

# **ETUDES DE L'ENVIRONNEMENT**

## **SANTE**

**Guide du maître      5<sup>e</sup> ANNÉE**

### **UN DROIT POUR TOUS**



Développé conjointement par :

**LE MINISTÈRE DE L'EDUCATION,  
DE LA SANTÉ,  
DE L'AGRICULTURE  
ET L'UNICEF**

## COMITE DE REALISATION

### Département de la Santé

- Docteur GARAE Lesley - Vila Base Hospital
- Mme NAUPA Margareth - Infirmière chef - P.M.I.
- Mme YAKAM Winnie - Infirmière scolaire - P.M.I.
- Mme TAIWIA Lifan - Infirmière scolaire - P.M.I.
- Mme TEISSIER-LANDGRAF M.C. - Coordinatrice S.N.A.
- Mr. MOLBAH Christian - Dessinateur/illustrateur
- Mme TAGA Yvannah - Secrétaire au "Word processor"

### Département de l'éducation

- Mr. TASAU Tasale - Illustrateur/dessinateur

N.B. : Remerciements aux Services d'Education de YAP et de KOSRAE (Micronésie - Iles Caroline occidentales) dont la série des livres "la Santé dans nos îles" a souvent servi de référence pour certaines leçons. Remerciements également au Service de l'Education Papouasie Nouvelle Guinée pour la série des livres "Guides Santé pour le maître".



**POURQUOI ENSEIGNER LA SANTE, LA NUTRITION  
L'AGRICULTURE DANS LE PROGRAMME SOOLAIRE  
DE L'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE**

-----

- La santé est un droit humain fondamental pour chacun et le Vanuatu s'est officiellement engagé à développer la politique des soins de Santé Primaire qui a pour but d'atteindre la Santé pour tous en l'an 2000 dans le monde entier (dont le Vanuatu).

L'ambition de cette politique est de faire participer toute la population de ce pays aux décisions et actions nécessaires à l'amélioration de la santé de chaque individu, de chaque famille, de chaque communauté.

Les enfants qui sont les citoyens de demain, doivent être éduqués à être responsables de leur santé et de celle des personnes qui les entourent. L'école est le lieu privilégié pour faire cette éducation qui doit être menée par les maîtres en coopération avec les parents d'élèves ainsi qu'avec les spécialistes de la Santé et de l'Agriculture.

D'autre part, au Vanuatu, la santé de l'enfant d'âge scolaire est menacée par des maladies qui peuvent être évitées grâce à une éducation efficace. Ces maladies sont , par ordre d'importance :

La gale et autres infections de la peau, le paludisme, les infections respiratoires, les diarrhées en association avec des insuffisances pondérales (enfants maigres), les infections des yeux (conjonctives) et des oreilles (otites).

Tout ceci explique pourquoi l'enseignement de la santé, et des deux autres sujets qui lui sont rattachés, la nutrition et l'Agriculture, font désormais partie du programme scolaire.

Les objectifs généraux de ce programme sont :

- 1) De faire acquérir à l'enfant des habitudes de santé.
- 2) De développer chez lui le désir d'être en bonne santé et de se nourrir correctement, ainsi que de développer le respect de toute forme de vie animale et végétale.
- 3) De développer une connaissance de l'être humain, une compréhension des différents facteurs entraînant la Santé et la Maladie; une connaissance des aliments locaux favorisant une bonne nutrition une connaissance des techniques familiales de culture agricole et d'élevage.
- 4) De faire acquérir à l'enfant des compétences techniques destinées à améliorer la Santé, la Nutrition, le Jardinage et l'Elevage au niveau familial et communautaire.

## CE QUI EST NECESSAIRE POUR REALISER UN BON PROGRAMME DE SANTE SCOLAIRE

-----

Le programme scolaire d'enseignement de la Santé, de la Nutrition, de l'Agriculture est seulement une partie d'un programme de Santé scolaire.

En effet, un bon programme de Santé scolaire est soutenu par une surveillance médicale bien organisée et il se réalise dans un environnement scolaire sain. En voici les points essentiels :

### La surveillance médicale des enfants comprend :

- 1) une estimation médicale au moyen de :
  - a) visites médicales systématiques consignées dans des fiches individuelles de Santé.
  - b) examens de dépistage : acuité visuelle, acuité auditive, caries dentaires, poids et taille.
  - c) l'observation permanente du maître.
- 2) Des possibilités d'être conseillé et guidé en matière de Santé (éducation à la demande).
- 3) Prévention des maladies contagieuses.
- 4) Soins d'urgence et de secours.

### L'environnement scolaire sain comprend :

- 1) Des bâtiments scolaires offrant la sécurité et l'hygiène.
- 2) Un programme journalier des activités scolaires réparties de façon saine.
- 3) La possibilité d'aller aux toilettes.
- 4) La possibilité d'avoir de l'eau à boire et pour se laver.
- 5) De bonnes relations humaines avec de bonnes communications, de la gentillesse et de l'amitié.

### L'éducation pour la Santé comprend :

- 1) L'éducation pour la Santé (enseignée dans le programme scolaire).
- 2) Son intégration dans d'autres sujets d'enseignement.
- 3) La motivation des enfants ou la création d'un désir d'être toujours en bonne santé.
- 4) Le développement d'un raisonnement analytique, de compétences et de bonnes habitudes de santé.
- 5) L'éducation sanitaire des maîtres à l'intérieur du service de l'éducation.
- 6) L'éducation Sanitaire des parents et des groupes communautaires.



ENSEIGNER LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNÉE  
DANS LE PROGRAMME DES SCIENCES  
DE L'ENVIRONNEMENT

---

Présentation générale du programme

Le programme de l'année 5 développe 3 sujets principaux :

- 1) La découverte du corps humain : essentiellement comment il fonctionne afin de faciliter la compréhension de certaines maladies, de certains dangers pour la santé comme les cigarettes et l'alcool, et de certaines mesures préventives.
- 2) Une étude plus approfondie sur ce qu'est la santé, conduisant à une meilleure compréhension de l'importance de la prévention.
- 3) La participation active des enfants à l'amélioration de sa santé, de celles de ses jeunes frères et soeurs et de celles des jeunes enfants de leur communauté.

Etant donné que le vocabulaire se spécialise, il existe à la fin de ce livre, un glossaire de certains mots employés, afin de permettre une préparation plus facile et plus rapide des leçons.

Dans la série des leçons "Comment notre corps fonctionne", les notes pour le maître ont été volontairement très détaillées afin de permettre aux instituteurs (trices) de faire ces leçons avec assurances, même quand ils (elles) n'ont aucune autre possibilité de se documenter sur ces sujets.

---

## ENSEIGNER LA SANTE EN 5 ème ANNÉE

### TABLE DES MATIERES

#### LA PROPRETÉ CORPORELLE - LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE CORPS.

- 1) La propreté corporelle.
- 2) La propreté corporelle (suite)
- 3) Fonction des os
- 4) Fonction des muscles
- 5) Le système digestif
- 6) Le système respiratoire
- 7) Le système circulatoire
- 8) Le système urinaire
- 9) Le système nerveux
- 10) Révision des leçons les plus difficiles
- 11) Révision (suite)
- 12) Révision (suite)

#### CAUSES DES MALADIES & PREVENTION - ETRE RESPONSABLE DE SANTE - SECOURISME.

- 13) Une des causes des maladies : l'ignorance
- 14) Une des causes des maladies : le manque d'hygiène
- 15) Prévention des maladies : La propreté autour de nous
- 16) Prévention des maladies : Etre en forme
- 17) Prévention des maladies : Les vaccinations
- 18) Prévention des maladies : Prévention du paludisme & de la dengue
- 19) Etre responsable de santé : Quoi faire ?
- 20) Etre responsable de santé : Faire l'activité
- 21) " " " : Faire l'activité (suite)
- 22) " " " : Evaluation de l'activité
- 23) Secourisme : Les blessures
- 24) Secourisme : Les saignements

#### LES RISQUES DE SANTE : LE TABAC - L'ALCOOL - LA SANTE - ETRE RESPONSABLE DE SANTE

- 25) Le système respiratoire (révision)
- 26) Un risque de santé : le tabac
- 27) Le système nerveux (révision)
- 28) Un risque de santé ; l'alcool
- 29) La personne en bonne santé.
- 30) Etre responsable de santé : Faire une activité
- 31) " " " : " "
- 32) " " " : " "
- 33) " " " : " "
- 34) " " " : " "
- 35) " " " : Evaluation
- 36) " " " : Présentation de ce qui a été fait

# ANNEE 5 — REPARTITION ANNUELLE DES LECONS

TRIM :	1er TRIM	:	2ème TRIM	:	3ème TRIM
SEM. :	:	:	:	:	:
1	: Propreté corporelle	:	L' ignorance	:	Le système respiratoire
2	: Propreté corporelle	:	Le manque d'hygiène	:	Le Tabac
3	: Fonction des os	:	La propreté	:	Le système Nerveux
4	: Fonctions des muscles	:	Etre en forme	:	L'Alcool
5	: Système digestif	:	Les Vaccinations	:	Etre responsable de santé
6	: Système respiratoire	:	Prévention Paludisme/ dengue	:	Etre responsable de santé
7	: Sytème circulatoire	:	Etre respons- sable de santé:	:	"
8	: Système urinaire	:	" (suite)	:	" (suite)
9	: Système nerveux	:	" (suite)	:	" (suite)
10	: Revision	:	(suite)	:	(suite)
11	: Revision	:	Les blessures	:	Evaluation
12	: Revision	:	Les saignements	:	Présentation



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

:-----:  
: Connaissances essentielles sur le corps humain à travers :  
: quelques définitions très importantes. (connaissances indis-:  
: pensables pour le maître) :  
:

### Structures et fonctions du corps

#### Structure du corps

Tout enfant est curieux de savoir ce qui se passe dans le corps humain : pourquoi respirons-nous? pourquoi avons-nous faim, que deviennent les aliments lorsque nous les mangeons? qu'est-ce qui fait battre le coeur? comment poussent les cheveux et les ongles? et ainsi de suite.

Pour le savoir, il faut acquérir quelques connaissances en anatomie (ou sur la structure) et la physiologie (ou les fonctions) de l'organisme.

Le corps est constitué en partie de liquides et en partie d'autres matières. Les liquides sont le sang, la lymphe et les sécrétions telles que la salive et les sucs gastriques. Les différents types de cellules sont soit liquides, soit solides. Les cellules sont de tailles, de formes et de structures diverses mais elle ont toutes un noyau, indispensable pour leur multiplication. Les cellules se multiplient en se séparant en deux nouvelles cellules, lesquelles en font autant, et ainsi de suite.

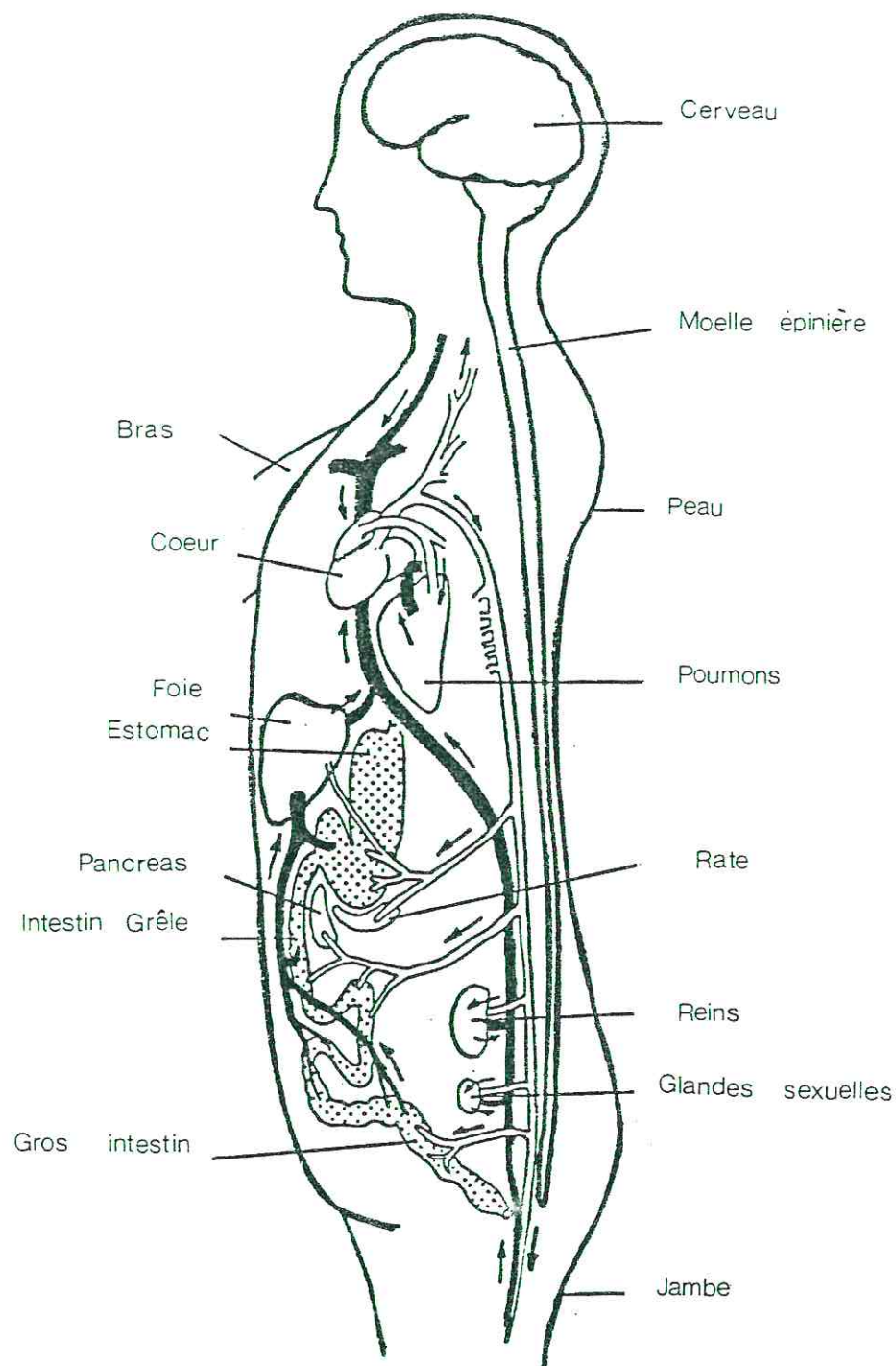
Chaque élément de structure du corps est fait de différentes cellules groupées ensemble. Les cellules musculaires regroupées en très grand nombre forment le tissu du muscle. Les cellules osseuses regroupées forment les os et ainsi de suite.

Quelquefois, des cellules de différents types se groupent et forment un organe. Un organe est une partie du corps qui a une fonction spéciale à accomplir. Le coeur, l'estomac, le cerveau, l'oeil, l'oreille, le rein sont constitués de différents genres de cellules fonctionnant ensemble ce sont des organes.

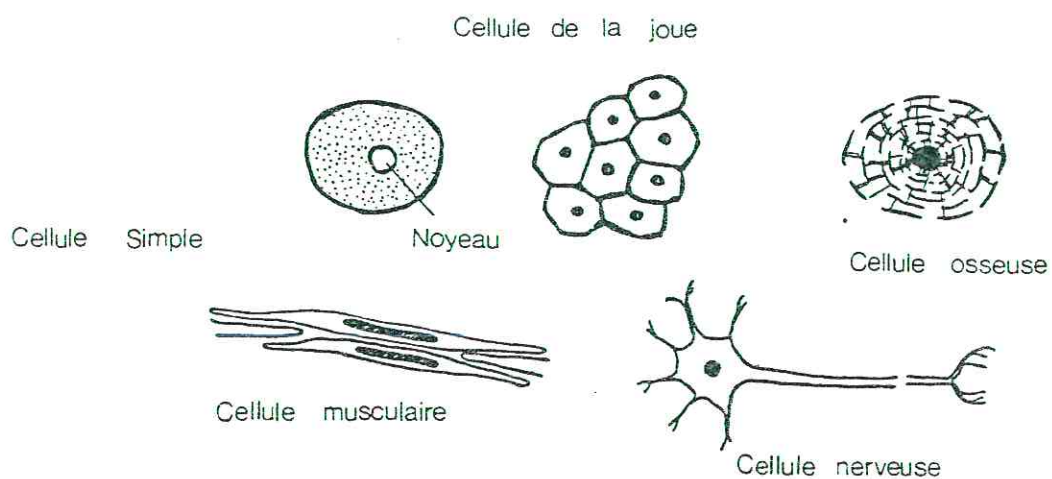
Les parties du corps qui fonctionnent ensemble pour accomplir une fonction spéciale sont groupées en système.

### LES SYSTEMES DU CORPS

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Système osseux       | 6. Système nerveux     |
| 2. Système musculaire   | 7. Système excrétoire  |
| 3. Système circulatoire | 8. Système glandulaire |
| 4. Système respiratoire | 9. Système reproductif |
| 5. Système digestif     |                        |



## Quelques parties du corps humain ( simplifiées )



Variété de Cellules



## SYSTEMES

## FONCTIONS

- |  |  |
|--|--|
| 1. Le système osseux<br>(ou squelette) | Permet la position debout car il soutient le corps - protège les divers organes. Permet les mouvements du corps (articulations).                       |
| 2. Le système musculaire               | Fournit les moyens de faire des mouvements.  |
| 3. Le système digestif                 | Rends les aliments solubles. Permet aux aliments solubles et à l'eau de pénétrer dans le sang. Elimine les matières alimentaires inutiles.             |
| 4. Le système respiratoire             | Fait entrer l'air dans le corps et l'en fait sortir afin :<br>- d'amener l'oxygène dans le sang<br>- de rejeter le gaz carbonique du sang, dans l'air. |
| 5. Le système circulatoire             | Faire circuler le sang dans toutes les parties du corps.   |
| 6. Le système urinaire                 | Elimine les déchets du sang. Controle l'équilibre de l'eau et du sel dans le corps.  |
| 7. Le système nerveux                  | Permet d'agir, de se souvenir, d'imaginer. Controle beaucoup d'activités du corps.   |
| 8. Le système reproductif              | Permet de créer de nouveaux être humains.  |

- Le corps se divise en trois parties : la tête, le tronc et les membres ou extrémités.

- La **tête** est constituée du visage et du crâne.

- Le **tronc** contient une grande cavité divisée par le diaphragme en une section supérieure et une section inférieure.

- La section supérieure, la poitrine, contient les poumons (organes du système respiratoire) et le coeur (système circulatoire).

- Dans la section inférieure, l'abdomen, se trouve l'estomac, le foie, le pancréas, les intestins et les reins.

N.B. : Toutes les informations médicales concernant le corps humain, et données pour le maître dans les leçons suivantes, sont extraites d'un livre fait par le service de l'Education de Wellington (Nouvelle Zélande). C'est un livre pour les maîtres de l'enseignement primaire, intitulé : "Santé - suggestions pour une Education saine dans les Ecoles primaires".

-----

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

### Leçon No. 1 - LA PROPRETE CORPORELLE

#### Objectifs

Réviser certaines règles d'hygiène personnelle.

#### Notes pour le Maître :

Cette leçon est le résumé de ce qui a été appris et répété depuis la 1<sup>ère</sup> année d'école. C'est la dernière fois que les élèves étudient ce sujet dans le programme de Santé. Au cours de la prochaine leçon, les élèves devront améliorer leur apparence physique. En conséquence il est important pour eux de savoir ce qu'il faut faire pour avoir des cheveux propres, une peau propre, des ongles propres et des dents en bonne santé.

Des informations détaillées, assortie d'images, vous sont présentées ici afin de vous permettre de vous organiser librement avec vos élèves, en fonction de leurs besoins en ce domaine, et de l'endroit où vous enseignez.

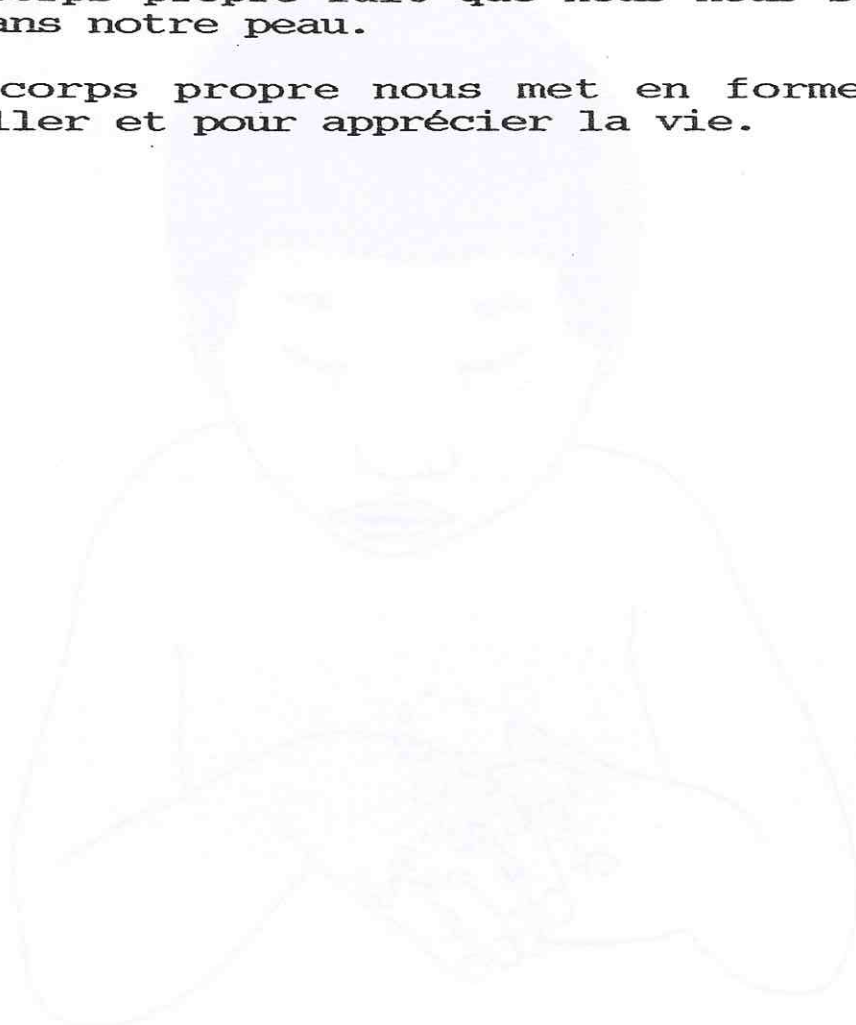
Temps : 30 minutes

#### Méthode :

- 1) Présentez le sujet en disant que :
  - Un corps propre nous rend fort et en bonne santé.
  - Avec un corps propre nous nous sentons bien dans notre peau.
  - Un corps propre nous met en forme pour travailler, et pour apprécier la vie (pour jouer, faire du sport, aller à la pêche etc..)
- 2) Demandez aux élèves ce que chacun d'entre nous doit faire pour avoir un corps propre :  
(Réponses : se laver les cheveux - les dents - les mains et se nettoyer les ongles, se laver le visage, se laver chaque jour pour avoir une peau agréable, porter des vêtements propres, manger des aliments bons pour notre santé).
- 3) Il se peut que les élèves oublient de mentionner la nécessité d'avoir une alimentation correcte; soulignez ce point en disant qu'une bonne nutrition améliore notre apparence. Certains aliments rendent nos cheveux forts et brillants, rendent notre peau douce, nos ongles forts, nos dents blanches, sans caries douloureuses.  
Manger les aliments qui sont bons pour notre santé nous mettent en forme.  
Manger de bons aliments veut dire manger une variété d'aliments frais locaux chaque jour.
- 4) Présentez et discutez les images suivantes ainsi que leurs textes.

## Résumé :

- Un corps propre nous rend fort et en bonne santé
- Un corps propre fait que nous nous sentons bien dans notre peau.
- Un corps propre nous met en forme pour travailler et pour apprécier la vie.



NOTES DE LA REUNION DU 10/01/2011

LE 10/01/2011 A 14H00

LE 10/01/2011 A 14H00





LAVEZ VOS MAINS CHAQUE FOIS

- AVANT DE MANGER,
- APRES ETRE ALLE AUX TOILETTES.

## LES MAINS SALES RENDENT LES GENS MALADES

. Les mains sales transforment les égratignures en bobos.

. Les mains sales donnent des maladies de peau.

. Les mains sales donnent des vers intestinaux et la diarrhée.

. Les mains sales donnent la maladie des yeux, la grippe et beaucoup d'autres maladies.

POUR ETRE PROPRE ET EN BONNE SANTE IL FAUT SE  
LAVER LES MAINS TRES SOUVENT. IL FAUT LES  
LAVER AVEC DE L'EAU ET DU SAVON.

- Lavez vos mains avant de manger.

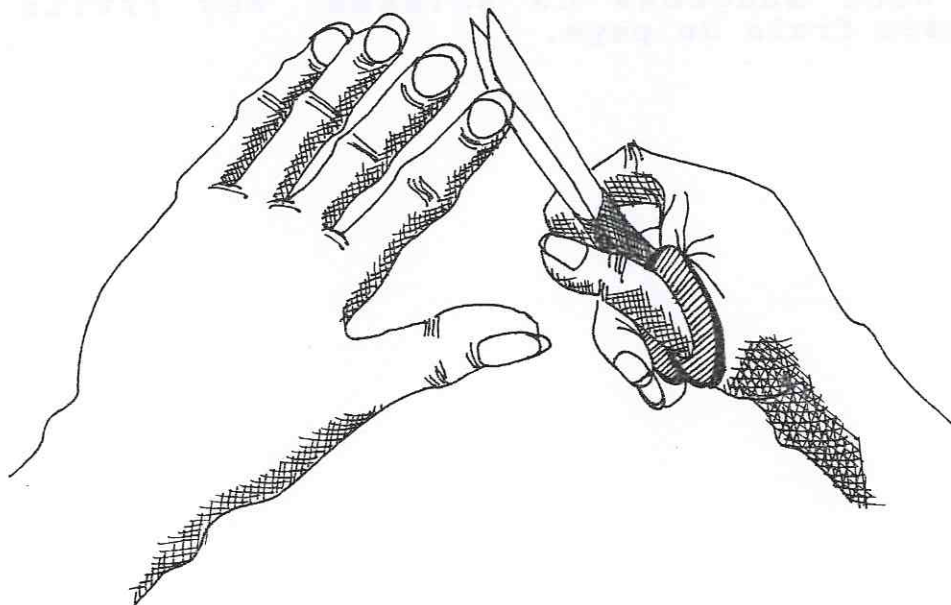
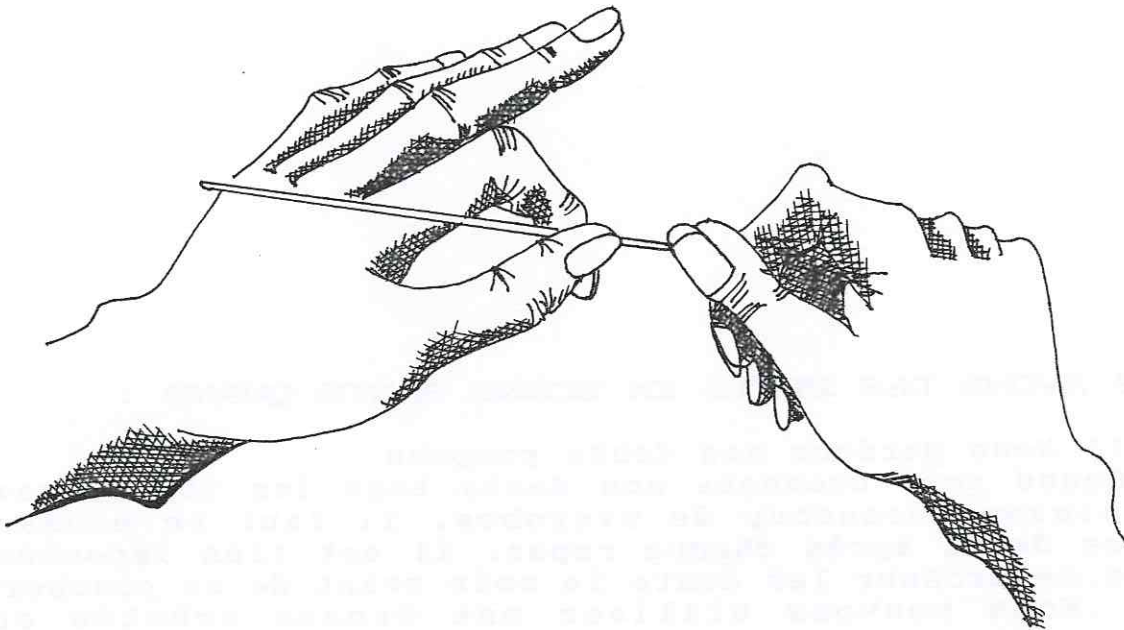
- Lavez vos mains après être allé aux toilettes.

LES MICROBES ET LES OEUFES DE VERS SE CACHENT  
SOUS LES ONGLES.

Pour être propre et en bonne santé.

- Gardez les ongles courts.
- Gardez propre le dessous de vos ongles.

avoir des ongles propres



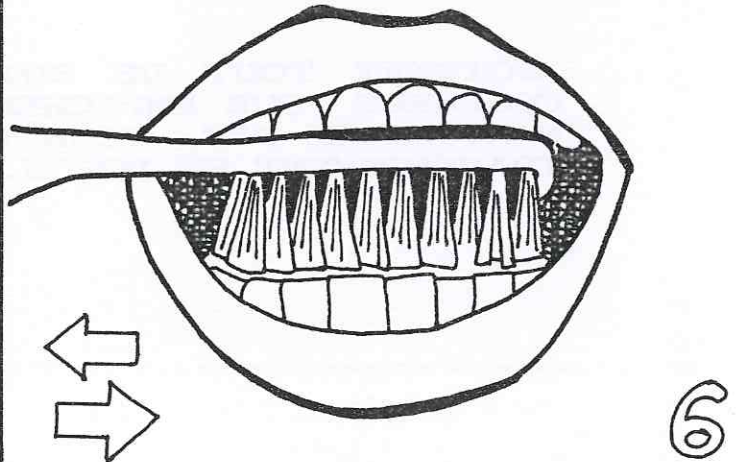
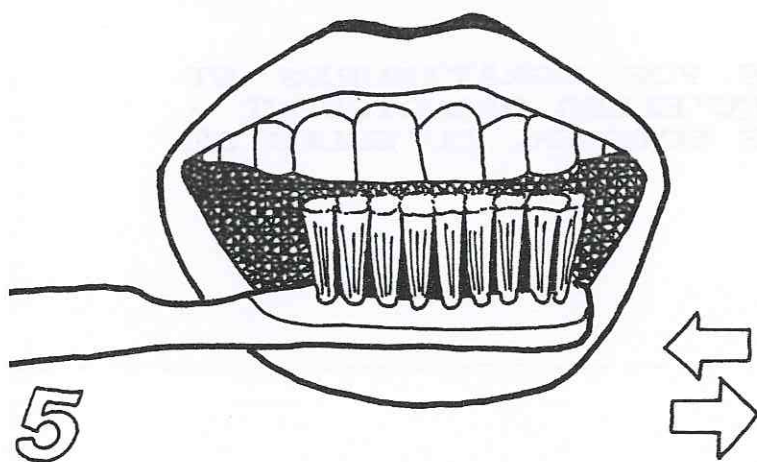
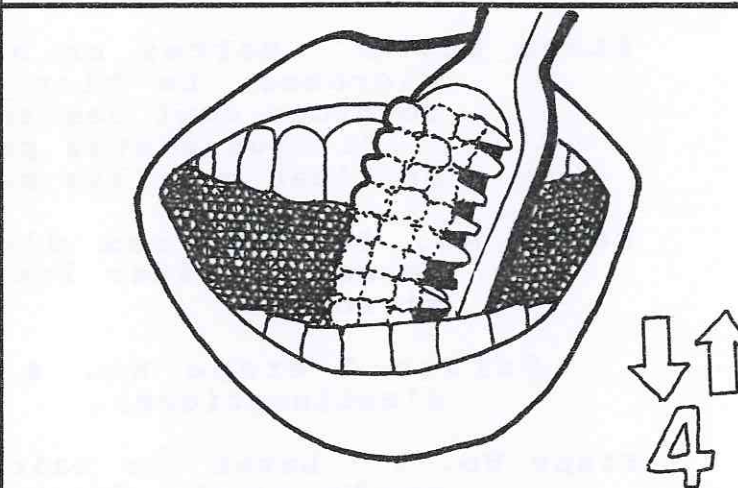
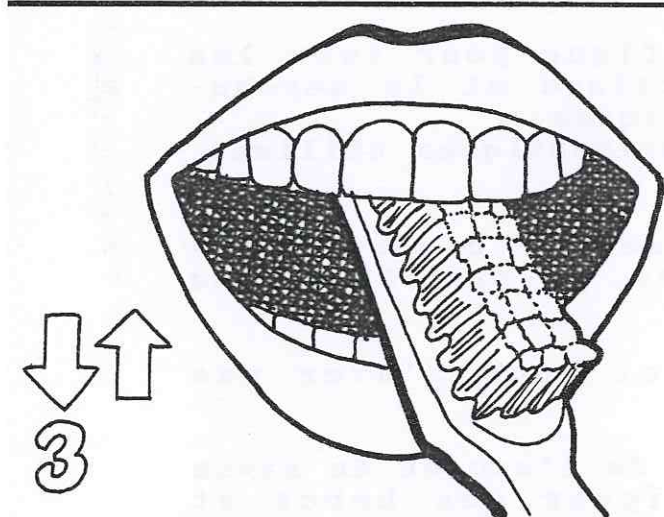
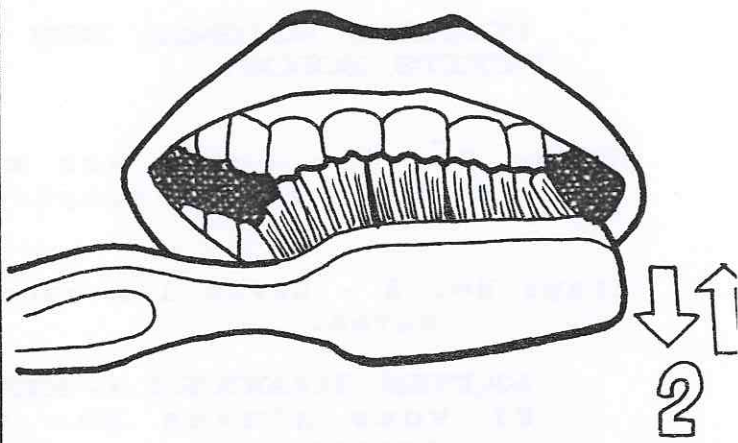
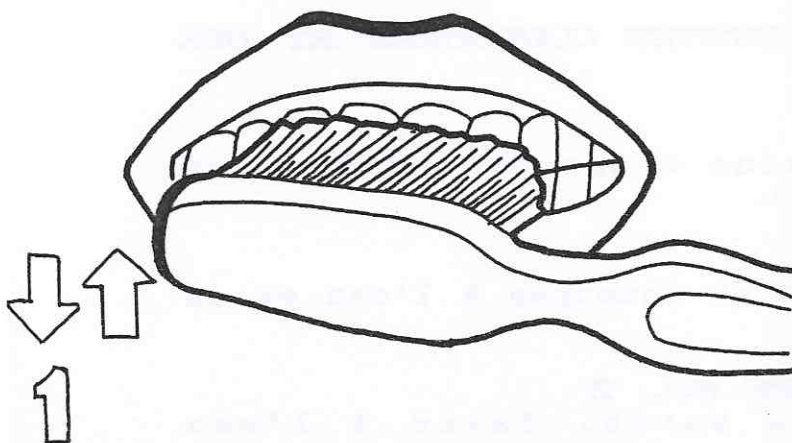
nettoyez et coupez vos ongles



**NOUS AVONS DES DENTS EN BONNE SANTE QUAND :**

- 1) Nous gardons nos dents propres  
Quand nous brossons nos dents tous les jours, nous enlevons beaucoup de microbes. Il faut se brosser les dents après chaque repas. Il est très important de se brosser les dents le soir avant de se coucher.  
Nous pouvons utiliser une brosse achetée au magasin ou nous pouvons en faire une avec un petit bout de bois tendre.
- 2) Nous ne mangeons, pas trop souvent, d'aliments sucrés comme les bonbons, les morceaux de glace sucrés, les gateaux, les limonades.
- 3) Nous mangeons du poisson, des fruits et de légumes frais du pays.

# LE BROSSAGE DES DENTS



**COMMENT SOIGNER DES PETITES COUPURES ET DES PETITS BOBOS.**

Etape No. 1 - Lavez vos mains avant de soigner les bobos et les coupures.

Etape No. 2 - Lavez les bobos et coupures à l'eau et au savon.

**FAITES TOUJOURS L'ETAPE No. 2**

Si vous n'avez pas de savon, lavez à l'eau propre.

Etape No. 3 - Mettez un antiseptique pour tuer les microbes. Le bleu de Gentiane et le mercurochrome sont des antiseptiques.

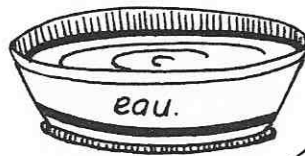
Si vous n'avez pas d'antiseptiques utilisez de l'eau bouillie salée.

Etape No. 4 - Couvrez d'un pansement propre. Cela permet d'éviter les mouches, la saleté, et les microbes.

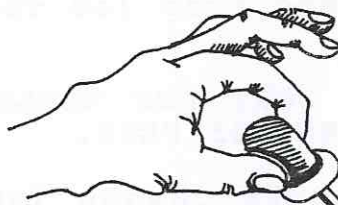
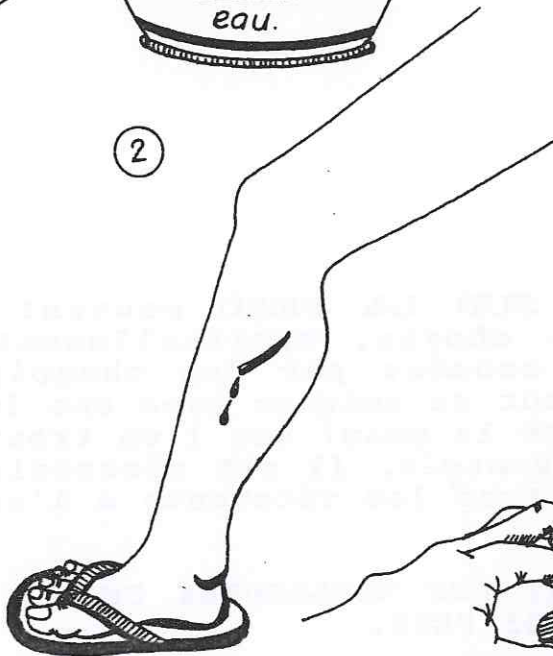
Faites l'étape No. 4 même si vous n'avez pas d'antiseptiques.

Etape No. 5 - Lavez vos mains avec de l'eau et du savon après avoir fini de soigner vos bobos et coupures.

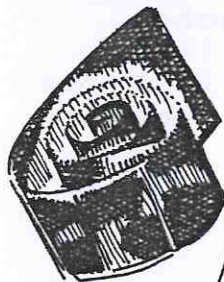
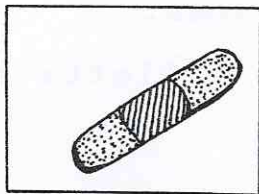
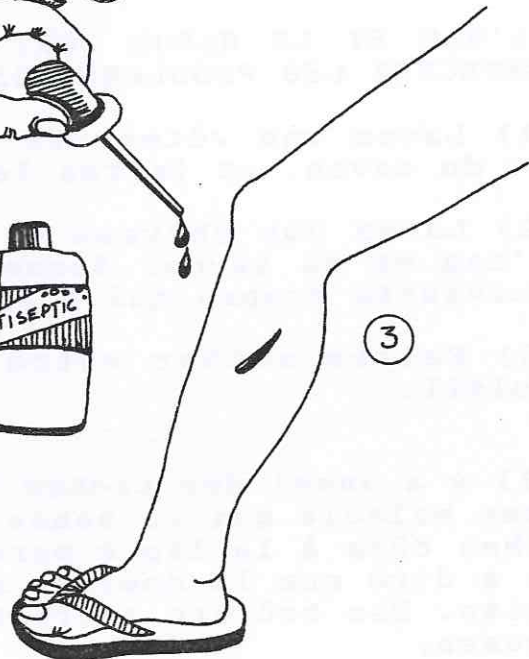
**SOIGNEZ TOUT DE SUITE VOS EGRATINURES ET COUPURES POUR EMPECHER QU'ELLES GRANDISSENT - N'ATTENDEZ PAS, POUR LES SOIGNER, QU'ELLES SE TRANSFORMENT EN BOBOS.**



2



3



4





**LES TACHES BLANCHES SUR LA PEAU** peuvent être causées par plusieurs choses. Habituellement les taches blanches sont causées par des champignons microscopiques. Cela peut se soigner avec une lotion (médicament à mettre sur la peau) que l'on trouve au dispensaire et à la pharmacie. Il est nécessaire de nettoyer en même temps tous les vêtements à l'eau et au savon.

**L'EAU ET LE SAVON SONT LES MEILLEURES CHOSES POUR EMPECHER LES PROBLEMES DE PEAU.**

1) Lavez vos vêtements chaque jour, avec de l'eau et du savon, et faites les sécher au soleil.

2) Lavez vos cheveux et votre corps chaque jour à l'eau et au savon. Séchez bien votre corps avec une serviette propre qui n'appartient qu'à vous.

3) Faites sécher votre serviette de toilette au soleil.

Il y a aussi des taches blanches qui sont causées par une maladie qui se nomme la lèpre. Les taches blanches dues à la lèpre perdent leur sensibilité, c'est à dire que la douleur n'est pas ressentie à ces endroits. Une brûlure ne fait pas mal sur des taches lépreuses.

La lèpre doit être soignée par un docteur.  
La lèpre est une maladie qui se guérit.

