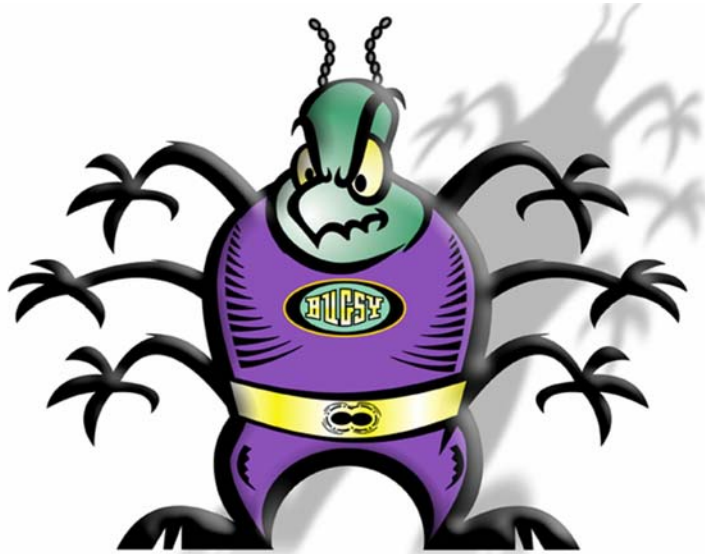


# LAVE-TOI LES MAINS!



## PREMIÈRE ANNÉE Plan de leçon

## NIVEAU



1<sup>re</sup> ANNÉE

# Mains brillantes

Durée suggérée : 50 minutes



## Aperçu

Les élèves réviseront les étapes du lavage des mains et apprendront comment les germes se propagent et peuvent entrer dans le corps pour causer la maladie. L'activité des mains brillantes montrera à quel point les germes peuvent se propager facilement par les mains. L'aide d'un assistant ou d'un parent bénévole sera requise pour l'exercice du lavage des mains dans la salle de toilette. Des obstacles au bon lavage des mains seront identifiés, de même que des solutions. Un jeu de cartes renforcera la bonne technique du lavage des mains. **Note** : Si vous manquez de temps, vous pouvez diviser ce bloc en séances plus courtes.

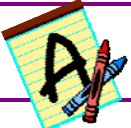

## Programme d'études

- B-1.2 Santé et préparation pour la vie – Les élèves vont faire preuve de bonnes habitudes en matière d'hygiène et de soins de santé; ex. : des habitudes visant à réduire la transmission de microbes, des habitudes d'hygiène dentaire.

## Résultats d'apprentissage

Les élèves :

- réviseront la bonne technique du lavage des mains
- apprendront comment les germes se propagent
- identifieront comment les germes entrent dans le corps et nous rendent malades
- comprendront comment le lavage des mains prévient la maladie.

 Plan de leçon		 Liste de matériel
• Comment les germes se propagent	8 minutes	<b><u>Matériel téléchargeable</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Image de Buggy</li><li>✓ Vidéo du lavage des mains</li><li>✓ Feuille d'instructions pour le lavage des mains avec un ami</li><li>✓ Feuille d'instructions pour l'activité « Mains brillantes »</li><li>✓ Affiche « Comment te laver les mains »</li><li>✓ Affiche de la chanson « Lave-toi les mains »</li><li>✓ Feuille d'instructions pour le jeu « À bas les microbes »</li><li>✓ Cartes du jeu « À bas les microbes »</li></ul> <b><u>Matériel fourni par l'enseignant</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Brillants (diverses couleurs, au choix)</li><li>✓ Salles de toilette munies de savon et de serviettes de papier</li></ul>
• Comment les germes entrent dans ton corps	5 minutes	
• Vidéo du lavage des mains	8 minutes	
• Lavage des mains avec un ami	12 minutes	
• Obstacles au bon lavage des mains		
• Dessins de germes		
• Mains brillantes	12 minutes	
• Jeu du lavage des mains à l'ordinateur	5 minutes	

## Information aux enseignants

Les germes sont des organismes microscopiques qui causent des maladies. Ils peuvent venir d'une personne malade, d'un animal ou de l'environnement. Lorsqu'une personne qui a une infection respiratoire éternue ou tousse, des germes sont projetés dans l'air. En éternuant, un adulte peut projeter des germes sur une distance d'environ un mètre. Ces germes en suspension dans l'air peuvent être inhalés par une autre personne et la rendre malade, ou tomber sur des objets et les contaminer. Les germes sont partout. Ils peuvent survivre et demeurer infectieux plusieurs jours dans l'environnement.

