes de points chauds à la maison et de fabriquer avec leurs familles des affiches et des rappels. Ils pourront par exemple les afficher dans la cuisine près des comptoirs, dans la salle de bain, au-dessus des interrupteurs, etc.

DOCUMENT : Teste ton QI sur le lavage des mains : Deviens un expert !

Nom : _____

1. Lis la phrase ci-dessous.

Le lavage fréquent des mains, avant et après certaines activités, est l'un des meilleurs moyens d'éliminer les germes, d'éviter de tomber malade et d'empêcher la propagation des germes.

Qu'est-ce que la phrase ci-dessus explique ? (Encerle une réponse)

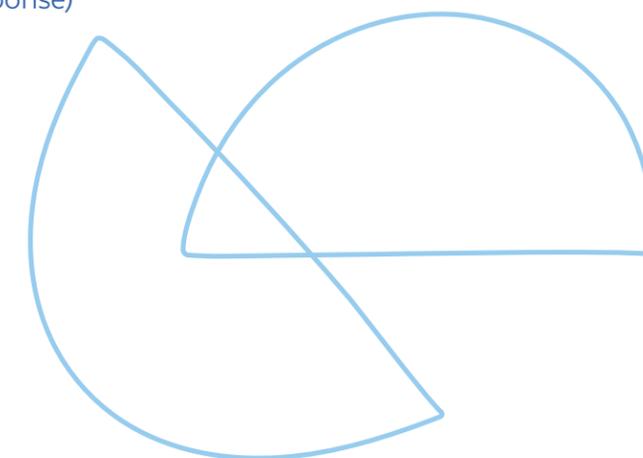
- Cela explique **POURQUOI** le lavage des mains est important.
- Cela explique **OÙ** se laver les mains.

2. Lis les phrases sur le lavage des mains ci-dessous. Elles ne sont pas dans le bon ordre. Remets-les en ordre en écrivant les chiffres 1 à 5 dans les espaces ci-dessous. Quelle est la première étape ? Quelle est la dernière étape ?

- **Séchez** vos mains à l'aide d'une serviette propre ou à l'air libre.
- **Continuez à vous frotter** les mains pendant au moins 20 secondes. Chantez la chanson « Joyeux anniversaire » du début à la fin deux fois de suite.
- **Rincez** bien les mains sous l'eau du robinet.
- **Faites mousser (faites des bulles de savon)** en vous frottant les mains avec le savon. Assurez-vous de frotter le dos de vos mains, entre vos doigts et sous vos ongles avec les bulles savonneuses.
- **Mouillez-vous** les mains avec de l'eau courante propre (tiède ou froide). Fermez le robinet et appliquez du savon.

3. Les phrases ci-dessus expliquent : (Encerle une réponse)

- **POURQUOI** se laver les mains
- **QUAND** se laver les mains
- **COMMENT** se laver les mains



4. Les phrases ci-dessous expliquent QUAND se laver les mains. Il manque à chaque phrase le mot AVANT ou APRÈS. Termine chaque phrase en écrivant le bon mot.

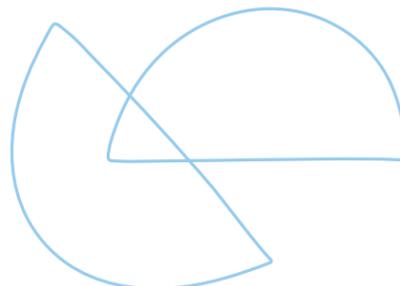
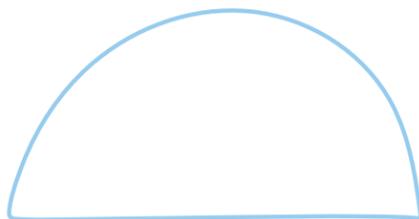
Se laver les mains :

1. _____ de manger de la nourriture
2. _____ être allé aux toilettes
3. _____ et après avoir soigné une coupure ou une blessure
4. _____ s'être mouché, avoir toussé ou éternué
5. _____ avoir touché un animal, de la nourriture pour animaux ou des déchets animaux
6. _____, pendant et _____ la préparation de la nourriture
7. _____ avoir manipulé de la nourriture ou des friandises pour animaux
8. _____ avoir touché des ordures

Recopie les VERBES et les NOMS des phrases précédentes dans les colonnes appropriées.

	Verbes	Noms
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Note spéciale POUR LES GRANDS FRÈRES ET LES GRANDES SŒURS : Si vous jouez avec un frère ou une sœur plus jeune que vous ou si vous vous en occupez, il est également important de vous laver les mains après avoir touché sa couche ou l'avoir aidé dans la salle de bain.