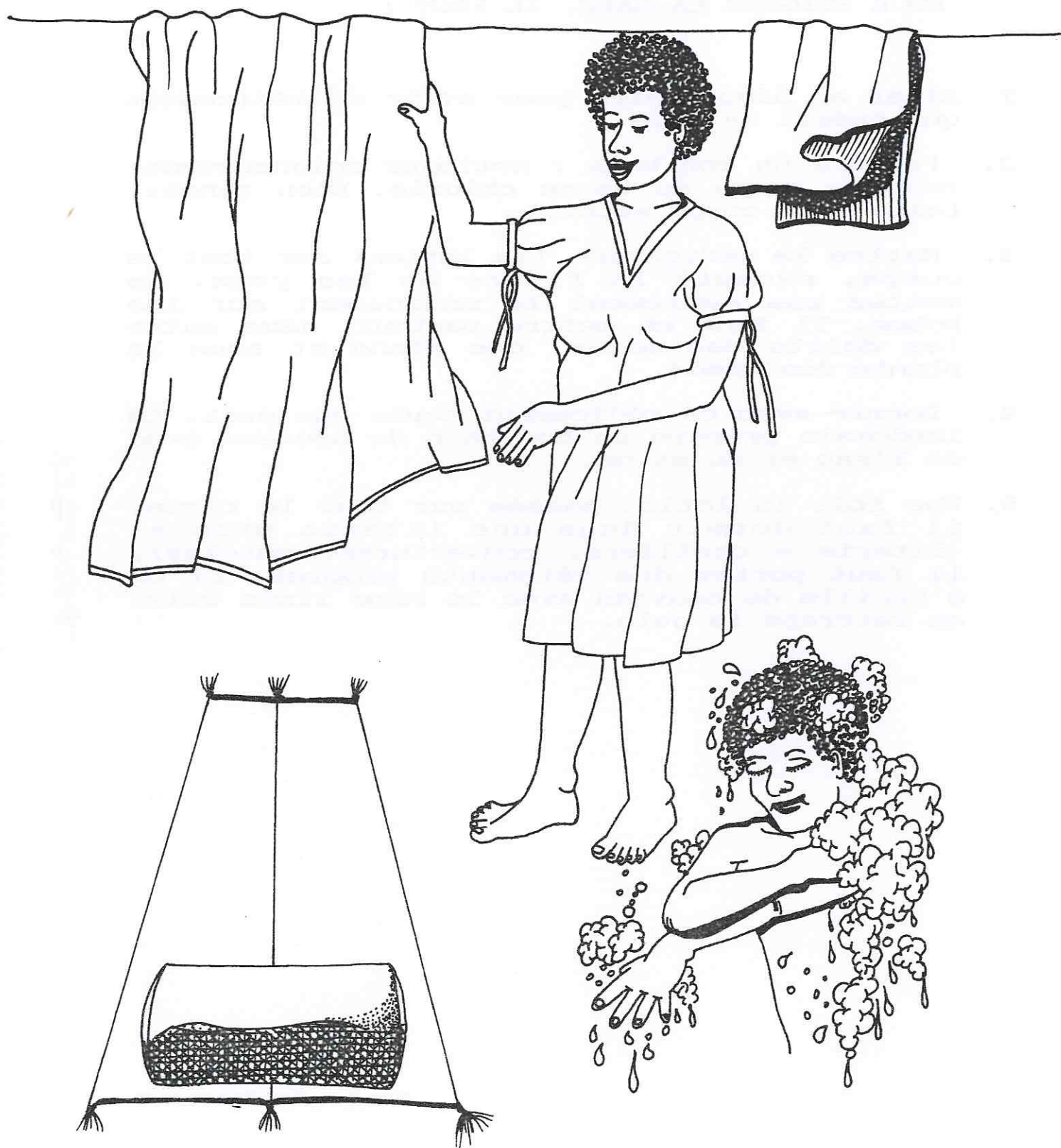


Parfois les gens ont des bobos entre leurs doigts, sur leurs poignets, à la taille. Ces bobos donnent envie de se gratter, surtout la nuit, et ils durent très longtemps. Certaines personnes pensent que ces bobos sont dûs à certains aliments. Ce n'est pas vrai. Les bobos sont dûs à de petits animaux; ils ressemblent aux poux, mais ils sont bien plus petits, si petits qu'on ne peut pas les voir à l'oeil nu. On les appelle les mites de la gale. Ils vivent sous la peau, dans les vêtements, dans les couvertures. En creusant la peau ils font des bobos qui démangent. Parfois les bobos démangent tellement que les gens se grattent jusqu'au sang. Et ceci aggrave les problèmes de peau.

POUR EVITER D'AVOIR LA GALE, IL FAUT :

- Se laver chaque jour à l'eau et au savon
- Aérer la literie et la mettre au soleil tous les jours.
- Laver régulièrement les vêtements afin de les avoir propres sur soi.
- Soigner tout de suite les personnes qui ont la gale.
- CHAQUE PERSONNE, qui vit dans une maison doit être propre et doit porter des vêtements propres.





POUR SOIGNER LA GALE, IL FAUT :

1. Aller au dispensaire pour avoir un médicament qui guérit la gale.
2. Prendre un bon bain : nettoyer soigneusement tout le corps au savon chinois. Bien rincer. Laisser le corps sécher.
3. Mettre le médicament (la lotion) sur tout le corps, excepté la figure et les yeux. Ne mettez pas seulement le médicament sur les bobos. Il faut en mettre partout, même entre les doigts des mains, des pieds et sous la plante des pieds.
4. Dormir avec ce médicament toute une nuit. Le lendemain prendre un bon bain de nouveau avec de l'eau et du savon.
5. Une fois la lotion passée sur tout le corps, il faut dormir dans une literie propre, (literie = oreillers, couvertures, matelas), il faut porter des vêtements propres. Si on s'habille de nouveau avec le même linge sale, on rattrape la gale.





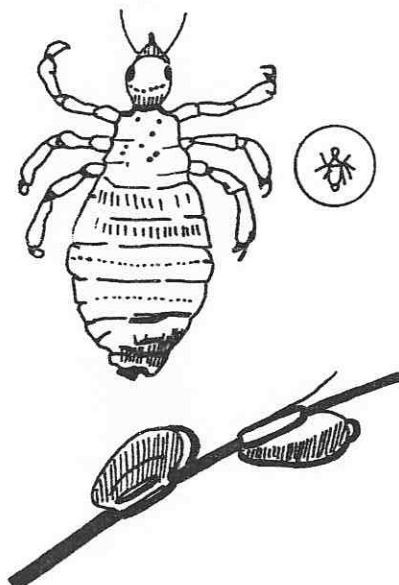
Voici à quoi ressemble un pou lorsqu'on le voit agrandi. Les poux boivent le sang humain. Pour cela ils mordent la peau de la tête pour avoir du sang. Et c'est cela qui donne envie de se gratter.

C'est pourquoi les gens qui ont des poux se grattent toujours la tête. Parfois ils s'égratignent et se font des bobos.

Les poux vont d'une personne à une autre. Parfois c'est par contact direct : quand une personne est très près d'une autre. Parfois c'est par contact indirect : quand on se prête le même peigne, ou le même chapeau.

Il existe des médicaments (lotions) qui tuent les poux. On peut s'en procurer au dispensaire ou à la pharmacie. Les peignes doivent être traités avec le même médicament. Généralement on garde la lotion sur les cheveux pendant 24 heures. Il faut suivre les conseils d'utilisation qui sont donnés pour la lotion. Ensuite il faut bien se laver les cheveux et faire un premier rinçage avec de l'eau citronnée. Se rincer une deuxième fois à l'eau claire. Cela rendra les cheveux doux avec une bonne odeur de propre.

Etant donné que la lotion ne tue pas les oeufs de poux, il faut en remettre de nouveau 4 jours après, lorsque les oeufs ont éclos. Il faut garder la lotion une journée puis se laver et rincer les cheveux le lendemain.



Etant donné que les poux aiment se cacher dans les vêtements et la literie, il faut se soigner et, en même temps, laver les vêtements, les oreillers, les couvertures.

LA SEULE FACON DE SE DEBARRASSER DE TOUS LES POUX EST QUE CHACUN DANS LA FAMILLE SE METTE DE LA LOTION SUR SES CHEVEUX ET NETTOIE SES PEIGNES AVEC. QUE CHACUN, EN MEME TEMPS, NETTOIE SON LINGE ET SA LITERIE.

AFIN D'EVITER D'AVOIR DES POUX, LAVEZ VOS CHEVEUX CHAQUE JOUR A L'EAU ET AU SAVON.







## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 2 - LA PROPRETE CORPORELLE

#### Objectifs

Faire son programme personnel d'amélioration.

#### Notes pour le Maître :

Au cours de cette leçon, les élèves devront choisir eux mêmes une activité qui améliorera leur apparence personnelle. Ils devront poursuivre cette activité durant une semaine minimum, ou plus si cela est possible. Tout dépend des besoins des élèves et de l'endroit où vous enseignez.

La formule du programme devra être copiée par les élèves à la prochaine leçon d'écriture. L'évaluation de cette leçon peut être discutée avec les élèves au cours d'autres leçons telles que celle du langage, des activités libres, des histoires, etc...

Les élèves, après avoir réussi de s'améliorer sur un point, pourrait choisir une autre activité pour s'améliorer encore. Encouragez vos élèves à agir ainsi. Invitez l'infirmière scolaire pour les aider dans leurs efforts. Informez les parents d'élèves sur les efforts que font leurs enfants pour paraître au mieux d'eux mêmes; en effet, certaines activités comme vouloir se débarrasser de ses poux, de sa gale ou de toute autre maladie de peau, entraînent obligatoirement la coopération des parents et de toute la famille.

#### Préparation :

- Ecrivez au tableau les principales activités du programme d'amélioration.

- Le formulaire concernant l'amélioration de l'apparence personnelle devrait être mis en grand au tableau afin que les élèves puissent le recopier. Le mieux serait de pouvoir le photocopier et d'en donner un exemplaire par élève.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

- 1) Dites aux élèves qu'ils devront faire une chose pour améliorer leur apparence, et qu'ils devront choisir un but bien précis.
- 2) Présentez les différentes façons de s'améliorer, ainsi que les activités et les aliments sélectionnés pour chacune d'entre elles.

3) Expliquez que pour arriver au but que l'on s'est fixé il faut:

- Chaque jour faire la ou les activités détaillée(s) sous le but choisi.

- Chaque jour manger au moins un aliment qui se trouve dans la liste du but choisi.

4) Une fois que les élèves ont choisi une façon de s'améliorer, il faut leur faire copier - (à la prochaine leçon d'écriture) leur formule d'amélioration personnelle. Une fois la formule copiée, ils devront la mettre en pratique durant une semaine. Chaque jour ils devront écrire le nom de l'aliment qu'ils ont mangé, et l'activité qu'ils ont faite pour atteindre leur but. Pour les aider à commencer, montrez leur l'exemple de la leçon, comme guide.

5) Après une semaine, discutez de la réalisation des différentes formules. Cet effort d'amélioration devrait se poursuivre; les élèves peuvent choisir une autre activité d'amélioration. Encouragez les à continuer ainsi.

#### **LISTE D'ACTIVITE DESTINEE A AMELIORER L'APPARENCE PERSONNELLE.**

##### **1. Les cheveux - Les rendre beaux et brillants**

Aliments - Poisson - viande - oeufs - lait - poulet - feuille de légumes (choux de chine - choux des iles - jeunes pousses de feuilles de patate douce, de potiron, de taro etc...), coquillages, tortue, porc.

Activités - Se brosser les cheveux 100 fois chaque jour. Se laver les cheveux tous les jours si possible. Au minimum une fois par semaine.

##### **2. La peau - La rendre souple et douce**

Aliments - Lait - poisson - foie de poisson - poulet - porc ou boeuf - sardines - oeufs - papaye - mangue - orange - fruit de couleur jaunes - choux - oignons verts - jeunes pousses de patate douce jaune, de taro - igname - potiron.

Activités - Se laver chaque jour au savon, puis masser la peau avec un peu d'huile de coco.

##### **3. Les ongles - Les rendre forts - les avoir propres**

Nourriture - Poisson - coquillages - tortue - poulet - oeufs - porc - boeuf - lait - feuilles de légumes comme celles des choux de chine - choux des iles - des patates douces - des potirons etc...

Activités - Se couper les ongles pour avoir des bords bien droits et les avoir courts. Se nettoyer le dessous des ongles tous les jours en prenant son bain.



FICHE PERSONNELLE D'AMELIORATION

Nom \_\_\_\_\_

But \_\_\_\_\_

Aliments manger pour atteindre mon but \_\_\_\_\_

Activités à faire pour atteindre mon but \_\_\_\_\_

Jour	Nom / Aliment	Nom / Activité

FICHE PERSONNELLE D'AMELIORATION

Nom MARIE B.

But cheveux - les rendre brillants et souples

Aliments manger pour atteindre mon but Poisson, viande, oeufs, lait, poulet, légumes verts, coquillages, tortue, porc, .

Activités à faire pour atteindre mon but Peignez ou brossez mes cheveux 100 fois par jour, les laver une fois par semaine.

Jour	Nom / Aliment	Nom / Activité
Lundi	Poisson, island cabbage	Peigne 100 fois
Mardi	oeuf, lait	lavé cheveux
Mercredi	crabe, choux	Peigne 100 fois .
Jeudi		
Vendredi		



#### **4. Trop maigre - Grossir**

Aliments - Lait - lait de coco - oeufs de poisson - poulet - porc - boeuf - foie de poulet - poisson - coquillages - tortue - fromage - noix de coco.

Activités - Faire de l'exercice. Ne pas manger d'aliments sucrés avant le repas (cela coupe la faim).

#### **5. Trop gros - Maigrir**

Aliments - Fruits frais : orange, ananas, mangue, pomme étoile, papaye, goyave, pamplemousse, fruit de la passion - Légumes : haricots verts, choux, poivrons, feuilles de légumes comme celles des choux de chine, choux des iles, taros, patates douces, jeunes pousses de potiron. Tomates, radis, concombre, carottes, feuilles d'okra japonais.

Activités - Faire de l'exercice. Ne pas manger d'aliments gras, ni d'aliments sucrés.

#### **6) Les muscles - les rendre forts et plus volumineux**

Aliments - Poisson - porc - poulet - boeuf - tortue - oeufs - foie de poisson - coquillages - fromages - lait - feuilles de légumes : choux des iles, choux de chine, taro, jeunes pousses de patates douces, de potiron, etc....

Activités - Faire de l'exercice comme courir, nager, soulever des poids, faire régulièrement de la gymnastique .

-----

## **ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE**

### **Leçon No. 3 - FONCTIONS DES OS**

#### **Objectifs**

- Apprendre les fonctions des os
- Apprendre l'hygiène des os.

#### **Notes pour le Maître :**

##### **1) VOCABULAIRE**

*l'ossature* : L'ensemble des os qui fait la charpente d'une personne.

*Plier - se plier* : Courber - Fléchir - Incliner - à partir de la perpendiculaire.

*Os* : Partie dure et solide qui forme la charpente du corps.

*Osseux, euse* Adj. : d'os, qui est de la nature de l'os. Expl. : maladie osseuse = maladie des os.

*Fracture* : Rupture violente d'un os.

*Entorse* : ou foulure - Extension violente et déchirure des ligaments articulaires, accompagnée d'un gonflement douloureux.

*Luxation* : ou déboitement - déplacement d'un os de son articulation. Une luxation peut arriver quand on glisse, quand on tombe, ou quand on fait un violent mouvement.

##### **2) INFORMATIONS MEDICALES**

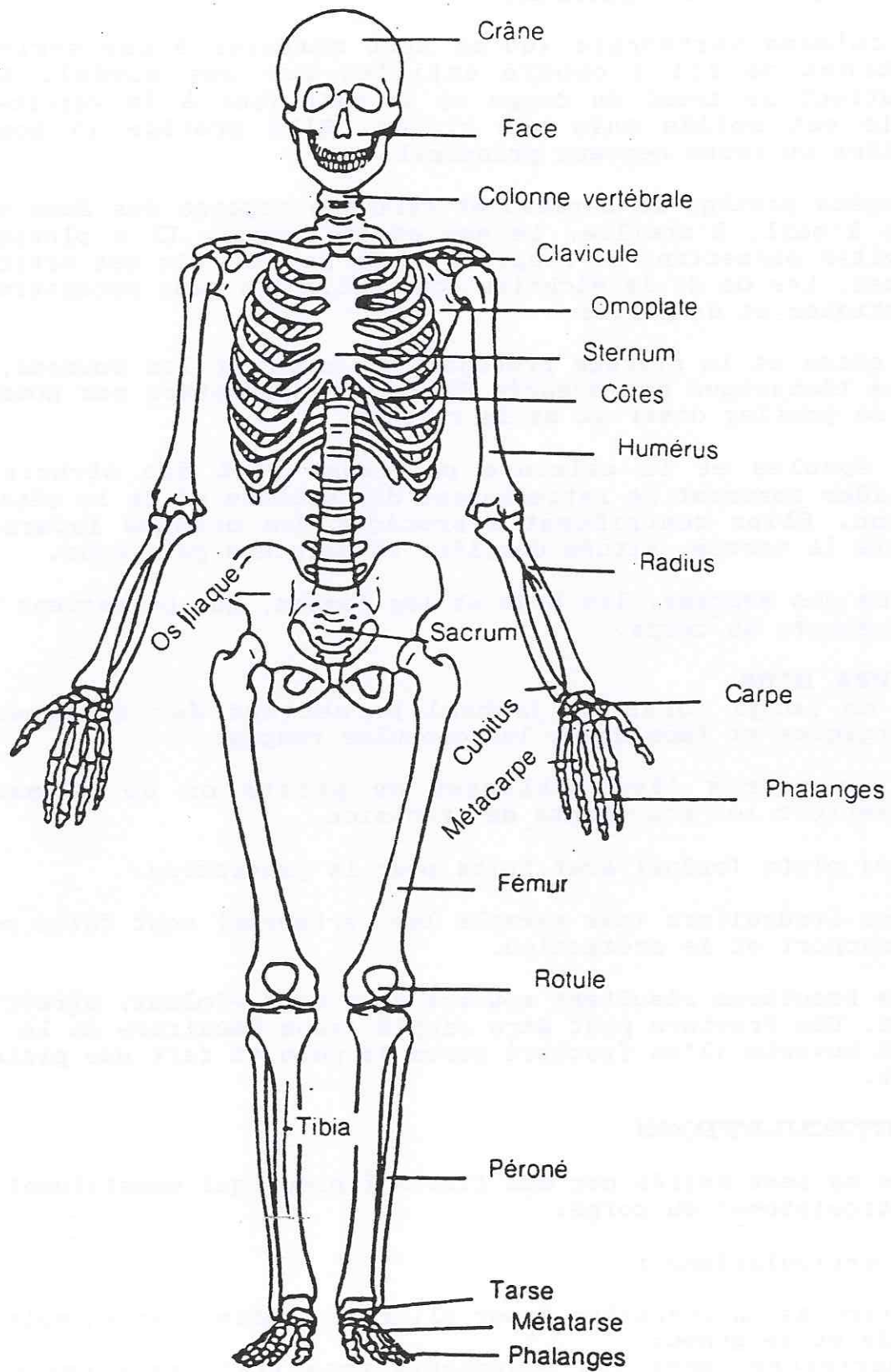
##### **LE SYSTEME OSSEUX OU SQUELETTE**

Le système se compose d'un grand nombre d'os constitués en grande partie de matières solides. Les os sont reliés par des tendons et des muscles pour former le squelette.

##### **LES FONCTIONS DU SQUELETTE**

1. Donner la forme du corps.
2. Soutenir le corps.
3. Protéger les divers organes du corps.
4. Servir de points de fixation des muscles.
5. Permettre les mouvements du corps.
6. Produire les globules rouges (dans la moelle de certains os longs).

Il importe de constater que les os ont différents stades de maturation : par exemple, chez le bébé, les petits os de la main et du pied ne sont pas assez denses pour être vus sur une radiographie.



**- SQUELETTE DE L'HOMME**



On peut diviser le squelette en groupes d'os selon les fonctions qu'ils accomplissent :

1. La colonne vertébrale (qu'on peut comparer à une série de bobines de fil à coudre enfilées sur une corde). Elle soutient le tronc du corps et le maintient à la verticale. Elle est solide mais non rigide. Elle protège la moelle épinière ou tronc nerveux principal.
2. Le crâne protège le cerveau et certains organes des sens tels que l'oeil, l'oreille, le nez et la langue. Il a plusieurs cavités permettant de respirer et de parler. Il est articulé aussi. Les os de la mâchoire sont articulés pour permettre de mastiquer et de parler.
3. Les côtes et le sternum protègent le coeur et les poumons. La cage thoracique est agencée de façon à permettre aux poumons de se gonfler d'air et de le rejeter.
4. Les épaules et la ceinture pelvienne sont des structures solides assurant le rattachement des membres et de la tête au tronc. Elles contribuent à protéger des organes internes, telle la vessie, située derrière la ceinture pelvienne.
5. Les os des membres, les bras et les jambes, qui permettent les mouvements du corps.

#### **LES TYPES D'OS**

1. Les os longs (bras et jambes) permettent des mouvements énergiques et fabriquent les globules rouges.
2. Les os courts (les phalanges ou petits os de la main) permettent les mouvements de précision.
3. Les os plats (crâne) sont faits pour la protection.
4. Les os irréguliers (par exemple les vertèbres) sont faits pour le support et la protection.

Les fractures résultent souvent d'un coup violent, direct ou indirect. Une fracture peut être simple (sans déchirure de la peau) ou ouverte (l'os fracturé perce la peau et fait une plaie ouverte).

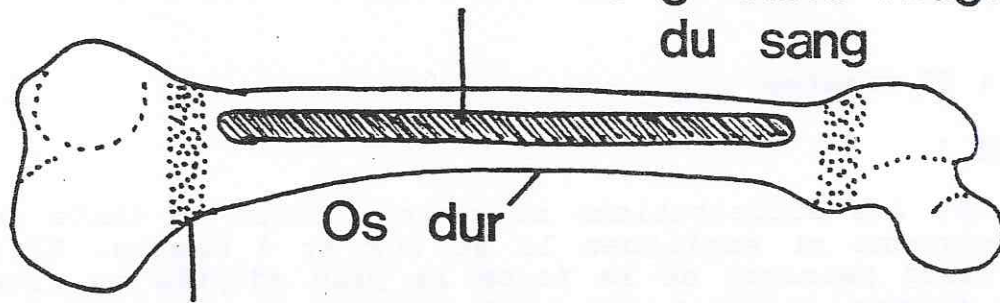
#### **Les ARTICULATIONS**

Les os sont reliés par des tissus fibreux qui constituent les "articulations" du corps.

Types d'articulations :

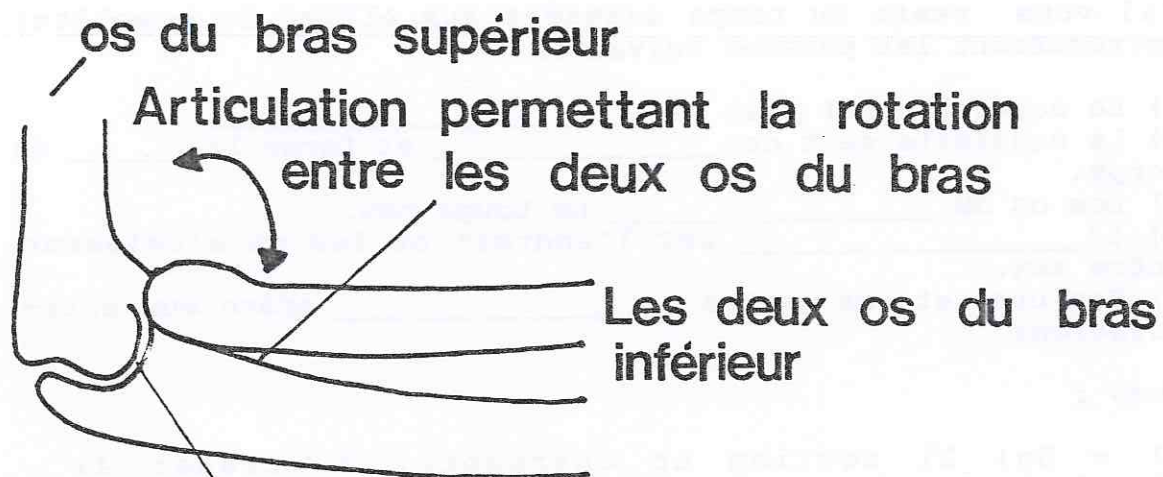
1. L'articulation charnière (pour plier un membre) par exemple le coude et le genou;
2. L'énarthrose (pour les mouvements rotatifs) par exemple la hanche et l'épaule ;
3. L'articulation trochoïde (pour la rotation de l'avant-bras);
4. L'articulation arthroïdale (les os glissent l'un sur l'autre, comme pour le poignet et la cheville).

La Moelle ( substance molle. fait les globules rouges du sang



(Partie de l'os. Cartilage. par où l'os grandit)

### Os long à Moelle



Articulation permettant de lever et d'abaisser les os supérieurs et inférieurs du bras.

Tête de l'os du fémur



Articulation arrondie

- Les Articulations -



Temps : 30 minutes

Méthode :

- 1) Montrez les illustrations suivantes. Lisez le texte qui les accompagne et expliquez le au fur et à mesure. Détaillez certains passages de la façon la plus adaptés au niveau de vos élèves. Les notes pour le maître devraient vous aider dans cette tâche.
- 2) Demandez aux élèves de faire un dessin linéaire de leurs jambes montrant les articulations qu'ils utilisent pour s'asseoir. Comparez leurs croquis à celui qui se trouve dans le livre (à côté du squelette - dernière image de cette leçon).
- 3) Agrandissez le croquis du livre au tableau, et demandez aux élèves de comparer le leur au votre.
- 4) S'il vous reste du temps demandez aux élèves de compléter correctement les phrases suivantes :
  - 1) Le squelette est fait de \_\_\_\_\_
  - 2) Le squelette sert de \_\_\_\_\_ et forme la \_\_\_\_\_ du corps.
  - 3) Les os du \_\_\_\_\_ ne bouge pas.
  - 4) L'\_\_\_\_\_ est l'endroit où les os s'unissent entre eux.
  - 5) Vos bras et vos jambes \_\_\_\_\_ grâce aux articulations.

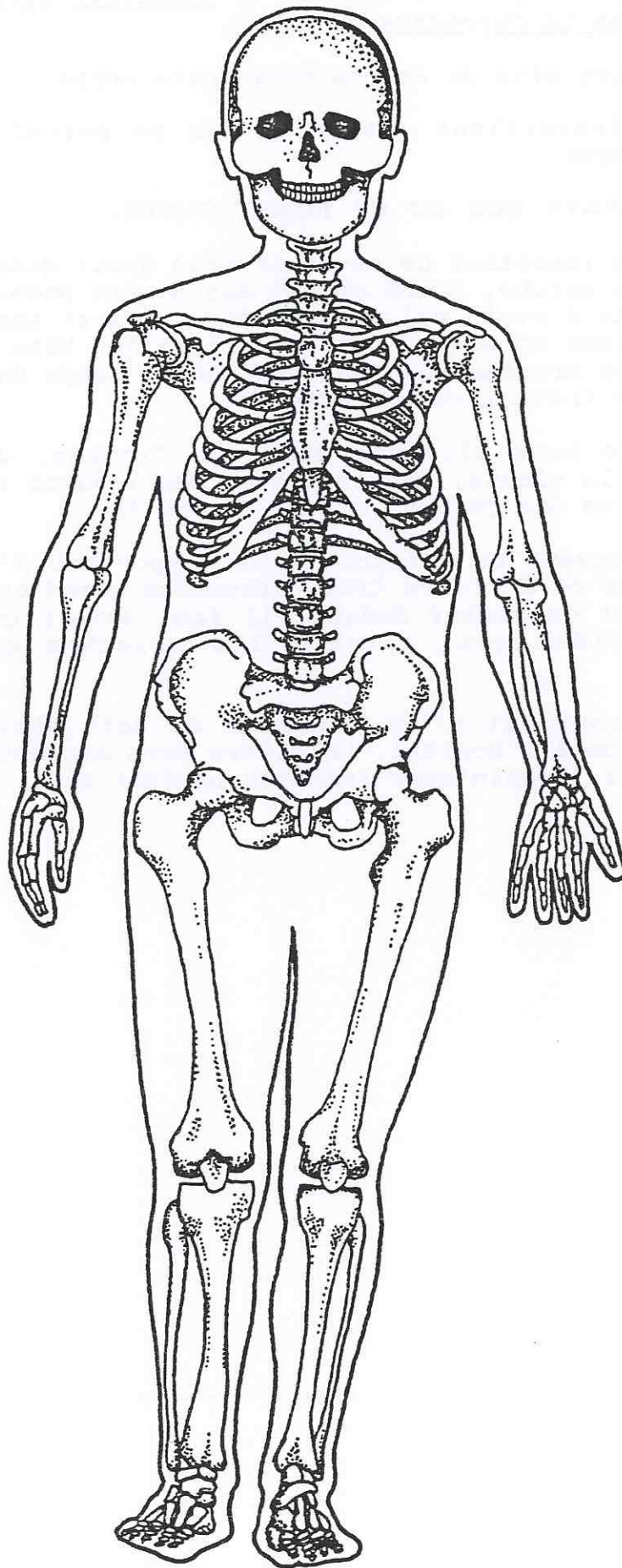
Réponses :

- 1) = Os; 2) soutien et charpente; 3) crâne; 4) l'articulation; 5) se plient ou fléchissent.

Résumé :

- Le squelette du corps humain est fait de 200 os.
- Le squelette sert de soutien (il maintient le corps debout) et forme la charpente du corps.
- Les os sont reliés entre eux par des articulations.
- Manger de bons aliments et se tenir bien droit sont très important pour avoir des os solides.





L'ensemble des os, appelé SQUELETTE, soutient notre corps et lui permet d'être debout. On dit que le Squelette sert de soutien et forme la charpente du corps.

Il y a un peu plus de 200 os dans notre corps.

- Les os travaillent ensemble afin de permettre à notre corps de bouger.

#### **COMMENT AVOIR NOS OS EN BONNE SANTE.**

Il est très important de se tenir bien droit quand on est debout, quand on marche, quand on est assis. Une bonne position bien droite évite d'avoir mal au dos, aux reins et empêche d'avoir le dos rond et bossu. Une bonne position bien droite permet à tous les organes qui sont dans notre corps de se développer et de travailler correctement.

- Manger de bons aliments comme du fromage, du lait, du poisson, de la viande, des fruits et des légumes frais locaux rendent les os des jambes solides et droits.

- Les os peuvent se casser. Il est important d'éviter des jeux violents et de faire très attention quand on grimpe aux arbres. Avant de monter dedans, il faut savoir quel arbre a un bois solide, quel autre a les branches qui cassent facilement.

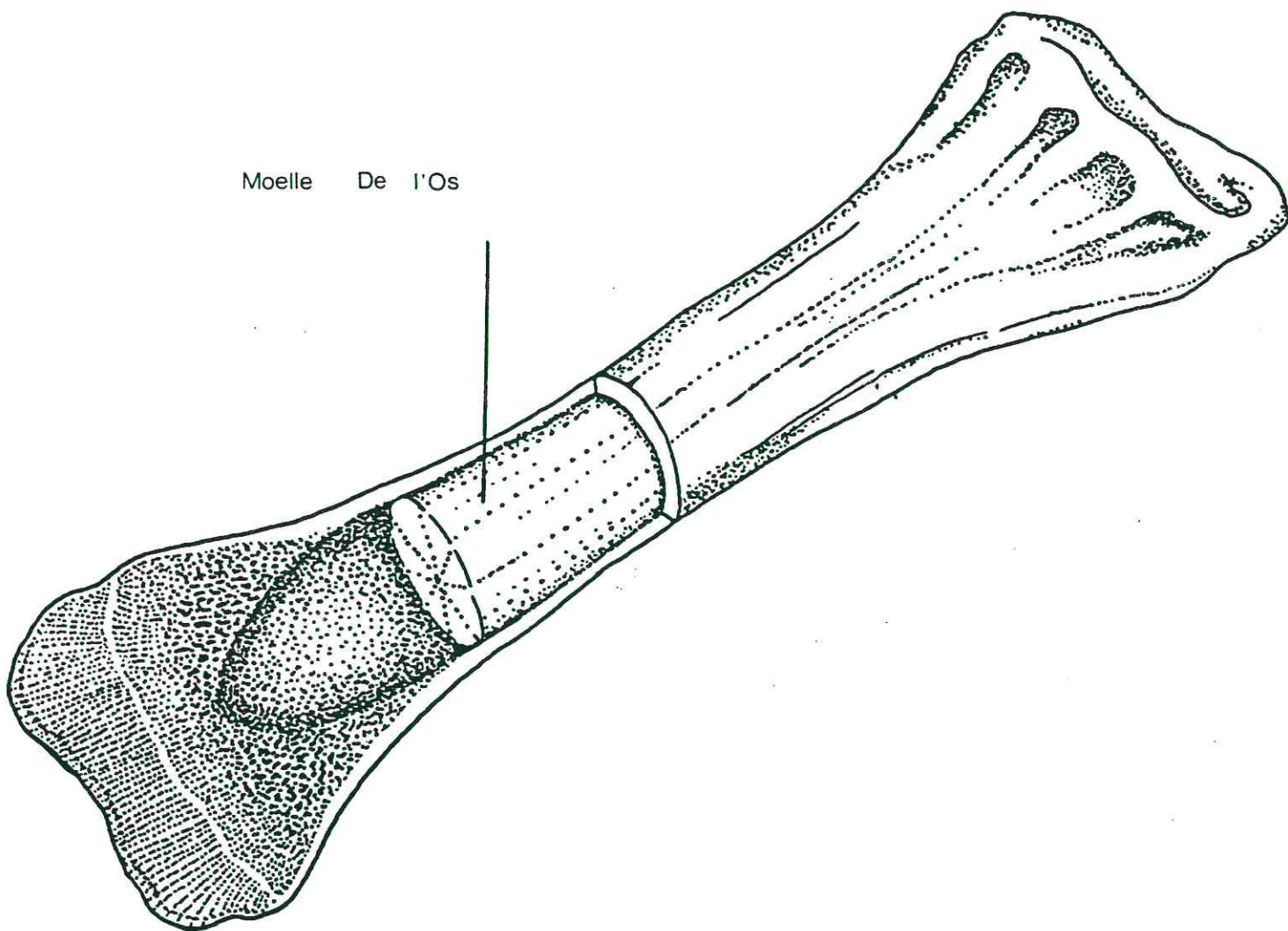
- Une personne qui s'est cassé un os doit être amenée au dispensaire ou à l'hôpital. Un plâtre sera mis autour de l'os cassé afin de le maintenir immobile penfant qu'il guérit.

Les os de notre corps sont VIVANTS. A l'intérieur de la plupart des os il y a une partie molle appelée la MOELLE OSSEUSE où des parties de notre sang (les cellules sanguines) sont faites.

Si vous cassez un os, comme un os de cuisse de poulet, vous verrez la moelle osseuse.



Moelle De l'Os

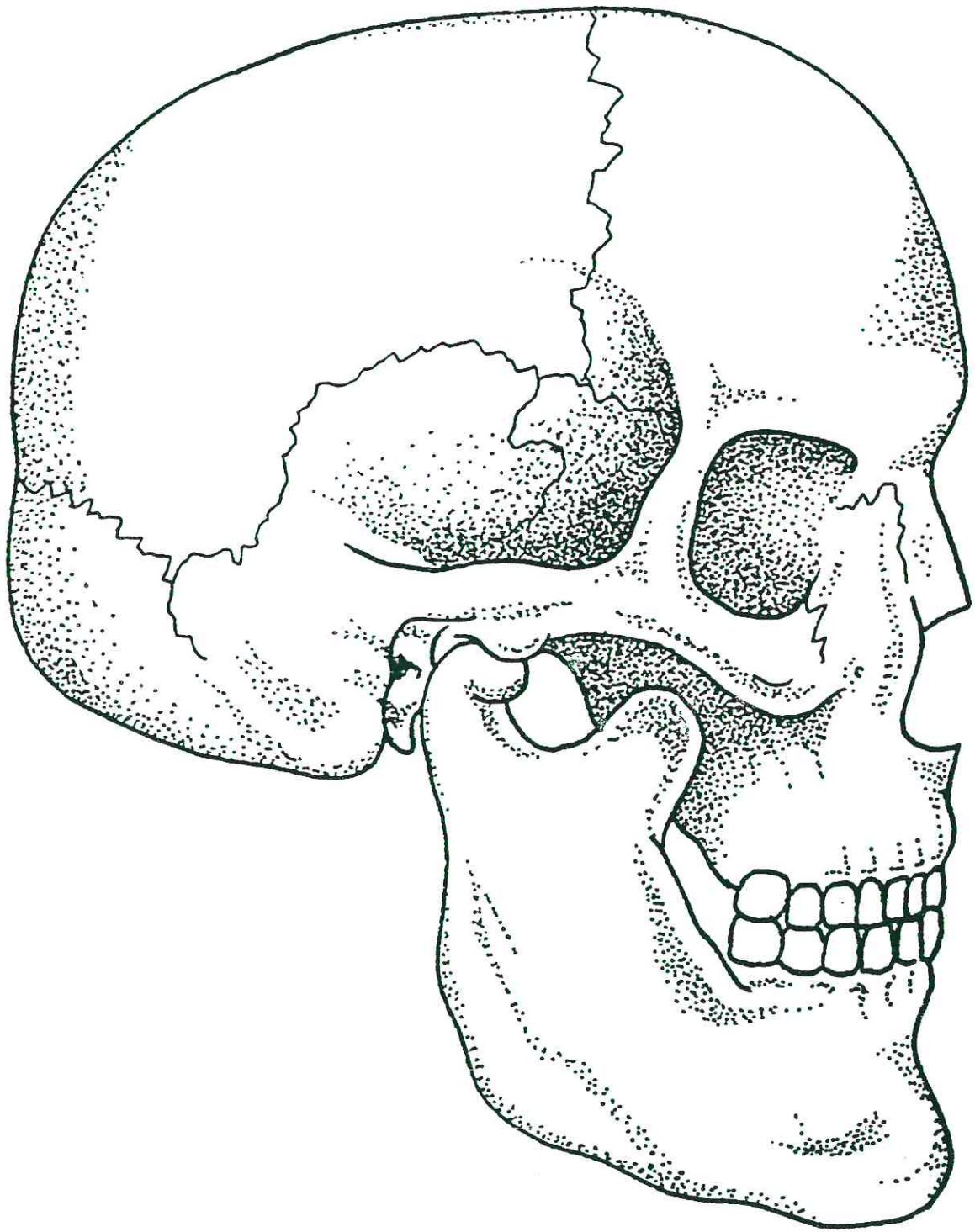


Voici le crâne. Il n'est pas fait d'une seule pièce. Il est fait de vingt six os différents.

Le crâne, comme les autres os du corps, protège les endroits mous de notre corps. A votre avis, ces os du crâne, que protègent-ils ? (le cerveau).

Réponse complète

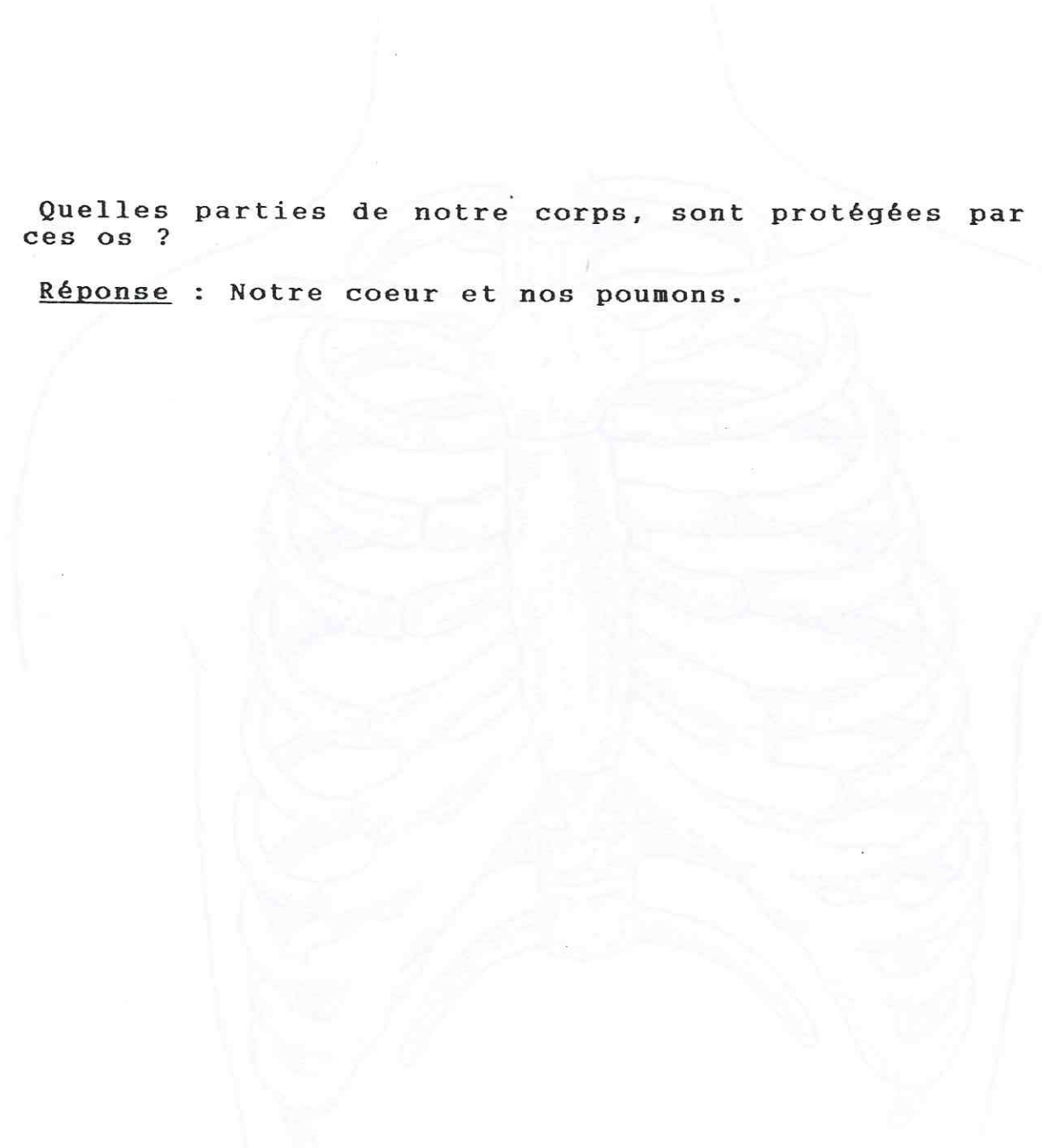
Le crâne protège les organes mous qui sont à l'intérieur comme le cerveau, les yeux, le nez, les oreilles, la langue.