Le transfert par les mains est la principale voie de propagation des germes. Des germes peuvent se déposer sur nos mains quand nous toussons ou éternuons. C'est pourquoi il est important de montrer aux enfants comment tousser et éternuer dans leur manche ou dans un papier mouchoir. Les mains amassent souvent des germes qui se trouvent sur des objets de tous les jours.

Les objets touchés par plusieurs personnes sont propices au transfert de germes. Par exemple : installations de terrains de jeux, rampes d'autobus, toilettes publiques, stylos partagés et machines distributrices. Dans une étude relevant le nombre de germes sur des bureaux en milieu de travail, les bureaux d'enseignants sont arrivés au premier rang, suivis des bureaux de comptables, de banquiers, d'animateurs radio et de médecins. Cela n'est pas étonnant, étant donné le nombre de mains qui touchent à un bureau d'enseignant chaque jour.

Les germes collent facilement aux mains, mais on n'attrape pas une infection simplement en ayant des germes sur nos mains. Les germes causent la maladie lorsqu'ils entrent dans notre corps par des fissures sur la peau, comme une coupure ou une éraflure, ou plus souvent par des membranes muqueuses comme celles du nez, de la bouche et des yeux. Le lavage des mains est efficace pour prévenir les infections car il réduit les chances que des germes entrent en contact avec nos membranes muqueuses.

Lors du choix d'un savon, optez pour un savon ordinaire. Le savon ordinaire est tout aussi efficace que le savon antibactérien pour éliminer les germes, sans avoir l'effet médical néfaste de favoriser la résistance aux antibiotiques.

Le désinfectant pour les mains à base d'alcool tue les germes et est idéal si l'on n'a pas accès à du savon et à de l'eau. Toutefois, il ne nettoie pas et est inefficace si les mains sont grasses ou salies. Le désinfectant pour les mains ne remplace pas le lavage des mains. Les mains des enfants sont souvent salies; il est donc important d'encourager l'habitude du lavage des mains.

Si les élèves et les enseignants se lavent les mains adéquatement et fréquemment, le nombre de germes propagés en classe peut être réduit considérablement. Le lavage des mains avec du savon ordinaire et de l'eau est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.

**Note :** Certaines de ces activités répondent aux objectifs du programme d'études de sciences 1-1 et 1-2.

## Leçon

### Présentation de Buggy

**Matériel :** Image de Buggy

Présentez Buggy à vos élèves et expliquez-leur qu'il est là pour les aider à apprendre ce que sont les germes et comment se laver les mains. Buggy a d'importants messages à livrer. Comment Buggy a-t-il l'air de se sentir? Est-il heureux? Inquiet? Fâché? Buggy est féroce. Il est ici pour t'aider à combattre les germes et à rester en santé.

**Note :** L'image peut être téléchargée puis imprimée sur papier ou sur transparent, ou visualisée en ligne à l'aide d'un projecteur ou d'un tableau blanc interactif.

### Comment les germes se propagent (8 minutes)

Expliquez aux élèves qu'aujourd'hui, ils apprendront ce que sont les germes et comment ils se propagent. Posez des questions, invitez la classe à répondre, puis résumez.

#### ? *Te rappelles-tu ce que sont les germes?*

Résumé : Les germes (ou microbes) sont de minuscules êtres vivants. Ils causent le rhume, l'influenza (la grippe) et d'autres maladies.

#### ? *De quelle grandeur penses-tu qu'ils sont?*

Sont-ils aussi gros que la classe? [Ouvrez vos bras]

Sont-ils aussi gros que ton pupitre? [Rapprochez vos bras à la largeur d'un pupitre]

Sont-ils aussi gros que tes chaussures? [Rapprochez vos mains]

Sont-ils aussi gros qu'un brin de poussière? [Pincez votre pouce et votre index]

Résumé : Les germes sont encore plus petits qu'un brin de poussière!

