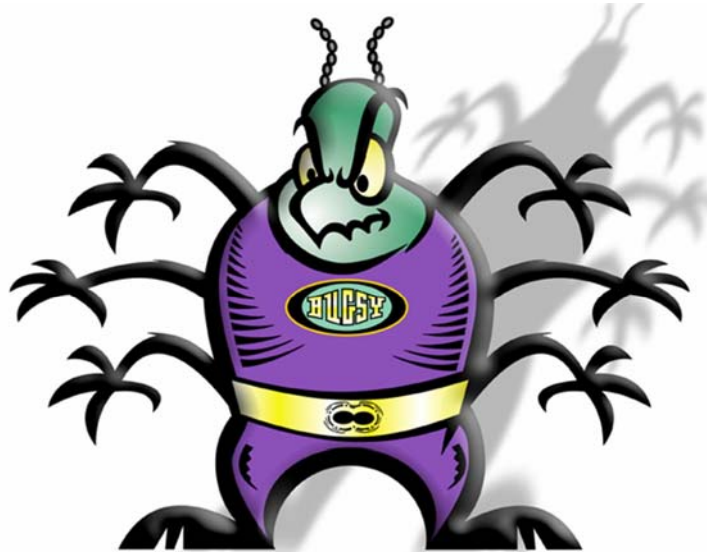


# LAVE-TOI LES MAINS!



## MATERNELLE Plan de leçon

## NIVEAU



# Empreintes de mains

Durée suggérée : 50 minutes



## MATERNELLE

### Aperçu

Les élèves apprendront que le lavage des mains les garde en santé et à quels moments il est important de se laver les mains. Les étapes du lavage des mains seront montrées à l'aide d'une vidéo; les élèves s'exerceront ensuite à se laver les mains sous la supervision d'un adulte. Des cartes éclair seront utilisées pour expliquer comment et quand se laver les mains. Les activités additionnelles incluront la création d'une murale d'empreintes de mains, une feuille d'activité et une feuille à colorier. **Note** : Si vous manquez de temps, vous pouvez diviser ce bloc en séances plus courtes.



### Programme d'études

- B-M.2 Santé et préparation pour la vie – Les élèves vont reconnaître et favoriser de bonnes habitudes en matière d'hygiène et de soins de santé; ex. : se laver les mains, se brosser les dents, porter des vêtements convenant aux conditions météorologiques.

### Résultats d'apprentissage

Les élèves apprendront :

- que le lavage des mains nous garde en santé
- quand se laver les mains
- les six étapes d'un bon lavage des mains

 <b>Plan de leçon</b>		 <b>Liste de matériel</b>
• Le lavage des mains te garde en santé	5 minutes	<b><u>Matériel téléchargeable</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Image de Buggy</li><li>✓ Cartes éclair « Quand te laver les mains »</li><li>✓ Cartes éclair « Les étapes du lavage des mains »</li><li>✓ Vidéo du lavage des mains</li><li>✓ Feuille d'instructions pour la murale d'empreintes de mains</li><li>✓ Feuille d'instructions pour le lavage des mains avec un adulte</li><li>✓ Affiche « Comment te laver les mains »</li><li>✓ Affiche de la chanson « Lave-toi les mains »</li><li>✓ Feuille d'activité sur le lavage des mains et feuille à colorier de Buggy (une copie par enfant)</li></ul>
• Quand te laver les mains	5 minutes	
• Comment te laver les mains • Vidéo du lavage des mains	15 minutes	
• Murale d'empreintes de mains	25 minutes	
• Lavage des mains avec un adulte		
• Feuille d'activité en classe et feuille à colorier	<b><u>Matériel fourni par l'enseignant</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pour la murale d'empreintes de mains : peinture au doigt, cuillères, bacs à peinture, pinceaux et longue feuille de papier résistant</li><li>✓ Pour la feuille d'activité : crayons de cire, ciseaux, colle</li><li>✓ Salles de toilette munies de savon et de serviettes de papier</li></ul>	

## Information aux enseignants

Quatre-vingt pour cent des infections courantes se propagent par les mains. Nos mains peuvent ramasser des germes en touchant à d'autres personnes ou à des objets qui ont été touchés par d'autres gens, comme des poignées de porte, des interrupteurs de lumière et même des bureaux d'enseignants. Lorsque l'on touche ensuite à notre nez, à notre bouche ou à nos yeux, les germes peuvent entrer dans notre corps et entraîner la maladie. Les mains servent d'intermédiaire dans le transport des germes de l'environnement vers le corps. C'est pourquoi le lavage des mains est si important. Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections.

