Hygiène corporelle en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : Hygiène corporelle | Fiche élève

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Citer les gestes d'hygiène du quotidien et les étapes pour bien se laver les mains.

Nino te résume l'essentiel

- Ton corps a besoin d'être propre pour rester agréable et en bonne forme.
- Lave tes mains souvent et prends une douche ou un bain régulièrement.
- Nino le renard te rappelle que les petits gestes de chaque jour comptent beaucoup.

La leçon

Prendre soin de son corps

L'hygiène corporelle, ce sont les gestes qui permettent de garder ton corps propre. Ces gestes t'aident à te sentir bien. Ils évitent aussi que la saleté reste sur ta peau, tes mains, tes dents ou tes cheveux. Quand tu joues dans la cour, tu touches un ballon, le sol, une poignée de porte ou la table. De petites saletés peuvent se déposer sur tes mains. Elles sont parfois invisibles. Après le sport, tu peux transpirer. La transpiration est normale. Mais elle peut donner une odeur si tu ne te laves pas. Ton corps travaille chaque jour. Il mérite donc de l'attention. Se laver n'est pas une punition. C'est une façon de prendre soin de toi. Tu peux aussi respecter les autres en arrivant propre à l'école et en mettant des vêtements propres.

Un mot à connaître

Propre veut dire sans saleté. Se laver veut dire nettoyer son corps avec de l'eau et du savon. Se brosser veut dire frotter doucement avec une brosse, par exemple pour les dents ou les cheveux.

Les mains : un geste important

Tes mains touchent beaucoup de choses pendant la journée. Elles peuvent ensuite toucher ton visage, ton goûter ou ton cahier. Lave-toi les mains avant de manger. Lave-les aussi après être allé aux toilettes. Fais-le après avoir joué dehors, après avoir touché un animal et quand tes mains sont sales. Utilise de l'eau et du savon. Mouille tes mains. Mets du savon. Frotte les paumes, le dessus des mains, les doigts et les espaces entre les doigts. N'oublie pas les pouces et les ongles. Rince bien. Puis sèche tes mains avec une serviette propre ou du papier. Il ne suffit pas de passer rapidement les mains sous l'eau. Le savon et le frottement aident à enlever la saleté.

Les étapes pour bien laver tes mains

- Mouille tes mains avec de l'eau.
- Mets un peu de savon.
- Frotte tes mains l'une contre l'autre.
- Frotte entre tes doigts et autour de tes pouces.
- Nettoie doucement le bout de tes doigts et tes ongles.

- Rince tes mains.
- Sèche-les avec une serviette propre ou du papier.

Le tuyau de Nino

> Je compte doucement jusqu'à 20 pendant que je frotte mes mains. Cela me laisse le temps de nettoyer partout, même entre mes doigts.

Le visage, le corps et les cheveux

Lave ton visage chaque jour avec de l'eau et un produit adapté à la maison. Passe doucement sur ton front, tes joues, ton nez et ton menton. Évite de frotter fort près des yeux. Prends une douche ou un bain régulièrement. Lave bien les parties du corps qui transpirent beaucoup, comme les aisselles, les pieds et les plis de la peau. Rince le savon pour qu'il ne reste pas sur ta peau. Sèche-toi avec une serviette propre. Change de sous-vêtements chaque jour. Mets aussi des chaussettes propres. Tes pieds sont souvent enfermés dans des chaussures. Ils ont besoin d'être lavés et séchés. Lave tes cheveux quand ils sont sales ou selon les habitudes de ta famille. Brosse-les pour enlever les nœuds. Garde ta brosse pour toi. Ne prête pas ta brosse, ton peigne, ta serviette ou ta brosse à dents.

Des habitudes simples chaque jour

Moment	Geste utile	Exemple
Le matin	Lave ton visage et brosse tes dents.	Tu te prépares avant de partir à l'école.
Avant le repas	Lave tes mains.	Tu enlèves la saleté prise sur tes doigts.
Après les toilettes	Lave tes mains avec du savon.	Tu les sèches ensuite.
Après le sport	Lave-toi ou prends une douche.	Tu enlèves la transpiration.
Le soir	Brosse tes dents avant de dormir.	Tu nettoies tes dents après le repas du soir.