#### ? *Peut-on voir les germes?* Non

#### ? *Peut-on les voir dans l'air?* Non

#### ? *Sur ton pupitre?* Non

#### ? *Sur tes mains?* Non

Résumé : Les germes sont si petits qu'on ne peut pas les voir, sauf au microscope.



BUGSY DIT : « LES GERMES SONT DE MINUSCULES ÊTRES VIVANTS QUI PEUVENT TE RENDRE MALADE ».

? ***Sais-tu d'où viennent les germes?***

Résumé : Les germes sont partout. Ils sont dans la terre, sur le plancher, sur ton pupitre et même sur tes mains. Les germes peuvent aussi venir de personnes qui sont malades (p. ex., à cause du rhume ou de l'influenza).

? ***Que se passe-t-il si tu tousses ou éternues dans ta main?***

Résumé : Des germes se retrouvent sur tes mains.

Démonstration : Faites semblant d'éternuer dans votre main puis montrez votre paume aux élèves.

? ***Que se passe-t-il si tu touches à un objet couvert de germes?***

Résumé : Des germes se retrouvent sur tes mains.

Démonstration : Touchez à votre bureau puis montrez votre paume aux élèves.

? ***Si tu as des germes sur tes mains, que se passera-t-il si tu touches à autre chose?***

Résumé : Des germes se retrouveront sur cet objet.

Démonstration : Touchez à l'interrupteur de lumière (ou à la poignée de porte ou à un autre objet partagé).

? ***L'interrupteur de lumière sera-t-il couvert de germes?*** Oui.

? ***Qu'arrivera-t-il à la prochaine personne qui allumera la lumière?***

Des germes se retrouveront sur ses mains.

? ***Que se passe-t-il si tu serres la main de quelqu'un?***

Cette personne reçoit aussi des germes sur ses mains.

? ***Quels sont d'autres exemples d'endroits où des germes peuvent se propager par les mains?***

Résumé : Les poignées de porte, crayons partagés, stylos, marqueurs, bureaux, papiers, téléphones, claviers d'ordinateur, jeux au terrain de jeux et rampes d'autobus en sont de bons exemples.

Puisque ces objets sont touchés chaque jour par plusieurs personnes, ce sont des endroits où les germes se propagent.

? ***Que peux-tu faire pour arrêter la propagation de germes?***

Résumé : Si tu es malade, tousse et éternue dans ta manche. Mais que tu sois malade ou en santé, lave-toi les mains!



BUGSY DIT : « LES GERMES SONT PARTOUT. LAVE-TOI LES MAINS POUR ARRÊTER LA PROPAGATION DES GERMES ».

**Comment les germes entrent dans ton corps (5 minutes)**

Tu ne deviens pas malade juste en ayant des germes sur tes mains. Les germes ont besoin d'un point d'entrée dans ton corps. Ils entrent dans ton corps par ton nez, ta bouche et tes yeux, ou parfois par une fissure sur ta peau si tu as une blessure ou une égratignure. Mimez et demandez aux élèves de le faire avec vous : « Par où les germes peuvent-ils entrer dans ton corps? ». Dites en pointant : nez, bouche, yeux.

? ***Comment les germes peuvent-ils entrer dans ton nez?***

Résumé : Si tu es à côté de quelqu'un qui éternue sans couvrir son nez et sa bouche, ses germes flotteront dans l'air. Des germes peuvent entrer dans ton corps si tu les respirez par le nez.

Mais des germes peuvent aussi entrer dans ton corps si tu en as sur les mains et que tu mets tes doigts dans ton nez.

? ***Comment les germes peuvent-ils entrer dans ta bouche?***

Résumé : Si tu as des germes sur tes mains et que tu mets tes doigts dans ta bouche, tu peux devenir malade. Tu peux aussi devenir malade en mangeant avec des mains sales, car les germes collent à la nourriture. Quand tu mets cette nourriture dans ta bouche, les germes entrent dans ton corps.

? ***Comment les germes peuvent-ils entrer dans tes yeux?***

Résumé : Si tu as des germes sur tes mains et que tu te frottes les yeux, des germes peuvent entrer dans ton corps et te rendre malade.