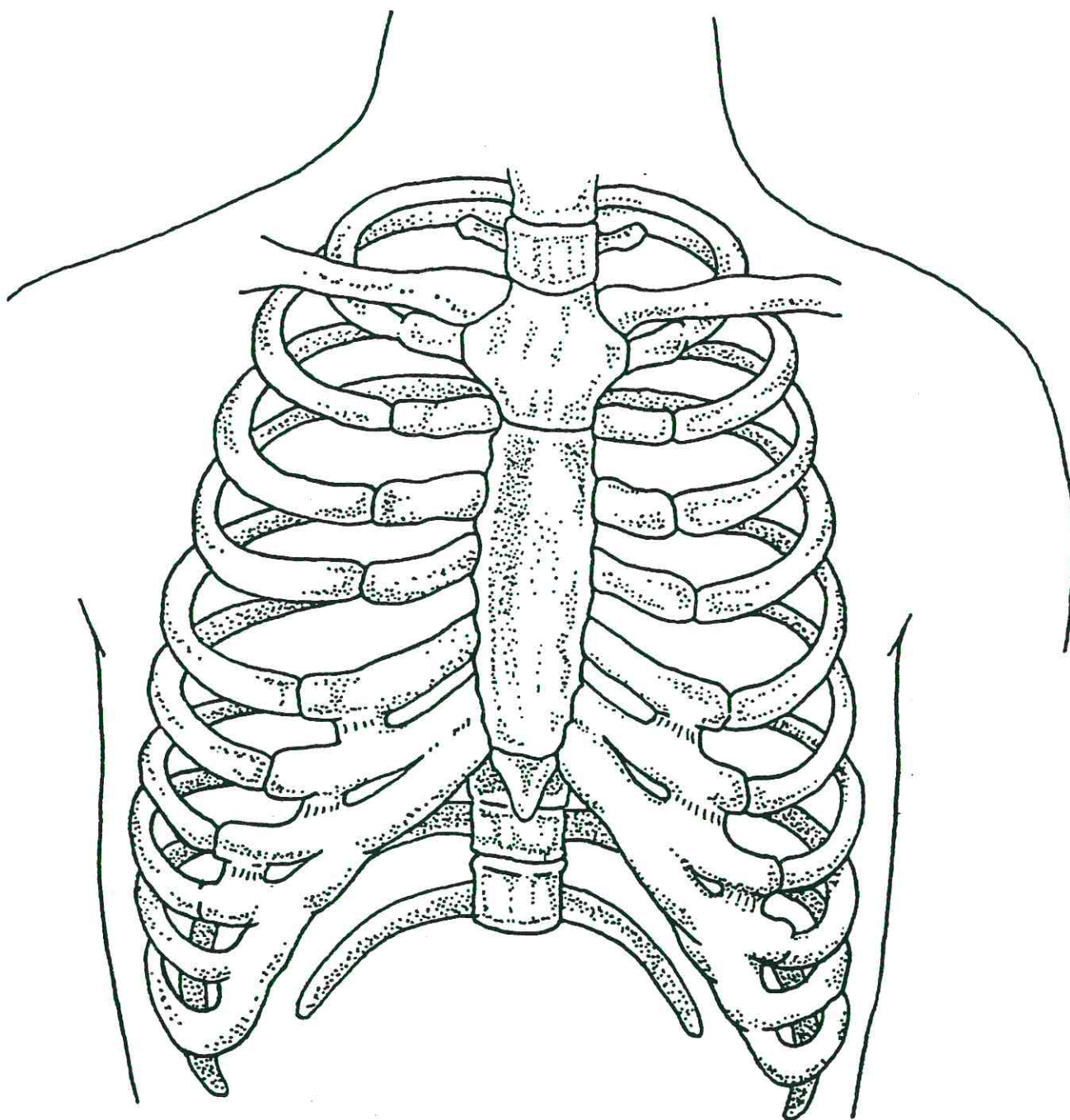


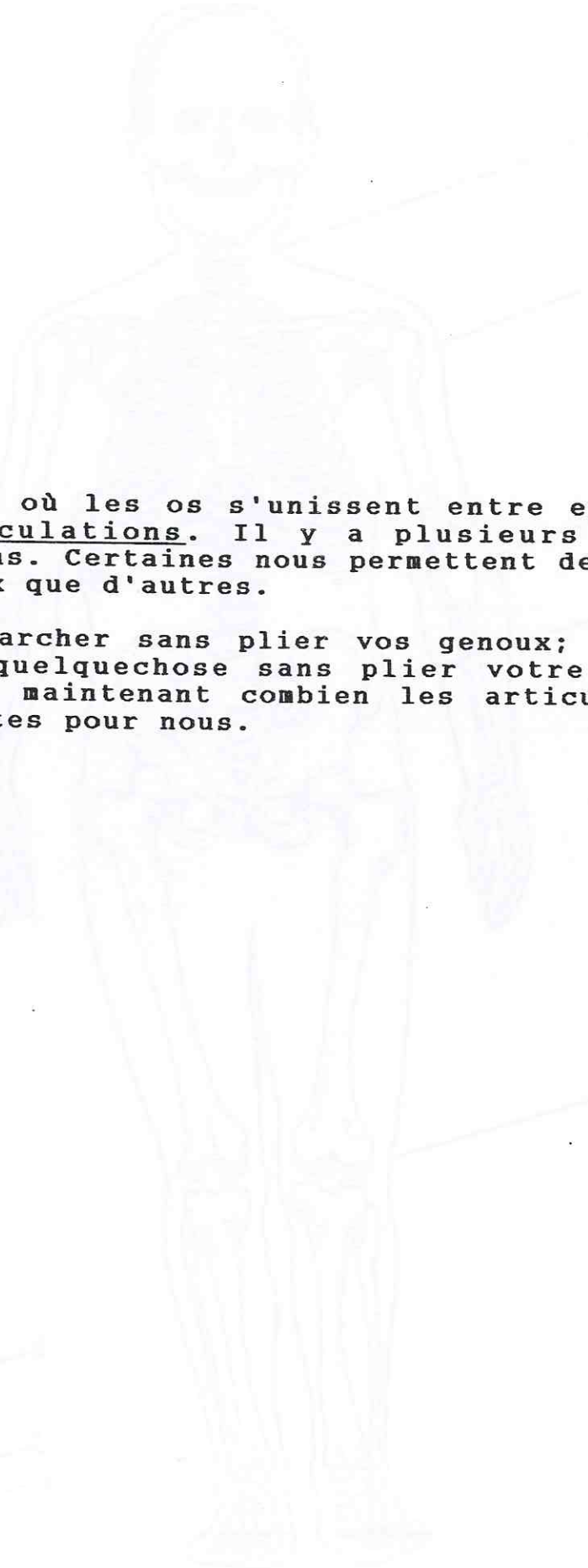


Quelles parties de notre corps, sont protégées par ces os ?

Réponse : Notre coeur et nos poumons.






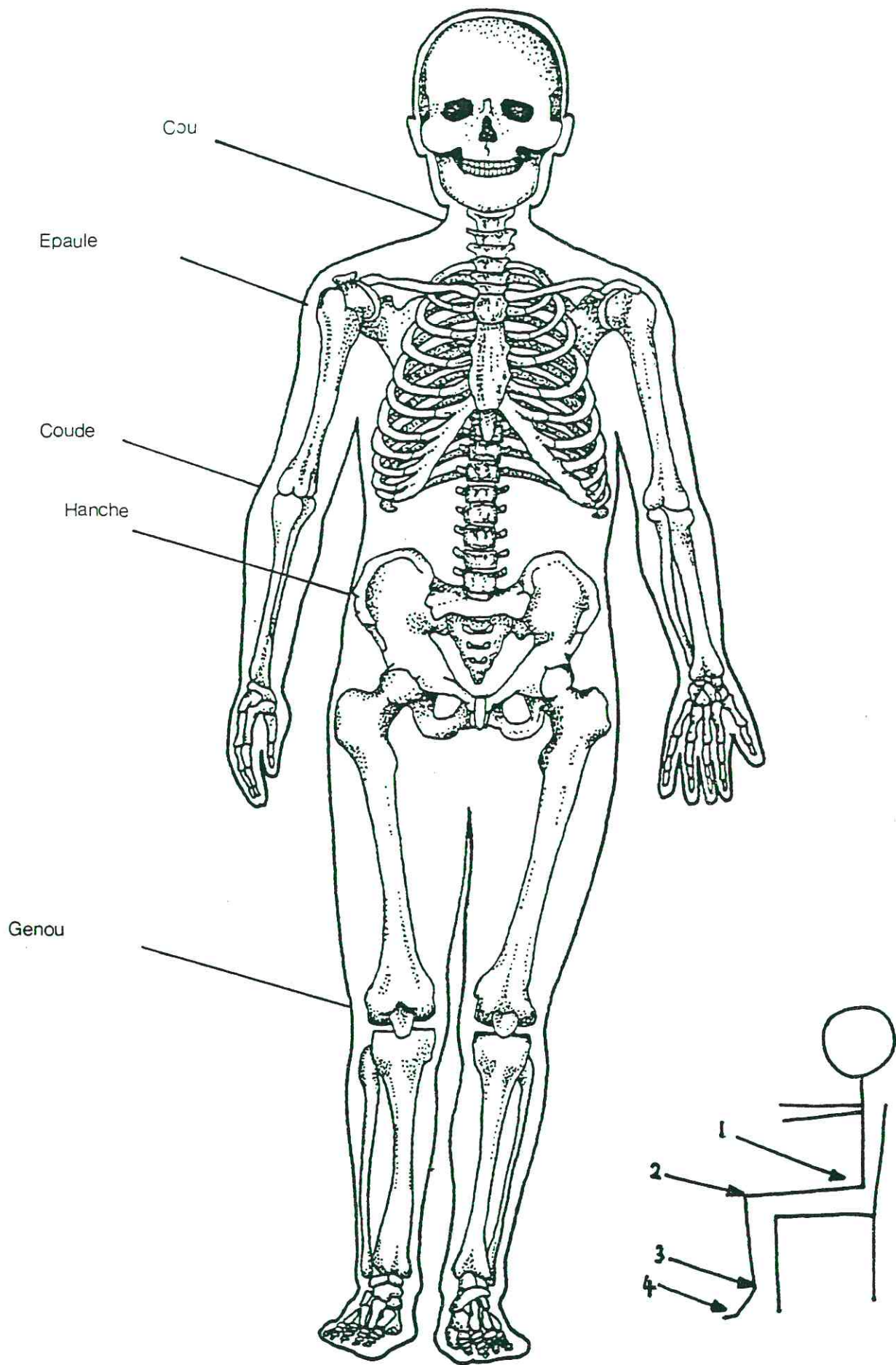


Les endroits où les os s'unissent entre eux sont appelés articulations. Il y a plusieurs sortes d'articulations. Certaines nous permettent de bouger beaucoup mieux que d'autres.

Essayez de marcher sans plier vos genoux; essayez de ramasser quelque chose sans plier votre coude. Vous réalisez maintenant combien les articulations sont importantes pour nous.







## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 4 – FONCTIONS DES MUSCLES

#### Objectifs

- 1) Apprendre les fonctions des muscles.
- 2) Apprendre l'hygiène des muscles.

#### Notes pour le Maître :

#### LE SYSTEME MUSCULAIRE ET LA POSTURE

Le système musculaire fournit les moyens de faire des mouvements.

#### **MUSCLES DU CORPS (MUSCLES VOLONTAIRES OU STRIES)**

Ces muscles permettent les mouvements du corps et recouvrent tout le squelette. Ils modèlent la forme du corps. Les fibres du muscle se groupent pour former des faisceaux. Ces derniers sont eux-mêmes regroupés en masses plus grandes qui sont les muscles individuels. Un muscle ressemble à la viande maigre du boeuf ou du mouton. Chaque muscle est enfermé dans une peau solide de tissu conjonctif. Chaque extrémité du muscle est fixée à un os soit directement, soit par un tendon. Le tissu du muscle peut se contracter et produire ainsi le mouvement des articulations.

Les muscles du corps protègent les os, les vaisseaux sanguins et les organes du corps. Ces muscles se trouvent en général par paire ; l'action du muscle est de tirer et non de pousser; ainsi chaque muscle doit avoir son opposant pour exécuter le mouvement inverse.

#### **LES MUSCLES DES ORGANES INTERNES (MUSCLES INVOLONTAIRES OU LISSES)**

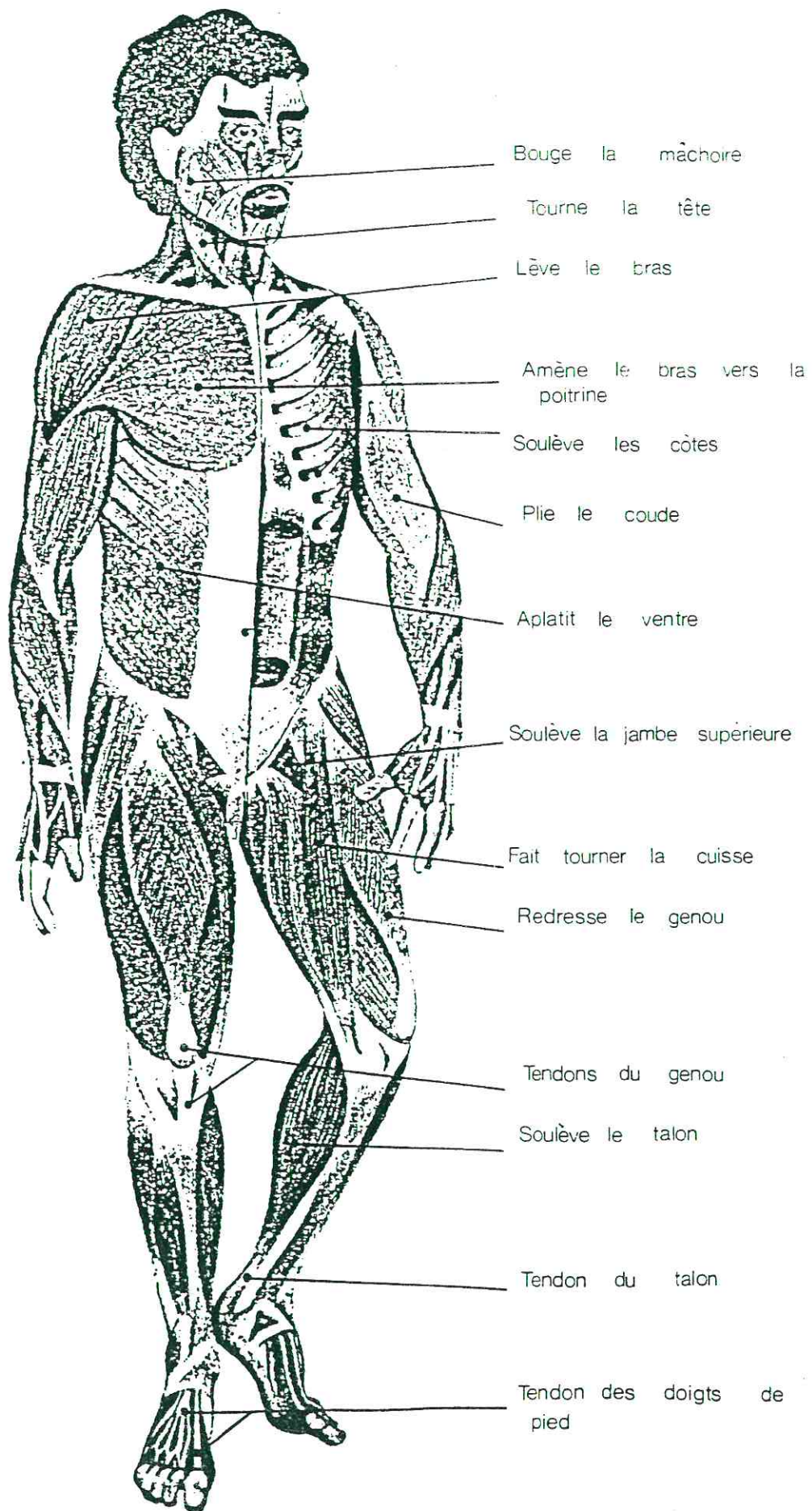
Les cellules du muscles s'imbriquent étroitement et forment des couches plates qui se regroupent pour former les parois des organes du corps, par exemple le coeur, l'estomac. Les muscles lisses produisent les mouvements du contenu des organes, par exemple, le muscle du coeur fait ressortir le sang du coeur; les muscles des parois d'une artère envoient le sang dans les capillaires de tissu; les muscles de l'oesophage font progresser la nourriture par pressions le long du canal.

Ces muscles produisent des mouvements car des groupes de muscles se contractent et se relâchent avec un mouvement de pulsation, par exemple le pouls ressenti au poignet.

Ces muscles, comme les autres, réagissent à des messages reçus des points vitaux du cerveau mais ils ne sont pas sous le contrôle de la volonté, ce qui veut dire que nous ne pouvons pas faire contracter le muscle du coeur comme nous pouvons faire bouger nos membres. Ils fonctionnent automatiquement tant qu'ils reçoivent les messages nerveux du tronc cérébral.



# SYSTEME MUSCULAIRE





Tous les muscles ont leur propre apport de sang et d'influx nerveux. Lorsque l'apport sanguin est réduit, le muscle ne fonctionne pas convenablement, comme ce qui arrive lorsqu'on reste assis de travers pendant trop longtemps. Quand on se lève, une des jambes est engourdie et fonctionne mal jusqu'à ce que le sang recircule librement. Les muscles travaillent continuellement lorsqu'on marche, etc., et même quand on est assis.

**Temps** : 30 minutes

**Méthode** :

- 1) Montrez les images suivantes et expliquez les textes qui vont avec.
- 2) Demandez aux élèves de plier leurs bras et de serrer leurs poings de telle sorte qu'ils puissent sentir le muscle à l'avant du bras supérieur. Demandez leur de nouveau de replier leurs bras, de rendre leurs muscles durs puis mous.
- 3) Expliquez que nos muscles et nos os travaillent ensemble. Les muscles du bras sont attachés aux os. Quand les muscles du bras supérieur bougent, ils font bouger aussi l'os du bras inférieur (appelé avant-bras).
- 4) Dites aux élèves que nous avons environ 600 muscles attachés aux os de notre corps.
- 5) Répétez tous les conseils d'hygiène musculaire.

#### **COMMENT AVOIR NOS MUSCLES EN BONNE SANTE**

- Les muscles ont besoin d'exercices réguliers pour rester en bonne santé. Les sports et la gymnastique développent les muscles.
- Après un exercice fatiguant, le repos est nécessaire, comme un bon sommeil.
- Les muscles sont nourris par le sang. Quand quelqu'un boit de l'alcool, cet alcool voyage dans le sang et empoisonne tous les muscles. Plus une personne boit de l'alcool, plus elle perd le contrôle de ses muscles. Ceci explique pourquoi les gens ivres ne peuvent plus se tenir debouts ni ne peuvent plus marcher. Les gens ivres ne peuvent plus parler clairement parce que la langue, qui est un muscle, ne peut plus être contrôlée.
- Boire de l'alcool c'est empoisonner les muscles et cela peut conduire une personne à toutes sortes d'accidents et de problèmes.

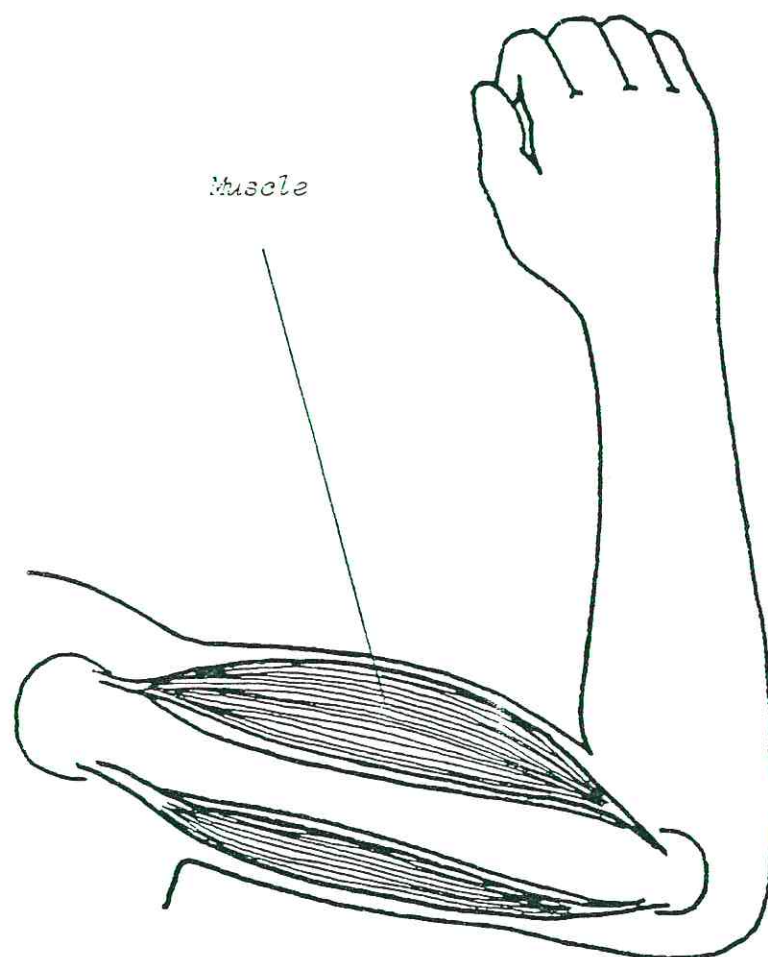


## Résumé :

- Nous pouvons bouger grâce à nos muscles.
- Les muscles ont besoin d'exercices pour rester en forme.
- Boire de l'alcool c'est empoisonner les muscles et cela peut entraîner quelqu'un dans toutes sortes d'accidents et de problèmes.







Voici l'os qui se trouve dans le bras d'une personne. (Montrez l'os avec le doigt)

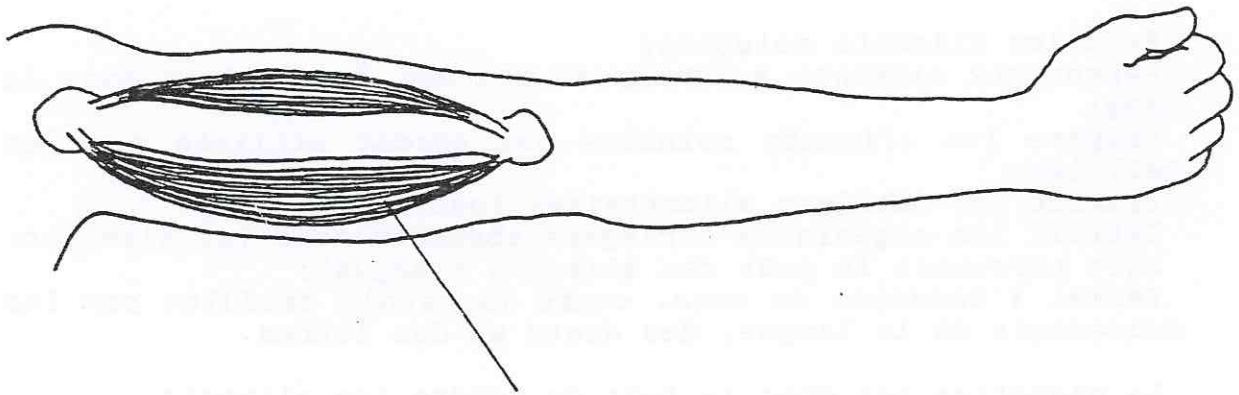
Les muscles sont attachés aux os. Voici le muscle qui est utilisé par une personne lorsqu'elle plie le bras. (Montrez le muscle avec le doigt).

Les muscles peuvent seulement bouger en se contractant pour devenir plus petits. C'est comme cela que l'avant bras se plie sur le bras. Mais les muscles ne peuvent pas pousser. Comment va faire une personne pour avoir son bras droit de nouveau ?

La réponse est qu'il y a un autre muscle sous l'os qui pousse le bras à être droit de nouveau. Ce même muscle remet de nouveau en place le muscle du haut.

La plupart des muscles travaillent par paires. Une paire fait bouger votre bras de bas en haut et de haut en bas. D'autres paires de muscles font bouger d'autres parties de votre corps.





Muscle

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 5 - LE SYSTEME DIGESTIF

#### Objectifs

- 1) Apprendre ce qu'est le système digestif.
- 2) Apprendre l'hygiène du système digestif.

#### Notes pour le Maître :

#### INFORMATIONS MEDICALES

Le système digestif comprend le canal alimentaire et les organes qui y sont reliés. Il s'étend dans toutes les cavités principales du corps, à partir de la bouche, à travers la poitrine, les cavités abdominales et pelvienne jusqu'à l'anus situé à la partie inférieure du tronc. Il comprend :

1. Le canal alimentaire.
2. Les organes qui y sont reliés (les glandes salivaires, le foie, la vésicule biliaire et le pancréas).

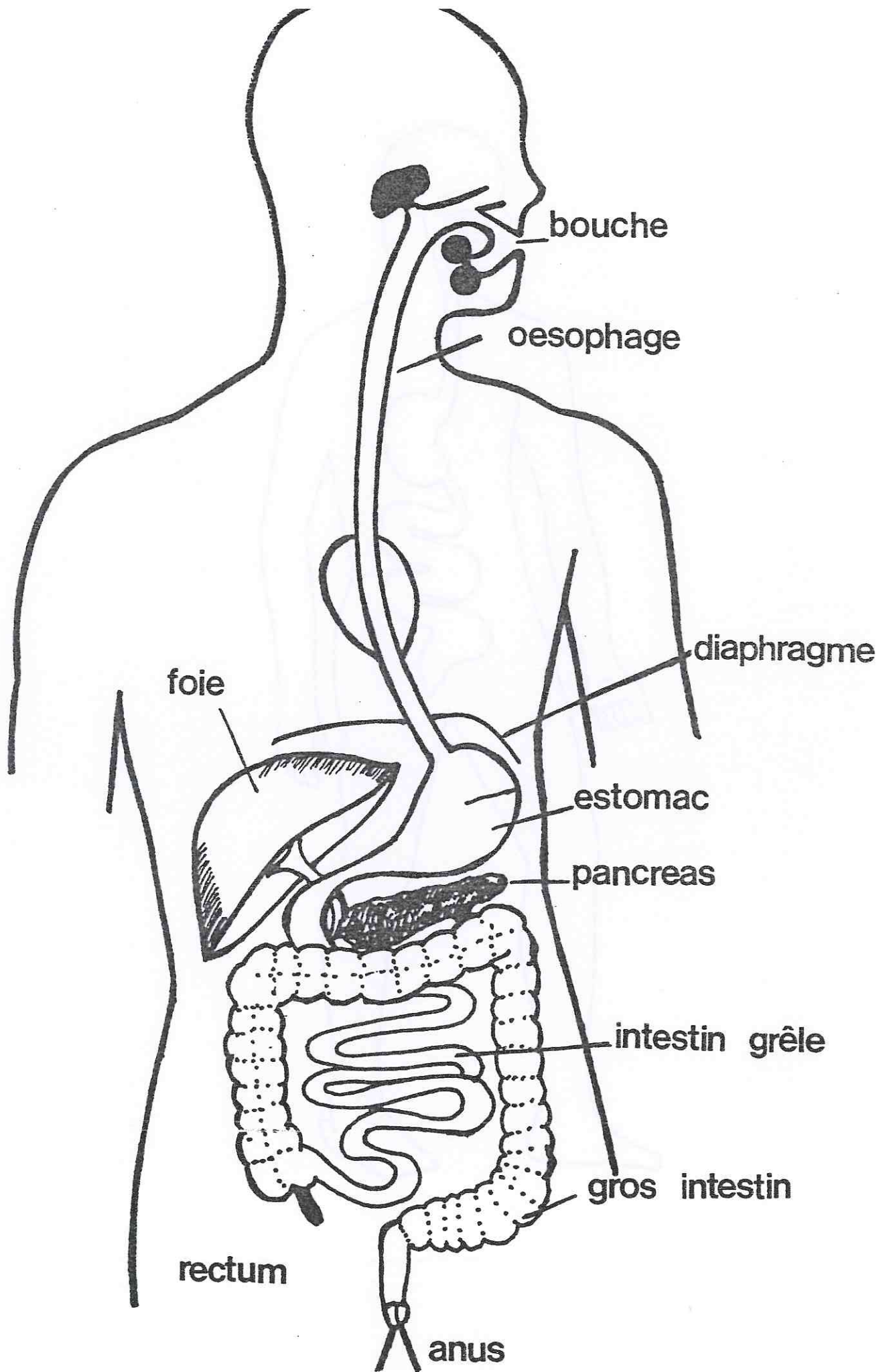
#### **LE SYSTEME DIGESTIF**

Rend les aliments solubles;  
Permet aux aliments solubles et à l'eau de pénétrer dans le sang;  
Prépare les aliments solubles qui seront utilisés par les cellules;  
Elimine les matières alimentaires inutiles;  
Détruit les organismes étrangers absorbés avec les aliments;  
Fait percevoir le goût des aliments (langue);  
Permet l'émission de sons, comme la parole produite par les mouvements de la langue, des dents et des lèvres.

La digestion est donc le fait de rendre les aliments solubles, de les décomposer en des substances (sucre, acides aminés et acides gras) qui peuvent s'introduire dans le sang. La digestion se fait en trois opérations.

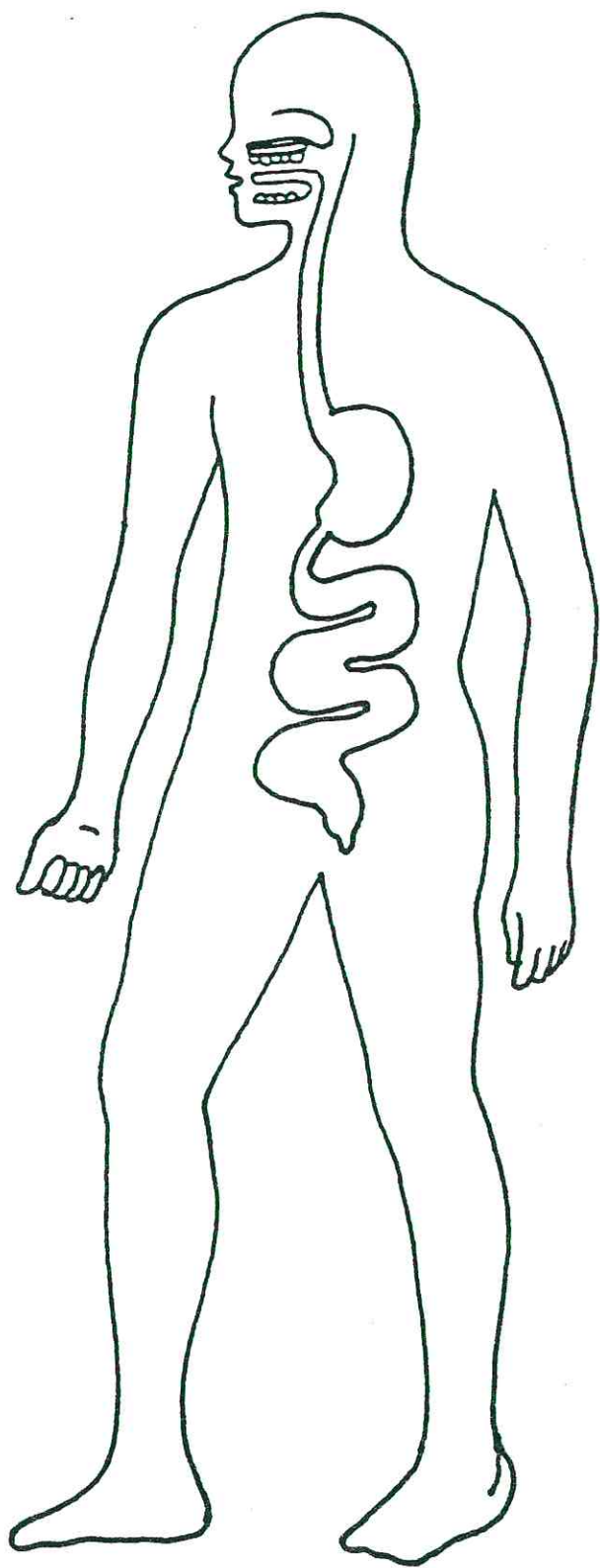
1. La réduction physique de gros morceaux en petits morceaux, exécutée principalement dans la bouche par les mouvements de la langue et des dents (mastication) et plus tard par une action de malaxage dans l'estomac.
2. La fonte de certaines substances au contact de la chaleur du corps. Ceci se passe principalement dans l'estomac mais aussi dans la bouche.
3. La décomposition chimique des grosses particules insolubles d'amidon et de protéines en éléments solubles. Ce travail est accompli par des enzymes dans toutes les parties du canal, mais surtout dans l'estomac et l'intestin grêle.

Les enzymes sont produites par des cellules logées dans les parois du canal et dans les glandes qui y sont reliées, par exemple les glandes salivaires et le pancréas.



L'APPAREIL DIGESTIF





Les activités de digestion se produisent lorsque les aliments progressent par pulsations le long du canal et comme elles sont assez lentes, le canal doit être très long (à peu près 8 m 50).

Au cours du passage des aliments dans le canal, la plus grande partie devient soluble. La partie insoluble, ou déchets cellulosiques, sort par l'anus environ 24 heures après l'absorption des aliments par la bouche.

**La cavité de la bouche** contient :

La langue ;  
Les dents ;  
Les amygdales.

La *langue* est faite de tissu musculaire ; elle est fixée à un petit os qui se situe tout au fond de la bouche et par un repli de la peau au plancher buccal. Le bout de la langue est libre. La surface supérieure est rugueuse à cause de petites protubérances ou papilles contenant les bourgeons du goût.

Il y a deux rangées de dents, une sur la mâchoire supérieure et une sur la mâchoire inférieure. Les amygdales sont deux masses ovales de chair fixées sur chaque côté de la bouche. Elles sont faites de groupes de globules blancs recouverts d'une peau mince et rugueuse.

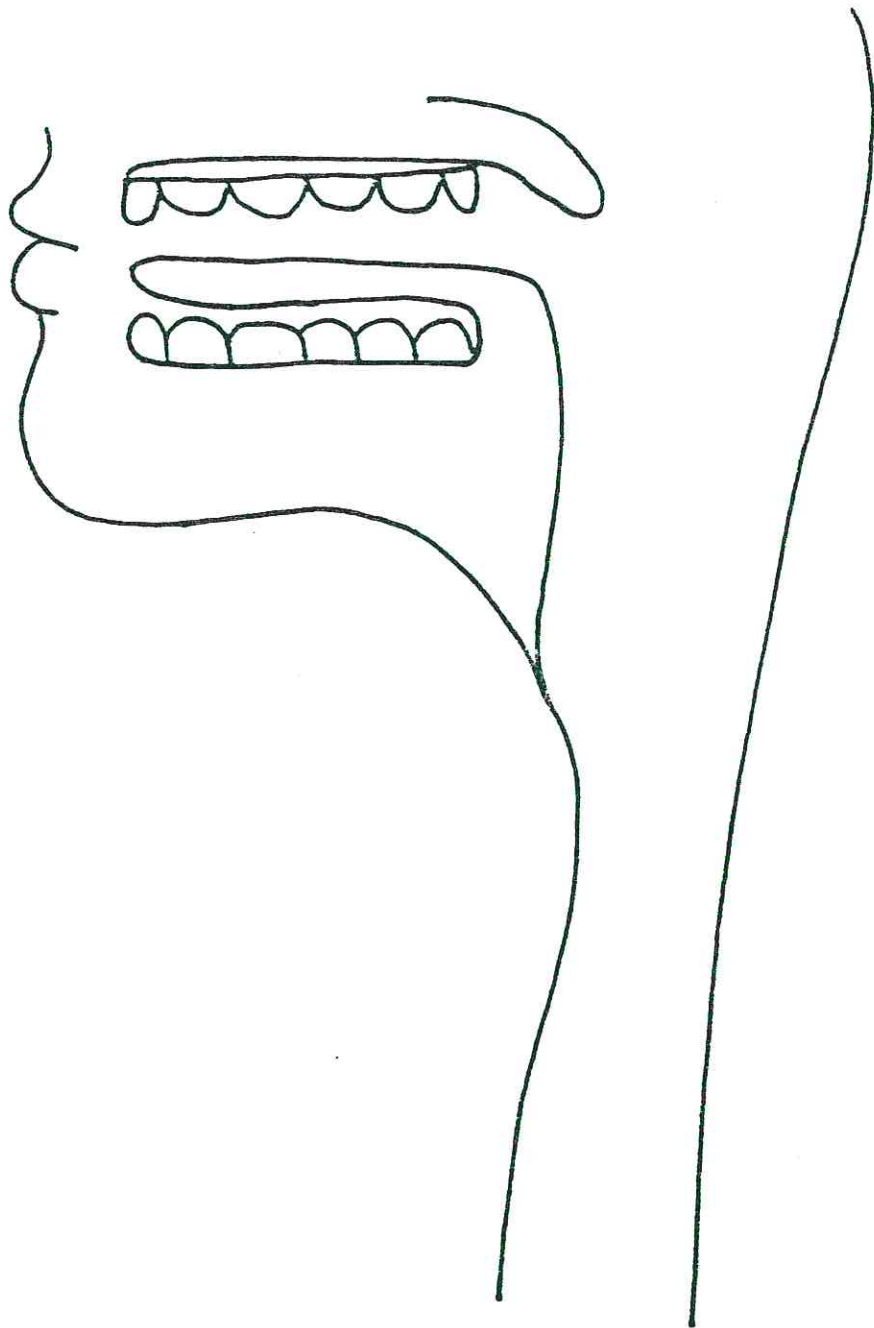
Les **GLANDES SALIVAIRES** sont composées de trois paires, une de chaque côté du visage juste en-dessous des oreilles, une autre de chaque côté de l'avant de la bouche juste en-dessous de la mâchoire inférieure et deux glandes sous la face inférieure de la langue.

Elles produisent toutes un liquide appelé salive qui se déverse dans la bouche par des petits canaux ou conduits.

**LA BOUCHE, LA GORGE ET LES GLANDES SALIVAIRES** servent à :

1. commencer le processus de digestion par la réduction et la mastication des aliments à l'aide des dents et de la langue, et par le mélange des aliments avec la salive ; cette dernière contient une enzyme qui amorce la première étape de la digestion de l'amidon cuit. (La vue, le goût et l'arôme des aliments stimulent les glandes salivaires).
2. créer le sens du goût (les bourgeons du goût qui se trouvent sur la langue sont sensibles aux substances sucrées, salées, aigres et amères) ;
3. contribuer à éliminer les bactéries contenues dans la nourriture (les globules blancs des amygdales les détruisent) ;
4. avaler les aliments et les pousser vers le reste du canal digestif.

L'*oesophage* est un canal étroit qui relie la bouche à l'estomac.





L'**ESTOMAC** est un secteur élargi du canal digestif en forme de sac situé dans la partie supérieure de la cavité abdominale juste au-dessous du diaphragme et replié comme la lettre J.

**L' OESOPHAGE ET L' ESTOMAC** servent à :

1. pousser la nourriture le long du canal ;
2. fournir un grand espace où emmagasiner les aliments afin qu'une personne puisse tenir quelques heures sans manger ;
3. continuer la digestion des aliments en les malaxant et en les mélangeant avec des sucs digestifs ;
4. absorber des substances alimentaires par les parois de l'estomac, par exemple le sucre ;
5. détruire par les acides de l'estomac certaines des bactéries ingérées avec les aliments.

L'**INTESTIN GRELE** est un canal étroit d'environ 6 mètres de long enroulé dans la cavité abdominale. Il part de l'estomac et se termine à l'ouverture du gros intestin. Ses parois sont tapissées de nombreuses cellules glandulaires qui produisent des sucs digestifs. Les canaux qui partent de la vésicule biliaire et du pancréas déversent dans l'intestin grêle d'autres sucs contribuant à la digestion.

**L'INTESTIN GRELE** sert à :

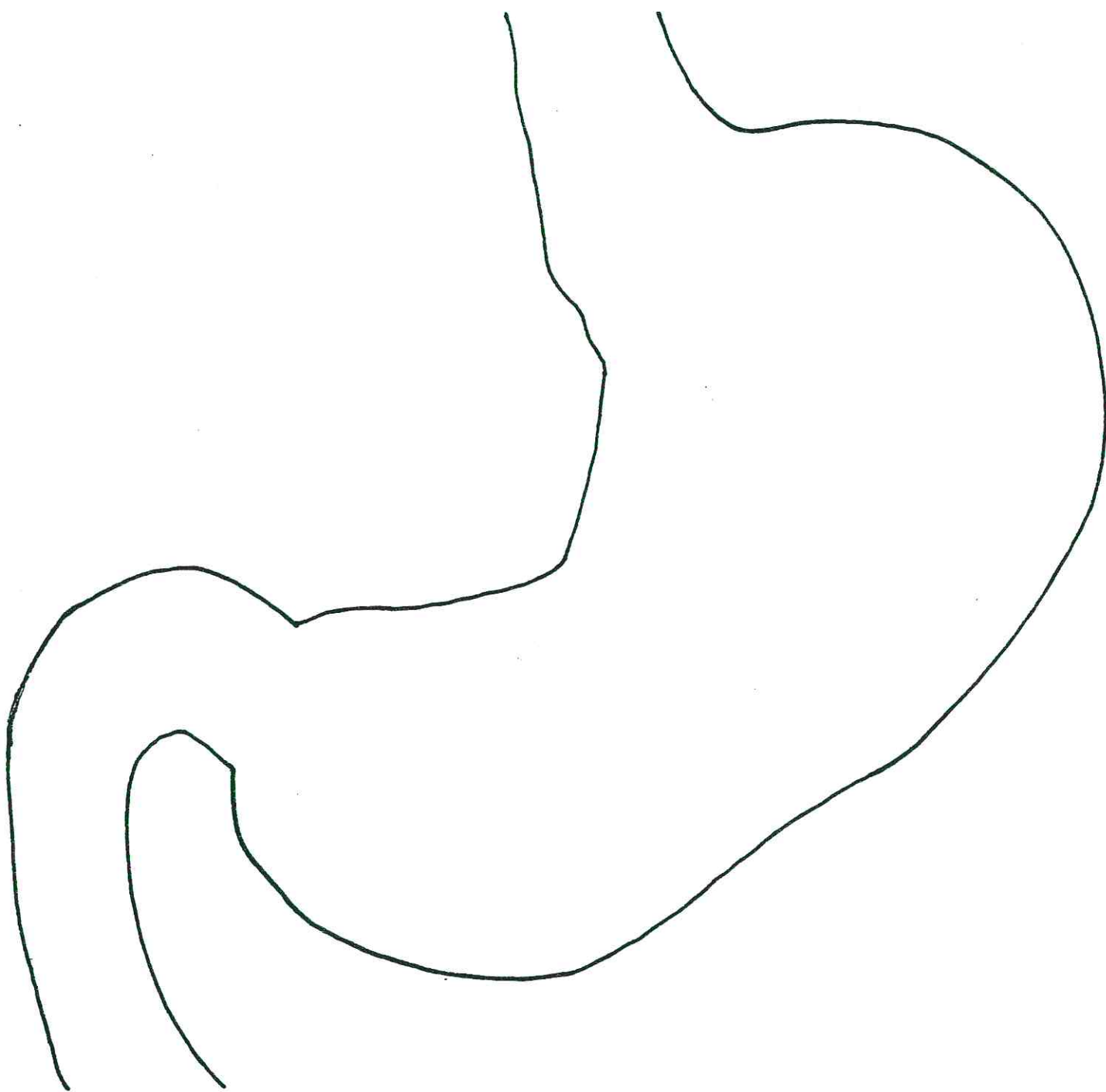
1. compléter la digestion des aliments. Cette action est exécutée par trois types de sucs : la bile, produite par le foie et emmagasinée dans la vésicule biliaire, qui décompose les petites gouttes de matière grasse ; les sucs pancréatiques, produits par la glande pancréatique, qui agissent sur les amidons, les protéines et les matières grasses, et les sucs intestinaux qui complètent la transformation des amidons et des protéines ;
2. permettre aux aliments solubilisés d'être absorbés dans le sang ou dans les capillaires lymphatiques ;
3. détruire les bactéries qui peuvent avoir été ingérées avec les aliments.

L'**APPENDICE** (petit prolongement fixé au gros intestin) n'a aucune fonction et par conséquent peut être retiré sans nuire au système digestif.

Le **GROS INTESTIN** est un gros canal d'environ un mètre cinquante de long faisant le tour de la cavité abdominale et se terminant par l'anus à la partie la plus basse de la cavité pelvienne. L'anus est fermé par un muscle en anneau. Le gros intestin sert à :

1. absorber l'eau ;
  2. éliminer les matières de déchets et les bactéries mortes.
- Les fibres et déchets cellulose des aliments produisent une masse qui stimule les contractions des grands muscles intestinaux.

*Comment éviter la constipation :* manger une grande variété d'aliments ; faire assez d'exercice ; boire de l'eau ; aller à la selle à des heures régulières.



Le FOIE se trouve au côté supérieur droit de la cavité abdominale, au-dessous du diaphragme. Il sert à :

1. extraire l'excédent de sucre du sang et l'emmagasiner pour utilisation ultérieure ;
2. extraire les gouttes de matières grasses du sang et les transformer en sucre ;
3. emmagasiner le fer et la vitamine B pour les besoins ultérieurs ;
4. produire des substances qui permettent au sang de coaguler ;
5. fabriquer de la bile (pour la digestion des aliments) ;
6. changer les acides aminés (substances résultant de la décomposition des protéines) en substances à emmagasiner ou à éliminer.

#### L'EMPLOI DES ALIMENTS SOLUBILISES PAR LES CELLULES DU CORPS

Les cellules décomposent les sucres et les matières grasses pour en extraire l'énergie dont elles ont besoin pour leur fonctionnement normal ; par exemple, le sucre se combine avec l'oxygène dans les cellules, libérant de l'énergie et produisant des déchets.

sucres + oxygène ---> gaz carbonique + eau + énergie

Une partie de l'énergie se dégage sous forme de *chaleur*, qui maintient la température.

