



Attendus de fin de cycle :	
<b>EXPLORER LE MONDE</b>	<b>MOBILISER LE LANGAGE DANS TOUTES SES DIMENSIONS</b>
- Connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine.	<u>Comprendre et apprendre</u> : pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.
Repères pour évaluer	
<p><b>Les observables pour l'évaluation positive (à sélectionner parmi la liste ci-dessous):</b> <i>L'enseignant observe que l'enfant commence à réussir ou réussit régulièrement à :</i></p> <p><i>Explorer le monde :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Respecter les règles d'hygiène après invitation, avec l'aide de l'adulte.</li><li>- Réaliser les premiers gestes qui garantissent son hygiène corporelle (exemple : souffler dans un mouchoir.</li><li>- Demander de l'aide pour répondre à ses besoins physiologiques.</li><li>- Gérer ses besoins physiologiques de façon autonome.</li><li>- Réguler et anticiper ses besoins physiologiques pour ne pas arrêter les activités prévues.</li><li>- Etablir des premiers liens entre ce qu'il consomme et les conséquences possibles sous sa santé (exemple : sucre et carie).</li></ul> <p><i>Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Énoncer les règles d'hygiène corporelle et de vie saine.</li></ul>	<p><b>Dans la perspective du Carnet de Suivi des apprentissages : des traces possibles</b></p> <p><i>Explorer le monde :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Photo des élèves en situation de lavage des mains, mouchage des nez ...</li></ul> <p><i>Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Enregistrements (audio ou vidéo) des élèves qui énoncent les règles d'hygiène corporelle</li><li>- Liste des mots relatifs à l'hygiène corporelle appris</li><li>- Prise de note de l'enseignant sur les productions orales relatives à l'hygiène corporelle...</li></ul>
<p>Approfondir ses connaissances scientifiques pour construire la séquence d'enseignement :</p> <p><b>L'hygiène des mains :</b></p> <p>L'importance de l'hygiène corporelle et plus particulièrement celles des mains dans la prévention de la transmission des germes à l'origine des maladies infectieuses est connue depuis le milieu du XIXe siècle. Par la suite, la normalisation sociale de la toilette quotidienne et du lavage des mains a contribué grandement à contrer de nombreuses épidémies. La peste, le choléra ou même le typhus ont été ainsi quasi éradiqués au sein des pays occidentaux. Mais la vigilance en matière d'hygiène au sein de la population semble avoir quelque peu décliné dans la moitié du XXe siècle. Et pour cause : l'avènement des antibiotiques de synthèse et de la vaccination ont atténué la notion de gravité liée à de nombreuses pathologies. La pneumonie, l'angine ou la gastro-entérite tuent si rarement de nos jours, qu'on en oublie qu'elles étaient autrefois mortelles.</p> <p>Aujourd'hui la prévention des maladies par l'hygiène des mains revient sur le devant de la scène. En effet, de plus en plus d'agents infectieux ont développé des résistances qu'aucun antibiotique ne peut plus combattre. C'est le cas du Staphylocoque doré, une bactérie à l'origine de nombreuses infections nosocomiales dont certaines souches sont multi résistantes aux antibiotiques. C'est aussi le cas de SRAS ou de la grippe H1N1, des virus capables, selon l'OMS, de provoquer une pandémie mondiale car aucun vaccin ne permet encore d'immuniser la population.</p> <p>L'hygiène des mains devient dès lors fondamentale : opération peu coûteuse, elle permet de protéger à la fois sa santé et celle des autres. De fait, elle limite la transmission et donc la propagation de ces nouveaux agents infectieux particulièrement dangereux pour l'homme.</p>	

L'efficacité du nettoyage des mains avec un gel hydro-alcoolique ou avec de l'eau et du savon en matière de prévention des maladies infectieuses ne fait aucun doute du point de vue scientifique. Plus de 9 français sur 10 déclarent se laver les mains au moins 5 fois par jour selon l'enquête Nicolle (2006). Même si les comportements déclarés dans ce genre d'étude sont souvent moins vertueux que dans les faits, ce sondage réalisé au sein de la population adulte de 18 à 79 ans souligne une fréquence ralentie de l'hygiène des mains parmi les plus jeunes. Or ce sont les jeunes adultes qui prennent le plus souvent les transports en commun, lieux où les risques de toucher une surface infectée par des germes sont particulièrement élevés. Du point de vue pratique, l'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) recommande de se laver les mains dans les situations suivantes :

- Avant et après avoir cuisiné
- Avant manger ou avant de donner à manger à un enfant
- Après s'être mouché ou avoir toussé et éternué
- Après chaque sortie en rentrant au domicile
- Après avoir visité une personne malade ou avoir eu un contact proche avec le matériel qu'il utilise ou ses effets personnels
- Après avoir changé une couche ou aidé un enfant à aller aux toilettes
- Après avoir touché un animal
- A chaque fois que les mains sont sales.

