

Fiche de Sciences  
L'hygiène Corporelle

**1) Jouer dehors.**

Après l'école, Julie, Jules et Max ont mangé une tarte à la framboise pour le goûter. Puis ils sont allés jouer à cache-cache dans le jardin. En rentrant à la maison, ils sont tous sales.

Indique les endroits sales



**2) Les ongles et les mains**

Les microbes sont partout. Il y en a des millions sur notre corps ! Bien entendu, ils aiment beaucoup se promener sur nos mains...

a- Compte toutes les colonies de microbes qui se trouvent sous les ongles de Paul au cours de la journée. (Une colonie = beaucoup de petits microbes l'un à côté de l'autre)

Avant de partir à l'école :



- Paul a **15** colonies de microbes sous les ongles.

A son retour de l'école :



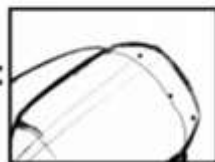
- Paul a **20** colonies de microbes sous les ongles.

Après s'être lavé les mains :



- Paul a **9** colonies de microbes sous les ongles

Puis après s'être coupé les ongles :



- Paul a **3** colonies de microbes sous les ongles.

b- En se lavant les mains, combien Paul a-t-il éliminé de colonies de microbes ?

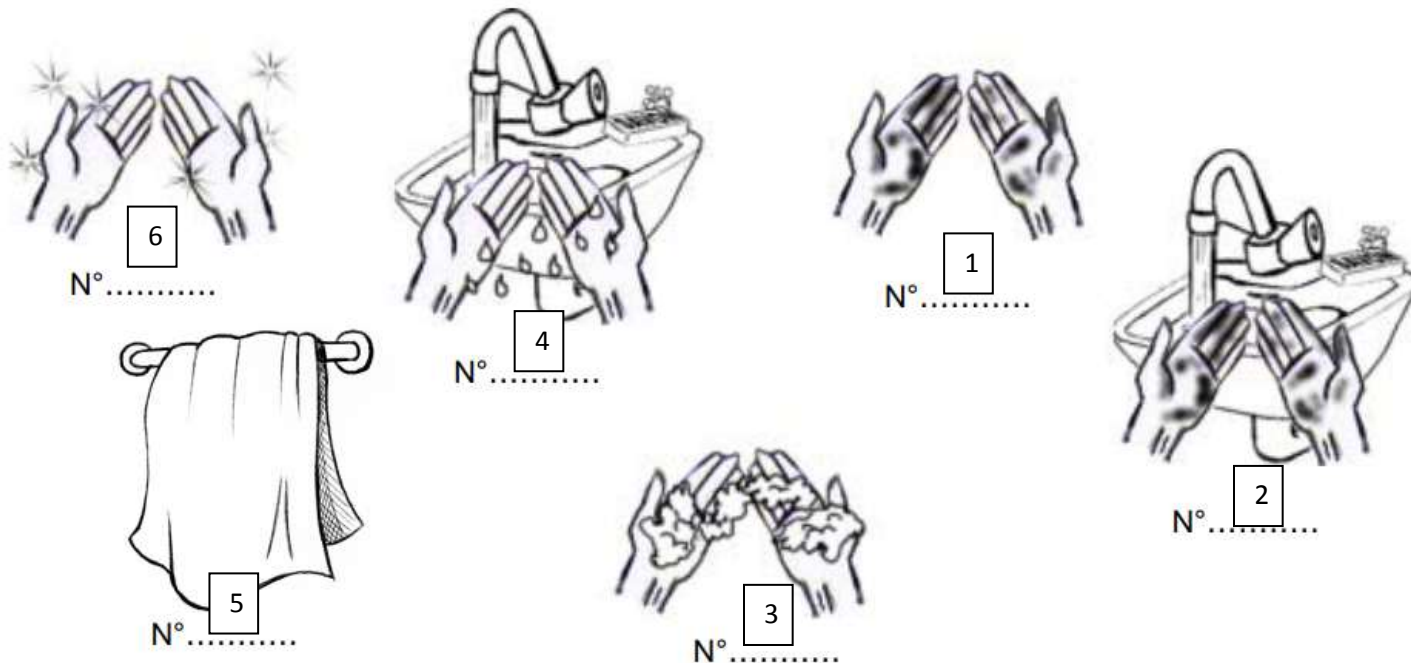
Il y avait 20, elles deviennent 9. Paul a éliminé 11 colonies ( $20 - 9 = 11$ )

c- En se coupant les ongles, combien Paul a-t-il éliminé de colonies de microbes ?