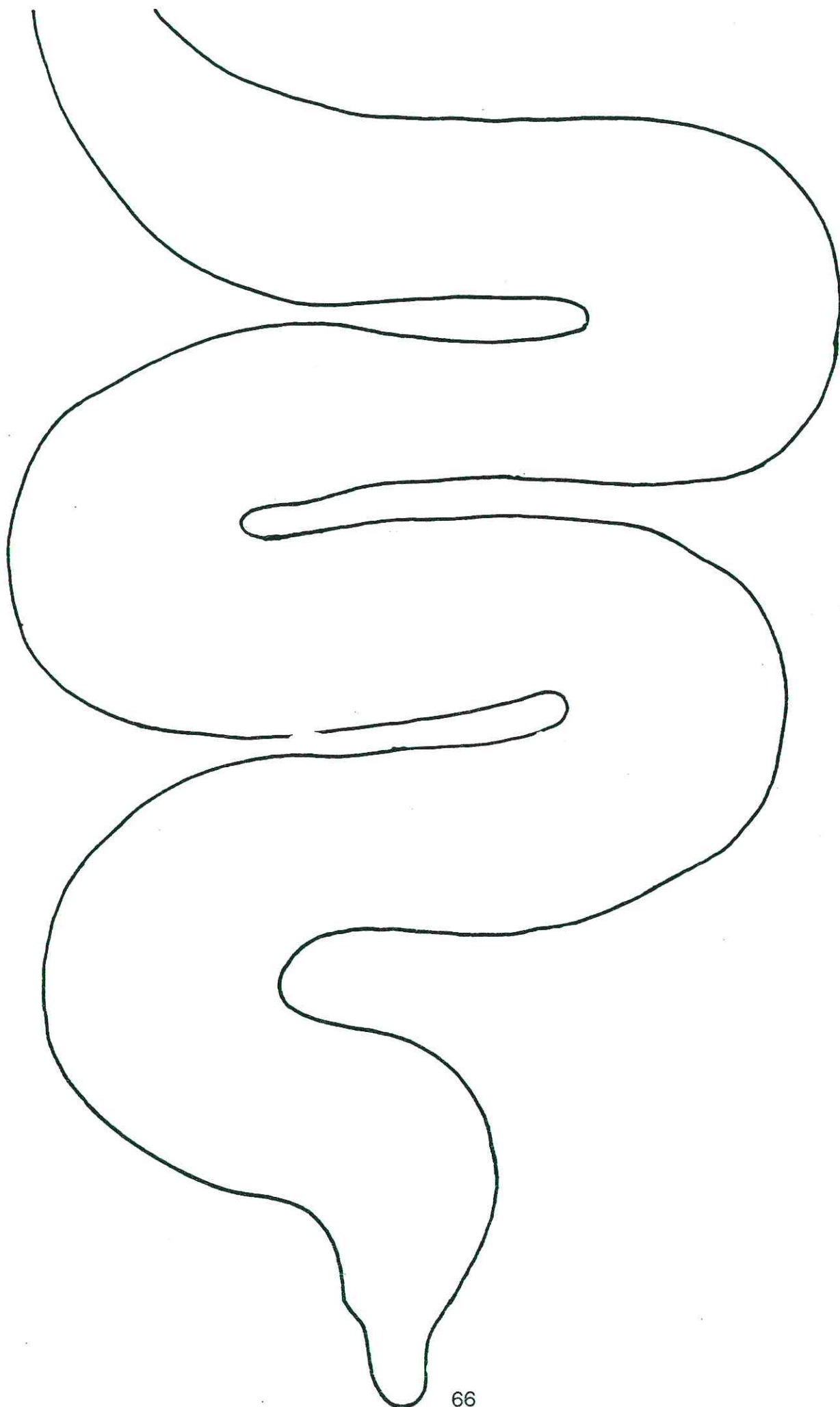
Les protéines, vitamines, sels minéraux et l'eau ainsi que certains sucres et matières grasses servent à fabriquer des cellules neuves, des cartilages, des os, etc. La croissance exige la formation continue de nouvelles cellules ; les enfants ont donc un grand besoin de ces aliments de base. Même après l'arrêt de la croissance, le corps a besoin de cellules neuves pour remplacer les cellules vieillies ou endommagées.

Les protéines, les sels minéraux et l'eau servent à constituer les liquides du corps (sang, lymphe, etc.).

#### Matériel nécessaire :

- 1) Une copie du dessin en trois morceaux représentant le tube digestif (bouche-estomac-intestins). Dessinez au tableau ou sur une grande feuille de papier la silhouette d'un corps où vous pourrez coller ce dessin du tube digestif. Dessinez aussi le foie.
- 2) Une série de cartes assorties, assez grandes pour être vues par toute la classe, et étalées au tableau. Préparez le tableau avant la leçon.
- 3) Si possible, s'il vous est facile d'avoir un poisson frais - Ouvrez le avec précaution afin de pouvoir montrer son système digestif aux élèves. Ceci vous aidera à faire comprendre la leçon aux élèves, car quand ils voient ce qui se passe dans le corps d'un poisson, ils peuvent imaginer ce qui se passe dans le leur.





Temps : 30 minutes

Méthode :

1) Dites aux enfants qu'au cours de cette leçon ils vont savoir ce qui arrive à la nourriture qu'ils mangent, et qu'ils vont voir ce qui se passe à l'intérieur du corps humain durant la digestion.

2) Présentez et expliquez les nouveaux mots :

- Le système digestif est la route que suivent les aliments pour entrer, traverser et sortir du corps. Le système digestif transforme les aliments que nous mangeons pour nous rendre forts et pour nous mettre en bonne santé.

. digérer - Rendre la nourriture de plus en plus petite jusqu'à en faire un liquide.

. système - Plusieurs parties de notre corps travaillant ensemble pour faire une sorte de travail.

. Transformer - Donner une autre forme; changer de substance, par exemple de l'état de solide à l'état de liquide. Exemples : un morceau d'igname cuit est dur. Lorsqu'on l'écrase avec du lait de coco il devient liquide. De l'eau que l'on fait bouillir devient de la vapeur etc..

3) Montrez aux élèves le modèle de l'appareil digestif que vous avez préparé. Si vous préférez, demandez à un enfant de servir de modèle et fixez votre modèle sur lui (elle). Demandez aux élèves d'imaginer les 3 parties du tube digestif à l'intérieur de son corps.

Demandez aux élèves de toucher leur corps pour situer chaque partie à l'intérieur d'eux mêmes. Où est leur estomac ? Où sont leurs intestins ?

4) Fixez le système digestif au tableau et, avec l'aide des cartes assorties, montrez chaque partie du tube digestif tout en expliquant quel est son travail.

5) Jouez à assortir les cartes.

Il faut, dans ce jeu, mettre correctement ensemble chaque partie du système digestif avec le travail qu'elle fait.

Premièrement, demandez à ce que toutes les parties du système digestif soient mises dans le bon ordre.

Ensuite, demandez aux élèves d'utiliser les cartes qui restent pour indiquer correctement ce que fait chaque partie du système digestif.

Enfin, demandez de lire chaque ensemble (la partie du tube digestif avec sa fonction).

### Jeu de cartes assorties :

PARTIES	LEUR TRAVAIL
BOUCHES/DENTS	Coupent et ramolissent la nourriture
L'OESOPHAGE	Fait bouger la nourriture vers l'estomac
L'ESTOMAC	Mélange les aliments - Les rend liquides
Le FOIE	Aide a transformer les aliments (les digère)
Le PETIT INTESTIN (ou intestin grêle)	Transforme les aliments (les digèrent). Les aliments deviennent liquides. Ce liquide part du petit intestin pour aller dans le sang et ainsi aller dans tout le corps.
Le GROS INTESTIN	Retient les déchets des aliments. Enlève l'eau pour la remettre dans le corps.
ANUS	Fait sortir du corps les déchets des aliments.

6) Rappelez aux élèves les règles d'hygiène (qu'ils connaissent déjà et qu'ils devraient appliquer) concernant l'hygiène de la digestion.

Il faut se laver les mains à l'eau et au savon avant de manger.

Il faut laver les fruits et les légumes crus avant de les manger. Il faut protéger la nourriture des mouches.

Il est important de bien mastiquer les aliments avant de les avaler pour bien commencer la digestion.

Il faut se nettoyer les dents après chaque repas.

L'eau est la meilleure des boissons. L'alcool est un poison pour le système digestif.



## RESUME

- Le système digestif est fait d'un tube spécial qui va de la bouche à l'anus. Le tube transforme la nourriture que nous mangeons.
  - La première partie du tube digestif va de la bouche à l'estomac. Les aliments sont broyés et mélangés à des jus qui viennent de la bouche, de l'estomac, du foie.
  - La deuxième partie du tube digestif est appelée l'intestin grêle. L'intestin grêle transforme la nourriture en un liquide qui part dans le sang. C'est ainsi que le sang transporte la nourriture dans tout le corps.
  - La troisième partie du tube digestif est appelée gros intestin. Il retire les déchets (ou excréta) des aliments, qui sortent du corps par l'anus.
  - Des mains propres, des dents propre. Et en bonne santé, de la nourriture propre, de l'eau propre, font une bonne digestion.
-

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

### Leçon No. 6 - Le SYSTEME RESPIRATOIRE

#### Objectifs

- 1) Apprendre ce qu'est le système respiratoire.
- 2) Apprendre l'hygiène du système respiratoire.

#### Notes pour le Maître :

#### Informations médicales :

#### LE SYSTEME RESPIRATOIRE

On trouve les organes de ce système dans les cavités de la tête et de la poitrine. Ces organes sont :

1. le nez et la gorge ;
2. les voies aérifères - la trachée ;  
(où l'air passe) - les bronches ;  
- les bronchioles ;
3. les poumons.

#### LE SYSTEME RESPIRATOIRE :

1. fournit un grand espace dans lequel le sang et l'air entrent en contact pour que l'oxygène se mélange au sang ;
2. fait entrer l'air dans le corps et l'en fait sortir ;
3. fournit le sens de l'odorat ;
4. contribue à la faculté de parler ;
5. contribue au sens de l'ouïe.

Le NEZ est constitué principalement par les os du crâne ; la partie inférieure est composée de cartilage et de muscle. Il est séparé de la bouche par la voûte palatine et le voile du palais.

La partie inférieure du nez a deux ouvertures (*les narines*) qui conduisent à deux cavités séparées par une paroi en cartilage. La partie supérieure du nez conduit à l'arrière de la gorge. Il y a de petits orifices à l'arrière du nez qui mènent aux voies aérifères (*sinus*) dans les os du visage.

Toutes les surfaces intérieures du nez sont tapissées d'une peau humide et velue qui secrète un fluide aqueux (*mucus*) humectant les cavités. Les poils de la partie supérieure du nez sont ceux qui permettent de sentir les odeurs.

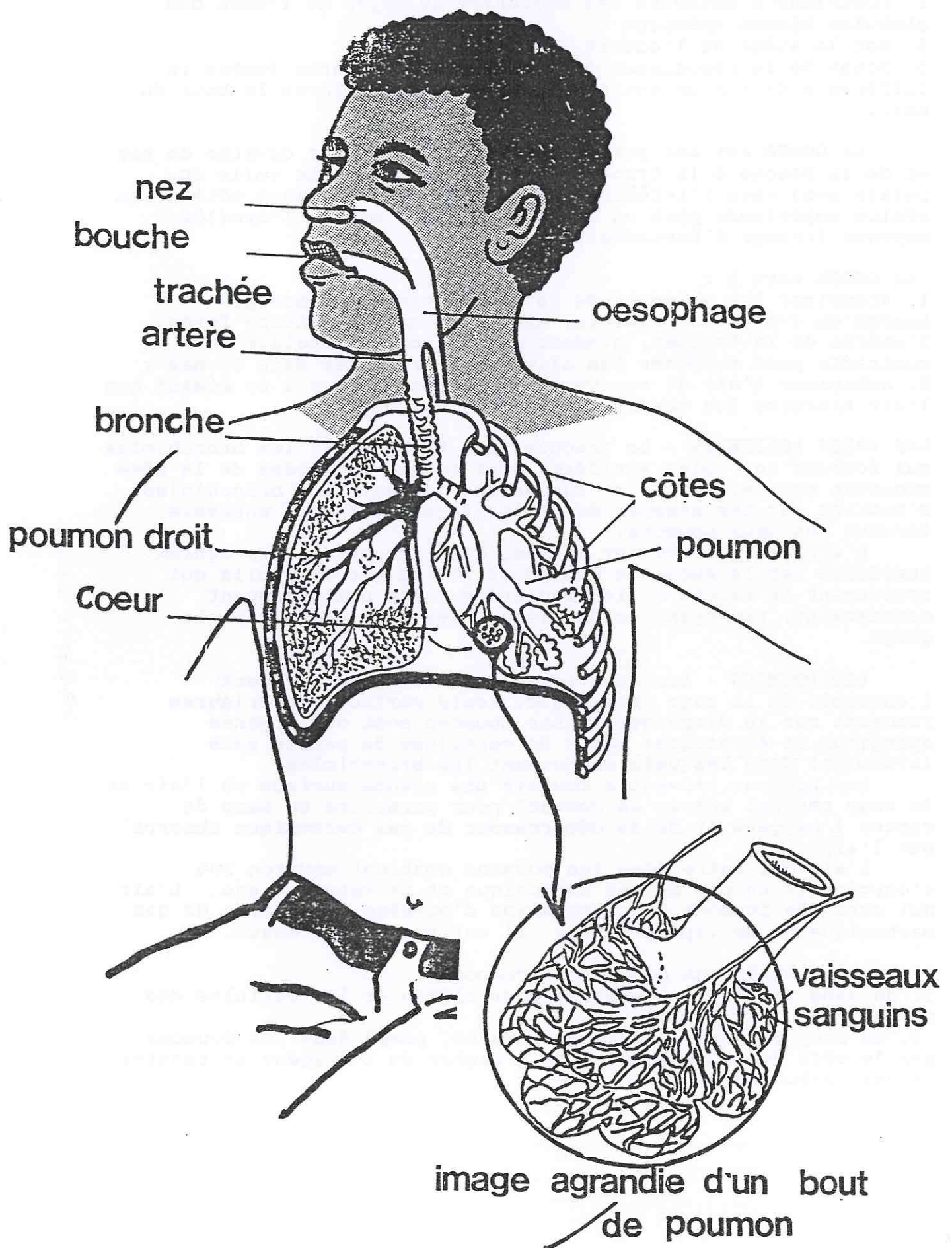
Il existe un amas de globules blancs (tissu lymphatique) appelés végétations adénoïdes à l'endroit où l'extrémité supérieure des cavités du nez rejoint la gorge. Si elles grossissent au point de bloquer les voies aérifères, on peut les retirer.

#### Le NEZ :

1. constitue les orifices par lesquels l'air pénètre dans le corps ;
2. réchauffe, humecte et filtre l'air avant qu'il n'entre dans les poumons (les poils fins retiennent les bactéries et les impuretés) ;



# SYSTEME RESPIRATOIRE





3. contribue à détruire les bactéries au moyen de l'amas des globules blancs spéciaux ;
4. est le siège de l'odorat ;
5. donne de la résonance à la voix quand on parle (notez la différence de son de votre voix si vous vous pincez le bout du nez).

La GORGE est une petite cavité qui relie les cavités du nez et de la bouche à la trachée et à l'oesophage. Le voile du palais pend vers l'intérieur de la gorge et de chaque côté de sa région supérieure part un canal étroit qui mène à l'oreille moyenne (trompe d'Eustache).

La GORGE sert à :

1. acheminer les aliments de la bouche vers l'oesophage. Lorsqu'on avale les aliments, une valve cartilagineuse ferme l'entrée de la trachée, pendant que le voile du palais se contracte pour empêcher les aliments de remonter dans le nez ;
2. acheminer l'air du nez vers la trachée. C'est à ce moment que l'air traverse les cordes vocales (le larynx).

**LES VOIES AERIFERES** - La trachée, les bronches et les bronchioles qui forment les voies aérifères sont toutes tapissées de la même muqueuse poilue, humide et chaude que le nez. Les bronchioles s'ouvrent sur des grappes de petits sacs d'air qui, ensemble, forment les deux poumons.

L'air est chauffé par le sang dans les parois des canaux, humidifié par la muqueuse humide et filtré par les poils qui retiennent la saleté et les bactéries. Ces poils remuent constamment, renvoyant graduellement les particules dans la gorge.

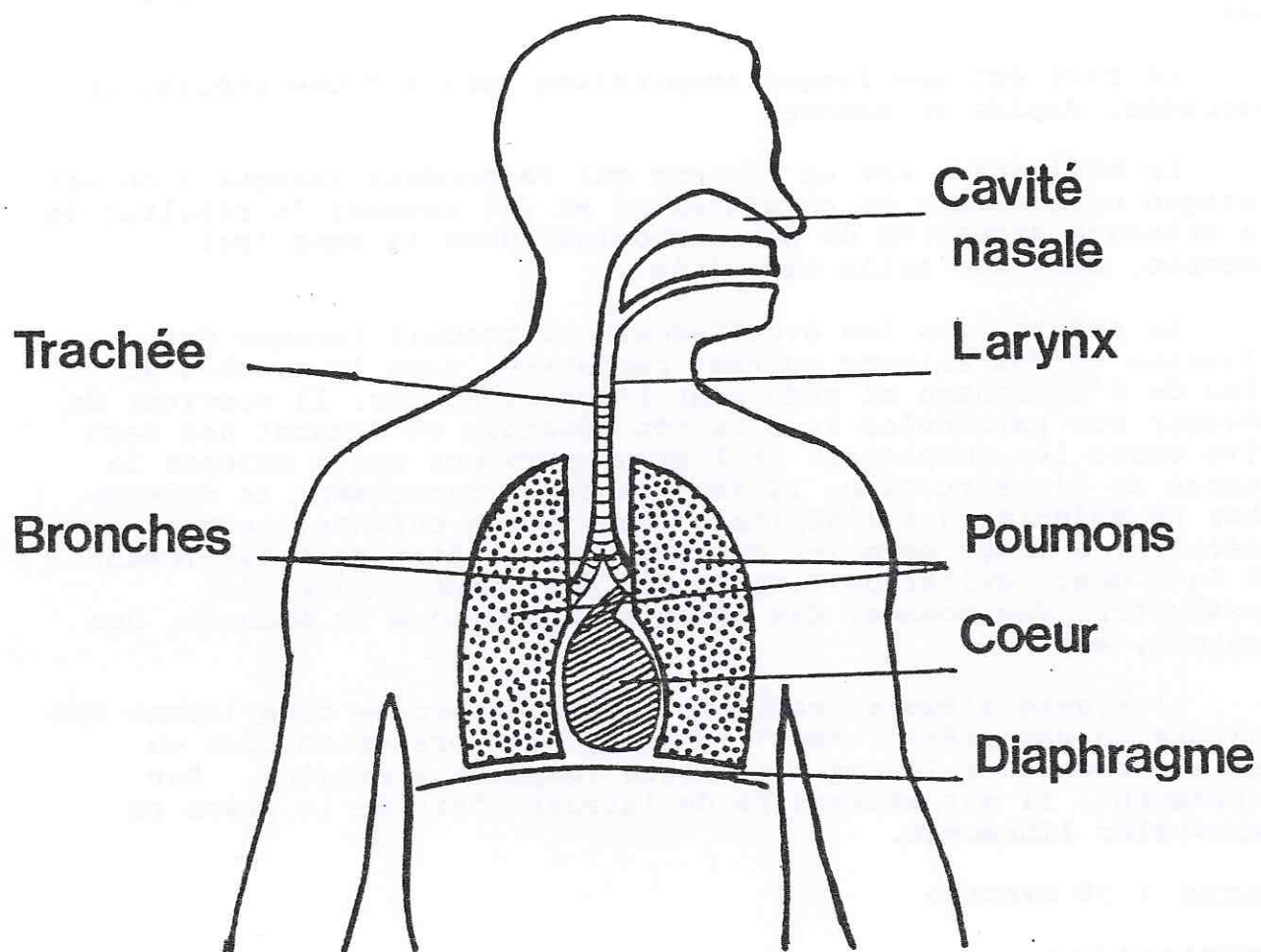
**LES POUMONS** - Les deux poumons et le coeur occupent l'ensemble de la cage thoracique, leurs surfaces inférieures reposant sur le diaphragme. Les poumons sont des organes spongieux et élastiques faits de centaines de petits sacs (alvéoles) dans lesquels débouchent les bronchioles.

Les poumons servent à fournir une grande surface où l'air et le sang peuvent entrer en contact pour permettre au sang de capter l'oxygène et de se débarrasser du gaz carbonique absorbé par l'air.

L'air qui entre dans les poumons contient environ 20% d'oxygène et un peu de gaz carbonique et de vapeur d'eau. L'air qui sort des poumons contient moins d'oxygène, mais plus de gaz carbonique et de vapeur d'eau. Il est aussi plus chaud.

L'apport sanguin aux poumons se compose :

1. du sang *artériel* nécessaire pour alimenter les cellules des poumons ;
2. du sang *veineux*, pauvre en oxygène, pompé dans les poumons par le côté droit du coeur pour y capter de l'oxygène et rejeter le gaz carbonique.



## **SYSTÈME RESPIRATOIRE**



Les nerfs de l'un des centres vitaux du tronc cérébral commandent les mouvements de la respiration et du coeur. Le taux moyen de respiration d'un adulte est de 15 à 18 inspirations par minute. Nous pouvons exercer un certain contrôle sur le rythme respiratoire vu que l'on peut respirer rapidement ou lentement.

La toux est un réflexe déclenché par une petite particule qui irrite les voies aérifères.

L'éternuement résulte d'une irritation similaire dans le nez.

Le rire est une longue inspiration suivie d'une expiration saccadée, rapide et sonore.

Le bâillement est un réflexe qui se produit lorsque l'on est fatigué mentalement ou physiquement et est souvent le résultat de la présence excessive de gaz carbonique dans le sang (par exemple, dans une salle mal aérée).

La suffocation (ou étouffement) se produit lorsque des aliments ou des solides entrent par erreur dans la trachée au lieu de l'oesophage et réduisent l'apport en air. Il convient de déloger ces particules le plus tôt possible en donnant une tape vive entre les omoplates. Si l'on ne parvient pas à déloger la source de l'obstruction, il faut conduire rapidement la victime chez un médecin ou à l'hôpital. Les jeunes enfants, particulièrement à l'âge de moins de trois ans, s'étouffent facilement ; il faut donc, éviter de leur donner des bonbons durs, des cacahuètes, des pommes, des cachets, des pièces de monnaie, des boutons, etc.

L'oxygène s'épuise rapidement dans un espace clos (comme une voiture ou une pièce fermée) lorsqu'y sont présentes deux ou trois personnes ; le gaz carbonique remplace l'oxygène. Par conséquent, il est nécessaire de laisser l'air de la pièce se renouveler librement.

Temps : 30 minutes

### Préparation

Si vous choisissez de jouer à l'assortiment des cartes préparez les différentes parties du système respiratoire ainsi que leur travail respectif.

### Méthode :

1) Expliquez aux élèves que quand nous inspirons puis quand nous expirons cela s'appelle la respiration.



2) Montrez chaque partie de l'appareil respiratoire : lisez leur nom et expliquez leur rôle.

- Quand nous inspirons à travers notre nez ou notre bouche l'air descend le long d'un tube qui s'appelle à son début le larynx puis ensuite la trachée. La trachée se divise en deux tubes, appelées bronches. Chaque bronche rentre dans un poumon.

- Les tubes se divisent comme les branches d'un arbre lorsqu'ils sont à l'intérieur des poumons. A la fin de chaque petite branche il y a plusieurs petits sacs qui ressemblent à des petits ballons. Il y en a tellement que si on les déplaçait ils couvriraient la moitié de la surface d'un court de tennis.

3) Faites faire à la classe un exercice respiratoire. Demandez à chacun de se tenir bien droit sur le banc.

3.1 Demandez aux élèves de mettre la main sur la poitrine.

- "Que sentez vous sous vos mains ?"  
(je sens mes côtes)
- "Où commencent vos côtes ?"
- "Où finissent vos côtes ?"

Expliquez que les côtes font une cage très résistante autour des poumons. Les côtes évitent que les poumons soient blessés en cas de chute, ou en cas de coup sur la poitrine.

- "A quoi servent les côtes ?"  
(A protéger les poumons)

3.2. Demandez aux élèves de garder les mains sur la poitrine, de respirer très profondément et d'expirer le plus longtemps possible.

- "Qu'est-il arrivé à vos mains ?"  
(Nos mains se sont soulevées puis elles se sont abaissées)

Expliquez que quand nous respirons, l'air rentre dans nos poumons, et cela les gonfle. C'est pour cela que les mains se soulèvent.

Demandez aux élèves de se boucher le nez et de ne pas respirer. Qu'arrive-t-il ? Insistez sur le fait que NOUS NE POUVONS PAS VIVRE SANS AIR et que notre système respiratoire est TRES IMPORTANT.

4) Montrez la première image de la leçon, plus spécialement celle de l'alvéole (le sac d'air). Dites aux élèves :

- "L'air que nous respirons va jusque dans ces petits sacs. Ces sacs sont entourés par des petits tubes où le sang circule (vaisseaux sanguins). Le sang prend l'air frais et le transporte partout dans notre corps. Mais, en même temps, le sang dépose l'air usagé dont le corps n'a plus besoin. L'air usagé sort de nos poumons (et de notre corps) lorsque nous expirons.

5) Si vous avez le temps (en option). Jouez au jeu des cartes assorties. Divisez le tableau en deux colonnes.

- Une colonne réservée aux différentes parties du système respiratoire.

- L'autre colonne réservée au travail qu'elles font.

Demandez aux élèves d'aligner tout d'abord, dans le bon ordre, les différentes parties du système respiratoire puis, en face, de mettre correctement les cartes qui restent. Enfin, demandez aux élèves de lire l'ensemble, une fois qu'il est bien assorti.

### Jeu de cartes assorties

#### **LE                    SYSTEME                    RESPIRATOIRE**

PARTIES	LEUR TRAVAIL
NEZ	L'air rentre. L'air est nettoyé par les poils du nez.
TRACHÉE	Tube où l'air passe de la bouche aux bronches
BRONCHES	Endroit où le tube se divise en deux. Les 2 bronches - Pour aller l'une dans le poumon droit, l'autre dans le poumon gauche
POUMONS	Possèdent beaucoup de sacs d'air pour permettre le passage de l'air dans le sang
ALVEOLES (sacs d'air)	Permettent à l'air usagé de partir hors du corps par l'expiration. Permettent AU BON AIR QUI ARRIVE PAR L'INSPIRATION, D'ALLER DANS LE SANG.

#### 6) Hygiène respiratoire

- Etant donné que l'air qu'on respire se répand partout dans notre corps, il est important de respirer de l'air FRAIS et propre. Quand deux personnes ou plus vivent dans une pièce fermée, ils expirent de l'air usagé et bientôt, l'air qu'ils inspirent devient empoisonné (pollué). La même chose arrive quand on respire de l'air où il y a plein de fumée : l'air polluée rend les gens, et surtout les enfants, malades en les faisant tousser et en leur donnant de la fièvre. Il est important de bien aérer les endroits où l'on vit afin de respirer de l'air frais.

- Le soleil tue les microbes : De l'air frais ensoleillé est le meilleur air à respirer.

- Fumer des cigarettes empoisonne tout le système respiratoire de la bouche, aux petits sacs d'air; cela empoisonne aussi le coeur.

- C'est pour cela qu'il est très important de ne jamais commencer à fumer des cigarettes.

## Résumé :

On ne peut pas vivre sans air.

- L'appareil respiratoire amène le bon air frais dans le corps, et rejette l'air usagé hors du corps.

- L'air frais ensoleillé est le meilleur air à respirer.

- Fumer des cigarettes empoisonne le système respiratoire et le cœur.

- Il est très important de ne jamais commencer à fumer des cigarettes



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 7 - LE SYSTEME CIRCULATOIRE

#### Objectifs

- 1) Apprendre ce qu'est le système circulatoire
- 2) Apprendre l'hygiène du système circulatoire.

#### Notes pour le Maître

Quelques simple définitions :

- Le système circulatoire transporte le sang dans tout le corps.
- Le coeur est un muscle très fort.
- Le coeur est une pompe qui pousse le sang pour le faire aller dans tous le corps à travers des tubes qui s'appellent "artères".
- L'artère est un tube (vaisseau) sanguin qui envoie le sang loin du coeur, à tous les endroits de notre corps. Les artères sont reliées aux veines par l'intermédiaire des capillaires.
- Les capillaires sont les plus petits tubes (vaisseaux) sanguins où le sang dépose toutes les bonnes choses pour le corps et aussi où il ramasse tous les déchets. (souvenez vous du travail des vaisseaux sanguins dans les alvéoles).
- La veine est un tube (vaisseau) sanguin qui ramène le sang de toutes les parties du corps vers le coeur.

#### Informations médicales

##### **LE SYSTEME CIRCULATOIRE**

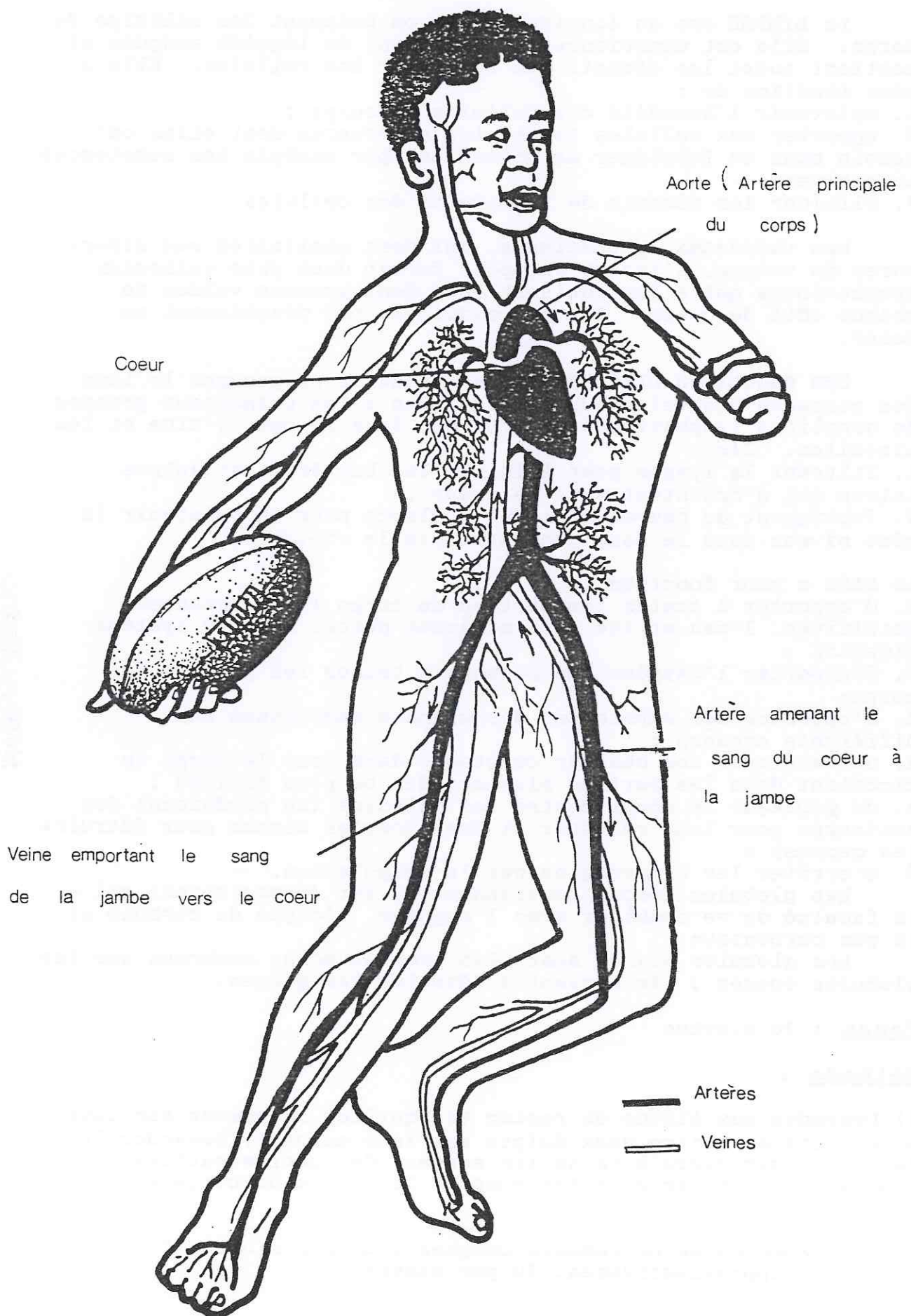
C'est un système fermé de canaux appelés artères, veines et capillaires par lesquels le sang circule dans toutes les parties du corps. Le *coeur* est une pompe qui envoie le sang dans tout le système sanguin.

L'organe principal du système est le coeur. Le coeur a deux côtés, le coeur droit et le coeur gauche. Le coeur gauche envoie le sang dans le corps par les artères et le sang retourne par les veines au coeur droit. Le coeur droit envoie le sang dans les poumons où il s'approvisionne en oxygène de l'air avant de retourner au coeur gauche. Donc, le sang part du coeur par les artères et y revient par les veines. La fréquence cardiaque moyenne est de 70 battements par minute.

La RATE est un organe de forme ovale et d'à peu près treize centimètres de long ; elle se trouve au côté gauche de la cavité abdominale au-dessous du diaphragme. Elle a pour fonction de :

1. décomposer les globules rouges épuisés et d'emmagasiner le fer ;
2. emmagasiner et fournir du sang d'appoint en cas de besoin, par exemple après une importante hémorragie ;
3. fabriquer plus de globules blancs pour remplacer ceux qui sont détruits dans la lutte contre les bactéries.

# (COEUR ET VAISSEAUX SANGUINS)





La LYPHME est un liquide aqueux où baignent les cellules du corps. Elle est constituée partiellement de liquide sanguin et contient aussi les déchets que rejettent les cellules. Elle a pour fonction de :

1. maintenir l'humidité des cellules du corps ;
2. apporter aux cellules toutes les substances dont elles ont besoin pour en fabriquer de nouvelles, par exemple les substances nutritives ;
3. éliminer les déchets de l'activité des cellules.

Les vaisseaux lymphatiques, qui sont similaires aux structures de veines, s'assemblent pour former deux gros vaisseaux lymphatiques qui s'introduisent dans deux grosses veines de chaque côté du coeur. Ils ne conduisent pas directement au coeur.

LES GANGLIONS LYMPHATIQUES se trouvent en groupes le long des passages des vaisseaux lymphatiques : les principaux groupes de ganglions lymphatiques se trouvent dans le cou, l'aîne et les aisselles. Ils :

1. filtrent la lymphe pour éliminer les bactéries et autres intrus qui s'orientent vers le coeur ;
2. fabriquent de nouveaux globules blancs pour en maintenir le même niveau dans le sang pendant toute la vie.

Le SANG a pour fonction :

1. d'apporter à toutes les parties du corps les substances nutritives, l'eau et les sels minéraux puisés dans le système digestif ;
2. d'apporter l'oxygène des poumons à toutes les parties du corps ;
3. d'apporter les substances des glandes endocrines aux différents organes ;
4. de maintenir une chaleur constante dans tout le corps en circulant dans les parties plus chaudes ou plus froides ;
5. de protéger le corps contre les maladies (en produisant des anticorps pour leur résister et des globules blancs pour détruire les germes) ;
6. d'arrêter les hémorragies par la coagulation.

Les globules rouges contiennent du fer (hémoglobine) qui a la faculté de se combiner avec l'oxygène, l'oxyde de carbone et le gaz carbonique.

Les globules blancs sont plus gros et moins nombreux que les globules rouges : ils servent à détruire les germes.

Temps : 30 minutes

Méthode :

1) Demandez aux élèves de rester tranquilles un moment sur leur banc, puis de mettre deux doigts sur leur poignet. Demandez leur de les bouger jusqu'à ce qu'ils sentent des petits battements. Si vous avez des montres faites compter le nombre de battements par minute.

- "Combien de battements comptez vous par minute ?"  
( approximativement 70 par minute)



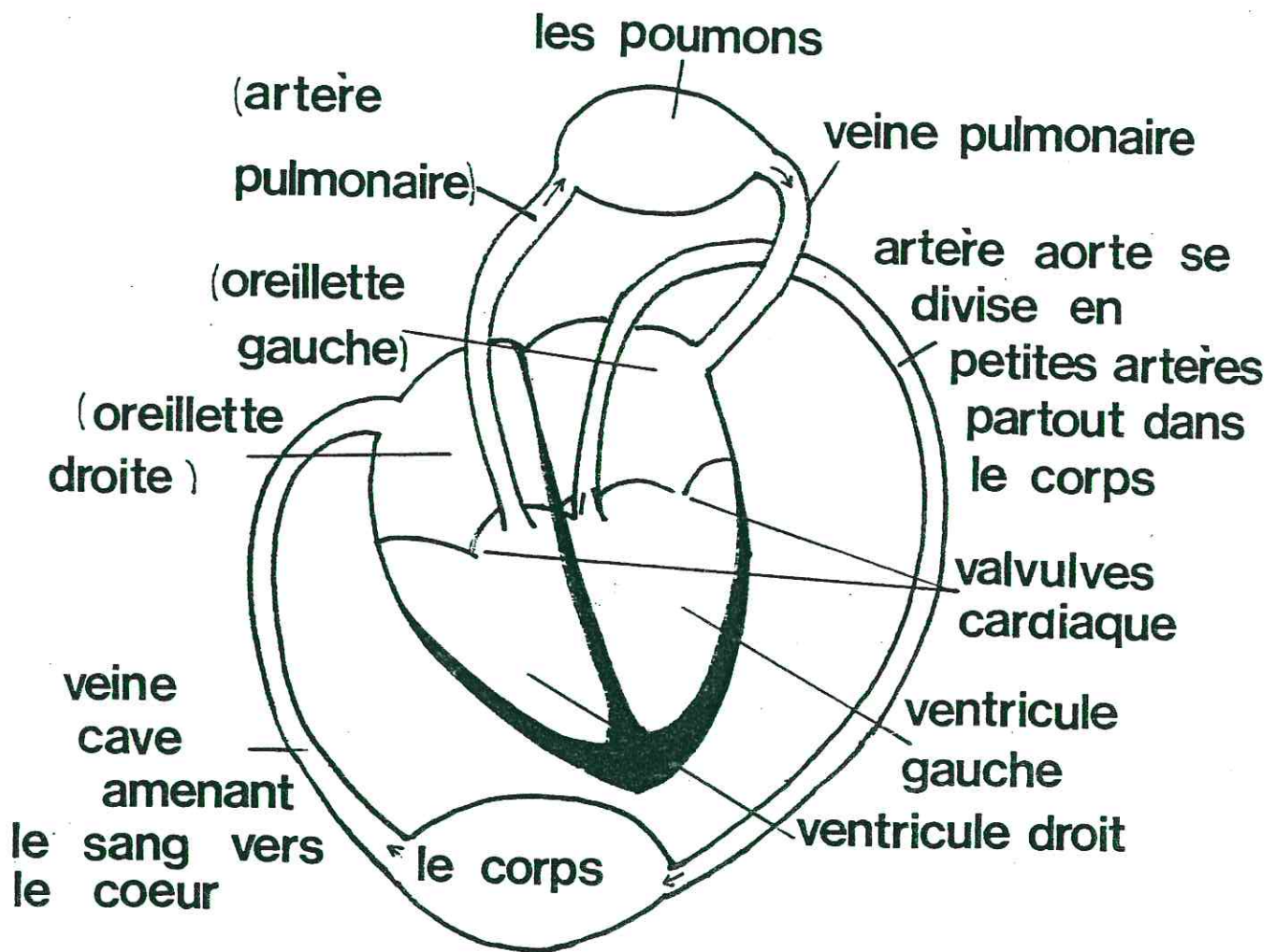
- Dites aux élèves que ces battements sont appelé "le pouls". Le pouls indique chaque battement du coeur.

2) Montrez chaque partie du système circulatoire : Lisez leur nom, et expliquez leur rôle.

- 2-1) Le sang est pompé par un muscle très fort qui s'appelle "le coeur". Quand il se contracte il pousse le sang à travers une "valve" puis à travers les artères qui à leur tour vont pousser le sang à travers tout le corps. Le rôle de la valve est d'empêcher le sang de revenir en arrière.
- 2-2) Les artères sont les tubes (ou vaisseaux) sanguins qui conduisent le sang loin du coeur. Le sang circule dans des artères qui deviennent de plus en plus petites.
- 2-3) Quand le sang arrive dans les plus petits vaisseaux sanguins, qui s'appellent "capillaires", il dépose toutes les bonnes choses pour le corps et il ramasse les déchets. (souvenez vous de ce qui arrive dans les petits sacs d'air des poumons, les alvéoles).
- 2-4) A partir des capillaires le sang alors retourne vers le coeur en passant par d'autres vaisseaux sanguins qui s'appellent les "veines". La veine est un tube (vaisseau) sanguin qui ramène le sang vers le coeur.
- 2-5) Si nous comparons notre corps à une grande ville, alors le coeur fait faire au sang des centaines de voyages dans tout la ville, chaque voyage se faisant en moins d'une minute. A chaque fois que le coeur bat, il envoie une nouvelle vague de sang à travers le corps. Quand nous sommes au repos, le coeur bat environ 70 fois par minute. Quand nous travaillons dur ou quand nous faisons du sport le coeur peut battre deux fois plus vite. Quand nous sommes malades avec de la fièvre le coeur bat plus vite que 80 fois par minute. (Quand quelqu'un travaille dur, son corps a besoin de plus d'oxygène ceci explique pourquoi le coeur bat plus vite).

3) Hygiène du système respiratoire

- La meilleure façon d'avoir un coeur en bonne santé et résistant, est de manger des bons aliments frais et de faire souvent de l'exercice.
- Boire de l'alcool empoisonne le coeur (qui se recouvre de plein de graisse).
- L'alcool est aussi un poison pour les veines et pour les artères (il les durcit et il bloque l'intérieur des tubes).
- Fumer des cigarettes amène du sang empoisonné au coeur et le rend malade.
- Comment contrôler un saignement : voir la leçon No. 24 - Si vous avez le temps.



le corps et les principaux vaisseaux sanguins

## Résumé :

- Le système circulatoire transporte le sang dans tout le corps.
- Le coeur pompe le sang. Les artères envoient le sang loin du coeur. Les veines ramènent le sang vers le coeur.
- La meilleure façon de garder notre coeur en bonne santé est de manger de bons aliments frais et de faire souvent de l'exercice.
- Les cigarettes et l'alcool sont des poisons pour le système circulatoire.



## **ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE**

### **Leçon No. 8 - LE SYSTEME URINAIRE**

#### Objectifs

- 1) Apprendre ce qu'est le système urinaire.
- 2) Apprendre l'hygiène du système urinaire.

#### Notes pour le Maître :

Au cours des dernières leçons, on a fait rapidement mention des déchets du corps - excepté à la leçon 5, celle du système digestif.

Il est important d'avoir une vue d'ensemble du système complet d'excrétion du corps humain, avant d'entrer en détail dans l'étude du système urinaire.

#### INFORMATIONS MEDICALES

Le système complet d'excrétion du corps humain comprend :

1. Le système urinaire, qui élimine l'eau et les déchets azotés.
2. Les poumons qui éliminent de la vapeur d'eau et du gaz carbonique.
- 3) Le foie qui joue un petit rôle dans l'élimination des déchets.
- 4) La peau qui élimine les sels minéraux.
- 5) Le gros intestin qui collecte les déchets alimentaires et les fait sortir hors du corps.

#### Le SYSTEME URINAIRE

Le Système urinaire comprend :

- 1) Deux reins, droit et gauche, situés dans le dos, sous les côtes.
- 2) Deux uretères, droit et gauche, qui portent l'urine des reins à la vessie.
- 3) La vessie qui est située à l'avant de la cavité pelvienne, et qui collecte l'urine.
- 4) l'urètre, un canal qui transporte l'urine de la vessie à l'extérieur du corps. Cette excrétion est contrôlée par un muscle qui se trouve à l'entrée de la vessie.