Les enfants doivent apprendre les étapes d'un lavage des mains adéquat parce qu'une mauvaise technique de lavage des mains n'élimine pas les germes. Les étapes du lavage des mains sont les suivantes :

1. Mouille-toi les mains.
2. Mets du savon sur tes mains.
3. Frotte-toi les mains pendant au moins 20 secondes ou le temps qu'il te faut pour chanter *Au clair de la lune*. Lave toutes les parties de tes mains : les paumes, entre les doigts, le dessus des mains, les pouces, les poignets, le bout des doigts et les ongles.
4. Rince-toi les mains.
5. Essuie-toi les mains avec une serviette jetable.
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.*

Les enfants doivent aussi connaître les moments où il est important de se laver les mains, pour que cela devienne une habitude. Ces moments incluent : avant de manger ou de préparer un repas, après être allé à la toilette, après avoir joué dehors, après s'être mouché le nez, après avoir touché à un animal et après avoir sorti les ordures.

En plus du lavage des mains, d'autres stratégies peuvent être encouragées pour prévenir la propagation d'infections en classe. Montrez aux enfants à tousser et à éternuer dans leur manche pour éviter de projeter des germes sur leurs mains et dans l'air. Encouragez-les à éviter de porter leurs mains à leur visage, pour empêcher que des germes entrent en contact avec leur nez, leur bouche ou leurs yeux.

Qu'en est-il du savon antibactérien et des désinfectants pour les mains à base d'alcool? Utilisez du savon ordinaire. Le savon ordinaire est tout aussi efficace que le savon antibactérien pour prévenir la maladie, sans avoir l'effet médical néfaste de favoriser la résistance aux antibiotiques. Les désinfectants pour les mains à base d'alcool tuent les germes sur les mains, mais ils ne fonctionnent pas si les mains sont grasses ou salies. Le désinfectant pour les mains est idéal si l'on n'a pas accès à du savon et à de l'eau – mais puisque les mains des enfants sont souvent salies, le lavage des mains est particulièrement important pour ce groupe d'âge.

Le lavage des mains avec du savon ordinaire et de l'eau est un moyen très efficace de prévenir la maladie. Si les élèves et les enseignants se lavent les mains adéquatement et fréquemment, le nombre de germes propagés en classe peut être réduit considérablement.

## 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 à se laver les mains. Buggy a d'importants messages à livrer. Comme vous le voyez, le lavage des mains est très important pour Buggy, parce qu'il a plusieurs mains! Combien de mains Buggy a-t-il?

**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.

### Le lavage des mains te garde en santé (5 minutes)

Expliquez aux élèves qu'aujourd'hui, ils apprendront ce que sont les germes et où ils se trouvent. Ils découvriront des moyens d'arrêter la propagation des germes et parleront d'autres choses que l'on peut faire pour rester en santé.

#### ? *Sais-tu ce que sont les germes? Peux-tu les voir?*

Résumé : Les germes sont de minuscules êtres vivants qui peuvent te rendre malade. Ils sont si petits qu'on ne peut pas les voir, sauf au microscope. (Illustrez l'idée en pinçant ensemble votre pouce et votre index.)

#### ? *Comment penses-tu que les germes se propagent?*

Résumé : Tousser et éternuer sont deux exemples, mais la voie la plus courante par laquelle les germes se propagent est par les mains.

#### ? *Que se passerait-il si tu touchais à une poignée de porte couverte de germes?*

Résumé : Les germes colleraient à tes mains.

#### ? *Que se passerait-il ensuite si je te serrais la main?*

Résumé : Vous auriez vous aussi des germes sur vos mains.

#### ? *Peux-tu nommer des infections/maladies qui sont causées par des germes?*

Résumé : Le rhume, l'influenza (la grippe), le mal de gorge, les otites, la « gastro » et la pneumonie sont des maladies causées par des germes.