Des dents propres pour bien sourire

Tes dents servent à croquer une pomme, mâcher ton sandwich et sourire. Des morceaux de nourriture peuvent rester sur les dents après le repas. Brosse-toi les dents le matin et le soir, avec une brosse à dents et du dentifrice. Mets une petite quantité de dentifrice. Brosse les dents du haut et celles du bas. Brosse aussi les dents du fond. Fais des gestes doux. Ta brosse à dents doit rester personnelle. Ne l'échange pas avec ton frère, ta sœur ou un camarade. Range-la proprement après l'avoir rincée. Si tu portes un appareil ou si tu as une question sur tes dents, parle-en à un adulte de confiance. Il pourra t'aider à garder de bonnes habitudes.

Attention piège !

> Un parfum ou du déodorant ne remplace pas la toilette. Ils ne lavent pas la peau. Commence toujours par te laver avec de l'eau et du savon.

Des affaires personnelles et propres

Certaines affaires servent seulement à une personne. Ta brosse à dents, ton gant, ta serviette, ton peigne et ton mouchoir sont personnels. Ne les prête pas. Ne prends pas ceux d'un autre enfant. Utilise un mouchoir quand tu en as besoin. Jette-le après usage dans une poubelle. Ensuite, lave-toi les mains. Si tu n'as pas de mouchoir, éternue ou tousse dans ton coude. Cela évite d'envoyer des gouttelettes sur les autres ou sur tes mains. Coupe tes ongles quand ils sont trop longs, avec l'aide d'un adulte si nécessaire. La saleté peut se cacher sous les ongles. Garde aussi tes vêtements propres. Après une journée où tu as beaucoup joué dehors ou fait du sport, tes vêtements peuvent avoir besoin d'être changés.

Dans ton sac ou à la maison

- Prépare un mouchoir propre.
- Choisis des sous-vêtements et des chaussettes propres.
- Range ta brosse à dents à sa place.
- Utilise ta propre serviette.
- Demande de l'aide à un adulte si tu ne sais pas quel produit utiliser.
- Préviens un adulte si tu as besoin de te changer après un accident.

Respecter son corps et les autres

Chaque famille peut avoir ses habitudes pour la douche, les cheveux ou les produits utilisés. L'important est de garder son corps et ses affaires propres. Tu n'as pas le droit de te moquer d'un camarade parce qu'il transpire, parce qu'il a les cheveux différents ou parce que ses vêtements ne ressemblent pas aux tiens. Tu peux rester poli et discret. Si une odeur ou une situation te gêne, ne fais pas de remarque devant les autres. Parle calmement à un adulte de l'école. Respecter l'hygiène, c'est aussi respecter l'intimité de chacun. Ton corps t'appartient. Tu peux demander de l'aide quand tu en as besoin. Comme moi, Nino, avance pas à pas : une bonne habitude aujourd'hui devient plus facile demain.

À retenir

Lave tes mains aux moments importants. Brosse tes dents matin et soir. Lave ton corps régulièrement. Utilise des affaires personnelles propres. Ces gestes simples t'aident à te sentir bien chaque jour.

Exemples résolus

Avant le goûter

Énoncé. Lina revient de la récréation. Elle veut manger son goûter.

1. Étape 1 : Lina a joué dehors et touché des objets.
2. Étape 2 : Elle va manger avec ses mains.
3. Étape 3 : Elle va au lavabo, utilise de l'eau et du savon, puis sèche ses mains.

Résultat : Lina peut prendre son goûter avec des mains propres.

Après le football

Énoncé. Adam a couru pendant le sport. Son tee-shirt est humide et ses pieds transpirent.

1. Étape 1 : Adam enlève ses vêtements sales.
2. Étape 2 : Il se lave le corps, surtout les aisselles et les pieds.
3. Étape 3 : Il se sèche bien et met des sous-vêtements et des chaussettes propres.