BONNES HABITUDES D'HYGIÈNE CHAQUE JOUR, JE...

LA GRANDE IDÉE :

Nous faisons des choix tous les jours qui peuvent nous être bénéfiques ou malsains. Dans cette leçon, les élèves discutent des choix quotidiens qui sont sains pour eux et trouvent des façons d'intégrer des habitudes plus saines à leur journée.

Habitudes saines

Objectifs et aptitudes

Les élèves vont :

- Comprendre et expliquer la différence entre des habitudes saines et malsaines
- Démontrer comment prendre des décisions dans leur meilleur intérêt
- Pratiquer et affiner leurs aptitudes linguistiques et de communication

Instructions

1. Révisez. Commencez par réviser l'utilisation de l'indicatif présent pour décrire une action habituelle, comme « je cours tous les jours ». Demandez aux élèves de mettre cette notion en pratique : chacun doit dire, dans une phrase avec un verbe au présent, une chose qu'il fait tous les jours.

2. Expliquez. Présentez l'activité en disant aux élèves que vous évalueriez ensemble leurs habitudes personnelles et déterminerez celles qui sont saines et celles qui ne le sont pas.

3. Triez les habitudes. Divisez le tableau de la classe en deux. D'un côté, écrivez « Habitudes saines » et de l'autre, « Habitudes malsaines ». Demandez à chaque élève de choisir plusieurs bandelettes de phrases (voir la page 27) dans un sac et de les coller sur le côté approprié du tableau. Ensemble, évaluez les choix et déplacez les bandelettes si nécessaire.

4. Explorez et discutez. Définissez et reformulez ensemble les termes « habitude saine » et « habitude malsaine ». Ensuite, demandez aux élèves de fournir des exemples supplémentaires de chaque catégorie.

Discutez des façons d'ajouter des habitudes plus saines à leur journée. Explorez les motivations pour faire des choses plus saines, et pourquoi nous faisons des choses malsaines, même lorsque nous savons qu'elles sont mauvaises pour nous.

Fournitures et préparation :

- Grandes feuilles à tableau
- Ruban adhésif
- Bandelettes de phrases sur les habitudes saines et malsaines (voir page 27)
- Faites des photocopies du document de l'élève **Mon tableau des habitudes saines** (voir page 28)

5. Prolongez la leçon. Remettez aux élèves une copie du tableau de la page 28. Expliquez qu'ils utiliseront ce tableau pour les aider à suivre trois habitudes saines chaque jour pendant une semaine.

Rappelez aux élèves leur tableau chaque jour. Offrez-leur des incitatifs pour qu'ils suivent toutes les habitudes saines du tableau, comme un autocollant ou un badge spécial. Après une semaine, demandez-leur comment ils se sentent en faisant ces choses saines chaque jour et au fil du temps.

6. Devoir à la maison. Encouragez les parents à s'impliquer en signant le tableau de leur enfant et en indiquant qu'ils ont également fait l'activité en famille.

OUTIL PÉDAGOGIQUE : Bandelettes de phrases sur les habitudes saines et malsaines

Vous pouvez inclure à cette liste d'autres éléments qui conviennent à votre classe. Insérez-y quelques options ridicules pour rendre l'activité encore plus amusante.

Vous pouvez également ajouter quelques bandelettes vierges et inviter les élèves à proposer leurs propres idées. Voici quelques idées pour commencer :

Je fais de l'exercice pendant 30 minutes chaque jour.	J'ajoute beaucoup de sel à ma nourriture.
Je ne mange jamais de petit déjeuner.	Je lis tous les jours quelque chose que j'aime.
Je me brosse les dents tous les jours.	Je fais du sport.
J'utilise la soie dentaire tous les jours.	Je promène mon chien.
Je regarde la télévision cinq heures par jour.	Je ris.
Je me lave les mains après avoir utilisé la salle de bain.	Je mange des chips recouvertes de chocolat tous les jours.
Je me lave les mains après m'être mouché.	Je mange des légumes.
Je me lave les mains avant de manger.	Je fais mes devoirs.
Je mange de la crème glacée tous les soirs avant d'aller me coucher.	Je fais de l'art, de la danse ou de la musique tous les jours.
Je mange des frites tous les jours.	Je joue à des jeux vidéo pendant trois heures par jour.
Je prends un bain ou une douche régulièrement.	Je joue dehors pendant une heure ou plus tous les jours.
Je mange vite.	Je mange trois barres de chocolat par jour.
Je porte de l'équipement de sécurité lorsque je fais du vélo, de la planche à roulettes ou du sport.	
Je porte une ceinture de sécurité quand je suis dans la voiture.	
Je mange des légumes verts, orange et jaunes.	
Je bois des boissons gazeuses à chaque repas.	