## ? *Qui a déjà eu une de ces maladies? Comment te sentais-tu?*

Résumé : Les infections nous font sentir très malades. On peut avoir le nez qui coule, tousser, faire de la fièvre ou avoir mal à la tête. On peut aussi vomir ou se sentir très fatigué ou avoir mal à d'autres parties du corps.

## ? *Quelles sont les choses que tu peux faire pour rester en santé?*

Donnez ces exemples :

- **Te brosser les dents** enlève les germes qui peuvent causer des caries.
- **Bien manger** garde ton corps fort, pour empêcher les germes d'entrer.
- **Bouger tous les jours** garde ton corps en forme et prévient la maladie.
- **Te laver les mains** enlève les germes sur tes mains qui peuvent te rendre malade ou que tu pourrais donner à quelqu'un d'autre.



BUGSY DIT : « LE LAVAGE DES MAINS TE GARDE EN SANTÉ! »

### **Quand te laver les mains (5 minutes)**

**Matériel :** Cartes éclair « Quand te laver les mains »

Les cartes peuvent être plastifiées. Ou encore, les images peuvent être téléchargées puis imprimées sur transparent ou visualisées en ligne à l'aide d'un projecteur ou d'un tableau blanc interactif.

Expliquez que le lavage des mains enlève les germes des mains. Guidez les élèves dans une discussion sur les moments où il est important de se laver les mains.

Demandez aux élèves de penser à des moments où ils pourraient avoir des germes sur leurs mains qui pourraient entrer dans leur corps et les rendre malades. Montrez-leur les cartes éclair et invitez-les à trouver d'autres exemples. Les cartes éclair indiquent les moments où il est le plus important de se laver les mains :

Avant de manger ou de toucher des aliments	Après s'être mouché le nez
Après être allé à la toilette	Après avoir touché à un animal
Après avoir joué dehors	Après avoir sorti les ordures

Expliquez qu'il est important de se laver les mains avant de manger ou de préparer un repas parce que c'est une occasion pour les germes des mains de contaminer la nourriture que nous mettons dans notre bouche. Les mains devraient aussi être lavées après toute activité qui peut permettre à des germes de se retrouver sur nos mains, comme après être allé à la toilette, avoir joué dehors, s'être mouché le nez, avoir touché à un animal ou avoir sorti les ordures.

Le lavage des mains te garde en santé. Il élimine les germes qui peuvent te rendre malade ou que tu pourrais donner à quelqu'un d'autre.



BUGSY DIT : « RAPPELLE-TOI QUAND TE LAVER LES MAINS! »

### **Comment te laver les mains et vidéo du lavage des mains (15 minutes)**

**Matériel :** Vidéo ou DVD du lavage des mains, sur demande  
Cartes éclair « Les étapes du lavage des mains »

Dites aux élèves qu'ils vont regarder une vidéo expliquant comment faire pour 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.

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!*

Pour réviser, imitez les six étapes du lavage des mains présentées dans la vidéo et demandez aux élèves de le faire avec vous.

Montrez les cartes éclair sur « Les étapes du lavage des mains ». Demandez aux élèves de vous aider à les placer dans le bon ordre. Affichez les cartes dans la classe.

Expliquez que, en plus de suivre les étapes d'un bon lavage des mains, il est très important de se frotter les mains assez longtemps avec du savon. Il faut se frotter les mains avec du savon pendant 20 secondes pour éliminer les germes.

Demandez aux élèves ce qu'ils se rappellent de la vidéo, au sujet de la manière de se frotter les mains. Quelles parties des mains doivent être frottées? Montrez la vidéo à nouveau si cela peut aider. Amenez les élèves à nommer :

- les paumes des mains
- entre les doigts
- le dessus des mains
- les pouces
- les poignets
- le bout des doigts et les ongles.

À l'aide de la chanson « Lave-toi les mains » (sur l'air d'« Au clair de la lune ») pour compter 20 secondes, demandez aux élèves de faire semblant de se frotter les mains avec du savon. Encouragez-les à se frotter les paumes, entre les doigts, le dessus des mains, les pouces, les poignets, le bout des doigts et les ongles.