? ***Peux-tu nommer des choses qui empêchent les germes d'entrer dans ton corps?***

Résumé : Ne mets pas tes mains dans tes yeux, ton nez et ta bouche. Autrement dit, tu ne dois pas toucher à ton visage sauf si tu viens de te laver les mains.

Mais le meilleur moyen est d'enlever les germes de tes mains. Le lavage des mains est le meilleur moyen d'arrêter la propagation des germes.



BUGSY DIT : « LAVE-TOI LES MAINS! »

### **Vidéo du lavage des mains (8 minutes)**

**Matériel :** Vidéo ou DVD du lavage des mains, sur demande

Dites aux élèves qu'ils vont regarder une vidéo expliquant comment bien se laver les mains. Dites-leur que vous leur poserez des questions sur ce qu'ils auront vu, et qu'il est donc important d'être attentif.

**Note :** Certains élèves pourraient avoir vu cette vidéo à la maternelle. Encouragez-les à se souvenir de la vidéo et à voir s'ils pourraient y remarquer du nouveau. La vidéo fait partie de tous les niveaux du programme (maternelle à 3<sup>e</sup> année) afin de renforcer les apprentissages antérieurs et de mettre à niveau les élèves qui ne l'ont jamais vue.

Après avoir joué la vidéo une première fois, demandez aux élèves s'ils se rappellent les étapes du lavage des mains. Les voici :

1. Mouille-toi les mains.
2. Mets du savon sur tes mains.
3. Frotte-toi les mains.
4. Rince-toi les mains.
5. Essuie-toi les mains avec une serviette de papier.
6. Utilise la serviette pour fermer le robinet et ouvrir la porte de la salle de toilette.

*N'oublie pas de laisser la salle de toilette bien propre!*

Montrez la vidéo une autre fois et discutez des étapes, si un renforcement est requis.

Demandez aux élèves ce qu'ils se rappellent de la vidéo, au sujet des parties des mains qui doivent être frottées. Récapitulez : il faut se frotter les paumes, entre les doigts, le dessus des mains, les pouces, les poignets, le bout des doigts et les ongles. Cette étape devrait prendre environ 20 secondes, ou le temps qu'il faut pour chanter la chanson « Lave-toi les mains » (sur l'air d'« Au clair de la lune »).

Chantez la chanson « Lave-toi les mains » et demandez aux élèves de s'exercer à se frotter les paumes, entre les doigts, le dessus des mains, les pouces, les poignets, le bout des doigts et les ongles.

### Activités de lavage des mains (12 minutes)

#### Lavage des mains avec un ami

**Voir :** Feuille d'instructions pour le lavage des mains avec un ami

**Utiliser :** Affiche « Comment te laver les mains »  
Affiche de la chanson « Lave-toi les mains »

L'activité vise à permettre aux élèves de s'exercer au bon lavage des mains, avec l'aide et les commentaires d'un camarade.

Placez à l'avance l'affiche « Comment te laver les mains » et l'affiche de la chanson « Lave-toi les mains » dans la salle de toilette.

En équipes de 2, les élèves iront s'exercer à se laver les mains dans la salle de toilette. Rappelez-leur de surveiller attentivement leur camarade pour voir s'il suit toutes les étapes de l'affiche « Comment te laver les mains » et la chanson « Lave-toi les mains ». Les camarades peuvent se donner des suggestions et coopérer pour que chacun fasse un bon travail.

**Note :** La supervision d'un adulte sera requise dans la salle de toilette pour réaliser cette activité avec des élèves de 1<sup>re</sup> année. Demandez l'aide d'un assistant ou d'un parent bénévole. Le jumelage vise à permettre aux enfants de s'entraider dans le lavage des mains; il est donc important de leur laisser faire la majeure partie du travail. Au cas où un enfant aurait besoin d'aide, l'adulte devrait connaître 1) les six étapes d'un bon lavage des mains; 2) les parties des mains qui doivent être frottées avec du savon; et 3) la chanson « Lave-toi les mains ». N'oubliez pas de féliciter vos élèves pour un travail bien fait et pour leur esprit d'équipe!

