

L'hygiène corporelle

leçon

Les microbes sont de petits **organismes vivants** invisibles à l'œil nu mais présents partout autour de nous. Il existe deux types de microbes : **les virus et les bactéries**.

On les trouve 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 sur les **main**s. Ils peuvent provoquer des maladies comme les rhumes, les gripes ou les gastro-entérites. Certaines bactéries attaquent également les dents et peuvent causer des **caries**.

Il existe également des bactéries bénéfiques à notre corps.

Pour éviter la prolifération des mauvaises bactéries et des virus il faut respecter des règles **d'hygiène corporelle** :

- Il faut se laver le corps et les mains aussi souvent que nécessaire.
- Changer de vêtements fréquemment.
- Se moucher correctement.
- Se laver les dents au moins deux fois par jour.

Lexique

- **Prolifération** : Se reproduire en grand nombre et rapidement.
- **Bénéfique** : quelque chose qui fait du bien, qui est positif.
- **Hygiène** : Ensemble des principes et pratiques collectives ou individuelles visant la conservation de la santé le fonctionnement normal de l'organisme.

L'hygiène corporelle

leçon

Les microbes sont de petits invisibles à l'œil nu mais présents partout autour de nous. Il existe deux types de microbes :

On les trouve flottant autour de nous dans qu'on respire, sur les aliments que l'on mange, à la de notre corps, dans la bouche, le et sur Ils peuvent provoquer des maladies comme les rhumes, les gripes ou les gastro-entérites. Certaines bactéries attaquent également les dents et peuvent causer des

Il existe également des bactéries à notre corps.

Pour éviter la prolifération des mauvaises bactéries et des virus il faut respecter des règles :

- Il faut se laver le corps et les mains aussi souvent que nécessaire.
- Changer de vêtements fréquemment.
- Se moucher correctement.
- Se laver les dents au moins deux fois par jour.

Lexique

- **Prolifération** : Se reproduire
- **Bénéfique** : quelque chose qui fait du bien, qui est positif.
- **Hygiène** : Ensemble des principes et pratiques collectives ou individuelles visant la conservation de la santé le fonctionnement normal de l'organisme.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **CM2**, dans la catégorie : **La sensibilité**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Cours gratuit : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Hygiène corporella Primaire 4, 5 - Leçon - EMC](#) (word)
- [Hygiène corporella Primaire 4, 5 - Leçon - EMC](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Hygiène corporella Primaire 4, 5 - Exercices - EMC](#) (word)
- [Hygiène corporella Primaire 4, 5 - Exercices - EMC](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Hygiène corporella Primaire 4, 5 - Evaluation - EMC](#) (word)
- [Hygiène corporella Primaire 4, 5 - Evaluation - EMC](#) (pdf)
- [Questionnaire Mr Propre](#) (word)
- [Questionnaire Mr Propre](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 4. Séquence / Fiche de prep : Ressources enseignants clé en main

Accéder aux fiches de préparation, séquences et séances complètes pour enseigner la notion facilement.

- [Hygiène corporelle - Séquence - Fiche de préparation - EMC : Primaire 4, 5](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)