BUGSY DIT : « RAPPELLE-TOI TOUTES LES ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS. »

## Activités

### Lavage des mains (25 minutes)

Les activités suivantes sur le lavage des mains sont à faire en groupe. Si elles ne se déroulent pas immédiatement après les leçons précédentes, il pourrait être utile de présenter à nouveau la vidéo du lavage des mains, comme rappel de la bonne façon de faire.

Ces activités nécessitent l'aide d'un assistant, d'un bénévole ou d'un élève plus âgé, puisque les élèves ne pourront pas tous s'exercer à se laver les mains en même temps dans la salle de toilette. La feuille d'activité et la feuille à colorier sont conçues pour occuper les élèves en classe pendant que d'autres sont à la salle de toilette.

### Murale d'empreintes de mains

**Voir :** Feuille d'instructions pour la murale d'empreintes de mains

Les élèves devraient participer à cette activité juste avant de s'exercer à se laver les mains avec un adulte. La peinture au doigt permet aux élèves de voir s'ils se sont bien lavés les mains, puisqu'il restera de la peinture aux parties mal lavées.

La murale représente la classe en tant que communauté de bons laveurs de mains. Elle pourra être affichée dans la classe ou dans le couloir, après l'activité, pour rappeler l'importance du lavage des mains.

### Lavage des mains avec un adulte

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

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

Les élèves iront s'exercer à se laver les mains sous la supervision d'un adulte dans la salle de toilette. Les mentors devraient connaître les étapes du lavage des mains, la chanson « Lave-toi les mains » et les parties des mains qui doivent être nettoyées.

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

Les élèves auront de la peinture sur les mains après avoir participé à l'activité sur la murale; ils devraient essayer d'en enlever toute trace. La peinture sert d'indice visuel

pour savoir si le lavage des mains a été bien fait. Les mentors devraient surveiller attentivement les enfants et leur fournir des suggestions et des conseils verbaux pour améliorer leur technique, mais ils devraient résister à la tentation d'ouvrir les robinets ou d'aller chercher des serviettes de papier. N'oubliez pas de féliciter les élèves d'avoir appris les étapes du lavage des mains!

### **Feuille d'activité et feuille à colorier**

**Utiliser :** Cartes éclair « Les étapes du lavage des mains »  
Feuille d'activité sur le lavage des mains  
Feuille à colorier de Buggy

Distribuez une copie de la feuille d'activité et de la feuille à colorier à chaque élève.

Rappelez aux élèves d'utiliser les cartes éclair sur « Les étapes du lavage des mains » comme guide pour remplir la feuille d'activité. Les élèves colorieront les images illustrant les étapes du lavage des mains, les découperont et les colleront dans le bon ordre. Dites aux élèves de regarder attentivement chaque image car certaines se ressemblent.

La feuille à colorier de Buggy vise à faire connaître ce personnage aux élèves. Buggy apparaît à plusieurs reprises dans ces ressources.

Invitez les élèves à apporter leurs dessins à la maison pour les montrer à leur famille.

Ces activités sont à réaliser en classe pendant que d'autres élèves s'exercent à se laver les mains avec un adulte dans la salle de toilette.

### **Recommandation de livre pour enfants**

Ross, T. *Lave-toi les mains!*, Paris, Gallimard Jeunesse, 2005.

### **Éducation continue**

- Présentez la vidéo du lavage des mains plusieurs fois durant l'année pour renforcer la bonne technique de lavage des mains.
- Donnez l'exemple. C'est la meilleure façon d'encourager le lavage des mains.
- Établissez une routine pour que le lavage des mains devienne une habitude. Par exemple, demandez toujours aux élèves de se laver les mains avant le dîner et après la récréation.
- Placez des affiches pour rappeler au personnel et aux élèves de se laver les mains.
- Placez un tableau de lavage des mains à la hauteur des yeux des enfants et demandez-leur d'y faire un X chaque fois qu'ils se lavent les mains.
- Récompensez la bonne pratique du lavage des mains avec des étoiles, des autocollants, un dîner pizza, etc.
- Créez un certificat de lavage des mains pour les élèves.
- Invitez les élèves à communiquer l'information sur le lavage des mains à leurs parents et à leurs frères et sœurs.
- Consultez les « Solutions pratiques aux problèmes de lavage des mains » pour faciliter le lavage des mains adéquat parmi vos élèves.

## 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 lavé 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.	Sugérez 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.*