#### Obstacles au bon lavage des mains (activité pour adultes)

**Voir :** Feuille d'instructions pour le lavage des mains avec un ami  
Tableau de « Solutions pratiques aux problèmes de lavage des mains »

Un autre objectif est d'identifier les obstacles au bon lavage des mains dans les salles de toilette de votre école. La meilleure façon de procéder est qu'un adulte observe des élèves en train de s'exercer à se laver les mains dans la salle de toilette. Pendant que les élèves se lavent les mains avec leurs compagnons, des adultes sont invités à observer et à identifier des éléments du lavage des mains qui sont difficiles pour les enfants. Une liste de contrôle pourrait être utile.

Consultez le tableau intitulé « Solutions pratiques aux problèmes de lavage des mains » pour trouver des idées. L'identification de problèmes possibles est la première étape pour simplifier le lavage des mains pour les élèves. Servez-vous de vos observations pour initier des discussions avec d'autres enseignants et avec les parents, les administrateurs, les assistants et le personnel d'entretien, afin de faciliter le lavage des mains pour tous.

## Dessins de germes

Les élèves ne pourront pas tous aller s'exercer à se laver les mains en même temps. Demandez aux élèves en classe de faire les activités suivantes, selon le temps disponible :

- Fais un dessin de ce que tu as appris aujourd'hui sur les germes
- Trace le contour de ta main et colorie là où il pourrait y avoir des germes
- Dessine un objet dans la classe qui pourrait avoir des germes

Dites aux élèves d'apporter leurs dessins à la maison pour les montrer à leur famille.

## Mains brillantes (12 minutes)

**Voir :** Feuille d'instructions pour l'activité « Mains brillantes »

**Utiliser :** Affiche « Comment te laver les mains »  
Affiche de la chanson « Lave-toi les mains »

Les élèves apprendront comment les mains peuvent propager des infections. Les brillants représentent les germes. Des brillants sont appliqués sur les mains de quelques élèves, qui serrent ensuite la main d'autres élèves dans la classe. Une fois que tout le monde s'est serré la main, tous les élèves ont des brillants sur leurs mains.

Les élèves iront ensuite à la salle de toilette en petits groupes pour se laver les mains et enlever tous les brillants. Utilisez l'affiche « Comment te laver les mains » et l'affiche de la chanson « Lave-toi les mains » pour renforcer la bonne technique.

Cette activité montre à quel point il est facile de propager des germes par les mains et souligne l'importance du lavage des mains.

## Jeu « À bas les microbes » (5 minutes)

**Voir :** Feuille d'instructions du jeu « À bas les microbes »

**Utiliser :** Carte du jeu « À bas les microbes »

Ce jeu requiert un paquet de 52 cartes « À bas les microbes » et est semblable à « Pige dans le lac ». Les cartes affichent une image de Bugsy, et illustrent comment et quand se laver les mains. Elles peuvent aussi être utilisées comme jeu de mémoire ou cartes éclair.

## Recommandation de livre pour enfants

Verdick, E. et M. Heinlen. *Germes Are Not for Sharing*, Minneapolis (MN), Free Spirit Publishing, 2006 (en anglais seulement).

## Éducation continue

- Demandez aux élèves de noter, pendant une semaine, toutes les fois qu'ils se lavent les mains à l'école, en faisant un X sur un tableau. Faites-leur compter le nombre total de fois qu'ils se sont lavé les mains au cours de la semaine.

- Présentez la vidéo du lavage des mains plusieurs fois durant l'année, si la technique du lavage des mains doit être renforcée.
- Invitez les élèves à rappeler à leurs camarades de se laver les mains.
- Encouragez les parents et les élèves à vous signaler tout obstacle au lavage des mains ou toute idée pour améliorer les conditions dans les salles de toilette. Consultez les « Solutions pratiques aux problèmes de lavage des mains » pour obtenir de l'aide.
- Avisez le personnel d'entretien ou le directeur d'école chaque fois que des salles de toilette manquent de fournitures pour un lavage des mains adéquat.
- Parlez des avantages du savon ordinaire à l'administration et au personnel d'entretien.

