

# Plan de leçon 1 – Introduction aux germes

---

Les germes sont partout et causent la maladie; en fait, les germes sont tellement insidieux qu'ils pénètrent dans notre corps sans qu'on s'en aperçoive. Nous ne savons pas qu'ils sont dans notre corps avant de commencer à ressentir des symptômes et à nous sentir malades. C'est pour cette raison que nous devons nous laver les mains souvent pour les éliminer de nos mains et empêcher qu'ils ne soient transmis aux autres.

Ce plan de leçon permettra aux enfants d'approfondir leurs connaissances sur les germes. Il les aidera à comprendre où les germes se trouvent, comment ils pénètrent dans notre corps et comment ils sont transmis. Ils apprendront des stratégies pour les aider à rester en santé. Vous pouvez accomplir les activités supplémentaires pour approfondir leurs connaissances sur les germes.

## Messages clés

### Que sont les germes?

Les germes sont des micro-organismes qui peuvent vous rendre malades. Ils sont très petits et ne peuvent être observés qu'à l'aide d'un microscope. Souvenez-vous que même si vous ne pouvez les voir, ils sont là. Lorsqu'ils pénètrent dans notre corps, nous ne le savons pas jusqu'à ce qu'ils provoquent des symptômes qui nous disent que nous avons été attaqués!

- ★ Pouvons-nous voir les germes?
- ★ Quels sont les différents types de germes?

### Les germes sont partout

Les germes sont partout. Ils se trouvent dans l'air que nous respirons, dans le sol, sur nos bureaux, sur le plancher, même sur nos jouets préférés. On les trouve parfois dans l'eau et la nourriture, mais ce qui est encore plus important, c'est qu'on les trouve sur nos mains. Ils sont transférés à nos mains lorsque nous touchons des objets sur lesquels se trouvent des germes, après être allés aux toilettes, avoir joué dehors ou touché des animaux. Il est important de se laver les mains souvent pour éliminer les germes qui s'y trouvent.

★ Où pouvons-nous trouver des germes?

★ Y a-t-il des germes sur nos mains?

### **Comment les germes se retrouvent-ils sur nos mains?**

Les germes sont transmis à nos mains de deux manières. Ils peuvent s'y déposer lorsque nous toussons ou éternuons dans nos mains, plaçons nos doigts dans notre bouche ou notre nez ou lorsque nous oublions de nous laver les mains après être allés aux toilettes. Ils peuvent également être transmis à nos mains lorsque nous touchons des objets. Les germes peuvent se trouver sur les objets parce qu'une personne a toussé ou éternué sur ces objets ou si une personne aux mains contaminées les a touchés. Les germes peuvent rester sur les objets très longtemps.

★ Comment les germes se retrouvent-ils sur nos mains?

★ Quelles sont quelques mesures que nous pouvons prendre pour éviter que les germes ne se retrouvent sur nos mains?

### **Comment les germes pénètrent-ils dans notre corps?**

Les germes peuvent s'introduire dans notre corps par le nez, la bouche et les yeux. Lorsqu'une personne tousse ou éternue, nous pouvons les respirer. Ils peuvent pénétrer dans notre corps si nous ne nous sommes pas lavés les mains avant de manger notre dîner. Finalement, ils peuvent pénétrer dans notre corps lorsque nous nous frottons les yeux sans s'être lavés les mains. N'oubliez pas : si vous ne vous êtes pas lavés les mains, ne touchez pas votre nez, votre bouche ou vos yeux!

★ Donnez des exemples de façons dont les germes pénètrent dans notre nez, notre bouche et nos yeux.

★ Que pouvez-vous faire pour empêcher les germes de pénétrer dans votre corps?

### **Les germes peuvent nous rendre malades**

Lorsque les germes pénètrent dans notre corps, ils peuvent nous rendre malades. Notre corps est équipé d'une petite armée appelée « globules blancs ». Leur raison d'être est d'essayer de lutter contre les germes. Parfois, cette lutte entraîne de la fièvre. Lorsque le corps n'est pas capable de venir à bout des germes, nous commençons à nous sentir malades. Certains germes

causent des maux de ventre, des vomissements, d'autres causent un mal de gorge, un nez qui coule et une toux. Lorsque nous sommes malades, notre corps a besoin de repos et de beaucoup de liquides.

- ★ Est-ce vous avez déjà été malades? Comment vous sentiez-vous?
- ★ Quelles choses pouvez-vous faire lorsque vous vous sentez malades?

### **Les germes peuvent-ils être bons pour la santé?**

On croit généralement que tous les germes sont nocifs. Toutefois, la majorité d'entre eux ne nous causent aucun tort. En fait, certains sont même bons pour nous. Certains bons germes se trouvent sur notre peau et empêchent les mauvais germes de pénétrer dans notre corps. Il y en a également dans notre estomac pour nous aider à digérer notre nourriture et produire des vitamines. Certains sont utilisés sous forme de médicaments pour lutter contre d'autres germes nocifs.

- ★ Est-ce que tous les germes sont mauvais pour nous?
- ★ Donnez un exemple de la façon dont les germes peuvent nous être utiles.

### **Pourquoi est-il important de se laver les mains?**

Le lavage de mains est une mesure importante pour empêcher la transmission des germes. Pensez à toutes les choses que vous avez touchées aujourd'hui — allant de jouets à la toilette. Peut-être que vous vous êtes mouchés dans un mouchoir puis êtes allés jouer dehors et avez creusé dans la terre. Quelles que soient vos activités, vous êtes entrés en contact avec des germes. Vous ne pouvez empêcher les germes de se retrouver sur vos mains, mais vous pouvez vous laver les mains avec du savon et de l'eau pour les empêcher de vous rendre malades ou de rendre d'autres personnes malades. N'oubliez pas qu'il faut se laver les mains pendant au moins 15 secondes. Essayez de le faire en chantant la chanson ABC.

- ★ Pourquoi nous lavons-nous les mains?
- ★ Comment nous lavons-nous les mains?

### **Tousser et éternuer dans sa manche ou un mouchoir**

Lorsque vous avez besoin de tousser ou d'éternuer, couvrez votre bouche et votre nez d'un mouchoir ou tousser ou éternuez dans votre manche. Jetez le mouchoir à la poubelle et

assurez-vous de vous laver les mains par après. Si vous ne couvrez pas votre toux ou vos éternuements, les germes seront propulsés dans l'air et pourront se retrouver sur des objets.

- ★ Comment pouvons-nous empêcher les germes de se retrouver dans l'air lorsque nous toussons ou éternuons?
- ★ Que devrions-nous faire après avoir utilisé un mouchoir?

## **Activités supplémentaires**

- Expérience de la pomme de terre dans un pot
- Ah...Ah...Choo!
- Spectacle de marionnettes
- La chasse aux germes
- Créer un collage
- Ce qu'on raconte au sujet des germes
- Les germes voyagent