Les FONCTIONS du SYSTEME URINAIRE sont :

- Extraire les déchets du sang et les rejeter hors du corps sous forme d'urine.

Les déchets viennent principalement de l'altération des cellules.

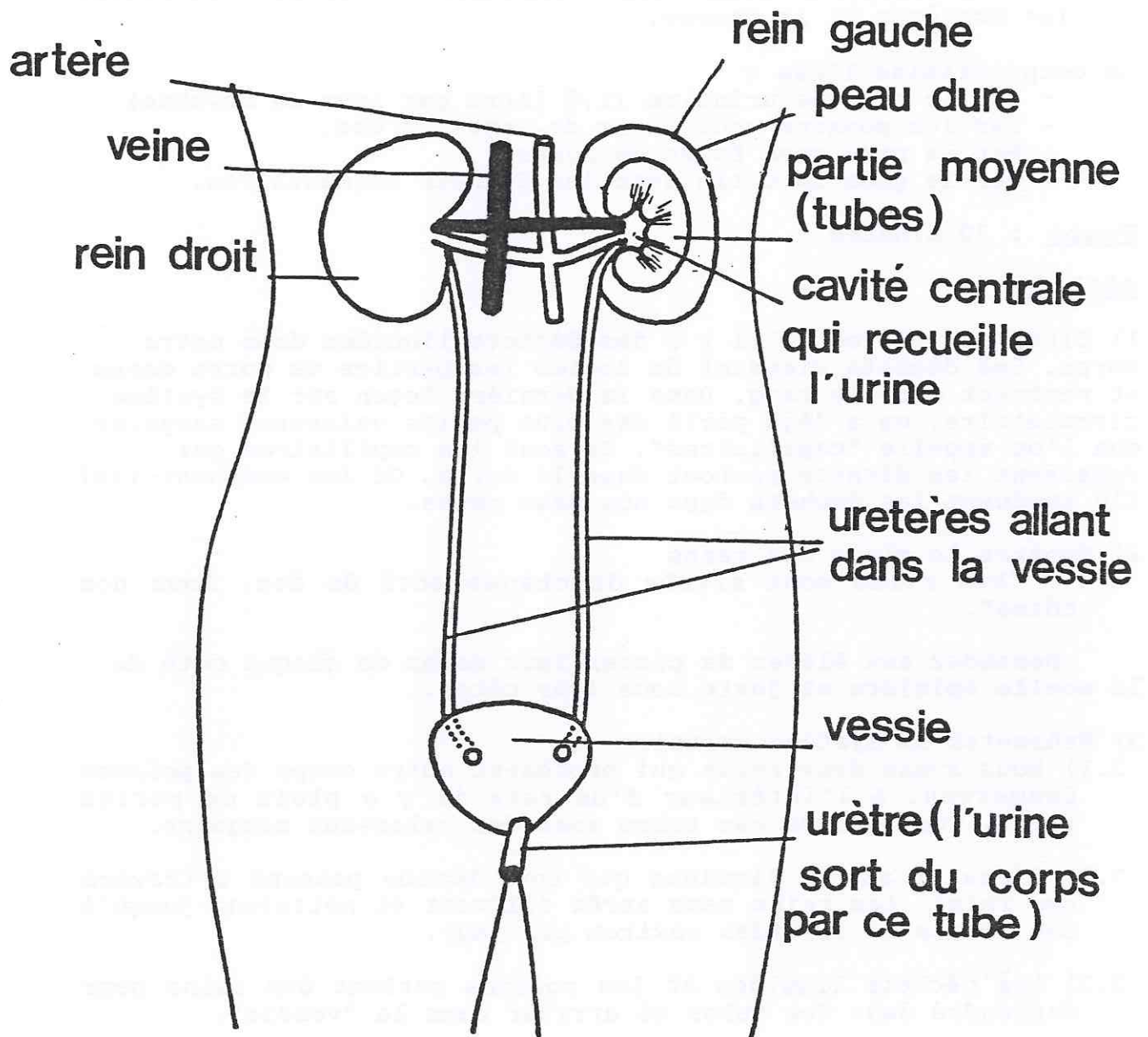
- Contrôler les niveaux des sels minéraux et autres substances dans le sang.

- Contrôler l'équilibre hydrique (de l'eau) dans le corps.

L'EAU arrive dans le corps :

- En buvant de l'eau, du thé, du café, du lait etc.. (1,5 litre par jour en moyenne).

- En mangeant des aliments qui contiennent de l'eau (papayes, pastèques etc...)



système urinaire placé derrière l'estomac et les intestins.



Le corps utilise l'eau pour :

- Faire les cellules du corps qui sont faites de 70% d'eau.
- Faire le sang et tous les autres fluides du corps, comme les sucs digestifs, etc...
- Pour diluer l'urine afin d'empêcher les déchets de brûler les uretères et la vessie.

Le corps élimine l'eau :

- Par le système urinaire (1,5 litre par jour en moyenne)
- Par les poumons sous forme de vapeur d'eau.
- Par la peau sous forme de sueur.
- Par le gros intestin avec les déchets alimentaires.

Temps : 30 minutes

Méthode :

1) Dites aux élèves qu'il y a des déchets liquides dans notre corps. Ces déchets viennent de toutes les parties de notre corps et rentrent dans le sang. Dans la dernière leçon sur le système circulatoire, on a déjà parlé des plus petits vaisseaux sanguins que l'on appelle "capillaires". Ce sont les capillaires qui ramassent les déchets partout dans le corps. Où les emmènent-ils? Ils emmènent les déchets dans nos deux reins.

2) Montrez la place des reins

- "Nos reins sont situés de chaque côté du dos, sous nos côtes".

Demandez aux élèves de placer leur mains de chaque côté de la moelle épinière et juste sous leur côtes.

3) Présentez le système urinaire

3.1) Nous avons deux reins qui protègent notre corps des poisons dangereux. A l'intérieur d'un rein il y a plein de petits tubes. Certains de ces tubes sont des vaisseaux sanguins.

3.2) L'eau et autres liquides que nous buvons passent à travers nos reins. Les reins sans arrêt filtrent et nettoient jusqu'à 200 litres de liquides environ par jour.

3.3) Les déchets liquides et les poisons partent des reins pour descendre dans des tubes et arriver dans la "vessie".

3.4) La vessie est un très petit ballon. Il se remplit et s'agrandit pendant un certain temps avant qu'on n'ait envie d'aller aux toilettes.

3.5) Les déchets liquides qui sont dans la vessie, sortent du corps à travers un autre petit tube que l'on appelle "urètre".



### 3.6) Demandez aux élèves

- "Est-ce que quelqu'un peut me dire comment on appelle le liquide qui vient de la vessie ?"  
(le pipi, l'urine)
- De quelle couleur doit être l'urine ?  
(elle ne doit pas avoir de couleur, elle doit être claire)

Quand l'urine a une couleur jaune cela veut dire que la personne ne boit pas assez, et cela est très mauvais pour les reins.

### 4) Hygiène du système urinaire

- Insistez sur le fait qu'au Vanuatu on transpire beaucoup. Cela veut dire qu'une partie des déchets liquides s'en vont par la transpiration. En conséquence, moins d'eau passe à travers les reins.

- Expliquez que quand les gens ne boivent pas assez d'eau, les déchets qui viennent du sang vont rester bloqués dans les reins. Il ne seront pas emmenés avec l'urine.

- Quand les déchets sont bloqués dans les reins ils bouchent les tous petits tubes. Parfois il se forme des tous petits cailloux, comme ceux du corail de la mer, et cela rend les reins très malades et très douloureux.

- Afin d'avoir nos reins en bonne santé il faut :

- . Boire au moins 8 grand verres d'eau par jour.
- . Faire très attention quand on joue au sport : de ne pas donner de coup, ou frapper quelqu'un à l'endroit où sont les reins.
- . Après un gros travail ou un jeu fatiguant il faut boire ENCORE PLUS D'EAU.

### Résumé :

- Le système urinaire nettoie le sang et élimine les déchets liquides hors du corps.

- Pour avoir des reins en bonne santé nous devons boire beaucoup d'eau, plusieurs fois par jour, et plus encore après avoir bien joué ou après avoir beaucoup travaillé.

- Nous ne devons jamais frapper quelqu'un ou donner des coups à l'endroit où se trouve les reins. Nous devons faire bien attention à cela quand nous jouons au sport.

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

### Leçon No. 9 - LE SYSTEME NERVEUX

#### Objectifs

- 1) Apprendre ce qu'est le système nerveux.
- 2) Apprendre l'hygiène du système nerveux.

#### Notes pour le Maître :

Ce sujet est complexe et difficile à enseigner dans sa totalité à des enfants de la classe 5<sup>ème</sup> année. En conséquence le contenu de l'enseignement de ce sujet est très simplifié.

Cependant les informations pour le maître couvre entièrement le sujet afin de lui permettre de répondre correctement à des questions d'élèves. Les deux premières illustrations sont essentiellement à l'usage du maître.

#### Informations médicales

##### **LE SYSTEME NERVEUX**

Ce système fournit les moyens par lesquels le corps réagit aux stimuli (excitations brèves d'un organe dûes à un événement qui se produit à l'intérieur ou à l'extérieur du corps). C'est le réseau de communication dans le corps et le système qui en contrôle les fonctions.

Pour simplifier, on peut le diviser en trois parties :

1. le système nerveux central ;
2. le système nerveux autonome ;
3. les organes sensoriels, par exemple la peau, les yeux, les oreilles.

Le SYSTEME NERVEUX CENTRAL se compose :

- a. du CERVEAU et de ses nerfs périphériques ;
- b. de la MOELLE EPINIERE et de ses nerfs périphériques.

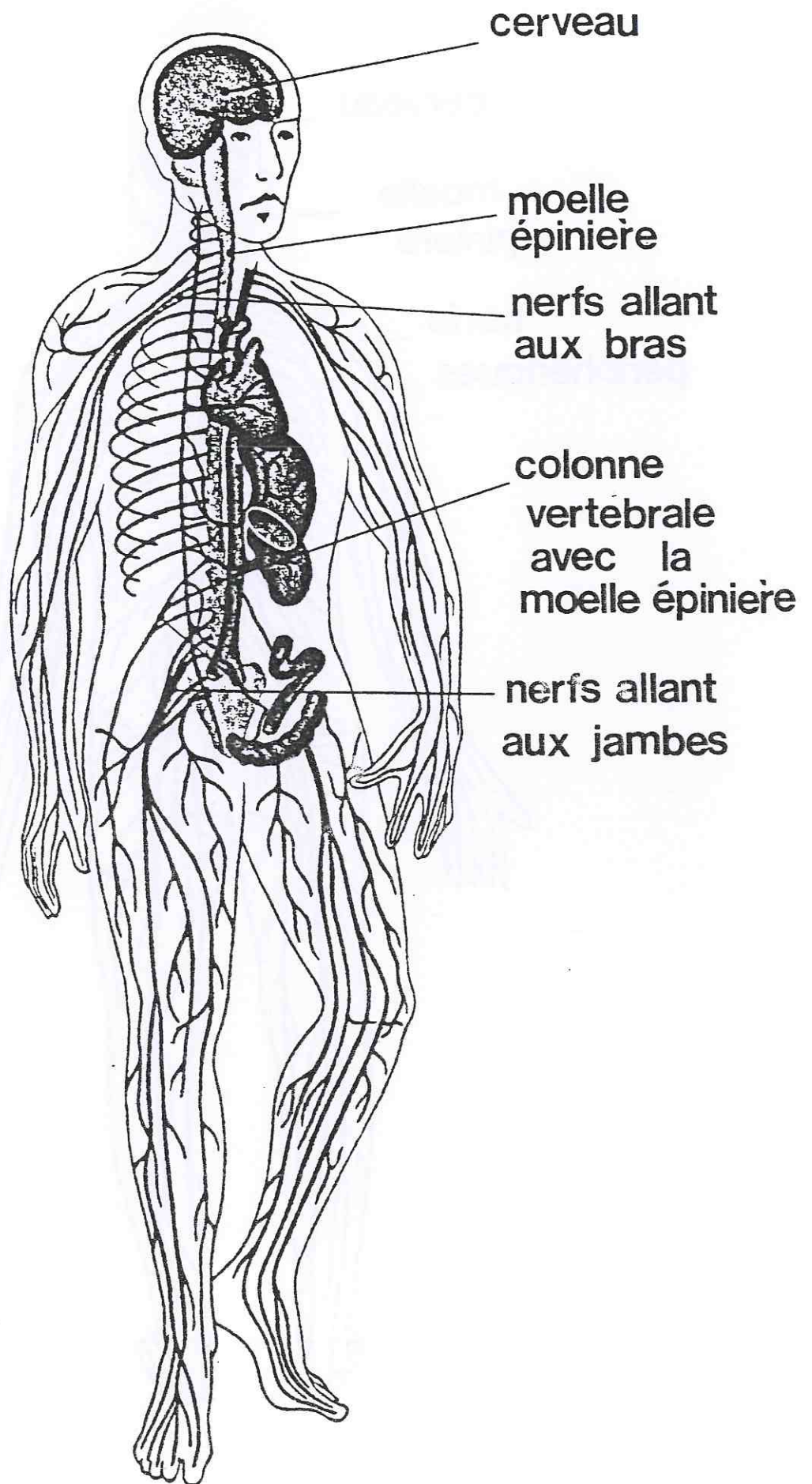
Le cerveau se trouve dans la cavité crânienne et se compose d'une masse molle de tissu nerveux. Il est formé de replis, et quelques plis très profonds à certains endroits semblent le diviser en plusieurs parties. Le cerveau complet est couvert par trois membranes protectrices dont une s'insère dans tous les replis.

Le cerveau se compose de trois parties :

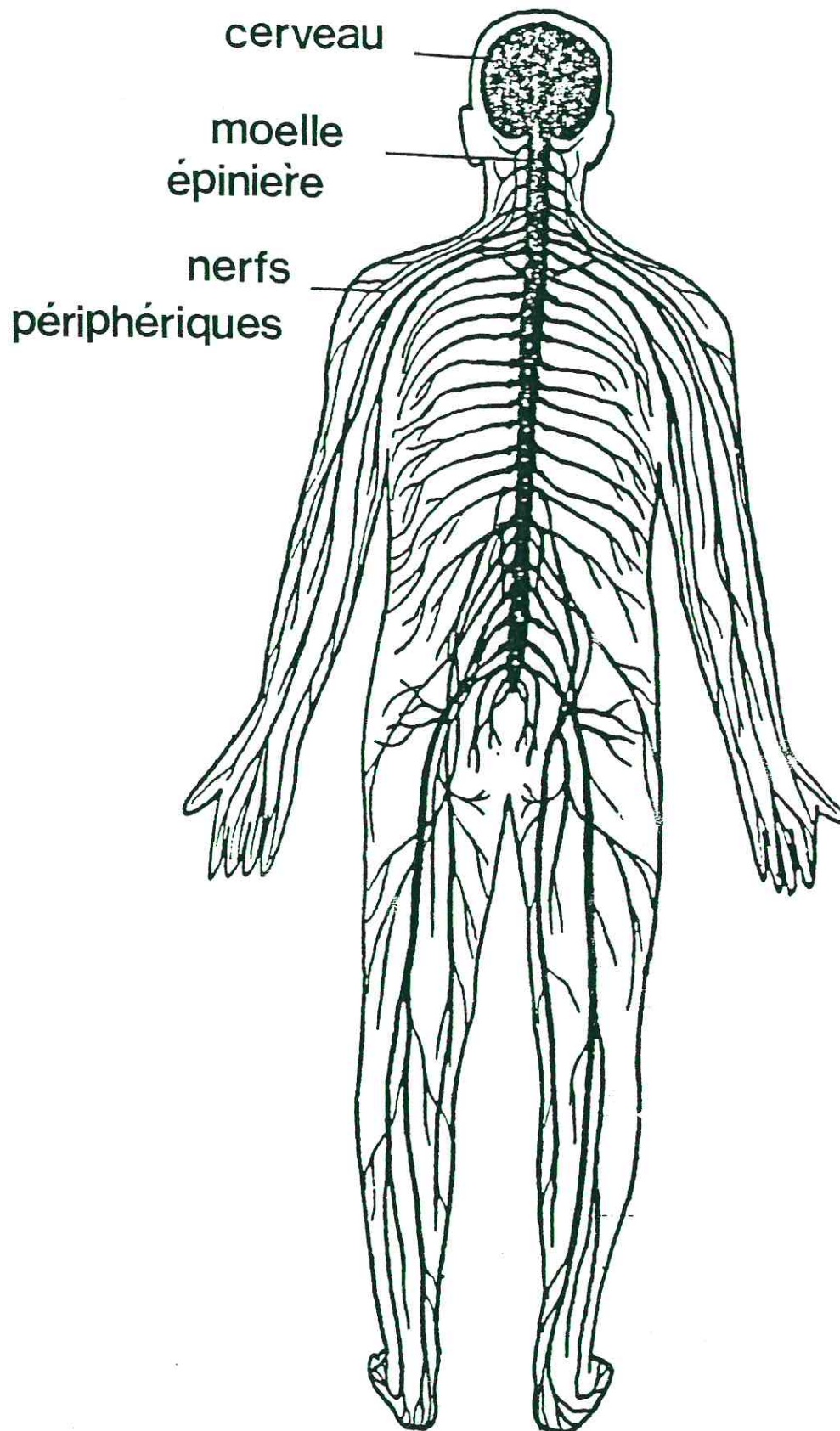
1. Le CERVEAU proprement dit, qui :
  - a. reçoit tous les messages de sensation et les interprète : par exemple : la chaleur, le froid, la douleur, le son, le goût etc.
  - b. décide des actions à exécuter et emmagasine les connaissances pour utilisation ultérieure ;
  - c. envoie les messages qui produisent l'action voulue ;
  - d. contrôle l'ensemble des activités cérébrales et contrôle inconsciemment les activités générales du corps.



# Système Nerveux







## 2. Le CERVELET qui :

- a. coordonne les messages moteurs afin de permettre l'exécution des mouvements complexes : par exemple, la marche exige les mouvements de la hanche, du genou, du coude et des articulations du pied en même temps que le déplacement du poids du corps d'un pied à l'autre ;
- b. est responsable de la conscience des positions du corps et donc de l'équilibre.

Les NERFS PERIPHERIQUES et la MOELLE EPINIERE fournissent les voies qu'empruntent les sensations qui partent des organes sensoriels vers le cerveau. Ils fournissent aussi les voies par lesquelles les impulsions de l'action sont transmises.

La moelle épinière est le centre principal du réflexe. Lorsque les messages sensoriels sont exécutés immédiatement sans le concours du cerveau, on dit que c'est un réflexe, par exemple, le brusque retrait d'un doigt piqué par une épingle ou une aiguille.

## 3. Les organes de la MOELLE ou du TRONC CEREBRAL sont :

- a. les "centres vitaux" qui contrôlent les activités normales vitales du corps, par exemple, la fréquence et l'amplitude de la respiration (centre respiratoire), ou la fréquence et l'amplitude des battements du coeur (centre circulatoire).
- b. les "centres de réflexes" qui contrôlent certains des réflexes du corps, par exemple le centre de la déglutition (nous avalons de la nourriture en réponse à la sensation des aliments sur la partie arrière de la langue).
- c. les différents nerfs périphériques aux régions de la tête qui arrivent à la moelle. Certains sont des nerfs sensoriels, par exemple, le nerf optique qui relie l'arrière de l'oeil au cerveau, et d'autres sont des nerfs moteurs (d'action), par exemple le nerf facial. La plupart des nerfs contiennent toutefois des fibres sensorielles et des fibres motrices.

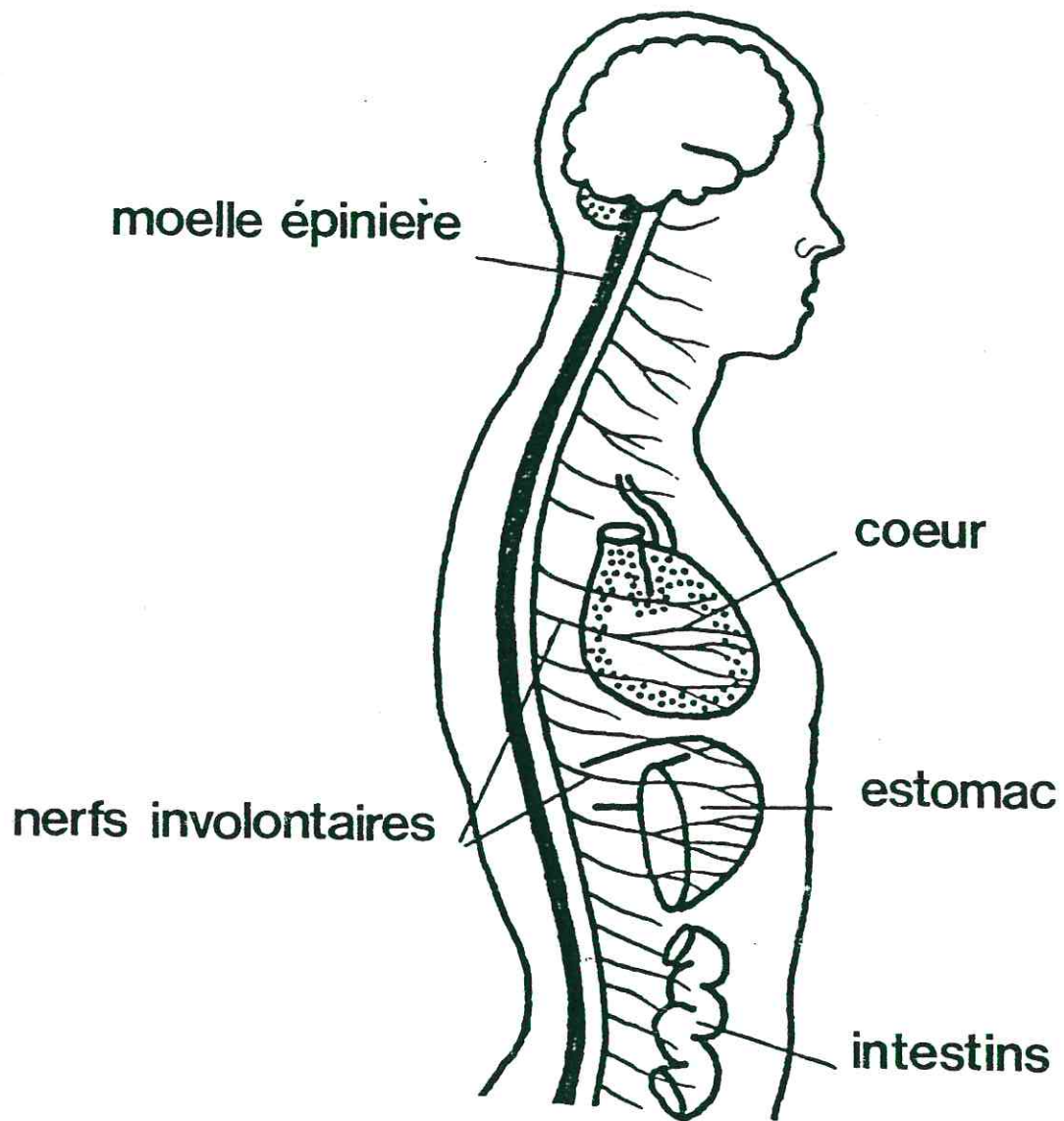
Le SYSTEME NERVEUX AUTONOME se compose de deux parties :

- a. le système nerveux sympathique ;
- b. le système nerveux parasympathique.

Ces deux systèmes contrôlent l'intensité de tous les phénomènes de l'activité du corps, par exemple, le rythme respiratoire, le rythme cardiaque etc. Ils se composent de cellules nerveuses et sont principalement sous le contrôle de la moelle et non pas du cervelet. Par conséquent, ils ne sont pas sous contrôle conscient. Les sécrétions des glandes endocrines contribuent à stimuler leur action.

- a. Le SYSTEME NERVEUX SYMPATHIQUE se compose de deux rangées de ganglions (groupes isolés de cellules nerveuses) de chaque côté de la colonne vertébrale. Chaque ganglion est relié à la moelle épinière et aux autres ganglions de sa rangée. Les nerfs conduisent directement de ces ganglions aux organes ou tissus. Il arrive que plusieurs nerfs d'un groupe de ganglions se regroupent pour former un réseau avant qu'ils ne s'insèrent dans un organe ou tissu. Ces réseaux sont appelés des plexus, par exemple le plexus solaire situé en avant de la partie supérieure de la cavité abdominale.





systeme nerveux autonome



Le système sympathique aide principalement le corps à préparer sa réaction à une situation d'urgence en accélérant certains procédés du corps et en ralentissant d'autres, par exemple les rythmes cardiaque et respiratoire s'accroissent alors que celui de la digestion ralentit en présence d'un danger.

- b. Le **SYSTEME PARASYMPATHIQUE** se compose de nerfs qui partent de la moelle et de l'extrémité inférieure de la moelle épinière. Ces nerfs apportent des messages à tous les organes internes du corps, par exemple le cœur, l'estomac, les reins etc. Le rôle principal de ce système est d'équilibrer raisonnablement le rythme des fonctions du corps. Cette action s'exerce grâce à un flux continu de messages le long de ces nerfs dans les deux sens.

**Temps** : 30 minutes

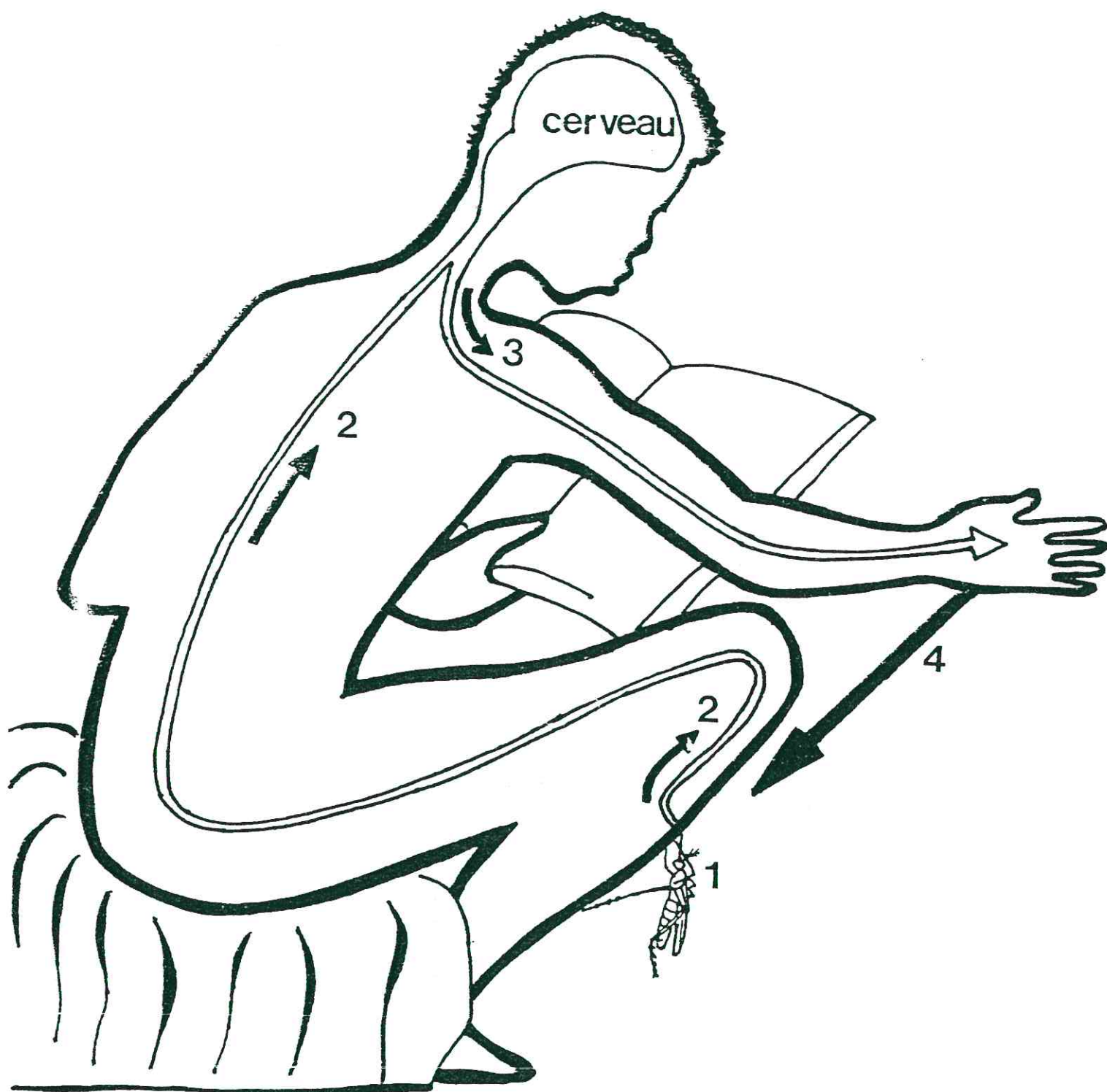
**Méthode** :

1) Présentation du système nerveux. Montrez l'illustration simplifiée. Présentez les nouveaux mots.

- 1.1. Le cerveau se trouve à la partie supérieure du système nerveux. Le cerveau se trouve dans la tête, à l'intérieur du crâne.
- 1.2. La moelle épinière se trouve dans le dos dans la colonne vertébrale. La moelle épinière est faite de nombreux nerfs.
- 1.3. Les nerfs certains nerfs vont au cerveau. Certains nerfs partent du cerveau pour aller dans toutes les parties du corps.

2) Explication du fonctionnement du système nerveux.

- 2.1 Montrez aux élèves le dessin de l'homme qui est piqué par un moustique.
  - "Ceci est un homme qui lit. Un moustique arrive sur sa jambe et le pique. Qu'arrive-t-il ?"
  - Quand un moustique pique (1) il touche un petit nerf à l'intérieur de la jambe. Ce nerf sent la piqûre.
  - Le nerf envoie la sensation de la piqûre (2) à la moelle épinière puis au cerveau.
  - Le cerveau décide qu'il faut écraser le moustique. Le cerveau ordonne au bras et à la main d'agir en conséquence (3).
  - Les muscles du bras et de la main obéissent et écrasent le moustique.



## Le fonctionnement du système nerveux



2.2. Résumez l'exemple en disant que :

- Le rôle du cerveau est de recevoir des messages de la part des nerfs et de renvoyer des messages dans toutes les parties du corps.

- Le rôle de la moelle épinière est de passer les messages qui vont au cerveau ainsi que ceux qui partent du cerveau.

- Les nerfs qui vont au cerveau sont appelés les nerfs sensitifs parce qu'ils envoient au cerveau des messages qui viennent des organes des sens (yeux, oreilles, nez, langue, doigts, peau).

Les nerfs qui descendent du cerveau sont appelés des nerfs moteurs parce qu'ils envoient aux muscles les ordres du cerveau.

Certains messages voyagent à 500 kms à l'heure.

3) Insistez sur l'importance du cerveau dans le corps humain.

3.1. Demandez à la classe :

- "Que faites vous quand vous entendez un cri dans la nuit?"  
(Je cours, je reste tranquille et j'attends, je me cache, j'ai mon coeur qui bat vite etc..)

- "Qu'est-ce qui vous dit d'agir ainsi quand vous entendez ce bruit ?"

(Votre cerveau envoie des messages à la partie du cerveau qui est le centre de la pensée et il envoie aussi des messages aux muscles).

3.2. Montrez aux élèves l'illustration du cerveau et de ses principaux centres. Nommez les en indiquant leurs rôles.

3.3 Résumez :

- Le cerveau nous permet d'agir et de nous maintenir en vie.
- Le cerveau nous permet de bouger.
- Le cerveau est l'endroit où nous apprenons à penser et où nous nous souvenons des choses et des expériences qui nous sont arrivées.

- Le cerveau nous permet d'imaginer ce qu'il peut nous arriver dans le futur. (nous anticipons les événements)

- Nous pouvons choisir de faire ou de ne pas faire certaines choses, grâce à notre cerveau, à cause des choses dont on se rappelle, que l'on a appris, que l'on sait, et que l'on imagine.

4. Hygiène du système nerveux

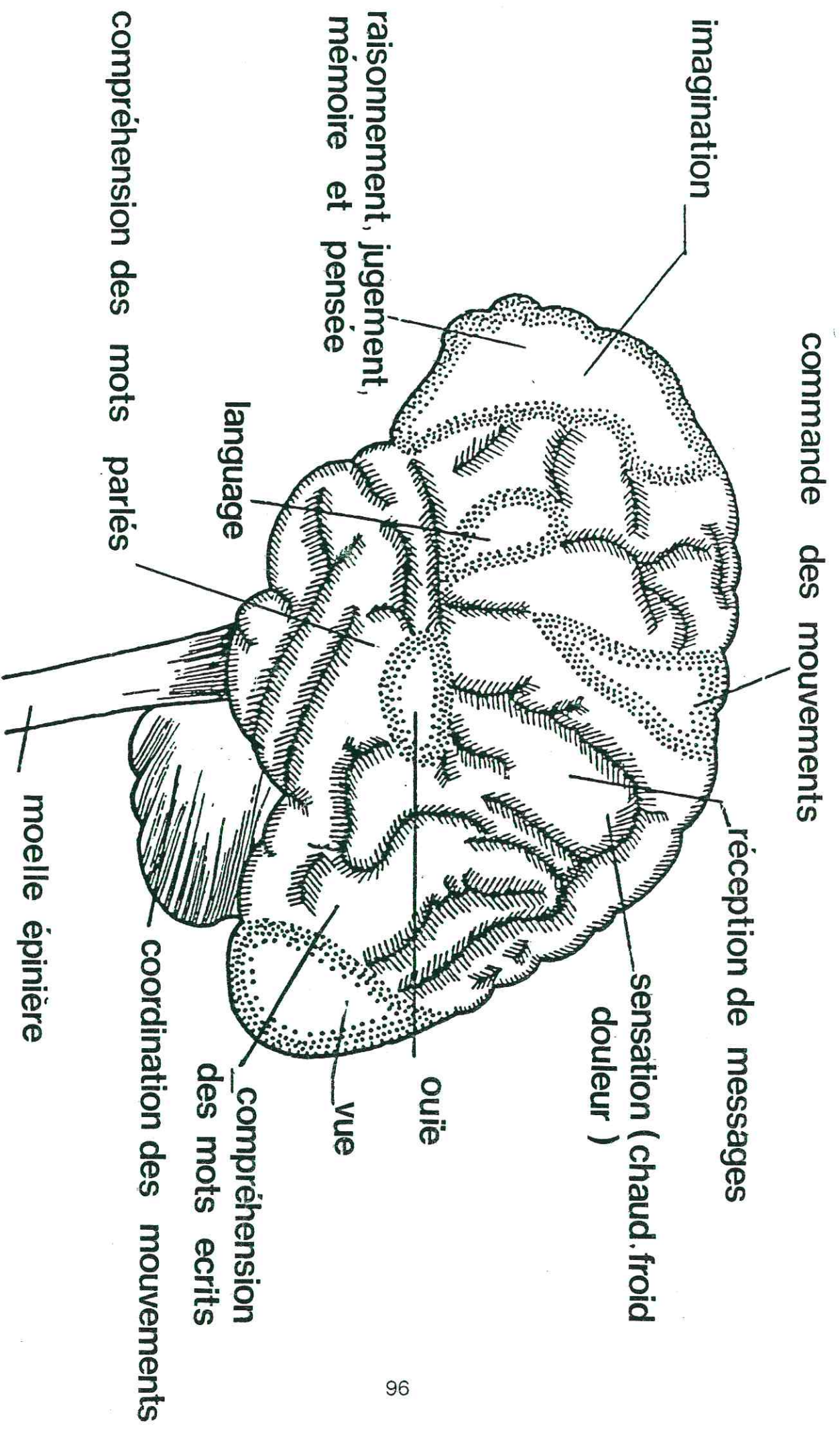
- L'excès de bruit, de lumière, de cassettes vidéo que l'on regarde, fatiguent le système nerveux.

- Boire trop de café, trop de thé excite le système nerveux et empêche de dormir.

- Boire trop d'alcool et de kava doit être évité (quand on est adulte).

- Un bon sommeil et assez de sommeil (10 heures pour les écoliers) est très important pour avoir un système nerveux en bonne santé.





## CERVEAU AVEC SES PRINCIPAUX CENTRES

- Une très bonne façon d'avoir un système nerveux en bonne santé est de pratiquer régulièrement du sport pour l'amusement et le plaisir, mais pas pour la compétition.
- La meilleure façon d'avoir un système nerveux en bonne santé est d'apprendre à venir à bout des échecs et des désappointements, ainsi que d'apprendre à rester calme, de bonne humeur, et à apprécier la vie.

### Résumé :

- Les 3 parties principales du système nerveux sont : le cerveau, la moelle épinière et les nerfs.
  - Le rôle du système nerveux est de nous permettre de nous maintenir en vie, d'agir, de bouger, de penser, de se souvenir et d'imaginer (de supposer ce qui va arriver).
  - Boire de l'alcool et du kava en trop grandes quantités, ou trop souvent, empoisonne le système nerveux, et doit être évité.
  - La meilleure façon d'avoir un système nerveux en bonne santé est de faire du sport pour le plaisir, de savoir venir à bout des mauvais moments de la vie, d'apprendre à rester calme, de bonne humeur et d'apprécier la vie.
-

**ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE**

**Leçons No. 10 – 11 et 12**

**Objectifs**

Reviser les sujets qui ont été difficiles à apprendre.



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 13 - UNE DES CAUSES DES MALADIES : L'IGNORANCE

#### Objectifs

Au cours de cette leçon les élèves devraient discuter en groupes des attitudes et ses comportements d'ignorance des personnages de l'histoire, ainsi que des conséquences que cela entraîne pour leur santé.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

1) Divisez la classe par groupes de cinq ou de six.

Dites leur que vous allez lire une histoire au sujet du paludisme et qu'il devront découvrir ce qui cause, dans cette histoire, cette maladie.

2) Lisez l'histoire suivante à la classe :

- Pakoa et Leitangi vivent dans un endroit où il y a souvent du paludisme.

De temps en temps ils tombent eux-mêmes très malades avec beaucoup de fièvre. Leurs trois enfants ont souvent des crises de paludisme et ils manquent souvent l'école.

- L'équipe d'agents de lutte contre le paludisme vient plusieurs fois au village. Pakoa et Leitangi refusent toujours de laisser entrer les agents pulvériser l'intérieur de leur maison. Ils ont entendu dire que les pulvérisations peuvent tuer leur chien. Ils ne dorment pas sous une moustiquaire : il fait trop chaud là dessous. Ils savent qu'il y a des médicaments au dispensaire pour soigner la paludisme, mais les médicaments ont mauvais goût, alors ils n'en prennent pas.

Plusieurs personnes sont mortes du paludisme ces dernières années dans le village. Pakoa et Leitangi savent que leurs enfants peuvent aussi mourir du paludisme. Mais la vie est ainsi. Chacun doit apprendre à vivre avec ces problèmes et à les accepter.

3) Dites aux élèves que vous avez quelques questions à poser aux groupes.

1) Est-ce que Pakoa et Leitangi agissent sagement au sujet du paludisme ?

(Non - parce qu'ils refusent les pulvérisations, la moustiquaire, les médicaments).

2) Pourquoi refusent-ils ?

(Parce qu'ils ont entendu dire que les pulvérisations tuent les animaux - Parce qu'ils n'aiment pas dormir sous une moustiquaire, parce que les médicaments ont un mauvais goût.

3) Que devraient-ils faire ?

- Avant de refuser, ils devraient écouter ce que les agents de lutte contre le paludisme ou ce que l'infirmier(e) leur dit au sujet de cette maladie et ils devraient discuter avec eux.