## SOLUTIONS PRATIQUES AUX PROBLÈMES DE LAVAGE DES MAINS

Problème	Principe d'hygiène	Solution
Savon ou serviettes de papier non disponibles.	La pratique du lavage des mains par les élèves, les enseignants et le personnel est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections dans les écoles.	Informez le personnel d'entretien et/ou le directeur. Proposez que l'administration organise une séance d'information sur l'importance du lavage des mains, à l'intention des employés d'entretien. Le lavage des mains protège aussi la santé du personnel d'entretien.
Les robinets se ferment automatiquement et ne coulent pas assez longtemps.	L'eau doit couler assez longtemps pour rincer le savon et les germes.	Dites aux élèves de se laver les mains avec un ami pour s'aider mutuellement avec le robinet. Les élèves devraient utiliser une serviette de papier pour ouvrir le robinet s'ils se sont déjà lavés les mains.
Eau tiède non disponible.	L'eau froide est un élément dissuasif au lavage des mains.	Parlez avec l'administration. S'il n'est pas possible d'avoir de l'eau tiède, utilisez l'eau froide. L'eau froide est moins agréable mais tout aussi efficace (avec du savon) pour enlever les germes des mains.
Le robinet ou le lavabo est trop haut pour certains enfants.	Le lavage des mains est important pour tous les enfants.	Fournissez un tabouret qui ne bascule pas.
Besoin d'économiser l'eau. Les robinets ne devraient pas être laissés ouverts.	La bonne technique de lavage des mains inclut l'utilisation d'une serviette de papier pour fermer le robinet. Cela évite la contamination des mains par un robinet sale.	Suggérez aux élèves de prendre leurs serviettes de papier avant de se laver les mains, pour les avoir avec eux au moment de fermer le robinet. Ils peuvent placer les serviettes propres sous leur bras ou dans une poche en attendant d'en avoir besoin.
Le distributeur de serviettes de papier est loin du lavabo.		
Le distributeur de serviettes de papier est muni d'un levier ou d'un bouton.	Les mains peuvent être contaminées en touchant le levier ou le bouton pour obtenir une serviette de papier.	Montrez aux élèves à utiliser leur coude ou leur avant-bras pour actionner le distributeur, ou suggérez-leur de prendre une serviette de papier avant de se laver les mains.

Problème	Principe d'hygiène	Solution
La poubelle n'est pas près de la porte.	Les mains peuvent être contaminées en touchant la porte ou la poignée de porte de la salle de toilette. La bonne technique de lavage des mains inclut l'utilisation d'une serviette de papier pour ouvrir la porte de la salle de toilette. Pour éviter le désordre, il est préférable que la poubelle soit placée près de la porte.	Déplacez la poubelle près de la porte ou gardez la porte ouverte. Si cela est impossible, suggérez aux élèves d'emporter leur serviette de papier avec eux et de la jeter dans la poubelle de la classe.
Le lavage des mains prend trop de temps.	Le lavage des mains prévient la maladie et réduit l'absentéisme. À long terme, cela représente une économie de temps.	Établissez des moments fixes pour que les élèves se lavent les mains. Les moments idéaux sont avant le dîner et après la récréation. Enseignez la bonne technique de lavage des mains et éliminez les obstacles pour que les élèves soient plus compétents.
Le personnel d'entretien se plaint du désordre dans la salle de toilette.	Les salles de toilette doivent être laissées bien propres.	Renforcez auprès des élèves le message final d'un bon lavage des mains, c'est-à-dire de jeter les serviettes de papier dans la poubelle.
On ne sait pas si le savon fourni est antibactérien	Le savon ordinaire ne favorise pas la résistance aux antibiotiques et il est aussi efficace à prévenir la propagation des germes.	Renseignez-vous sur le savon utilisé dans votre école. Lisez les ingrédients. Si vous y voyez du « triclosan », il s'agit d'un savon antibactérien. Le savon antibactérien a des effets médicaux néfastes et n'est pas plus efficace que le savon ordinaire. Si un savon antibactérien est utilisé dans votre école, suggérez qu'on le remplace par du savon ordinaire (habituellement moins cher).

### Remerciements

*Cette ressource pédagogique a été élaborée dans le cadre du programme « Des pilules contre tous les microbes? », en collaboration avec Alberta Health and Wellness et Alberta Education.*