Résultat : Adam se sent propre et confortable après le sport.

Le bon objet

Énoncé. Nino cherche une brosse à dents pour se laver les dents. Il voit celle de sa sœur et la sienne.

1. Étape 1 : Une brosse à dents est une affaire personnelle.
2. Étape 2 : Nino repère sa propre brosse à dents.
3. Étape 3 : Il utilise seulement sa brosse, avec du dentifrice.

Résultat : Nino protège son hygiène en utilisant sa brosse à dents.

Mes exercices

1 Les bons gestes ★★★

Choisis le bon geste.

1. Avant de manger mon goûter, je dois…
2. Pour me brosser les dents, j'utilise…
3. Après le sport, je peux…

2 Vrai ou faux ? ★★★

Écris vrai ou faux.

1. Je peux prêter ma brosse à dents à un camarade. .....
2. Je dois me laver les mains après les toilettes. .....
3. Le savon aide à nettoyer les mains. .....
4. Le parfum suffit pour nettoyer mon corps. .....

3 Les mots utiles ★★★

Complète chaque phrase avec le bon mot : savon, dents, serviette.

1. Pour laver mes mains, j'utilise de l'eau et du ____. .....
2. Le matin et le soir, je brosse mes ____. .....
3. Après la douche, je me sèche avec une ____ propre. .....

4 Dans le bon ordre ★★★

Remets les actions dans l'ordre pour bien te laver les mains.

1. Actions mélangées : rincer, mettre du savon, sécher, mouiller les mains, frotter.
.....

5 À qui appartient cet objet ? ★★★

Classe les objets dans la bonne colonne : personnel ou partageable.

1. Brosse à dents .....
2. Serviette de table propre .....
3. Peigne .....
4. Savon liquide au lavabo .....

6 Que ferais-tu ? ★★★

Écris le bon geste pour chaque situation.

Tu viens de caresser le chien de ta voisine et tu veux manger une pomme.

.....

.....

Usage classe et famille autorisé

Tu as éternué dans un mouchoir.

7 Explique ton choix ★★★

Choisis la bonne réponse et justifie avec une phrase.

Maya a fini la récréation. Elle veut ouvrir son sandwich. Doit-elle se laver les mains ?

Tom veut utiliser le déodorant de son grand frère sans se laver. Est-ce suffisant ?

8 Ma journée propre ★★★

Écris une routine avec quatre gestes d'hygiène pour une journée d'école.

Écris un geste du matin, un geste avant le repas, un geste après les toilettes et un geste du soir.

Évaluation

Réponds aux questions et écris des phrases courtes quand cela est demandé.

Barème : 20 points

1. Cite deux moments où tu dois te laver les mains. ..... / 3
2. Remets dans l'ordre : rincer, frotter avec du savon, sécher, mouiller les mains. ..... / 3
3. Écris vrai ou faux : « Je peux partager ma brosse à dents. » ..... / 2
4. Explique pourquoi le parfum ne remplace pas la toilette. ..... / 3
5. Cite deux affaires personnelles d'hygiène. ..... / 3
6. Après le sport, quels sont les deux gestes utiles ? ..... / 3
7. Tu as utilisé un mouchoir. Que fais-tu ensuite ? ..... / 3

Les tuyaux de Nino

Le tuyau de Nino : les mains
Frotte aussi tes pouces. Ils se cachent souvent pendant le lavage des mains.

Le tuyau de Nino : les dents
Pense aux dents du fond. Elles mâchent beaucoup, même si tu les vois moins dans le miroir.

Le tuyau de Nino : le sac
Garde un paquet de mouchoirs dans ton sac. Après avoir utilisé un mouchoir, jette-le et lave tes mains dès que possible.

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- **Toutes les fiches de Questionner le monde (EMC) CE2** · /questionner-le-monde-ce2/
- **La sensibilité en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/la-sensibilite-11/
- **Le conseil municipal en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/conseil-municipal-emc/