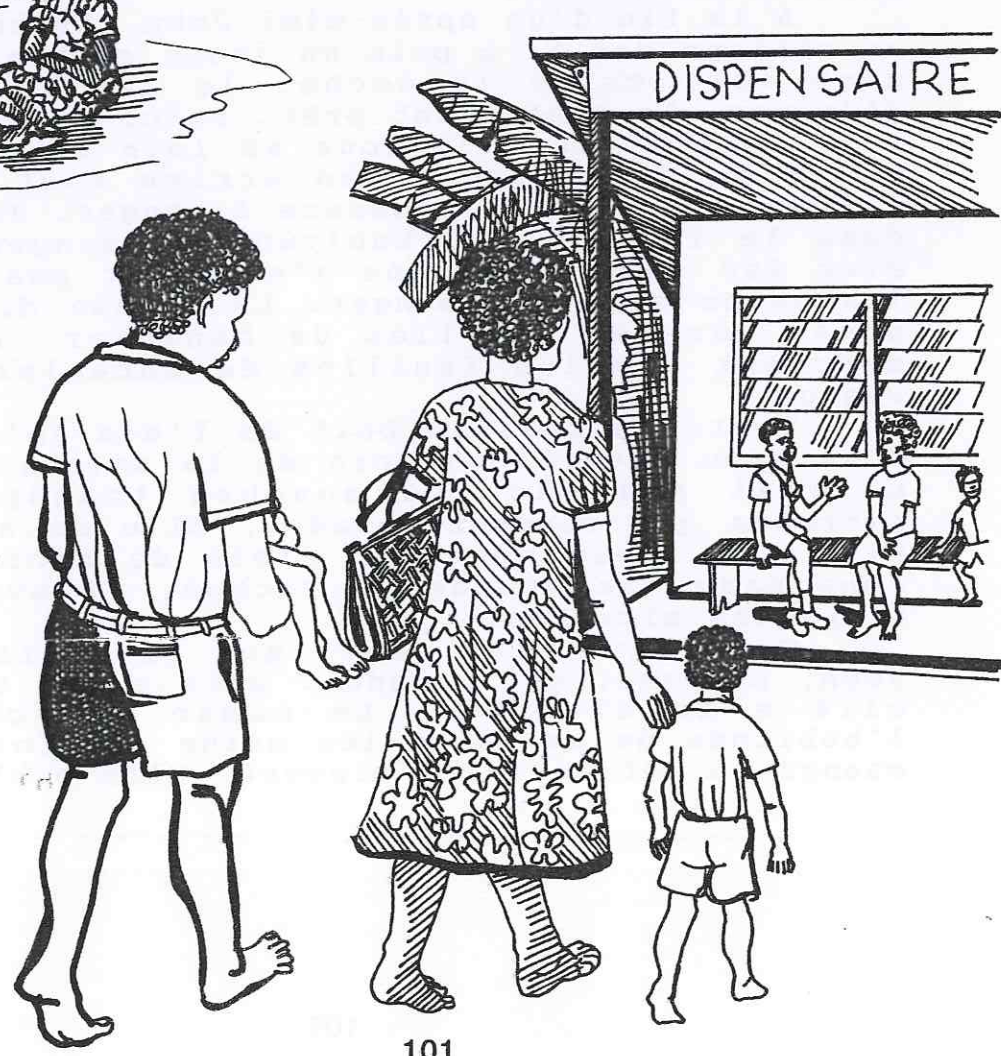
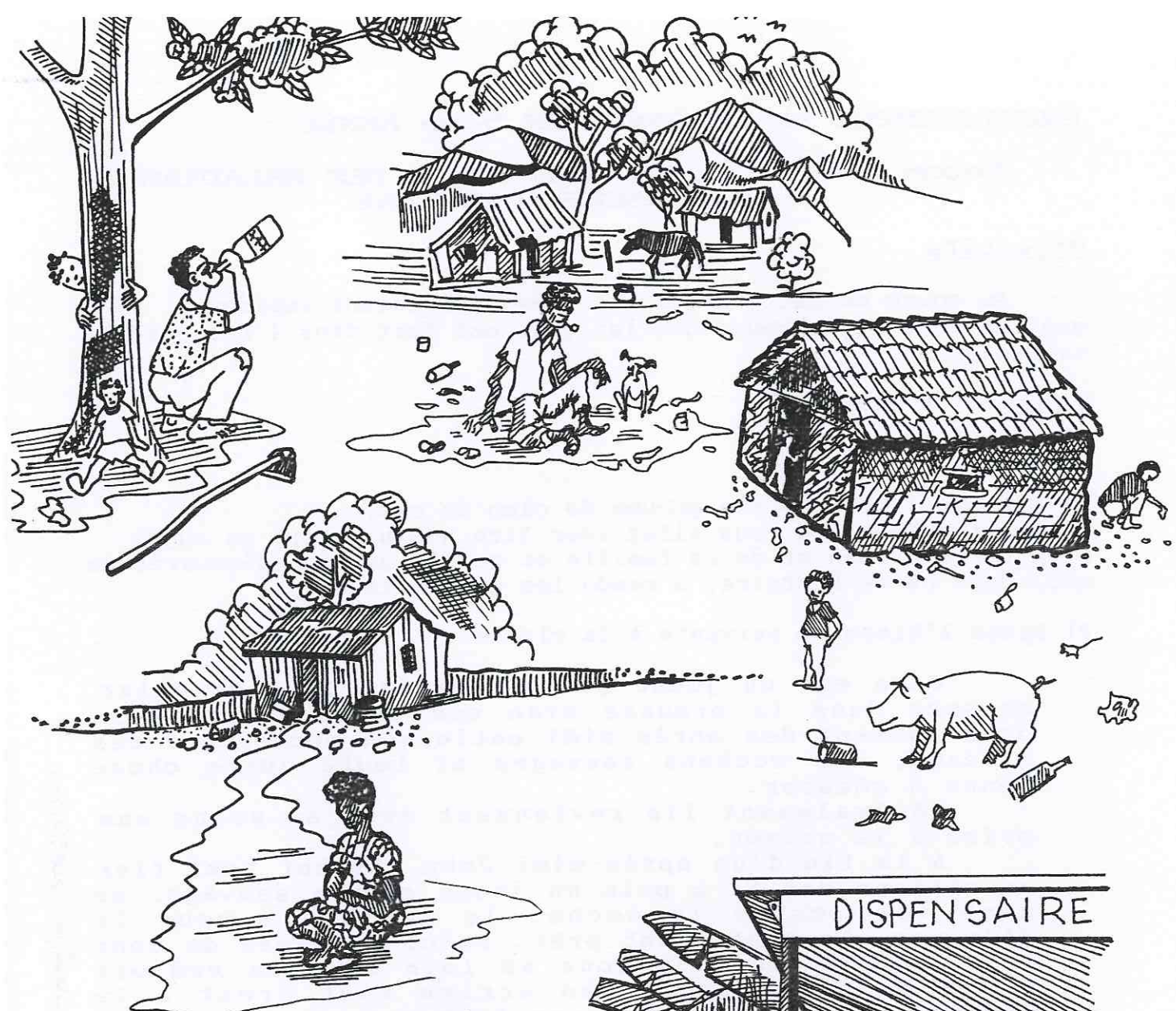
4) Il est important de résumer clairement la fin des discussions de groupes en soulignant les points suivants :

- Beaucoup de maladies sont causées par l'ignorance.
- Beaucoup de personnes ne comprennent pas ce qui cause certaines maladies et elles écoutent d'autres personnes qui leur disent des choses fausses. Tout ceci encourage la maladie. Beaucoup de maladies peuvent être évitées.
- Les travailleurs de santé comme les infirmiers, les inspecteurs de santé, les agents de lutte contre la malaria ont fait des études pour connaître les informations correctes sur les maladies, comment les soigner, comment les éviter.
- Les gens qui écoutent ce que disent les agents de santé (infirmiers) et qui suivent leur conseils très simples chaque jour, évitent beaucoup de maladies.
- Le paludisme est une maladie qui peut être évitée.

### Résumé :

- Beaucoup de maladies sont causées par l'ignorance.
  - Ce sont les agents de santé et l'infirmier(e) qui donnent des informations correctes sur les maladies.
  - Beaucoup de maladies peuvent être évitées.
  - Les gens qui écoutent les conseils de l'infirmier(e) et qui les mettent en pratique tous les jours, évitent beaucoup de maladies.
-







## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 14 - UNE DES CAUSE DES MALADIES : LE MANQUE D'HYGIENE

#### Objectifs

Au cours de cette leçon les élèves devraient expliquer quelles sont les erreurs que les gens ont fait dans l'histoire suivante.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

1) Divisez la classe par groupe de cinq ou six.

Dites leur que vous allez leur lire une histoire au sujet d'un certain John et de sa famille et qu'ils devront découvrir ce qui, dans cette histoire, a rendu les gens malades.

2) Lisez l'histoire suivante à la classe :

John est un jeune garçon adroit. Il aime aller chasser dans la brousse avec son chien Tiger. Tous deux passent des après midi entiers à rechercher des oiseaux, des cochons sauvages et toute autre chose bonne à chasser.

Généralement ils reviennent avec au moins une prise à la maison.

A la fin d'un après-midi John revient tout fier au village car il a pris un jeune cochon sauvage. Sa mère fait cuire le cochon le lendemain pour le déjeuner. Le plat étant prêt, voici la maman de John qui l'appelle car il joue au loin dans un endroit plein de poussière. John arrive tout droit à la maison, s'assied et commence à manger. Tout le monde dans la famille a l'habitude de manger le cochon avec les doigts. Ils ne s'ennuient pas à se laver les mains avant de manger. La viande du cochon est posée sur des feuilles de bananier. Les mouches marchent sur les feuilles de bananier et sur la viande.

Toute la famille boit de l'eau sale qui vient d'un trou creusé non loin de la maison. La famille ne sait pas que les mouches transportent des microbes qui rendent malades. Elle ne sait pas non plus que l'eau contient plein de microbes. Quand John mange la viande du cochon, il avale en même temps les microbes.

Cela fait deux jours que la petite soeur de John, Linessa, est malade : elle a mal au ventre et elle a la diarrhée. La maman de John n'a pas l'habitude de se laver les mains une fois qu'elle a changé sa petite fille Linessa. Elle oublie aussi de

se laver les mains avant de faire la cuisine. Linessa est très maigre et très faible. John commence à se faire du souci. Il a peur que Linessa meurt. Il demande à ses parents d'emmener Linessa au dispensaire le lendemain.

Le lendemain John est le premier debout, mais, à son tour, il commence à avoir mal au ventre. Il n'a pas faim. Puis il commence à avoir la diarrhée (des selles liquides). Il commence aussi à avoir peur car le dispensaire est à 5 kilomètres de la maison. Les parents portent Linessa et John marche lentement derrière eux. Ses maux de ventre et la diarrhée le rendent faible.

Finalement, ils arrivent au dispensaire. Ils disent à l'infirmier ce qui arrive à Linessa. L'infirmier examine Linessa, puis John, et lui demande ce qui lui arrive. John explique qu'il n'est malade que depuis ce matin.

L'infirmière donne des médicaments à John et à Linessa. Elle leur donne aussi à boire de l'eau salée-sucrée. Elle demande aux parents de donner à Linessa cette boisson salée-sucrée toute les 15 minutes, et elle leur dit que Linessa doit rester quelques heures au dispensaire. L'infirmière explique à la famille que les gens attrapent la diarrhée parce qu'ils ne savent pas garder leurs mains et leur nourriture propres. L'infirmière s'assied près de John et de ses parents.

- "Maintenant, dit-elle, je vais vous dire comment on peut éviter cette maladie".

3) Demandez aux groupes de la classe de répondre à certaines questions. Donnez leur 10 minutes de discussion en chargeant quelqu'un de noter par écrit ce qui se dit.

3.1. - Qui a cuit le repas de John ?  
(c'est sa mère)

3.2. - Qu'a fait la maman de John avant de cuire le cochon ?  
(elle a nettoyé Linessa car Linessa a la diarrhée)

3.3. Est ce que la maman de John s'est lavé les mains avant de faire cuire le cochon ?  
(Non)

3.4. Est-ce que John s'est lavé les mains avant de manger ?  
(Non)

3.5. - Est ce que la viande était protégée des mouches ?  
(Non)

3.6. - Quelle sorte d'eau John et sa famille boivent ?  
( Une eau pleine de microbes qui rendent malades)



Résumez avec la question suivante

- "Pourquoi les gens sont-ils malades de la diarrhée ?

(Parce qu'ils boivent de l'eau sale. Parcequ'ils mangent de la nourriture sale avec des mains sales).

4. Si vous avez le temps, vous développez l'aspect préventif de cette maladie.

- Demandez aux groupes de deviner ce que l'infirmière a dit à John et à ses parents pour qu'ils ne soient plus de nouveau malades de la diarrhée.

Voici les règles de conduite pour une bonne hygiène.

4.1. Toujours se laver les mains avant de manger et avant de faire la cuisine

4.2 Quand on sait que l'eau est pleine de microbes, il faut la faire bouillir avant de la boire.

4.3 Il faut laver tous les fruits et les légumes que l'on mange crus.

4.4. Il faut protéger la nourriture des mouches. Il faut la couvrir.

### Résumé :

- La diarrhée (selles liquides) est donnée par de l'eau sale, de la nourriture sale, des mains sales.

- La diarrhée peut être soignée par des médicaments et par la boisson salée-sucrée.

- La diarrhée peut être évitée avec de l'eau propre, de la nourriture propre, des mains propres.



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 15 - PREVENTION DES MALADIES : LA PROPRETE AUTOUR DE NOUS

#### Objectifs

A la fin de la leçon, les élèves devraient être capables de nommer quelques maladies causées par un environnement sale, et devraient savoir comment avoir un environnement propre autour d'eux.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

1) Divisez les élèves en trois groupes et demandez leur de nommer des maladies causées par :

- 1.1. - Des maisons sales
- 1.2. - De l'eau sale
- 1.3. - Des cuisines sales et des tas d'ordures.

#### Suggestions pour les réponses :

Les maisons sales veulent dire des literies (lits, matelas, oreillers) sales qui donnent la gale, les poux, les punaises, et des maladies de peau comme les tâches blanches.

L'eau sale donne la diarrhée (selles liquides) l'hépatite ou jaunisse (appelée ainsi parceque le blanc des yeux devient jaune).

La cuisine sale et les tas d'ordures invitent les rats, les cancrelats, les mouches, les moustiques à vivre et à se reproduire dedans.

Les mouches transportent les microbes de la diarrhée, de la maladie des yeux. Les moustiques donnent la dengue et le paludisme. Les rats peuvent donner des maladies mortelles (méningites, leptospiroses). Les cancrelats, des saletés et des microbes dangereux.

2) Demandez aux 3 groupes de faire une liste de choses à faire (ou à ne pas faire) pour :

- 2.1. - Empêcher d'avoir de l'eau sale
- 2.2. - Pour avoir une maison propre à l'intérieur
- 2.3. - Pour avoir une maison propre à l'extérieur.

Corriger et complétez les réponses des groupes d'après les suggestions suivantes.

### **2.1. Comment empêcher d'avoir de l'eau polluée**

- Ne pas mettre d'excréments humains (selles et urine) dans la mer à l'intérieur du lagon, près d'une source, d'une rivière ou d'un puits. En effet les coquillages comme les moules, les palourdes, les huitres et autres coquillages qui vivent dans des eaux polluées peuvent donner des maladies très dangereuses comme la thyphoïde, l'hépatite, la dysenterie, la diarrhée.

- Utiliser de bons cabinets construits loin de la mer, de la rivière ou d'un puits.

Les excréments humains et l'urine polluent l'eau en mettant toutes sortes de mauvais germes dans l'eau que les gens utilisent pour boire, pour laver leur vaisselle, nourriture etc....

- Ramasser, enterrer, brûler les ordures. Les ordures que l'on jette dans l'eau sont polluantes. Ne pas jeter les ordures dans les puits, dans la rivière, dans la mer à l'intérieur du récif. Les ordures jetées dans le lagon sont la cause la plus importante de l'empoisonnement des poissons.

### **2.2. Comment avoir une maison propre à l'intérieur**

- Nettoyer les couverts et les ustensiles de cuisine dès que le repas est fini. Nettoyer la table. Nettoyer le sol.

- Protéger la nourriture et l'eau de boisson des mouches, des cancrelats et des rats.

- Au moins une fois par semaine mettre la literie (oreillers, matelas, couvertures) dehors au soleil.

- Nettoyer les cabinets tous les jours. Garder le siège ou tout autour du trou bien propre. Frotter avec une brosse. Utiliser du savon ou un désinfectant.

### **2.3. Comment avoir une maison propre à l'extérieur**

- Ramasser souvent les ordures : les enterrer et les brûler. Faire cela une fois par semaine au minimum. Ne laisser ni les mouches, ni les cancrelats, ni les rats, VIVRE ni se REPRODUIRE dans les ordures ; protégez les des chiens, des cochons, des poulets.

Les moustiques vivent dans des petites collections d'eau. En conséquence ne pas laisser trainer dehors, à la pluie, des boîtes vides, des boîtes de bières, des bouteilles de limonade, des noix de coco cassées, des vieux pneus etc....

Enterrer les boîtes et les bouteilles. Brûler les vieux pneus et noix de coco. Faire ceci une fois par semaine au minimum.

## Résumé :

- L'eau est nécessaire à la vie.
  - Nous devons tous ENSEMBLE garder notre eau propre et non polluée.
  - A l'intérieur de la maison il est très important d'avoir une cuisine propre, une literie propre, des cabinets propres.
  - A l'extérieur de la maison, il est très important de ramasser les ordures, de les enterrer, de les brûler et de détruire les gîtes à moustique au moins une fois par semaine.
-



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 16 – PREVENTION DES MALADIES : ETRE EN FORME

#### Objectifs

A la fin de la leçon les élèves :

- 1) devraient avoir participé aux jeux-activités de la leçon : être en forme/pas en forme.
- 2) Devraient avoir répondu aux questions de la leçon : être en forme/pas en forme.
- 3) Devraient avoir fait des exercices qui mettent en forme.
- 4) Devraient avoir discuté du rôle que jouent l'exercice physique et l'alimentation pour maintenir quelqu'un en forme.

Organisation : Aller dans la cour de l'école et diviser la classe en deux groupes.

#### Préparation :

Bien lire la leçon avant de la faire.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

TROUVER CE QUE "ETRE EN FORME" VEUT DIRE

- 1) Demandez aux élèves :
  - "Qu'est ce que cela veut dire quand on dit qu'une personne est en forme ?"
  - "Quelle est la différence entre une personne qui est en forme et une autre qui ne l'est pas ?"(réponses libres)
- 2) Divisez la classe en deux. Une moitié représente des personnes en forme, l'autre moitié des personnes qui ne sont pas en forme.
- 3) Demandez à la moitié "en forme" de montrer comment une personne en forme COURT (faire courir, s'arrêter, s'asseoir).  
Demandez à l'autre moitié "pas en forme" de montrer comment une personne qui n'est pas en forme COURT (faire courir, s'arrêter, s'asseoir).
- 4) Demandez à la moitié "en forme" de montrer comment une personne "en forme" monte sur une colline (simuler une marche sur une route en pente - s'arrêter, s'asseoir).  
Demandez à l'autre moitié pas en forme de montrer comment une personne qui n'est pas en forme, monte sur une colline (monter, s'arrêter, s'asseoir)

- 5) Demandez à la moitié "en forme" :
- "Qu'est ce que les gens "en forme" mangent ?"  
(une juste quantité des trois groupes d'aliments d'énergie, de construction, de protection).
  - "Combien de repas par jour fait une personne qui est en forme ?"  
(trois repas équilibrés par jour).
- 6) Demandez à l'autre moitié "pas en forme" :
- "Qu'est ce que les gens "pas en forme" mangent ?"  
(trop de gateaux, de biscuit, de bonbons, de limonades, trop d'aliments du groupe énergie)
  - "Combien de repas par jour fait une personne qui est en forme ?"  
(ils mangent tout le temps entre les repas : des biscuits, des gateaux etc...)
- 7) Demandez de nouveau à la moitié "pas en forme".
- "Qu'est ce que vous avez l'habitude de faire tous les jours qui vous empêchent d'être en forme ?"  
(Boire trop de bières - manger de trop - fumer - pas faire régulièrement de l'exercice).
- 8) Demandez à la moitié "en forme".
- "Que faites vous chaque jour pour être en forme ?"  
(je fais régulièrement des exercices, je ne mange pas de trop, je ne fume pas, je bois au moins huit verres d'eau (ou de liquides) chaque jour. Après le sport et après avoir joué je bois toujours de l'eau.
  - "Pourquoi buvez vous toujours beaucoup d'eau tous les jours?"  
(Pour que mes reins travaillent bien. Sinon on risque d'avoir des petits cailloux dans les reins, et cela fait très mal).
- 9) Demandez à la moitié "pas en forme" de montrer comment une personne "pas en forme" se déplace quand elle a 40 ans et plus. (cette personne est courbée, elle a une démarche raide, elle bouge lentement à cause de son poids).
- 10) Demandez à la moitié "en forme" de montrer comme une personne de quarante ans et plus se déplace (elle se tient toujours droite, elle marche sagement, elle bouge rapidement car une personne en forme n'est pas grosse).
- 11) Demandez à toute la classe de dire quels sont les sports qui aident à "garder la forme".
- 12) Jouez pendant un court moment à un jeu facile.
- 13) FAITES BOIRE AUX ELEVES UN VERRE D'EAU APRES LE JEU.

Résumé :

- Etre en forme permet d'apprécier la vie.
  - Etre en forme est une part importante de la santé.
  - Les bonnes habitudes de santé pratiquées chaque jour maintiennent les gens en forme même quand ils sont agés.
-



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 17 - PREVENTION DES MALADIES : LES VACCINATIONS

#### Objectifs

Au cours de cette leçon les élèves devraient discuter le fait que les vaccinations sont un moyen de rendre les enfants en bonne santé.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

- 1) Demandez aux élèves :
  - "A votre avis, que devraient faire les parents pour empêcher leurs enfants de tomber malades ?"
  - (laissez donner 2 - 3 réponses)
- 2) Demandez aux élèves de regarder leur bras gauche supérieur. Voyez avec eux s'ils ont la cicatrice de la vaccination du B.C.G.
- 3) Ceux qui en ont une, la montre aux autres. Cette cicatrice veut dire qu'on a été vacciné afin d'éviter d'être malade de la tuberculose.
- 4) Lisez l'histoire suivante à la classe.

Aujourd'hui est un grand jour pour Linda et pour son bébé, Peter : C'est le jour de la visite médicale des bébés du village. Cela se passe dans la cour de l'église. Linda a déjà donné à ses deux enfants aînés leurs repas de midi. Elle leur dit :

- "Dépêchez vous et allez vite à l'école, je dois préparer Peter pour sa visite médicale". Tandis qu'elle se prépare, elle se souvient combien les infirmières l'ont déjà aidée quand ses aînés étaient des bébés. Elle donne à Peter de la purée de citrouille, puis elle lui met des vêtements propres. Linda sait que l'infirmière va peser Peter pour voir s'il mange correctement. Les voilà partis pour la visite médicale.

Aujourd'hui Peter doit avoir une deuxième piqûre pour empêcher une sorte de maladie. Linda se souvient du nom d'une seule de ces maladies, "la coqueluche", car elle a déjà vu beaucoup d'enfants malades avec cette mauvaise toux.

Quand Linda arrive à la consultation, l'infirmière prépare la piqûre; puis elle tient fermement le bras de Peter le temps qu'elle fait la piqûre. Peter pleure un petit peu, puis il est bien de nouveau.

Linda demande à l'infirmière comment cela s'appelle, ce qu'elle vient de faire à Peter. L'infirmière rit : "Tu veux dire "la vaccination" ? Linda répète doucement ce mot : "vaccination, vaccination, vous empêchez ma famille d'avoir certaines maladies".

Linda demande encore à l'infirmière :

- "Que veut dire le mot "vaccination" ?

L'infirmière répond :

- "Cela veut dire que vous recevez (ou que ton enfant reçoit) dans votre corps un tout petit peu de microbes qui ne peuvent plus vous faire du mal. Vous les recevez soit par une piqûre, soit en l'avalant par la bouche".

- "Et qu'arrive-t-il après que l'on a été vacciné?"

- "Notre corps se prépare à faire la guerre contre ces microbes et il est capable de les reconnaître ensuite. Plus tard, quand ces microbes arrivent en grande quantité dans notre corps, celui-ci est capable alors de les tous tuer.

- "Quelles sont les maladies que l'on peut éviter grâce aux vaccinations ?"

- Les maladies sont : la Coqueluche, le Tétanos, la Diphtérie, la Polio, la Tuberculose.

- Tous les jeunes bébés et tous les jeunes enfants devraient être vaccinés afin d'être protégés de toutes ces mauvaises maladies qui peuvent les tuer.

5) Résumez l'histoire et dites aux élèves :

- Quand vous rentrez chez vous aujourd'hui demandez à votre maman de regarder le carnet de santé de votre petit frère ou de votre petite soeur.

Regardez toutes les vaccinations qu'il (qu'elle) a reçu. Racontez l'histoire de la leçon à vos parents, en expliquant comment les vaccinations nous protègent de certaines maladies.

6) Suggestions pour renforcer la leçon :

- Amenez la classe à une séance de vaccinations, ou demandez à une infirmière de faire une causerie sur les vaccinations.

- A la prochaine leçon de dessin, chaque élève pourrait dessiner, pour sa famille, l'histoire de cette leçon.

### Résumé :

GRACE AUX VACCINATIONS, NOUS SOMME PROTEGES de plusieurs mauvaises maladies qui ne peuvent pas nous atteindre.

IL VAUT MIEUX PREVENIR QUE GUERIR :  
SOYEZ VACCINE



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 18 - PREVENTION DES MALADIES : PREVENTION DE LA DENGUE ET DU PALUDISME

#### Objectifs

A la fin de la leçon les élèves devraient savoir :

- Quel est le rôle du moustique dans la transmission de la dengue et du paludisme.
- Le cycle de vie des moustiques.
- Comment contrôler les gîtes à moustiques.

#### Notes pour le Maître :

Le paludisme est une maladie dangereuse principalement parmi les enfants car elle peut causer la mort, l'anémie, la malnutrition et l'absentéisme scolaire. En 1987 le paludisme était la première cause d'hospitalisation des habitants du Vanuatu. C'était la 2ème cause de mortalité parmi les enfants de 0 à 4 ans. En 1989 la dengue a fait beaucoup de morts.

En conséquence il est très important, pour ce sujet, d'aller plus loin qu'une simple leçon en classe, afin de réaliser au niveau de l'école une vraie lutte contre le moustique, surtout à la saison des pluies. Au cours des leçons No. 19 au No. 22 et de celles du No. 30 au No. 36, vous avez plein de temps pour développer un programme d'action en coopération avec l'infirmier(e) et les techniciens de lutte contre le paludisme. Mais souvenez vous, un bon maître montre l'exemple car les élèves et leurs parents font bien plus attention à ce que vous faites, qu'à ce que vous dites. Avant de demander à vos élèves d'éliminer les gîtes à moustiques, faites le vous même autour de chez vous.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

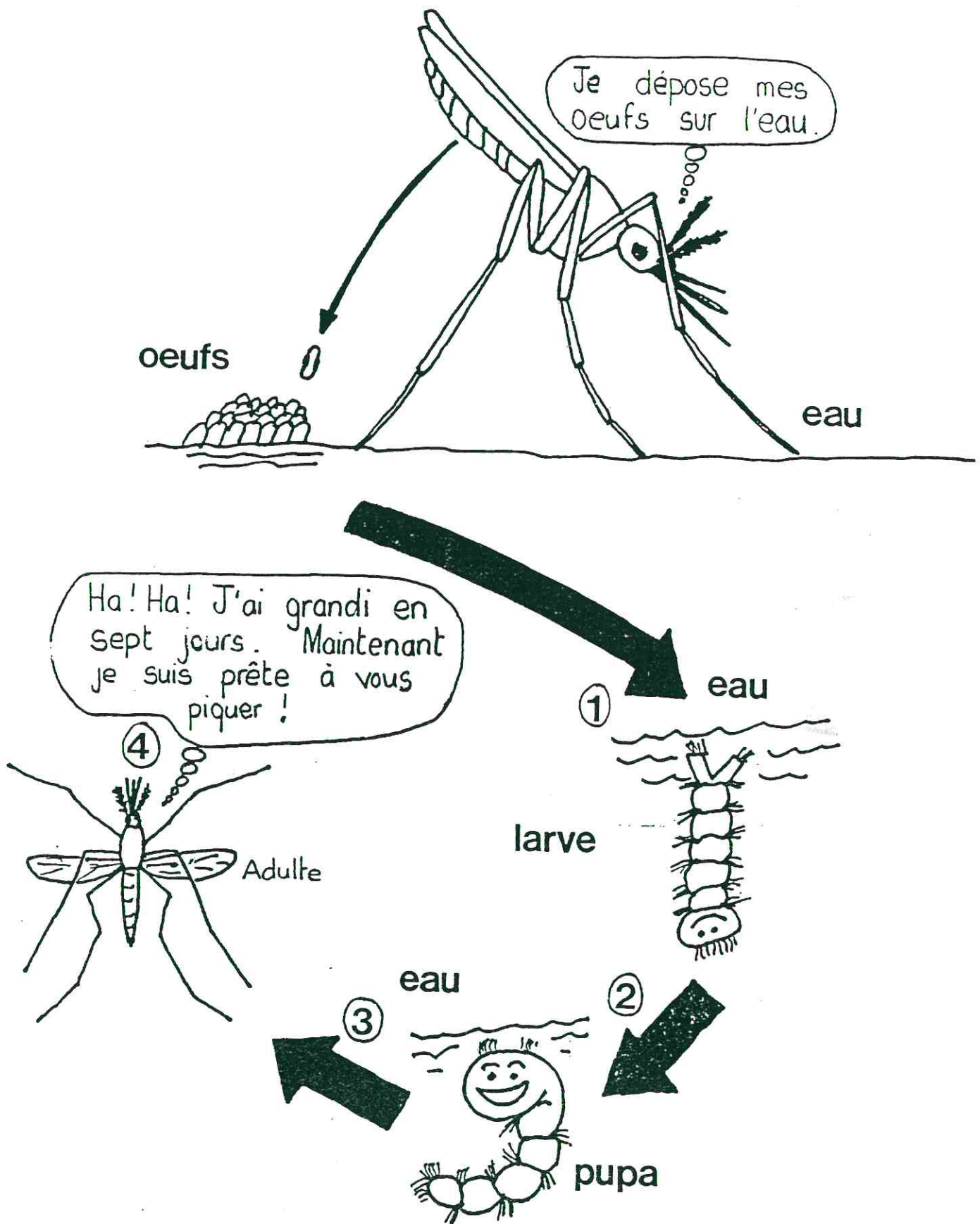
Expliquez les points suivants :

##### 1) Le rôle des moustiques

- Les moustiques sont des animaux dangereux pour l'être humain, car ils transportent dans leur corps (leurs estomacs) les germes du paludisme et de la dengue.
- Les moustiques donnent ces maladies en piquant les gens. Les moustiques se nourrissent de sang humain. Quand ils aspirent le sang d'une personne malade du paludisme ils avalent en même temps les germes de cette maladie. Quand ils piquent d'autres personnes ils leur injectent ensuite ces germes. La même chose arrive pour la dengue.

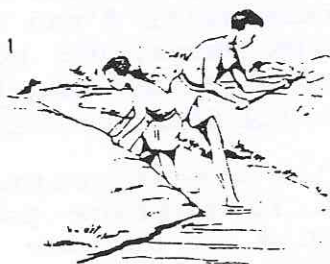


# CYCLE DE DÉVELOPPEMENT

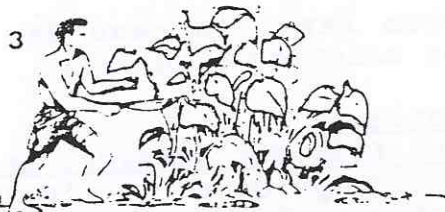


- Le Moustique est notre ennemi, car il transmet le Paludisme.
- A Vanuatu, beaucoup de gens souffrent du Paludisme, surtout au moment de la saison des pluies, car le Moustique a besoin d'eau (gîtes) pour se développer.
- Supprimons les gîtes à moustiques autour de chez nous ! Il faut :

Faciliter l'évacuation de l'eau par nettoyage et drainage des mares, caniveaux, et ruisseaux existants



Nettoyer la brousse et les plantations.



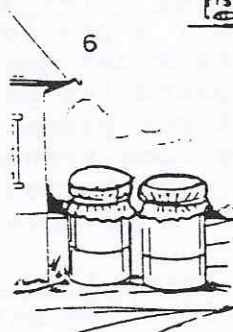
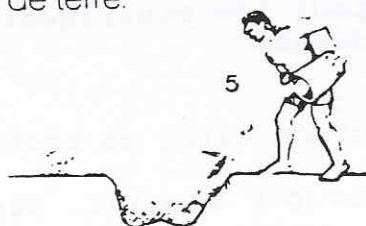
Verser du pétrole ou de l'huile de vidange dans les mares et eaux stagnantes.



Perser ou écraser les boîtes de conserve vides.

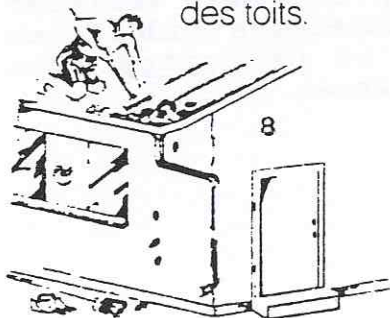


Mettre les ordures et les boîtes écrasées dans un trou recouvert d'une couche de sable ou de terre.

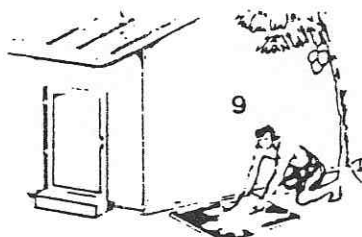
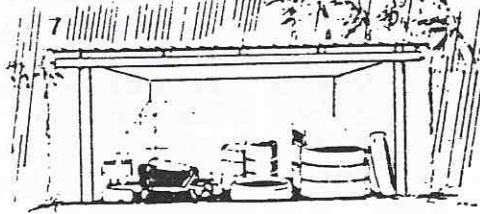


Couvrir les fûts remplis d'eau, d'une toile de sac de riz, maintenue avec de la ficelle.

Enlever les feuilles et autres saletés obstruant les gouttières des toits.



Mettre à l'abri de la pluie, boîtes, bouteilles, seaux et fûts vides, ou les renverser.



Boucher les trous et fissures autour de la dalle de ciment des fosses septiques. Vérifier la fermeture hermétique des puisards.

Il faut aussi :

- Coopérer avec l'équipe de lutte contre le paludisme.
- Consulter le médecin ou l'infirmière dès que l'on est atteint de paludisme afin de se soigner rapidement et **complètement**.



## 2) La vie des moustiques

Ce chapitre est particulièrement important car la lutte contre le moustique se fait à partir de là, en interrompant ce cycle de vie. Celui ci dure une semaine : dans le Pacifique Sud il faut environ une semaine pour qu'un oeuf de moustique devienne un adulte qui vole.

- Les oeufs sont déposés à la surface des eaux stagnantes (immobiles), le long des rivières et des marécages, dans des boîtes et des bouteilles vides, dans des réservoirs d'eau non couverts, des gouttières bouchées, des vieux pneus, des noix de coco trouées etc.. Ces choses et ces endroits sont appelés gîtes à moustique. Les moustiques ont besoin d'eau pour vivre et pour se développer.

- Les larves sortent des oeufs, mais elles vivent toujours dans l'eau. Elles remontent souvent à la surface pour respirer de l'air. Elles se maintiennent à la surface de l'eau grâce aux spiracles qui leur amènent de l'air.

- Quelques jours après, les larves se transforment en pupe qui ont une plus grande tête et un plus grand thorax. La pupe vit toujours dans l'eau.

- De nouveau quelques jours plus tard, la peau des pupes éclatent, et de là s'envolent des moustiques adultes.

## 3) Comment contrôler les gîtes à moustiques

Le principe est très simple : une fois par semaine, on doit chercher et éliminer les gîtes à moustiques. Quand il n'y a pas d'eau stagnante, il n'y a pas de moustique. Très souvent, dans l'esprit des gens, les moustiques sont associés à la saleté et à la brousse épaisse. Quand les gens coupent les herbes de la brousse mais laissent sur place, les boîtes de bières, de conserve, les noix de coco trouées, ils perdent leur temps, car les réservoirs d'eau sont toujours là, pour les moustiques qui continuent à pondre et à se développer dedans.

### Comment éliminer les gîtes à moustiques :

- Demandez aux élèves de mettre tout de suite en pratique ce qu'ils ont appris.

- Encouragez les à suivre, une fois par semaine, certaines règles de conduite très simples.

- Si les choses qui ont été ramassées ne peuvent pas être détruites de suite, il faut les mettre à l'abri de la pluie. Quand les enfants nettoient la brousse, il faut vérifier qu'en plus de cela les boîtes et les bouteilles vides, les noix de coco trouées, sont ramassées et détruites (les enterrer, les brûler, les percer, les écrasser etc...)



## NOTES POUR LE MAITRE SUR LA SERIE DES LEÇONS "ETRE RESPONSABLE DE SANTE"

1) La série des leçons "Etre responsable de Santé" est faite pour développer chez l'écopier le sens de sa responsabilité pour la santé de sa famille et de sa communauté.

Les familles et la communauté sont en bonne santé quand les gens qui les composants :

- Comprennent ce qu'ils ont à faire pour être en bonne santé.
- Connaissent quels sont les services de santé qui sont à leur disposition et savent comment bien les utiliser.
- Se sentent responsables de la santé des gens qui les entourent.

Les enfants peuvent participer à améliorer la vie de leurs familles et de leur communauté.

Ces leçons montrent aux enfants certaines façons de faire, par exemple :

- Trouver quelles sont les ressources de santé de leur communauté. Aider à ce que chacun les utilise du mieux possible.
- Transmettre à leurs familles et autour d'eux des informations sur la santé.
- Prendre soin de la santé des enfants plus jeunes qu'eux, qui vivent dans leur famille et à l'école dans les petites classes.

Les instituteurs et les travailleurs de la santé peuvent préparer ensemble ces leçons.

**LES PARENTS DOIVENT ETRE INFORMES DE CE GENRE DE LEÇONS : DE CE QUE L'ON DEMANDE AUX ELEVES DE FAIRE ET POURQUOI.**

2) Cette série de leçons ne cherche pas à imposer tout un ensemble de leçons à faire à travers tout le Vanuatu. Cette série propose un choix de leçons à faire. Nous espérons que beaucoup d'activités seront adaptées aux conditions locales d'enseignement. Nous espérons que beaucoup d'activités seront suggérées par les enfants eux mêmes.

A coté de cette série de leçons, vous avez des conseils généraux mais précis pour vous aider dans la préparation, l'organisation et l'évaluation de ce genre de leçons. Contrairement aux autres, ces leçons vous donnent à vous et à vos élèves beaucoup de liberté et d'initiative afin de respecter les coutumes locales, et de répondre aux problèmes de santé prioritaires de votre région.

3) Avec ce genre de leçons il faut savoir qu'elles demandent beaucoup de temps à les préparer, car il faut parler aux gens et bien définir à l'avance les activités que les enfants devront faire. Comme ces leçons prennent du temps, vous pouvez les intégrer à d'autres. Par exemple, on peut imaginer :

- Une leçon de calcul passée à compter les enfants de 0 à 4 de toutes les familles des élèves de la classe. Ceux qui sont vaccinés, ceux qui ne le sont pas, etc...
- Une leçon de langage ou d'écriture passée à écrire des histoires sur les bonnes et les mauvaises habitudes de santé; Ces histoires étant lues ensuite à la maison, etc..
  - Une leçon de dessin où les enfants font des masques, des marionnettes pour préparer un jeu de rôles sur un problème de santé, etc...
  - Une leçon de science où l'on apprend à mesurer le sel et le sucre pour faire la boisson réhydratante, etc...
  - Une leçon sur l'environnement passée à faire la carte du village, etc...

PS :

Si ce genre de leçons vous intéresse vous pouvez obtenir plus d'informations, plus de modèles d'activités et même des petits livres de lecture, en écrivant à l'adresse suivante :

**Secrétariat de l'Enfant pour l'Enfant**  
**ISD - 15 rue de l'école de Médecine**  
**75270 - PARIS - CEDEX 06 - FRANCE**

---

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

### Leçon No. 19 - ETRE RESPONSABLE DE SANTE : QUOI FAIRE ?

#### Objectifs

A la fin de cette leçon les élèves devraient avoir choisi un sujet pour améliorer les pratiques de santé de l'endroit où ils vivent.

#### Préparation de la leçon :

- Vous avez besoin de connaître à l'avance l'ensemble des sujets, pour pouvoir les présenter à vos élèves et pour leur permettre d'en choisir un.
- Vous devez définir à l'avance ce que les élèves devront faire pour chaque activité.
- Vous devez discuter à l'avance avec les personnes qui peuvent vous aider à réaliser ces activités.

Pour la 5<sup>ème</sup> année la série de sujets qui est proposée, est la suivante :

- 1) Pour mieux se porter
- 2) Vaccinations
- 3) Prévention des accidents
- 4) Paludisme
- 5) Aider les enfants handicapés

Vous trouverez le détail des activités dans les pages suivantes.

#### Notes pour le Maître :

Si vous vous reportez au calendrier annuel des leçons, vous voyez qu'il y a encore du temps de réservé pour 7 leçons de la série "Etre responsable de santé".

Etant donné qu'il est très important de finir ce genre de leçons, vous continuerez si nécessaire, au cours du dernier trimestre, le sujet choisi à la leçon No. 19, et les activités qui n'auront pas été terminées à la fin de la leçon No. 22.

#### Méthode :

- 1) Présentez les objectifs de la série de leçons "Etre responsable de santé". (reportez vous aux pages précédentes)
- 2) Présentez les cinq sujets.
- 3) Organisez des discussions de groupe afin de permettre aux élèves de choisir un sujet.

-----



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

### Leçons No. 20 à 22 — ETRE RESPONSABLE DE SANTE

#### Objectifs

Faites les leçons sur le sujet choisi. S'il reste du temps, faites une évaluation de ce qui a été réalisé. S'il n'y a pas de temps, l'évaluation sera faite à la leçon No. 30

#### Méthode

##### 1) Les activités

Sont détaillés pour chaque sujet. Voyez les pages suivantes.

##### 2) l'Evaluation

Nous devons apprendre à ne jamais être totalement satisfaits de ce que nous faisons. Pour chaque activité, il faut se poser deux questions :

- Comment cela a marché ?
- Comment pouvons nous faire mieux ?

Evidemment, plus on se pose de questions, mieux on atteint les objectifs que l'on s'était fixés.

Cela aide beaucoup de savoir :

- Quelles sont les connaissances dont les enfants se souviennent ? de laquelle se souviennent-ils le mieux ? Par exemple, combien d'élèves se souviennent du rôle joué par les vaccinations ?

- Quels sont les résultats positifs enregistrés ? Concernant quelle activité ? qui a eu lieu où ? Ou auprès de qui ? Par exemple combien d'enfants ou de familles ont soigné leurs problèmes de peau ? (comme celui de la gale).

- Est-ce qu'il y a un commencement de changement d'attitudes à la suite de ces activités ? Par exemple, est-ce que les parents, les maîtres, les travailleurs de santé se sont rencontrés plus souvent pour discuter comment les enfants peuvent participer à l'amélioration de la santé autout d'eux?

-----

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### ETRE RESPONSABLE DE SANTE : POUR MIEUX SE PORTER

#### L'idée

La santé est le plus précieux des biens. On la conserve par de bonnes habitudes d'hygiène. Un village ou un quartier qui pratique de bonnes habitudes d'hygiène :

- est propre et accueillant ;
- est peuplé de gens pleins de vigueur et rarement malades ;
- est peuplé de gens aimables qui pensent au bien-être de leur entourage.

Les enfants commencent à apprendre les habitudes d'hygiène de leur village dès leur jeune âge. Nous pouvons encourager les enfants à pratiquer de bonnes manières d'hygiène pour qu'ils en prennent l'habitude.

Les enfants plus âgés peuvent aider les plus jeunes à cultiver des comportements sains et ainsi apprendre :

- à maintenir la propreté autour d'eux ;
- à rester vigoureux et en bonne santé ;
- à vivre dans un climat de bonne entente avec les autres.

Qui peut initier les enfants à ces bonnes habitudes ?

- les enseignants peuvent éveiller l'intérêt de leurs élèves ;
- les professionnels et agents bénévoles de la santé peuvent les enseigner en classe ou au cours d'activités périscolaires ;
- les guides, les scouts et autres animateurs de jeunes peuvent aussi le faire ;
- la presse, la radio, les affiches et les chansons peuvent aussi servir à inculquer ces notions aux enfants.

## **Comment s'y prendre**

### **Une école heureuse et saine**

On peut encourager les élèves d'une classe ou les membres de mouvements de jeunesse à rechercher et à adopter leurs propres règles d'hygiène dans leur entourage :

- ramasser les saletés et les jeter dans des endroits particuliers ;
- assécher les trous d'eau pour éliminer les moustiques ;
- ranger le matériel et les équipements ;
- veiller à ce que les espaces de jeu ne présentent aucun danger.

Ils peuvent former des "patrouilles de santé" qui veillent au respect des règles.

Parfois les enfants (et même les adultes) se mettent en colère et ont des comportements qui paraissent cruels ou méchants. Discuter de ces sentiments avec les enfants :

- inventez des histoires et des jeux qui aident les enfants à comprendre les besoins et les sentiments des autres ;
- laissez les décider de ce qu'il faut faire pour être gentil dans ces situations difficiles, par exemple lorsque des enfants se battent, volent ou se taquinent ;
- ils peuvent inventer un sketch illustrant une situation difficile de ce genre, ou peut-être basé sur une situation qui leur est arrivée. Ils peuvent dire comment le problème a été résolu avec bienveillance ;
- les enfants plus âgés peuvent se tenir chacun responsable d'un enfant plus jeune pour l'aider lorsqu'il est confronté à une difficulté quelconque.