### L'hygiène bucco-dentaire :

La dentition est déterminante en termes de qualité de vie, tant d'un point de vue fonctionnel que d'un point de vue esthétique et économique. Des gestes aussi anodins que manger, communiquer ou tout simplement sourire dépendent en effet de l'état de nos dents. En parallèle, plus les problèmes bucco-dentaires s'accumulent, plus les soins augmentent et représentent un coût important en matière de santé, tant pour le patient que pour l'Etat. Voilà pourquoi l'Union Française pour la Santé Bucco-dentaire (UFSBD) recommande un brossage systématique des dents après chaque repas et durant 3 minutes.

### L'équilibre alimentaire :

Les deux facteurs essentiels pour la santé sont une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante. Une alimentation équilibrée est celle qui apporte, d'une part, l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme et, d'autre part, une quantité suffisante de macronutriments, d'acides aminés indispensables, d'acides gras essentiels, de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et d'eau. Seule une alimentation variée comportant tous les groupes d'aliments dans des proportions déterminées répond à ce cahier des charges. Il faut noter que l'équilibre alimentaire doit être recherché sur la durée et non sur chaque repas.

La ration alimentaire doit être équilibrée, non seulement sur le plan énergétique, mais aussi entre macronutriments (glucides, lipides, protéines) et micronutriments (sels minéraux), entre protéines et graisses d'origine animale et d'origine végétale. Les macronutriments apportent l'énergie nécessaire aux activités de l'organisme mais il faut savoir que la valeur énergétique des lipides est plus du double de celle des glucides et des protéines. Les proportions recommandées de ces macronutriments dans la ration alimentaire sont de 50 à 55% de glucides, 30 à 35 % de lipides et 12 à 15 % de protéines. Mais l'apport énergétique total de la journée doit aussi être équilibré entre les différents repas : 20 à 25 % pour le déjeuner, 15 à 20 % pour le goûter et 25 à 30 % pour le dîner.

Source : Guide pédagogique « *Manger, bouger avec mon corps* » Passerelles Editions HATIER

### Ressources pour la mise en œuvre

[Gestes d'hygiène au quotidien](#) : LA MAIN A LA PATE

[Comment se laver les mains ?](#) PASSERELLES : Manger, bouger pour ma santé

[Quand se brosser les dents ?](#) PASSERELLES : Manger, bouger pour ma santé

[A chacun ses goûts](#) PASSERELLES : Manger, bouger pour ma santé

[Combien de fruits et de légumes par jour ?](#) PASSERELLES : Manger, bouger pour ma santé

[Le grignotage, est-ce un repas ?](#) PASSERELLES : Manger, bouger pour ma santé

[Pourquoi faut-il boire ?](#) PASSERELLES : Manger, bouger pour ma santé

[Education à la santé : alimentation, sommeil, hygiène](#) CCSTI La Rotonde St Etienne

### Sélection d'ouvrages en lien avec la thématique abordée :

Thématiques	Ouvrages	Degrés de difficultés		
		★	★★	★★★
Hygiène du corps	<i>Je ne veux pas prendre mon bain !</i> J. SYKES et T. WARNES – Editions MIJADE	X	X	
	<i>Lili se brosse les dents</i> K.FUPZ AAKESON et S.MELCHIOR – Gulf Stream Editeur	X	X	X
	<i>Le pigeon a besoin d'un bon bain !</i> M. WILLEMS - Kaléidoscope		X	X
Le sommeil	<i>Au lit, Ludo !</i> C.LEBLANC et L.RICHARD – Editions l'Elan vert	X	X	

	<u>Tom ne veut pas dormir</u> M.A BAWIN – Editions Mango Jeunesse	X	X	X
	<u>Dis, tu dors ?</u> S. BLACKALL – Editions Didier Jeunesse			X
<b>La maladie</b>	<u>Monsieur Scarlatine</u> E. BATTUT – Gulf Stream Editeur	X	X	X
	<u>Atchoum</u> S.CALLY – Editions Nord Sud	X	X	X
	<u>Rien qu'une petite grippe</u> – D. DUFRESNE et A. MODERE – Editions L'école des Loisirs		X	X

Autres questions ouvertes pour lancer des séances avec les élèves

- Se laver quoi et quand ?
- Pourquoi je dois dormir ?
- Que se passe-t-il dans mon corps quand je suis malade ?
- Pourquoi je dois manger aussi des aliments qui ne me font pas plaisir ?...