Il y avait 9, elles deviennent 3. Paul a éliminé 6 colonies ( $9 - 3 = 6$ )

d- Retrouve l'ordre logique des étapes à suivre pour se laver correctement les mains.

Ecris 1, 2, 3, 4, 5, 6 pour chaque action correspondante.



### 3) Questions à choix multiple

Coche la ou les bonnes réponses

Il faut se laver les mains :

- Avant chaque repas
- Quand elles sont sales
- Après avoir été aux toilettes
- Après s'être mouché
- En rentrant à la maison
- Pas très souvent

Pour se moucher, il faut utiliser :

- Un mouchoir en papier
- Un mouchoir en tissu

Il faut changer de vêtements :

- Tous les jours ou tous les 2 jours
- Seulement le weekend

Il faut changer de sous-vêtements :

- Tous les jours
- 2 fois par semaine

Lorsqu'on éternue :

- On doit mettre la main devant la bouche
- On ouvre grand la bouche

Il faut se brosser les dents :

- Après chaque repas
- Uniquement le matin
- Uniquement le soir

Lorsqu'on se blesse :

- On désinfecte la plaie
- On met juste un pansement
- On attend que la plaie guérisse

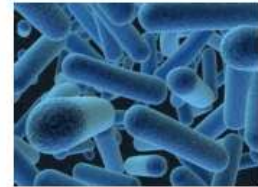
#### 4) Il existe 3 différents types de microbes :

##### Les virus



- Les virus sont encore beaucoup plus petits que les bactéries.
- Certains virus nous rendent malades.
- Les maladies comme la grippe et la varicelle sont causées par des virus.
- Les virus se transmettent facilement d'une personne à l'autre.

##### Les bactéries



- Certaines bactéries sont utiles dans l'alimentation, par exemple pour fabriquer du yaourt ou du fromage.
- Certaines bactéries sont dangereuses et donnent des infections.
- Elles sont si petites que des milliers de bactéries pourraient tenir sur la pointe d'une aiguille.

##### Les champignons



- Les champignons sont les plus grands parmi les microbes.
- On trouve des champignons sur notre peau, dans l'air, sur les plantes, dans l'eau.
- La moisissure qui se développe dans le pain, c'est un type de champignons !
- Certains antibiotiques sont fabriqués à partir de champignons.

## 5) Quiz sur L'hygiène

### Juste « J » ou Faux « F » :

1. Il faut changer de sous-vêtements tous les jours. **J**
2. Tous les microbes sont nuisibles à la santé. **F**
3. Pour éviter un rhume, il faut se laver, puis se sécher les mains régulièrement. **J**
4. Les mouchoirs en tissu sont plus hygiéniques que les mouchoirs en papier. **F**
5. Il faut se brosser les dents pendant 3 minutes après chaque repas. **J**
6. Une blessure est à l'abri sous un pansement. **J**
7. Il faut mettre sa main devant sa bouche quand on tousse ou qu'on éternue. **J**
8. C'est sur la main qu'il y a le plus de microbes. **J**

### Coche les mots suivants :

M	O	U	C	H	O	I	R
I	C	H	E	V	E	U	X
C	O	D	S	A	V	O	N
R	R	B	E	P	E	A	U
O	T	A	N	N	E	Z	R
B	E	R	P	O	U	S	O
E	I	B	T	Œ	I	L	B
S	L	E	S	A	N	G	E

BARBE  
CHEVEUX  
MICROBES  
MOUCHOIR  
NEZ  
ŒIL  
ORTEIL  
PEAU  
ROBE  
POU  
SANG  
SAVON

### Je conclus :

#### Qu'est-ce qu'un microbe ?

Les microbes sont des organismes vivants si petits qu'il faut un microscope pour les voir.

Il existe trois principaux types de microbes : les bactéries, les virus et les champignons.

On les trouve partout, flottant autour de nous dans l'air qu'on respire, sur les aliments que l'on mange, à la surface de notre corps, dans la bouche, le nez et l'intestin.

Certains microbes peuvent nous rendre malades : le virus de la grippe ou de la varicelle.

D'autres sont utiles et nous les utilisons tous les jours, par exemple pour faire lever la pâte du pain ou pour fabriquer des yaourts ou du fromage.