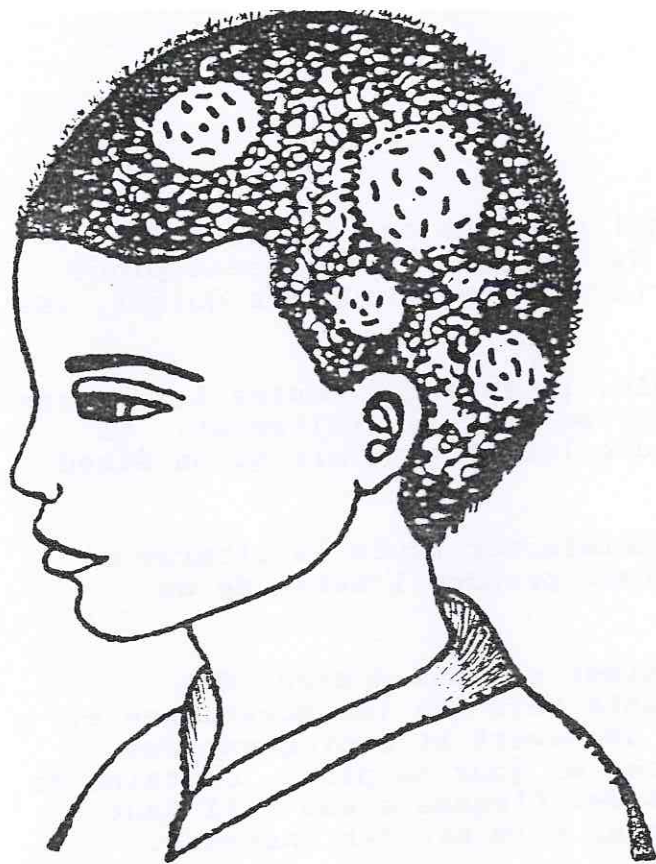
## **De bonnes habitudes d'hygiène**

### **Le soin de la peau**

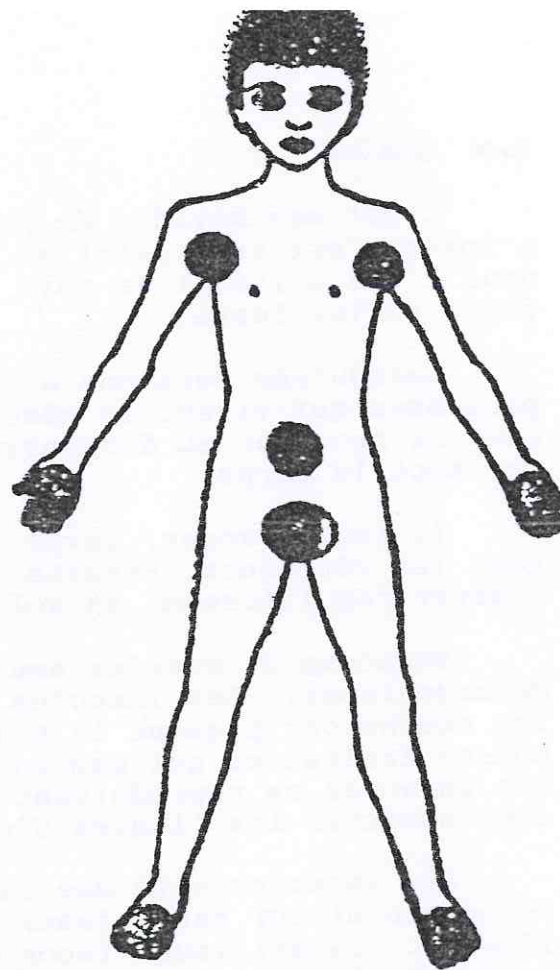
Les enfants ont souvent des maladies de peau telles que les bobos, la gale ou des démangeaisons provenant de piqûres d'insectes. Une bonne hygiène peut aider à les prévenir.

Voici certaines des affections courantes de la peau. Les enfants peuvent en discuter et apprendre comment les prévenir et les soigner.

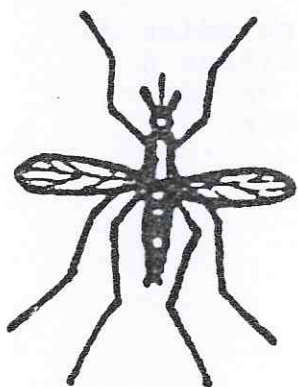




La Teigne

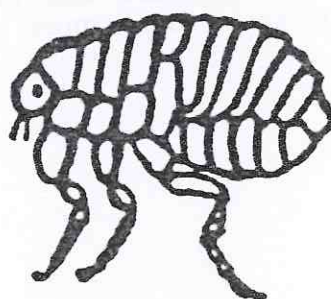


La Gale

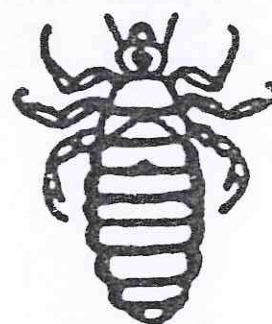


Moustique

Ce qui gratte



Puce



Pou

## La gale

C'est une maladie de peau qui provoque des démangeaisons. L'insecte est très petit et vit dans la peau. L'insecte pique dans l'obscurité et la nuit, particulièrement sur les doigts, les pieds et les fesses.

Lorsqu'une personne a la gale, il faut que toutes les autres personnes qui vivent au même foyer suivent le traitement. On peut se procurer au dispensaire une lotion spéciale qu'on étend sur tout le corps.

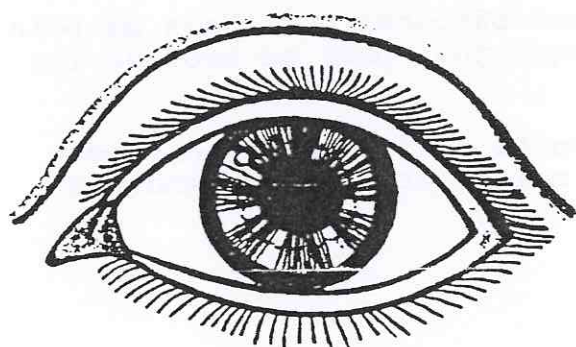
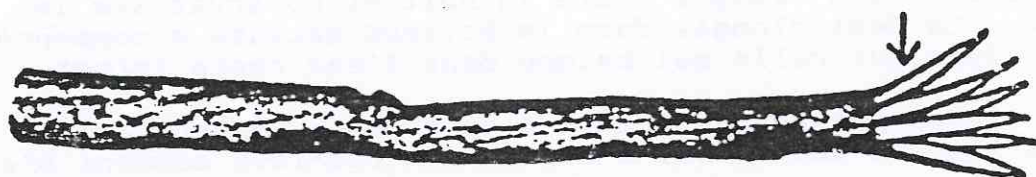
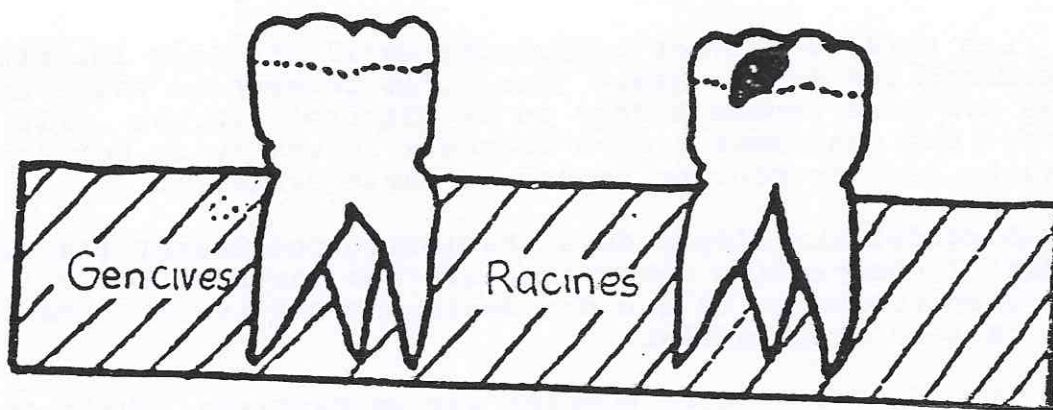
Il faut changer, laver ou désinfecter toute la literie et tous les vêtements. Ensuite, il faut prendre l'habitude de l'aérer régulièrement au soleil.

Beaucoup d'insectes nous piquent et nous donnent des démangeaisons. Les insectes volants tels que les moustiques et les mouches piquent la peau à découvert et provoquent des bosses irritantes qui peuvent durer un jour ou plus. Certains de ces insectes se reproduisent dans des flaques d'eau ; il faut donc assécher les flaques d'eau pour éliminer les insectes.

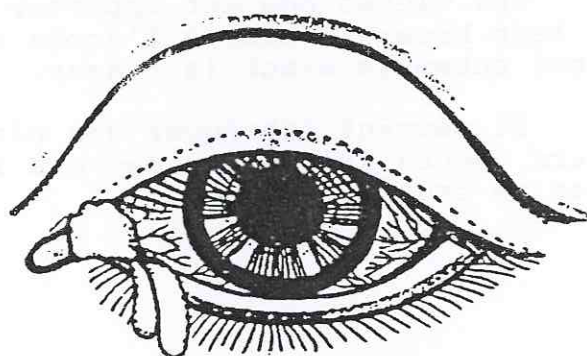
Les insectes tels que la puce et la mite se logent dans les vêtements et sur des animaux et peuvent s'installer dans la literie. La meilleure façon de se protéger de ces insectes est de ne pas laisser les chiens, les chats et la volaille entrer dans la maison.

Les poux peuvent vivre dans les cheveux et les vêtements. Pour s'en débarrasser, il faut nettoyer la literie et les vêtements et se laver les cheveux avec une lotion spéciale qu'on peut obtenir au dispensaire. Il faut traiter tous les occupants du foyer ou tous les élèves de la classe.

Les élèves doivent apprendre à reconnaître ces maladies de la peau. Ils peuvent organiser des inspections régulières à l'école. Lorsqu'ils découvrent des enfants atteints de ces maladies, ils peuvent leur expliquer comment les guérir.



Oeil sain



Oeil infecté



## L'hygiène dentaire

Les enfants doivent comprendre qu'il est très important de se brosser les dents chaque jour. Ils doivent le faire après les repas avec une brosse à dent ou un bâtonnet fibreux. Ils ne doivent pas consommer trop d'aliments sucrés ou de boissons gazeuses car ils peuvent causer la carie dentaire.

Demandez aux élèves de s'examiner mutuellement les dents. Pendant l'observation découvrent-ils des dents noires ?

S'aperçoivent-ils que des dents ont des trous ? Ces dents sont cariées et se gâtent.

La cavité doit être comblée par un dentiste. Mais ce n'est pas toujours possible. Les élèves peuvent suggérer d'appliquer sur la dent des médicaments traditionnels qui endorment la douleur. Toutefois, ceci n'arrête pas les progrès de la carie.

Les dents se carient lorsqu'on mange trop d'aliments sucrés, par exemple les gateaux, les boissons gazeuses et les bonbons. Voici une petite expérience à faire si vous pouvez trouver deux dents (par exemple, des dents de lait d'un enfant qui commence à les perdre). Mettez-en une dans une verre de boisson gazeuse (par exemple, Coca-cola ou Orange Fanta) et l'autre dans un verre d'eau. Laissez-les tremper toute la nuit et observez-les le lendemain. La dent plongée dans la boisson gazeuse a commencé à se gâter alors que celle qui baigne dans l'eau reste intacte.

Les élèves peuvent apprendre à se brosser convenablement les dents. S'ils ont une brosse à dents, montrez-leur comment s'en servir.

Demandez aux élèves de fabriquer un bâtonnet de fibres de bois comme celle-ci. Montrez-leur comment utiliser une brosse à dent ou le bâtonnet de fibres de bois. Montrez aux élèves comment brosser de bas en haut l'avant, les parties supérieure et inférieure de leurs dents. Le brossage ne doit pas se faire en travers, horizontalement.

Les élèves peuvent apporter leur bâtonnet de fibres de bois ou leur brosse à dent à l'école chaque jour pour se brosser les dents ensemble avant la classe.

Ils peuvent fabriquer des bâtonnets de fibres de bois pour leurs jeunes frères et soeurs à la maison et leur apprendre à bien se brosser les dents.

## La santé des yeux

Nous voulons tous avoir des yeux brillants et luisants. Il est très important de prendre soin de ses yeux.

Les élèves doivent comprendre qu'il est important de manger des aliments tels que les légumes très verts et les légumes et fruits jaunes et oranges.

Les élèves peuvent visiter les marchés locaux ou se promener dans le village et faire une liste de légumes très verts et de légumes jaunes et oranges tels que les épinards, le manioc, les feuilles de papayer et la papaye, la mangue et beaucoup d'autres. Ces aliments sont-ils chers ? Qui les consomme ? Comment et quand les consomme-t-on ?

Les enfants plus âgés peuvent amener un morceau de fruit jaune à l'école et peuvent le partager avec les enfants plus jeunes. Ils peuvent veiller à ce que leur plus jeune frère ou soeur consomme au moins des légumes à feuilles vertes ou un fruit jaune tous les jours.

Il arrive souvent que les enfants aient des yeux collants, avec de la saleté ou du pus. Les élèves plus âgés peuvent apprendre aux enfants plus jeunes comment se laver les yeux avec de l'eau propre pour les rendre propres et sains. Lorsqu'ils découvrent du pus dans les yeux d'un plus jeune élève, ils doivent avertir un adulte. Ceci peut prévenir des maladies graves qui peuvent rendre aveugle.

## La santé des oreilles

Faites réfléchir les élèves à ce qu'ils ressentiraient s'ils n'entendaient pas bien. Posez ces questions :

Connaissez-vous quelqu'un qui est dur d'oreille ?

Vous comportez-vous différemment avec ces gens ? Pourquoi ?

Comment vous sentiriez-vous si vous étiez dur d'oreille ?

Les enfants peuvent vérifier l'ouïe de chacun d'eux en pratiquant le jeu suivant :

- 1) Un élève plus âgé se place à quelques mètres en arrière d'une file de jeunes enfants qui s'apprêtent à entrer en classe.
- 2) D'autres élèves plus âgés se placent chacun à côté de chaque jeune élève avec du papier et un crayon.
- 3) Le premier enfant prononce A HAUTE VOIX le nom d'un animal.
- 4) Chaque jeune enfant murmure le mot à son partenaire plus âgé.



5) Et ce dernier écrit le mot sur la feuille.

Ensuite le premier élève prononce le nom d'autres animaux, en baissant progressivement la voix, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus qu'un murmure.

Après environ dix noms d'animaux prononcés et écrits par les élèves sur leur feuille de papier, on compare les listes.

Si un enfant a entendu beaucoup moins de mots que les autres, il a peut-être un problème d'ouïe. Faites-le asseoir à l'avant de la classe. Essayez de le faire examiner par un médecin, surtout s'il a du pus dans une oreille ou souffre souvent de mal à l'oreille.

Les élèves plus âgés peuvent prendre soin des oreilles de leurs petits frères et soeurs. Ils peuvent vérifier régulièrement les oreilles de leurs frères et soeurs pour s'assurer qu'elles ne renferment ni pus ni corps étranger. S'ils découvrent quelque chose, ils doivent en avvertir un adulte qui devrait conduire l'enfant au dispensaire.

### **Vérification des résultats de l'action**

Les élèves peuvent tenir un tableau et y inscrire les légumes ou fruits verts ou jaunes qu'ils mangent chaque jour.

Ils peuvent faire une liste de "bonnes habitudes d'hygiène" à observer et à noter.

Les élèves plus âgés peuvent faire un test de "brossage" pour voir si les plus jeunes se brossent convenablement les dents.

### **Autres activités pour enfants**

Les enfants peuvent faire une liste de "bonnes habitudes d'hygiène" à observer. Les enfants peuvent composer un sketch sur les dents dont les personnages peuvent être :

Jimmy Lemicrobe	- un homme méchant
Sammy Lamolaire	- un homme bon mais un peu simple
Monsieur Ledentiste et Mme Labrosse à fibres de bois	- deux personnes serviables qui empêchent Jimmy Lemicrobe d'attaquer Sammy Lamolaire.



Le sketch peut être monté par les enseignants et les enfants.

Sammy Lamolaire explique à Monsieur Ledentiste ce qui nous arrive quand on est une dent. Il raconte qu'il a terriblement peur de Jimmy Lemicrobe.

Jimmy Lemicrobe entre en scène et explique à l'audience ce qu'il va faire pour gâter Sammy Lamolaire.

Monsieur Ledentiste et Madame Labrosse à fibres de bois discutent des mesures à prendre pour empêcher Jimmy Lemicrobe d'attaquer Sammy Lamolaire.

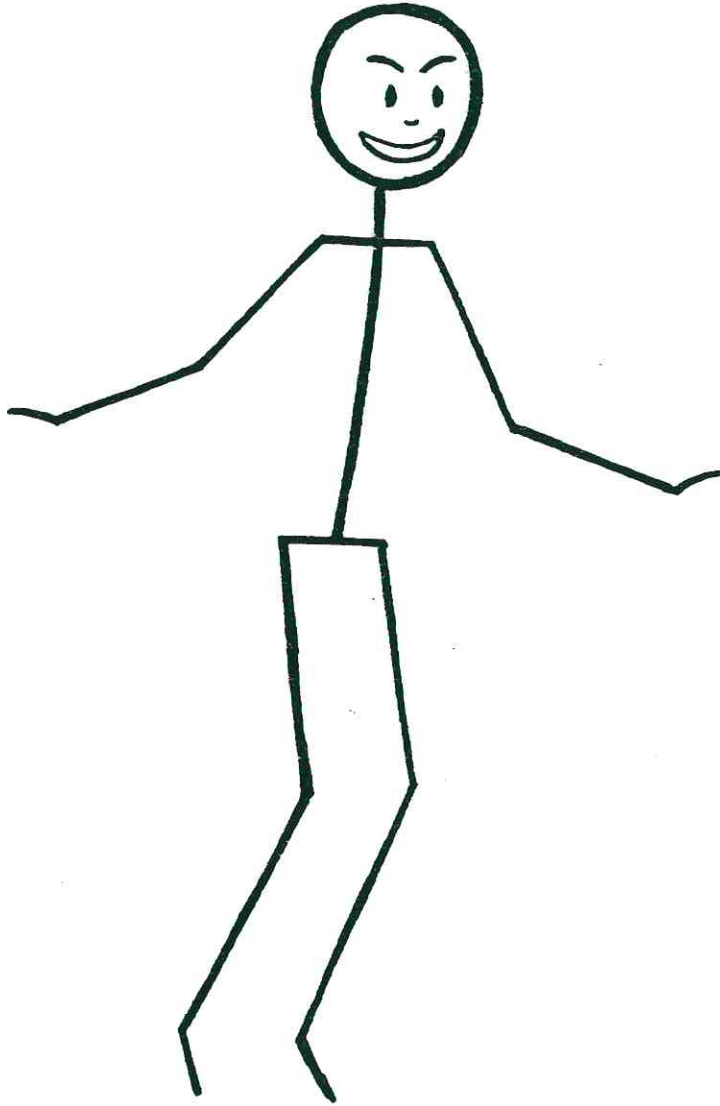
Sammy Lamolaire est couvert d'aliments sucrés. Jimmy Lemicrobe l'attaque. Sammy Lamolaire est mal en point et appelle à l'aide. Madame Labrosse à fibres de bois survient et chasse Jimmy Lemicrobe.

Sammy Lamolaire décrit à Monsieur Ledentiste comment il a réussi à échapper à Jimmy Lemicrobe et explique qu'il est important de ne pas manger trop d'aliments sucrés et de se nettoyer les dents.

Les enfants peuvent planter dans leur jardin des légumes ou des arbres fruitiers produisant des fruits jaunes tels que la papaye. Ils doivent manger beaucoup de ces fruits et légumes de façon très régulière.

VOICI UN ENFANT VACCINE AVANT

QUE LES MICROBES DES MALADIES ENTRENT DANS SON CORPS.  
LE CORPS FAIT LA GUERRE AUX MICROBES  
LES MICROBES NE GRANDISSENT PAS DANS LE CORPS  
LES MICROBES SONT TUÉS.



CET ENFANT RESTE EN BONNE SANTÉ.  
CET ENFANT NE VA PAS ATTRAPER CERTAINES MALADIES.

- IL VAUT MIEUX PREVENIR QUE GUERIR.-

# ENSEIGNER LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

## ETRE RESPONSABLE DE SANTE : LES VACCINATIONS

### I. BUT DE L'ACTIVITE

L'enfant devra comprendre l'intérêt des vaccinations : pourquoi faut-il vacciner un enfant bien portant ?

. Pour qu'il n'attrape pas une maladie grave qui peut le tuer ou le rendre infirme.

### II. IDEE DE BASE

Les jeunes enfants peuvent mourir de maladies comme la rougeole, le tétanos, tuberculose, etc....  
D'autres restent handicapés toute leur vie par la polio.  
Cela peut être évité par les vaccinations.

Comment aider les enfants à comprendre les vaccinations  
Quelles sont les principales maladies qui peuvent être évitées par les vaccinations ?

a) certaines maladies sont bien connues de tous.

#### La rougeole

Nous savons que cette maladie est très grave surtout chez le petit enfant. Il peut en mourir ou avoir une infection des yeux et rester aveugle. Il faut bien le nourrir, plusieurs fois par jour pendant toute sa maladie, sinon il maigrit trop, il reste faible longtemps et risque d'attraper tout de suite une autre maladie.

La rougeole peut être évitée par une seule vaccination à l'âge de 9 mois.

#### Le tétanos

C'est la maladie du "corps raide". On en meurt au Vanuatu. Le nouveau-né peut l'avoir quand on coupe le cordon ombilical avec un outil qui n'a pas été nettoyé à l'alcool.

Le tétanos du nouveau-né peut être évité par la vaccination de la mère pendant la grossesse. Deux vaccinations : La première à n'importe quel moment de la grossesse, la 2<sup>ème</sup> vaccination faite 4 semaines après la première. Ou une seule vaccination (rappel) si la mère a déjà été vaccinée.

Le tétanos peut atteindre aussi les plus grands, par exemple :

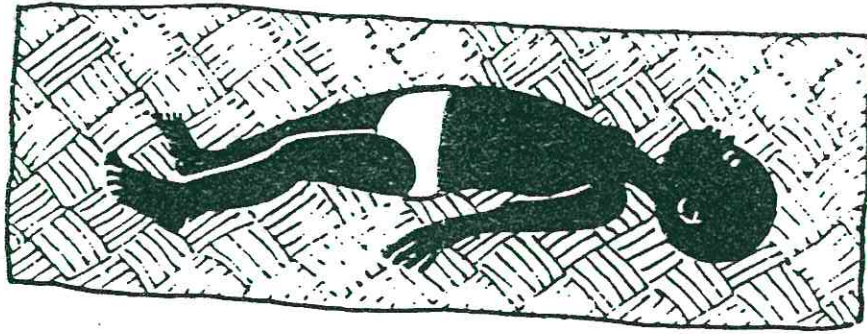
une blessure mal nettoyée.

un outil non nettoyé à l'alcool pour une circoncision.

Le tétanos de l'enfant et de l'adulte peut être évité par la vaccination.

1 vaccination tous les mois pendant 3 mois (3 vaccins) puis un vaccin (rappel) tous les 5 ans (pendant toute la vie) (pour les adultes aussi).





TETANOS



POLIO



ROUGEOLE



COQUELUCHE

## **La coqueluche**

L'enfant tousse beaucoup, il vomit. Il faut bien le nourrir, plusieurs fois par jour pendant toute sa maladie, sinon il maigrit trop.

La coqueluche peut être évitée par la vaccination.  
1 vaccination tous les mois pendant 3 mois.

## **La polio**

Nous savons que la polio est une maladie grave, et qu'elle existe au Vanuatu.

La polio peut être évitée par la vaccination.  
1 vaccin tous les mois pendant 3 mois ( 3 vaccins) puis 2 vaccins (rappels) tous les 5 ans. (en classe 1 et classe 6).

## **La tuberculose**

est une maladie qui est courante au Vanuatu. Elle peut-être mortelle surtout chez les petits enfants. Peut-être évitée par la vaccination par le B.C.G.

1 seule vaccination le plus tôt possible, à la naissance.

b) D'autres maladies sont moins bien connues.

Mais elles sont aussi très graves et peuvent être évitées par la vaccination.

## **La diphtérie**

1 vaccin tous les mois pendant 3 mois. "2 rappels à 5 ans d'intervalle.

## **L'Hépatite B**

Le vaccin est donné d'abord à la naissance, puis à l'âge de 6 semaines, et la 3ème fois à l'âge de 14 semaines.

L'hépatite est une dangereuse maladie qui abîme le foie et qui est courante au Vanuatu.

c) Comment marche la vaccination ?

Explique aux enfants :

Quand on est malade, c'est qu'un microbe est entré dans le corps. Le corps va se défendre en fabriquant des armes spéciales destinées à tuer ce microbe particulier et pas un autre. Ces armes très précises et très efficaces sont appelées des "Anticorps".

Malheureusement, il faut du temps pour en fabriquer suffisamment.



# Child Health Record

## Fiche Médicale pour Enfant

CENTRE:

Child's name

Nom de l'enfant

Date of birth

Date de naissance

Sex

Sexe

Reference No.

No. de Référence

Family name

Nom de famille

Village

Village

Immunization schedule - Calendrier des Vaccinations

BCG  
1st DPT and Polio  
2nd DPT and Polio  
3rd DPT and Polio  
Measles (Rougeole)  
6 weeks after birth / 6 semaines (1 mois et demi) après la naissance  
one month after 1st dose / un mois après la 1ère dose  
one month after 2nd dose / un mois après la 2ème dose  
from 9 months to 3 years / entre l'âge de 9 mois et la 3ème année

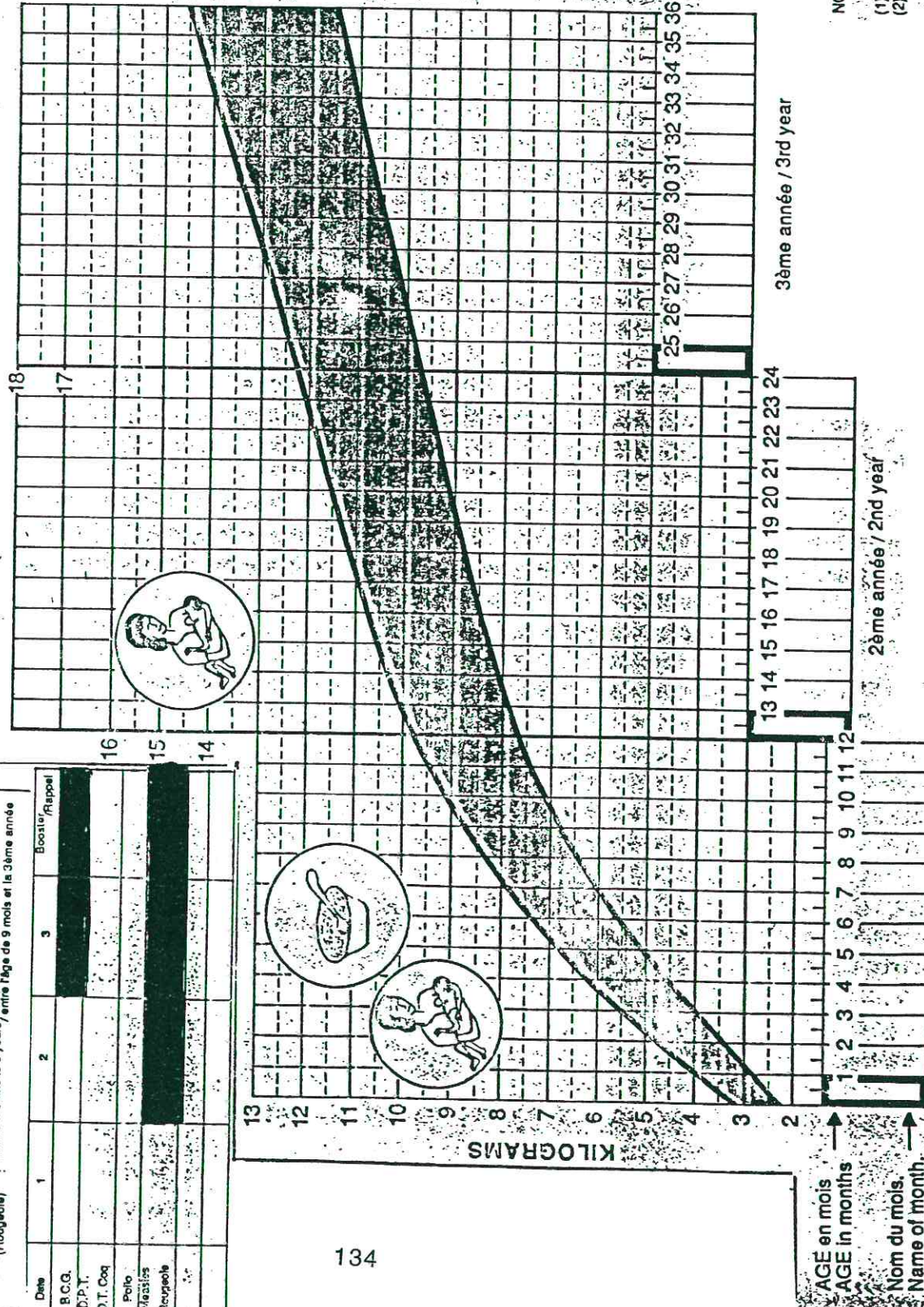
Date	1	2	3	Booster / Rappel
B.C.G.				
D.P.T.				
D.T. Coq				
Polio				
Measles				
Rougeole				

## Courbe de poids

Weighing sche

Calendrier des pesées

0 - 3 months: every 2 weeks  
3 months - 2 years: every month  
2 - 5 years: every 3 months



AGE en mois  
AGE in months  
Nom du mois.  
Name of month.

NOTE:

(1) Write month  
(2) Write months

succeeding do.



Et, souvent, ces anticorps ne sont prêts que trop tard. Si la maladie n'est pas trop grave ou si le malade reçoit des médicaments, il va guérir quand même. Si le même microbe revient une 2ème fois, les armes seront prêtes (voilà pourquoi on n'attrape pas deux fois la rougeole par exemple).

Si la maladie est grave ou si le malade est trop faible, il risque de mourir avant d'avoir fini de fabriquer ces anticorps : Par la vaccination, on va fabriquer à l'avance ces armes et quand la maladie viendra, on sera prêt. Cependant parfois ces anticorps préparés par la vaccination ne durent pas toute la vie. Une 2ème vaccination, 5 ou 10 ans après, "rappelle" au corps de fabriquer les anticorps (c'est la vaccination de rappel appelée aussi simplement le rappel).

#### d) Qui vacciner ? quand vacciner ?

Vanuatu a un programme de vaccinations contre ces maladies. Toutes les familles qui ont des enfants doivent connaître ce programme. Les vaccinations sont faites par les infirmier(e)s du service de Protection Maternelle et Infantile (ou "M.C.H. Nurses").

Attention : La vaccination est toujours utile, même si l'intervalle entre deux vaccins est trop long. Rappelez-vous aussi qu'une petite protection vaut mieux que pas de protection du tout.

### III. Activités

Comment les enfants peuvent-ils aider dans le programme de vaccinations ?

a) Les enfants peuvent se renseigner sur les vaccinations faites au centre de santé le plus proche.

. Y a-t-il des jours et des heures fixes de vaccinations ?

. Quelles sont les vaccinations qui sont faites ?

(les maîtres, les éducateurs, les agents sanitaires peuvent aider les enfants à rassembler ces informations importantes).

b) Les enfants peuvent trouver qui a besoin d'être vacciné

Ils peuvent demander qui a eu ces maladies dans leur famille et en discuter à l'école.

Noter qui dans la classe, ou dans les familles des enfants, n'a pas été vacciné. Demander aux enfants d'en parler avec leur mère. Si des fiches de santé ou des carnets de vaccinations sont utilisés, montrer aux enfants où les vaccins doivent être marqués. Leur rappeler au besoin les dates de vaccinations et des rappels. Les enfants doivent savoir qu'ils ne faut pas perdre les carnets de vaccinations et qu'il faut toujours les avoir avec soi quand on va au centre de santé.

c) Travail de groupe.

A l'école, les enfants peuvent faire des fiches de santé pour chaque bébé qui naît, avec la date des différentes vaccinations obligatoires ; ils peuvent faire des posters tous ensemble et préparer des chansons et des danses.

Ils peuvent, tous ensemble, préparer des histoires, des marionnettes, faire des masques, des spectacles de mime ou de théâtre : par exemple, dans une famille les enfants sont vaccinés, dans une autre non. Dans une famille, un ou plusieurs enfants ont une de ces maladies qu'on aurait pu éviter par la vaccination. Ils peuvent jouer une pièce de théâtre montrant une équipe de vaccination qui vient au village.

Un jeu peut montrer les horribles microbes qui guettent et attaquent les gentils enfants qui ne sont pas vaccinés (microbes de la rougeole couvert de points rouges, microbes de la polio avec des béquilles, microbes de la coqueluche qui toussent etc..) D'autres enfants jouent le rôle des anti-corps.

d) Travail dans la communauté.

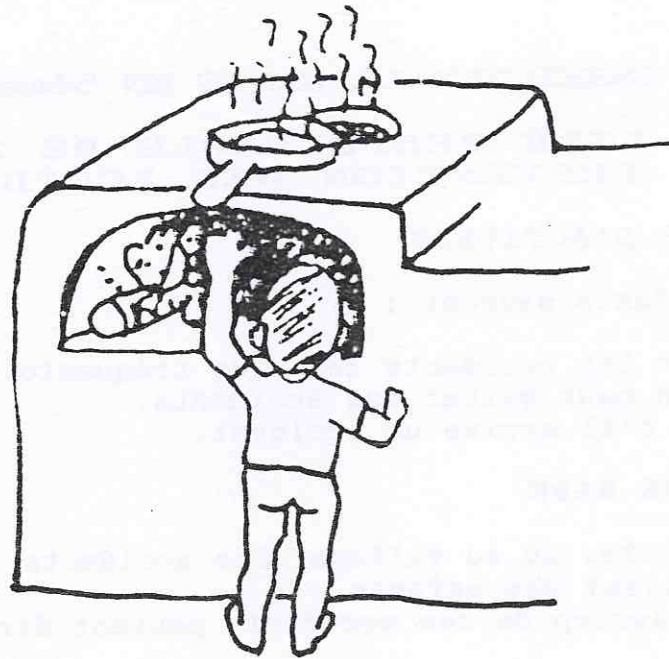
Les enfants peuvent aider à faire connaître les campagnes de vaccinations et préparer avec les adultes la visite de l'équipe de vaccination. Ils peuvent montrer leurs posters, jouer leurs pièces de théâtre. Ils peuvent être ceux qui annoncent la campagne de vaccination.

#### IV. EVALUATION

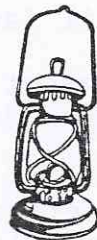
Pour évaluer leur action : Les enfants peuvent s'interroger les uns les autres pour être sûrs

- . Qu'ils n'ont rien oublié sur les vaccinations.
- . Qu'ils ont bien compris le message.

**Pour rester en bonne santé,  
faisons nous vacciner**



**Mettre hors de portée des jeunes enfants**



### **NE JAMAIS**

garder du pétrole, ou autres poisons dans des bouteilles de limonades ou de jus de fruits.

Les enfants risquent de vouloir boire ce qu'il y a dedans.





## **ENSEIGNER LA SANTE EN 5ème ANNEE**

### **ETRE RESPONSABLE DE SANTE : PREVENTION DES ACCIDENTS**

#### **I. BUT DE L'ACTIVITE**

Les enfants sauront :

- . Quels sont les accidents les plus fréquents.
- . Comment on peut éviter ces accidents.
- . que faire s'il arrive un accident.

#### **II. IDEE DE BASE**

A la ville, ou au village, les accidents sont fréquents et touchent souvent des enfants.

Beaucoup de ces accidents peuvent être évités.

Avec cette feuille d'activité, les enfants vont apprendre quels sont les différents dangers qui les guettent, à la maison et dehors.

Ils vont aussi apprendre comment éviter la plupart de ces accidents.

Ils vont réfléchir à ce qu'il faut faire quand un accident est arrivé.

Des mesures simples sont souvent très efficaces.

Elles sont parfois différentes des attitudes traditionnelles.

Il faut bien expliquer aux enfants que si certains traitements traditionnels sont excellents, d'autres peuvent être, au contraire, dangereux.

#### **III. ACTIVITES**

a) Quels sont les accidents les plus fréquents ?

Les enfants peuvent raconter les accidents qu'ils ont vus.

Il faut leur demander pourquoi ces accidents sont arrivés. S'ils peuvent découvrir pourquoi, ils seront capables ensuite de trouver comment les éviter.

Faire une liste des accidents qui sont arrivés aux enfants ou à leur famille. Leur faire faire des dessins montrant l'accident.

## *Les accidents que nous avons vus*

	: Bébés	: Enfants:	Adultes:
: Brûlures	: IIIII	: I	:
: Coupures - Chutes	: I	: III	: I
: Accidents de voiture :		: II	: III
: Avaler des objets	: III	: I	:
: qui font mal	:	:	:

### **b) Comment empêcher les accidents ?**

Les enfants peuvent ensemble décider ce qu'ils vont faire pour éviter les accidents.

#### **à la maison**

- . Surveiller les petits enfants et les empêcher de s'approcher du feu.
- . Faire attention aux manches de casseroles qui doivent être hors de portée des petits enfants.
- . Mettre aussi hors de portée des petits enfants :
  - La lampe à pétrole et les allumettes,
  - Les produits dangereux, comme l'eau de javel, le pétrole, les insecticides, les médicaments.
- . Ne jamais mettre de produits dangereux (pétrole, essence, eau de javel....) dans des bouteilles de soda ou de coca-cola. Les enfants pourraient les boire sans y faire attention.

#### **dehors**

- . Indiquer aux petits enfants quels sont les endroits dangereux (nids de guêpes, fers rouillés ou verres brisés). Leur expliquer pourquoi ces endroits sont dangereux.

Expliquer aux petits enfants qu'il est dangereux de grimper sur les arbres morts, de jeter des pierres, de se baigner dans la rivière au courant rapide, de courir avec des morceaux de bois dans la bouche, etc...

#### **sur la route**

- . On peut discuter avec les enfants des dangers de la route pour les piétons, les vélos, les 2 roues, les voitures...
- . Les enfants peuvent faire des dessins représentant les différents panneaux du code de la route.
- . Ils peuvent organiser des jeux : comment un piéton doit marcher sur une route, comment il faut traverser en ville, comment rouler en toute sécurité quand on a un vélo ou un vélomoteur, etc...



### **c) Que faire s'il arrive un accident ?**

Les enfants peuvent jouer des pièces de théâtre montrant différents accidents, ce qu'il ne faut pas faire, ce qu'il faut faire. Chacun à tour de rôle peut être le blessé et le sauveteur pour que chacun sache bien quels sont les gestes dangereux et les gestes qui sauvent.

### **Brûlures**

Mettre tout de suite de l'eau froide (glacée si possible) sur la brûlure. Ne pas mettre de graisse ni de pansement.

Si la brûlure est très profonde ou touche une grande partie du corps, trouver une aide médicale.

Ne jamais mettre de graisse, ni d'herbes sur une brûlure.

### **petites blessures**

Pour soigner une blessure :

- . il faut d'abord se laver les mains à l'eau et au savon,
- . puis bien laver la blessure à l'eau et au savon,
- . la plupart des petites plaies n'ont pas besoin de pansement. Mieux vaut les laisser à l'air, elles cicatrisent plus vite.

### **Comment arrêter le saignement du nez**

. Rester calme. S'allonger. Serrer le nez avec les doigts pendant au moins 5 minutes ou jusqu'à ce que le saignement s'arrête.

### **Comment arrêter le saignement (appelé aussi hémorragie) causé par une blessure ?**

- . Se laver les mains à l'eau et au savon,
- . placer le membre blessé plus haut que le reste du corps,
- . avec un chiffon propre, ou avec la main si on n'a pas de chiffon propre, appuyer fortement directement sur la blessure. Appuyer fort jusqu'à ce que le sang s'arrête de couler (il faut parfois appuyer 15 à 20 minutes).

### **d) Répandre l'idée**

Les enfants ne doivent pas essayer de tout faire à la fois. Pendant peut-être deux semaines, ils peuvent mener une campagne contre les brûlures. Après, ils peuvent commencer une autre campagne contre un autre type d'accident, etc.

Les grands enfants peuvent raconter aux plus jeunes des histoires ou leur jouer des pièces de théâtre qui montrent pourquoi et comment les accidents arrivent et ce qu'on peut faire pour soigner les blessés.



Les enfants peuvent organiser eux-mêmes un examen de soins d'urgence ou de sécurité sur la route : des épreuves faciles pour les plus petits et plus difficiles pour les grands, et donner des certificats à ceux qui réussissent.

## **EVALUATION**

### **savoir si l'activité a été réussie**

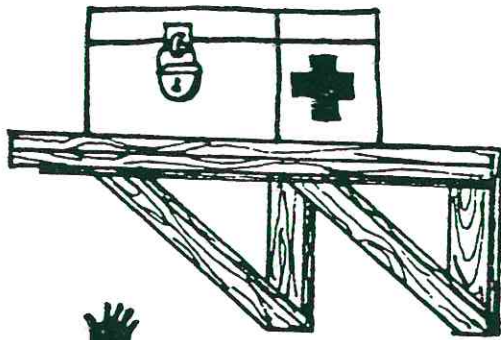
Ils peuvent comparer le nombre d'accidents avant et après la campagne. A la fin de l'année, les enfants peuvent s'interroger sur ce qu'ils ont appris tout au long de l'année.

### **d'autres activités pour les enfants**

Les enfants peuvent organiser à l'école un poste de soins d'urgence pour traiter les simples coupures ou blessures.

Chaque grand enfant peut s'occuper d'un plus petit pour s'assurer qu'il ne court aucun risque sur la route entre la maison et l'école.

**Soyons prudents, évitons les accidents**



**Mettez Les Médicaments  
Hors De Portée Des  
Jeunes Enfants**

**Éliminez Les Gîtes  
à Moustiques**



**Dormez Sous Une Moustiquaire**

## **ENSEIGNER LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE**

### **ETRE RESPONSABLE DE SANTE : LE PALUDISME**

#### **I. BUT DE L'ACTIVITE**

L'enfant saura :

- . que ce sont les moustiques qui, en nous piquant, nous donnent le paludisme.
- . comment éliminer les moustiques.
- . quel médicament il faut prendre en cas de fièvre.

#### **II. IDEE DE BASE**

(Si vous le voulez, reportez-vous à la leçon No. 18). On sait qu'une fièvre grave peut frapper les enfants et les adultes à la saison des pluies et des moustiques. On appelle cette fièvre la "maladie de la saison des pluies". C'est le paludisme. Parfois, surtout chez le petit enfant, le paludisme donne des convulsions et un coma.

On peut en mourir.

Ce sont les moustiques qui donnent le paludisme

#### **d'où viennent les moustiques ?**

Les moustiques pondent leurs oeufs dans l'eau. Les oeufs deviennent des petits vers, appelés larves, qui, en 1 semaine, se transforment en moustiques.

#### **Comment attrape-t-on le paludisme ?**

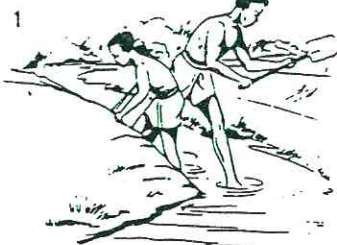
Les germes du paludisme sont dans le sang du malade. Quand un moustique pique quelqu'un qui a le paludisme, il suce son sang et avale les germes de la maladie. Quand, ensuite, il va piquer une personne bien portante, il lui injecte les germes du paludisme et cette personne tombe malade. Ainsi un seul moustique peut transporter le paludisme d'un seul malade à beaucoup d'autres personnes.

**Quand il n'y a pas de moustique, il n'y a pas de paludisme.**



- Le **Moustique** est notre ennemi, car il transmet le **Paludisme**.
- A **Vanuatu**, beaucoup de gens souffrent du **Paludisme**, surtout au moment de la saison des pluies, car le **Moustique** a besoin d'eau (gîtes) pour se développer.
- **Supprimons les gîtes à moustiques autour de chez nous !** il faut :

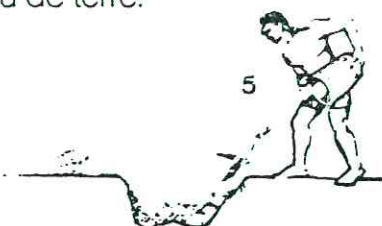
Faciliter l'évacuation de l'eau par nettoyage et drainage des mares, caniveaux, et ruisseaux existants.



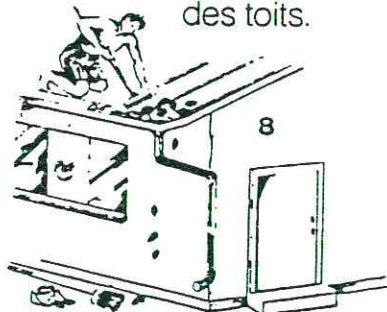
Nettoyer la brousse et les plantations.



Mettre les ordures et les boîtes écrasées dans un trou recouvert d'une couche de sable ou de terre.



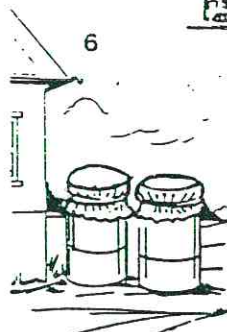
Enlever les feuilles et autres saletés obstruant les gouttières des toits.



Verser du pétrole ou de l'huile de vidange dans les mares et eaux stagnantes.

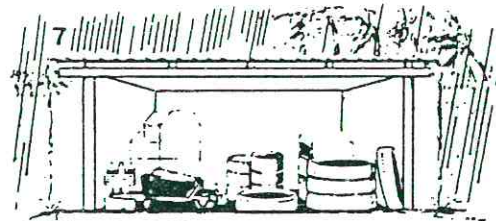


Perser ou écraser les boîtes de conserve vides.

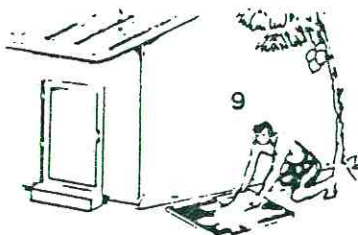


Couvrir les fûts remplis d'eau, d'une toile de sac de riz, maintenue avec de la ficelle.

Mettre à l'abri de la pluie, boîtes, bouteilles, seaux et fûts vides, ou les renverser.



Boucher les trous et fissures autour de la dalle de ciment des fosses septiques. Vérifier la fermeture hermétique des puisards.



**Il faut aussi :**

- Coopérer avec l'équipe de lutte contre le paludisme.
- Consulter le médecin ou l'infirmière dès que l'on est atteint de paludisme afin de se soigner rapidement et **complètement**.

### **III. ACTIVITE**

#### **a) Comment se protéger contre le paludisme ?**

Il faut d'abord connaître la vie des moustiques. Après la pluie, demandez aux enfants de regarder de près les endroits, où il y a de l'eau stagnante comme les flaques et les mares d'eau. On y voit des petits vers noirs qui se tortillent dans l'eau. Ils restent un moment à la surface, puis ils descendent et remontent aussitôt. Ce sont des larves de moustiques et cet endroit est un gîte à larves.

Demandez aux enfants d'apporter un récipient contenant de l'eau avec des larves. Versez l'eau et les larves dans une cuvette recouvrez d'un morceau de moustiquaire. Dans quelques jours, les larves vont devenir des moustiques prisonniers sous la moustiquaire.

Les enfants comprennent ainsi que si on tue ces larves (il suffit de les priver d'eau), ce sera autant de moustiques tués qui ne pourront pas donner la maladie.

#### **b) Comment agir à la maison ?**

Pour détruire les gîtes à larves, les enfants peuvent :

- . enterrer les récipients cassés et les vieilles boîtes de conserve qui sont dans la cour,
- . creuser des rigoles pour que l'eau des flaques s'écoule,
- . combler les flaques avec de la terre.

#### **c) Pour se protéger contre les moustiques ?**

Ils peuvent prendre des précautions très simples :

- . Il faut habiller les enfants la nuit, heure à laquelle les moustiques piquent,
- . le soir, il faut brûler dans le foyer des herbes ou des feuilles : les moustiques n'aiment pas la fumée,
- . quand on en a, on peut faire brûler un tortillon chinois appelé parfois mosquito,
- . il faut demander aux anciens quelles sont les plantes qui éloignent les moustiques. Il faut apprendre à connaître ces plantes, on peut en faire des dessins.



Les enfants peuvent inventer des chansons, des contes, jouer des pièces de théâtre expliquant le rôle des moustiques dans le paludisme.

Ils peuvent expliquer l'intérêt d'avoir des moustiquaires et quand il y en a de bien les border pour que les moustiques ne puissent pas y entrer.

Si les moustiquaires ont des trous, les enfants peuvent aider à les recoudre.

#### **d) Comment soigner la fièvre**

Dans le cas où vous êtes loin d'un dispensaire :

Quand un malade a de la fièvre il a peut-être le paludisme. Il faut lui donner de la nivaquine.

Dans le cas où vous pouvez voir un(e) infirmier(e)

Envoyez la personne malade au dispensaire pour avoir un test sanguin. Vous recevrez alors les médicaments qu'il faut.

- . Comme tous médicaments la Nivaquine peut-être dangereuse.
  - . Il ne faut pas la laisser à la portée des enfants.
  - . Il faut donner les doses justes : ni plus, ni moins.
- Suivez exactement les consignes de l'infirmier(e).

Les enfants, sous la direction de l'éducateur et de l'agent sanitaire, peuvent faire des dessins représentant les doses de médicaments à donner en fonction de l'âge du malade. Ils doivent savoir aussi que quand un petit enfant a beaucoup de fièvre, il ne faut pas le couvrir, il faut mettre des pagnes humides sur sa tête, ses bras et ses jambes pour faire tomber la fièvre et pour qu'il n'ait pas de convulsions.

Quand une femme est en état de grossesse, elle doit prendre de la Nivaquine, même quand elle n'a pas la fièvre. Cela la protège et protège le bébé dans son ventre. Elle doit prendre 2 cachets, une fois par semaine.

#### **e) Comment agir à l'école ?**

Les enfants peuvent noter les cas de fièvre chez les enfants de l'école. Pourquoi y a-t-il autant de paludisme dans notre village ? Les enfants peuvent aller voir ensemble, avec le spécialiste du paludisme, s'il y en a un, où sont les gîtes larvaires. Les enfants peuvent réfléchir à ce qu'il faut faire pour lutter contre les moustiques et les gîtes larvaires.

Les enfants peuvent combler les flaques ou creuser des rigoles pour que l'eau ne reste pas dans la cour de l'école et autour du puits ou de la pompe du village.



**f) Comment agir au village ?**

Les pères de famille qui ont été sensibilisés par leurs enfants et qui ont compris les dangers du paludisme peuvent proposer à l'assemblée du village :

- . d'aider, avec tous les habitants du village, l'équipe du service anti-paludisme qui vient désinfecter les cases,
- . d'acheter une grande boîte de chloroquine pour la boîte à pharmacie du village (Aid post).

**IV. EVALUATION**

Demander aux enfants :

- . d'où viennent les moustiques ? Comment donnent-ils le paludisme ?
- . Combien d'enfants ont eu la fièvre pendant la dernière saison des pluies ?
- . qu'avez-vous fait pour vous protéger et protéger vos petits frères et soeurs contre le paludisme ?
- . Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
- . Quelles solutions avez-vous trouvées ?

**CONTRE LE PALUDISME**

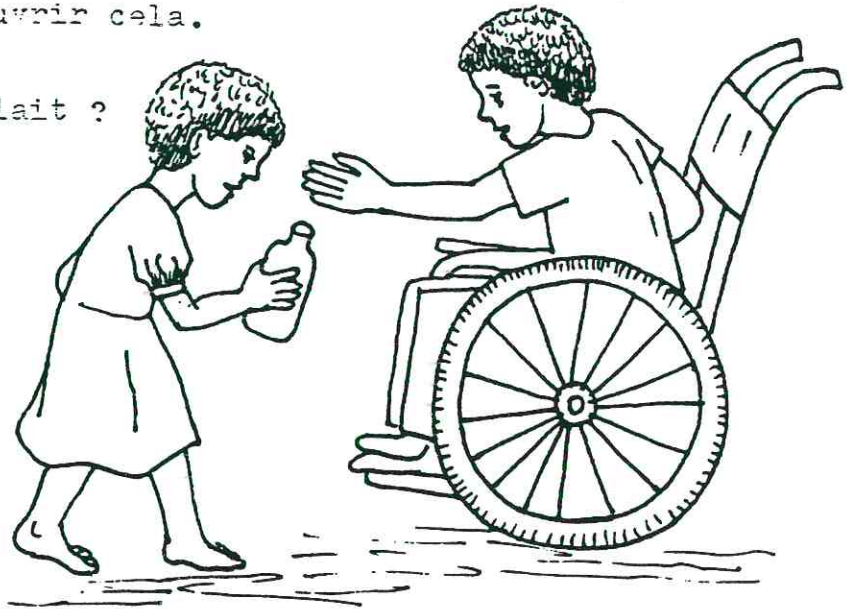
- . Il n'y a pas de Paludisme quand il n'y a pas de moustiques.
- . Il n'y a pas de moustiques, quand il n'y a pas d'eau.
- . Une fois par semaine détruisons les gîtes à moustiques.

Laisse moi essayer.

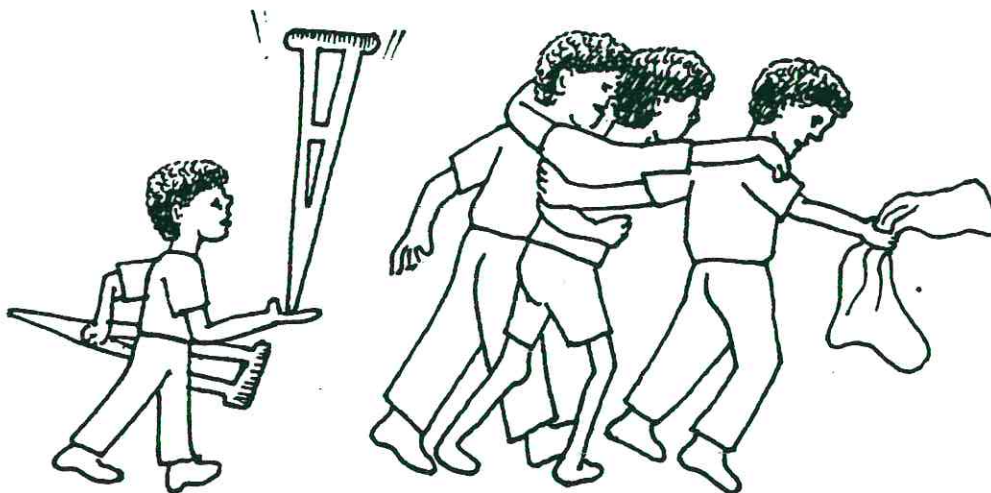
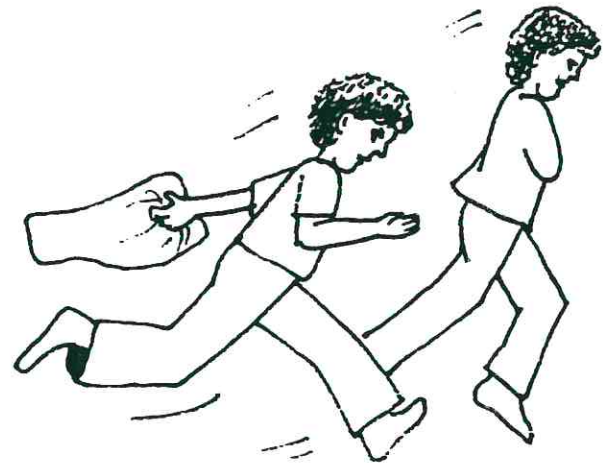
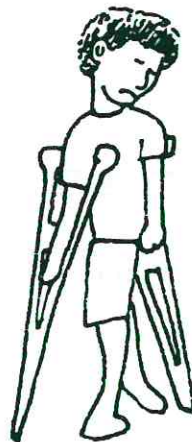
Je ne peux pas ouvrir cela.

Tu as des mains fortes.

Peux tu l'ouvrir s'il te plait ?



Aller nager



## **ENSEIGNER LA SANTE EN 5ème ANNEE**

### **ETRE RESPONSABLE DE SANTE : AIDER LES ENFANTS HANDICAPES**

#### **I. BUT DE L'ACTIVITE**

Les enfants sauront :

- . être attentifs aux besoins des enfants handicapés.
- . aider les enfants handicapés à partager la vie du groupe
- . aider les enfants handicapés à utiliser au mieux toutes leurs possibilités et même à faire des progrès.

#### **II. IDEE DE BASE**

Avec un enfant handicapé, les enfants sont, parfois, méchants, moqueurs, brutaux. Mais, plus souvent, ils sont cruels sans le savoir, en ne laissant pas l'enfant handicapé participer à leurs jeux et à leurs activités, en le rejetant.

En général, les enfants se montrent cruels parce qu'ils ont peur de ce qu'ils ne comprennent pas et de ce qui est différent. S'ils apprennent à mieux connaître les problèmes de cet enfant handicapé, ils peuvent devenir ses meilleurs amis et l'aider beaucoup.

#### **III. ACTIVITE**

##### **a) Discussion avec les enfants**

Vous pouvez commencer la discussion en montrant des photos, ou des dessins, représentant un handicapé et en posant des questions :

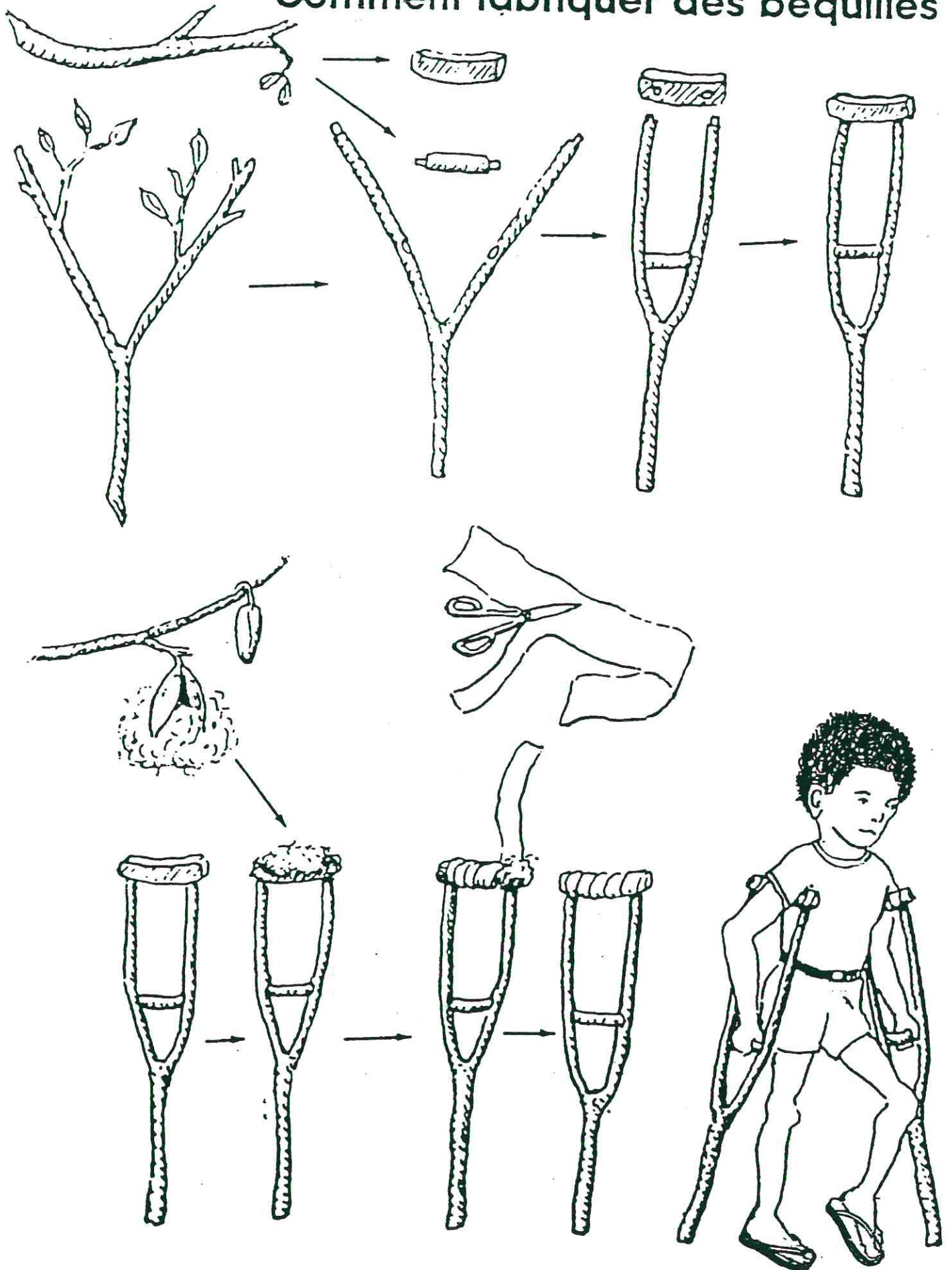
- . qu'avez-vous observé sur les photos ou sur les dessins ?
- . connaissez-vous un enfant qui ne peut marcher ou courir ou parler, ou jouer avec les autres ?
- . pourquoi cet enfant handicapé ne peut-il pas faire tout ce que vous faites ? Est-ce de sa faute ?
- . comment les autres enfants le traitent-ils ? Jouent-ils avec lui ou se moquent-ils de lui ?
- . et si vous étiez vous-même handicapé ? Aimerez-vous rester seul dans votre coin à regarder les autres enfants jouer sans vous ? Ou voudriez-vous qu'ils deviennent vos amis?

##### **b) Comprendre ce que ressent un enfant handicapé**

Un jeu simple peut aider les enfants à comprendre ce que c'est qu'être un handicapé.



# Comment fabriquer des béquilles



. On organise une partie de football. Mais avant, on attache un bâton à la jambe d'un enfant. Il ne peut plus plier le genou. Il a du mal à courir. Il joue avec les autres. Certains enfants l'aident, d'autres se moquent de lui et le bousculent, d'autres l'ignorent.

A la fin du jeu, faites parler les enfants :

- . qu'est-ce cela fait d'être handicapé ?
- . pourquoi certains enfants ont-ils été méchants avec l'enfant handicapé ?
- . qu'aurait-on pu faire pour aider l'enfant handicapé ?

Laisser les enfants exprimer leurs suggestions qui peuvent être jouées ensuite : par exemple, jouer à d'autres jeux (pour lesquels on peut rester assis par terre), donner un handicap à tous les autres enfants (par exemple, les obliger à courir sur un pied).

### **c) Que peut faire un enfant handicapé ?**

Un enfant handicapé ne peut pas faire tout aussi bien que les autres enfants. Mais souvent il y a certaines choses qu'il peut faire aussi bien, ou même mieux, que les autres.

Demander aux enfants de trouver des exemples :

- . Un enfant handicapé qui ne peut pas se servir de ses jambes, a souvent beaucoup de force dans les bras et dans les mains. Ou un enfant aveugle peut apprendre à reconnaître parfaitement tous les sons.

Plutôt que de plaindre tout le temps l'enfant handicapé pour ses faiblesses, il vaut mieux reconnaître ses possibilités et lui permettre de les utiliser au mieux.

### **Comment peut-on aider les enfants handicapés ?**

Laisser les enfants chercher comment il peuvent aider les enfants handicapés qu'ils connaissent à devenir aussi heureux, capables et indépendants que possible. Ils peuvent faire une liste de leurs suggestions pour chaque handicapé. Ensuite, quand ils connaîtront mieux l'enfant et sa famille, ils pourront changer ou ajouter d'autres idées à cette liste.

Si le jeune handicapé est le frère ou la soeur de l'un des enfants du groupe, tout sera plus facile. Sinon, il faut être très prudent dans la façon dont les enfants vont proposer leur aide. Il est préférable que 2 ou 3 enfants seulement aillent faire la première visite, peut-être avec l'aide de leur maître ou de leur éducateur. Les enfants chercheront ensemble les meilleurs moyens de répondre à la demande du petit handicapé et de sa famille.



Voici quelques idées :

- . Un ou plusieurs enfants peuvent devenir son ami et aller le voir chez lui régulièrement. Mais ensuite il ne faudra pas l'abandonner, il en serait trop malheureux;

- . trouver un moyen d'aider l'enfant handicapé à aller à l'école, s'il ne peut pas marcher;

- . à l'école, un ou plusieurs enfants peuvent le prendre en charge pour être sûr qu'il a tout ce qu'il lui faut;

- . organiser des jeux que l'on peut faire avec lui. L'intégrer au groupe d'animation du quartier ou du village (chorale, tam-tam);

- . fabriquer des jouets ou des équipements utiles pour l'enfant handicapé et jouer avec lui pour l'aider à progresser...

- . un pneu et une corde, attachés à une branche bien solide, peuvent servir de balançoire;

- . deux barres parallèles en bois peuvent l'aider à s'entraîner à marcher.

### **Que peut-on faire pour les enfants très handicapés ?**

- . Certains enfants sont très handicapés. Il ne peuvent pas du tout se déplacer, ni jouer à la plupart des jeux. Ils peuvent quand même parfois jouer aux devinettes, aux dames ou aux cartes.

D'autres ne peuvent pas parler ou penser comme les autres enfants. C'est particulièrement difficile pour ces enfants là, qui peuvent être très seuls. Parfois, un enfant qui ne parle pas, comprend beaucoup plus de choses qu'on ne pense. S'il y a un enfant comme ça dans la communauté, les enfants peuvent, chacun leur tour, lui rendre visite, jouer avec lui et faire sentir qu'on s'intéresse à lui.

### **Comment aider un enfant handicapé à faire des progrès ?**

Voici quelques idées :

- . Jouer avec lui. L'enfant apprendre plus vite si l'exercice qu'il doit faire devient un jeu.

- . Le laisser faire. Il ne faut aider l'enfant handicapé que s'il en a vraiment besoin. Il faut le laisser faire seul tout ce qu'il peut faire, même mal.

- . Lui montrer que vous êtes content de ses progrès.



**Soyons solidaires des enfants handicapés**  
**Ils deviendront des adultes autonomes**  
**bien intégrés dans la société.**

## **EVALUATION**

Cette action en faveur des enfants handicapés est un travail de longue durée. Une fois par mois (ou tous les 2 mois), on peut en reparler avec les enfants pour trouver, au fur et à mesure, des solutions aux problèmes qui se posent.

Le mieux est d'intégrer le ou les enfants handicapés concernés aux discussions de groupe.

Une ou deux fois par an, on peut organiser une grande séance de discussion pour évaluer le travail accompli et décider de ce qu'il faut faire pour poursuivre cette action.

-----

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 23 - SECOURISME : LES BLESSURES

#### Objectifs

A la fin de la leçon les élèves :

- 1) devraient avoir répondu aux questions posées au sujet des blessures.
- 2) devraient avoir discuté sur les raisons et la façon de soigner une blessure.

#### Matériel nécessaire :

- Des vieux bouts de chiffons propres, déchirés en bandes.
- de l'eau et du savon

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

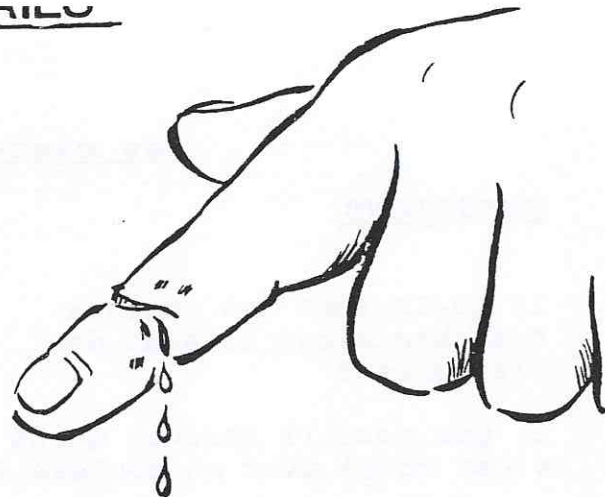
- 1) Montrez l'illustration intitulée "Les causes des blessures" et posez les questions qui sont sur la page opposée.
- 2) Montrez l'illustration "Empêchez l'infection - Aidez les plaies à GUERIR" et posez les questions qui sont sur la page opposée.
- 3) Faites la démonstration du nettoyage d'une plaie. Demandez ensuite aux élèves de pratiquer cette activité.

#### Résumé :

Toute blessure, toute coupure devrait être lavée tout de suite à l'eau et au savon et devrait être recouverte d'un linge propre. Les mains de la personne qui soigne la plaie doivent être propres également. Pour des blessures profondes il faut voir l'infirmier(e).

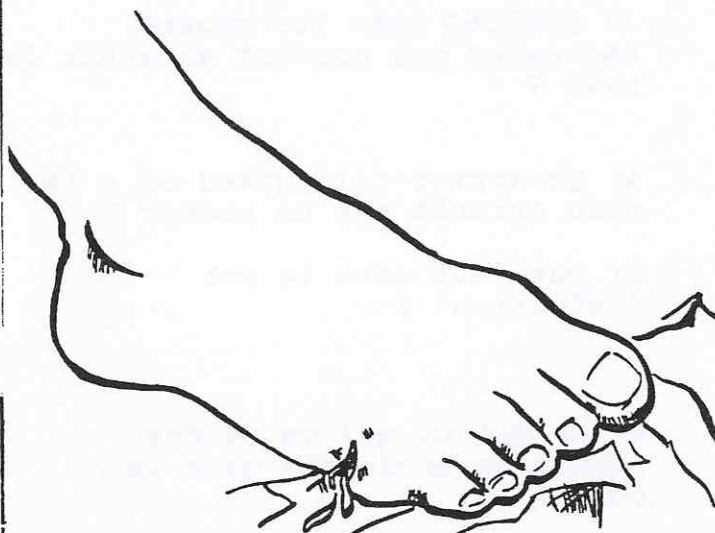
## - CHOSES TRANCHANTES -

Couteau, morceau de verre  
Font des plaies profondes  
Habituellement saignent  
beaucoup.  
PEUVENT S'INFECTER.

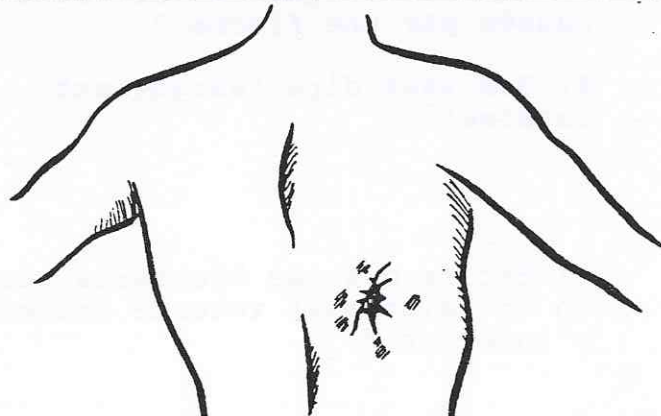


## - CHOSES ÉMOUSSÉES -

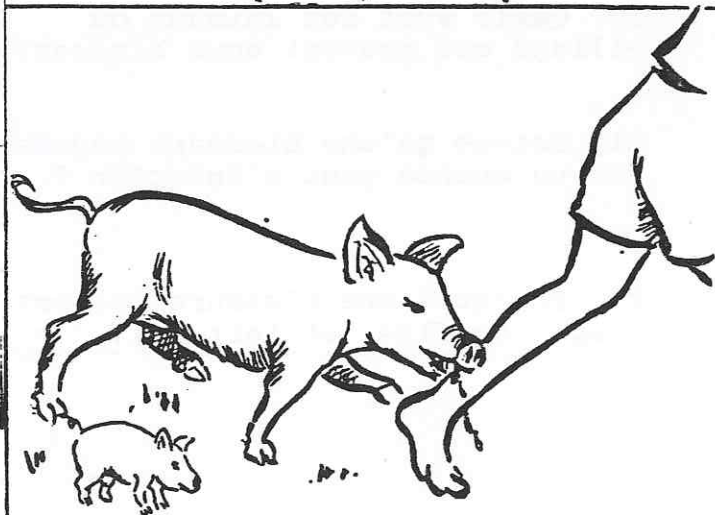
Rochers, boîtes, branches  
d'arbres, coquillages.  
Arrachent la peau. Plaies  
peu profondes, peu de sang.  
S'INFECTENT FACILEMENT.



- HARPONS, CLOUS, batons pointus.  
Font des trous. Peu de sang.  
PEUVENT S'INFECTER AVEC DE  
TRÈS MAUVAIS GERMES. Peuvent  
saigner à l'intérieur du corps.  
Ceci est appelé: "Hémorragie  
interne."



- MORSURES de chiens, de cochons,  
de gens. PEUVENT S'INFECTER  
AVEC DE TRÈS MAUVAIS GERMES.





## les causes des blessures

### QUESTIONS

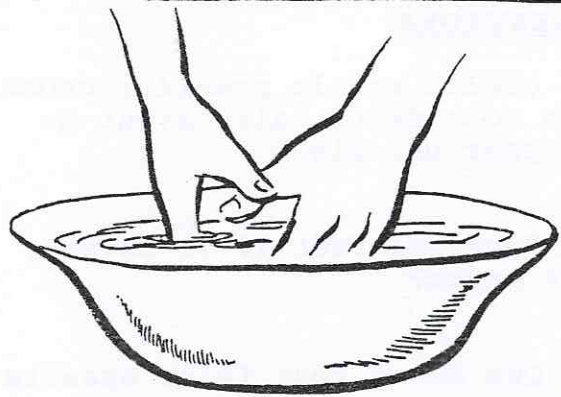
- 1) Quels sont les objets tranchants qui causent des blessures ?
- 2) Que peut-il arriver quand on s'est coupé avec un couteau ?
- 3) Quelles sont les choses émoussées qui peuvent arracher la peau ?
- 4) Qu'arrive-t-il quand on a la peau arraché par un rocher ?
- 5) Que veut dire le mot "infection" ?
- 6) Qu'est ce qui cause des blessures profondes dans le corps ?
- 7) Comment saigne une blessure causée par une flèche ?
- 8) Que veut dire "saignement interne" ?
- 9) Est ce que les blessures qui on un saignement interne peuvent s'infecter ?
- 10) Quels sont les animaux du village qui peuvent nous blesser ?
- 11) Est-ce qu'une blessure causée par un cochon peut s'infecter ?
- 12) Pourquoi une blessure devient rouge, gonflée, et fait mal.

### Réponses

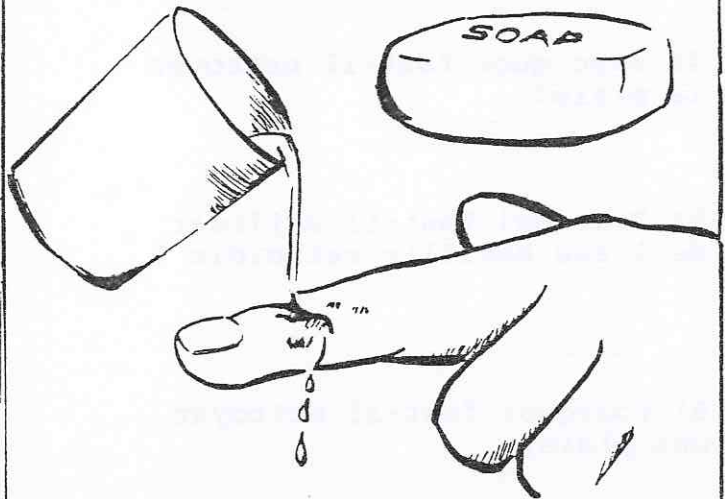
- 1) Couteaux, coupe-coupes, morceaux de bouteilles.
- 2) Cela saigne beaucoup et cela peut s'infecter.
- 3) Les rochers, les boites de conserve, les branches des arbres, les coquillages.
- 4) Habituellement la peau s'infecte.
- 5) Cela veut dire qu'il y a des microbes dans la plaie qui la rende rouge et douloureuse.
- 6) Les flèches, les clous, les bouts de bois pointus.
- 7) La blessure saigne à l'intérieur du corps.
- 8) Cela veut dire que le saignement se fait profondément à l'intérieur du corps. Il ne se voit pas de l'extérieur.
- 9) Oui - Elles peuvent s'infecter très dangereusement.
- 10) Les cochons et les chiens.
- 11) Oui - Une blessures causée par un cochon est très sale et elle peut s'infecter très dangereusement.
- 12) Parceque la blessure est entrain de s'infecter, c'est à dire qu'elle se remplit de mauvais microbes.

# EMPECHEZ L'INFECTION — AIDEZ LA CICATRISATION DE LA PLAIE

1. ) LAVEZ VOS MAINS  
SOIGNEUSEMENT,  
avec de l'eau et du  
savon.

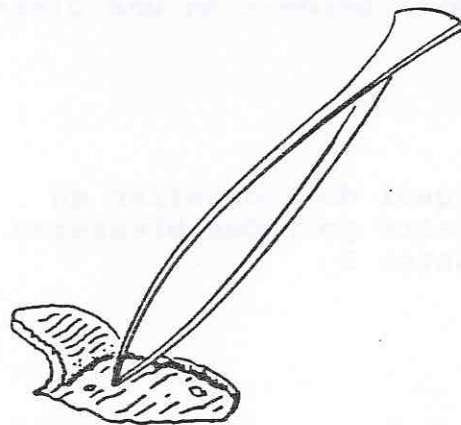


2.) LAVEZ LA PLAIE  
SOIGNEUSEMENT,  
avec de l'eau et du  
savon.

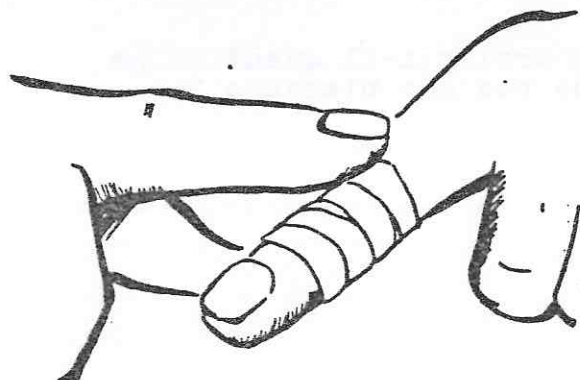


3.) ENLEVEZ TOUTES LES  
SALETES:

Nettoyez dessous tous  
les morceaux de peau.  
Si besoin, utilisez des  
pinces. Faites bouillir  
les pinces dans l'eau,  
pour éviter de mettre des  
germes dans la plaie.



4.) Couvrez la plaie avec  
un linge propre et un  
pansement. Pour les plaies  
profondes, allez voir  
l'infirmier(e).



## EMPECHER L'INFECTION - AIDER LES PLAIES A GUERIR

### QUESTIONS

- 1) Quelle est la première chose que vous devez faire avant de soigner une plaie ?
- 2) Pourquoi faut-il se laver les mains ?
- 3) Que devez vous faire ensuite ?
- 4) Avec quoi faut-il nettoyer la plaie ?
- 5) Pourquoi faut-il utiliser de l'eau bouillie refroidie ?
- 6) Pourquoi faut-il nettoyer une plaie ?
- 7) Comment garde-t-on une blessure propre ?
- 8) Pourquoi doit on aller au dispensaire pour des blessures importantes ?
- 9) Qu'arrive-t-il quand on ne soigne pas une blessure ?

### REPONSES

- 1) On doit se laver les mains à l'eau et au savon.
- 2) Parceque de mauvais microbes peuvent être sur nos mains.
- 3) Il faut bien nettoyer la plaie.
- 4) Avec de l'eau bouillie refroidie et du savon. Puis il faut rinser la plaie avec de l'eau.
- 5) Parceque lorsque l'on fait bouillir de l'eau cela tue les microbes. Il faut la faire refroidir pour ne pas brûler la personne.
- 6) Parce qu'une plaie ne peut pas guérir tant qu'il y a des cailloux, des saletés etc.. dedans.
- 7) Il faut la recouvrir d'un pansement ou d'un bandage ou alors d'une feuille propre.
- 8) Pour refermer correctement la blessure avec des points de suture.  
Pour vous faire une injection ou un rappel de la vaccination contre le tétanos ou pour vous faire une injection de pénicilline afin d'empêcher une mauvaise infection.
- 9) La blessure va s'infecter et vous aurez de la fièvre. Et vous pouvez tomber très malade.



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 24 - SECOURISME : LES SAIGNEMENTS

#### Objectifs

A la fin de cette leçon les élèves devraient :

- 1) Avoir discuté sur les différentes façons d'arrêter le saignement au niveau d'un bras, d'une jambe, et du nez.
- 2) Avoir mis en pratique ces gestes de première urgence.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

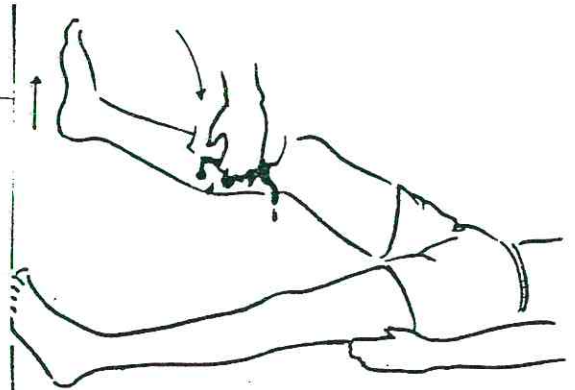
- 1) Réviser les causes des blessures. Insistez sur celles qui saignent.
- 2) Montrez l'illustration intitulée : "Comment contrôler le saignement d'une blessure", et posez les questions de la page opposée.
- 3) Montrez l'illustration intitulée "Comment arrêter un saignement de nez" et posez les questions de la page opposée.
- 4) Faites la démonstration sur la façon d'arrêter le saignement d'une blessure.  
Demandez aux élèves de pratiquer à leur tour ces gestes de secourisme.

#### Résumé :

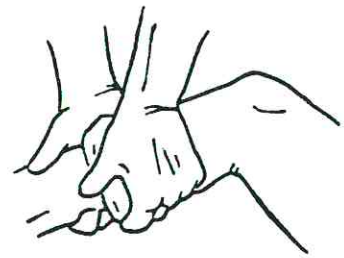
- La première chose à faire pour contrôler le saignement d'une blessure est de soulever le membre blessé.
- Ensuite il faut PRESSER (COMPRIMER) la blessure avec un linge propre.
- Si la plaie saigne toujours, CONTINUER LA COMPRESSION et amener la personne au dispensaire.

## COMMENT CONTROLER LE SAIGNEMENT D'UNE PLAIE.

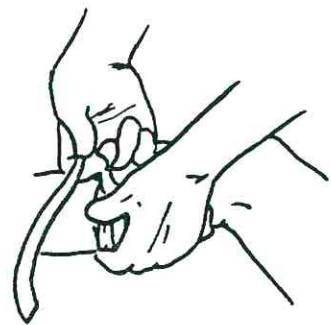
1.) SOULEVEZ la partie blessée.



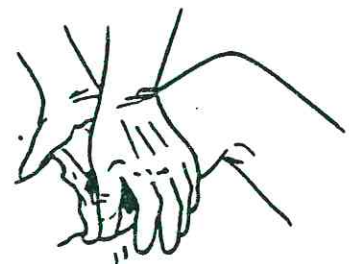
2.) COMPRIMEZ, en posant sur la plaie un gros pansement propre, ou votre poing si vous n'avez rien. CONTINUEZ A PRESSER jusqu'à ce que le sang s'arrête. Ceci peut durer 15 minutes ou plus.



3.) ATTACHEZ FERMEMENT le pansement avec une large bande. Si le saignement continue, ajoutez par dessus un plus gros pansement et CONTINUEZ A PRESSER.



4.) Si le saignement continue, AJOUTEZ ENCORE UN GROS PANSEMENT CONTINUEZ DE PRESSER. AMENEZ LE BLESSE DE TOUTE URGENCE AU DISPENSAIRE, OU HOPITAL.



## COMMENT CONTROLER LE SAIGNEMENT D'UNE PLAIE

### QUESTIONS

1) Quelle est la première chose à faire devant une plaie qui saigne ?

2) Pourquoi faut-il soulever le membre blessé.

3) Quelle est la 2ème chose à faire ensuite ?

4) Pourquoi faut-il presser la plaie avec les mains ?

5) Qu'est-ce qu'un caillot de sang ?

6) Comment gardez vous le caillot de sang sur la plaie ?

7) Que devez vous faire si le saignement continue une fois le pansement fait ?

8) Combien de temps met, parfois, un saignement pour s'arrêter ?

9) Pourquoi doit-on emmener au dispensaire une personne qui continue à saigner ?

### REPONSES

1) Il faut soulever le membre blessé.

2) Pour empêcher le sang d'aller à la plaie. Ceci diminue le saignement.

3) Il faut presser (comprimer), la blessure avec un linge propre. Il faut CONTINUER A PRESSER.

4) Quand on presse la plaie cela ralentit la circulation du sang. Cela donne la possibilité au sang de former un caillot.

5) Un caillot de sang est du sang qui devient épais, puis qui devient dur.

6) Il faut laisser le pansement en place et l'entourer fermement avec un bandage.

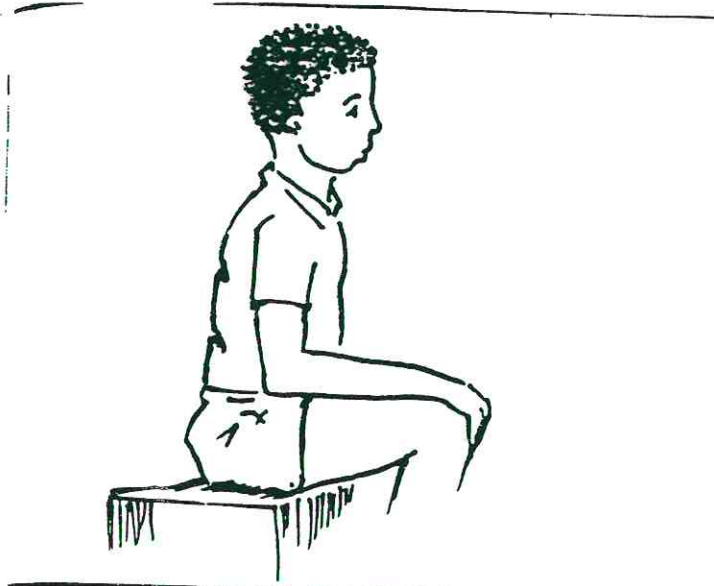
7) Mettre de nouveaux linges par dessus le pansement et CONTINUER A PRESSER AFIN D'ESSAYER DE FORMER UN CAILLOT.

8) 15 minutes

9) Parcequ'elle peut saigner à mort.



# COMMENT ARRÊTER UN SAIGNEMENT DE NEZ .



S'asseoir tranquillement



Pencher la tête  
légèrement en avant



Respirer par la bouche  
Pincer la narine  
pendant 10 minutes

## COMMENT ARRETER UN SAIGNEMENT DE NEZ

### QUESTIONS

- 1) Pourquoi une personne qui a le nez qui saigne doit s'asseoir tranquillement ?
- 2) Pourquoi une personne qui a le nez qui saigne doit pencher sa tête vers l'avant ?
- 3) Pourquoi une personne qui a le nez qui saigne doit respirer par la bouche ?
- 4) Pourquoi l'enfant du dessin appuie-t-il sur le coté de son nez qui saigne ?
- 5) Pourquoi le nez saigne-t-il ?
- 6) Que devez vous faire quand un saignement de nez ne s'arrête pas ?
- 7) Dites aux élèves de se mettre en groupes et de pratiquer chaque étape du dessin opposé, pour arrêter un saignement de nez ?

### REPONSES

- 1) Parceque son coeur bat plus lentement, et la circulation du sang se fait plus doucement à travers le corps. Ceci aide à diminuer l'intensité du saignement.
- 2) Parceque cela l'empêche d'avoir la tête qui tourne.
- 3) Parceque cela donne la possibilité au caillot de sang de vite se former, sans être dérangé par l'air qui passe dans le nez.
- 4) Ceci permet au caillot de sang de se former rapidement et d'arrêter le saignement.
- 5) Parceque l'on se gratte le nez, parcequ'on respire de l'air chaud, parceque l'on a un accident qui fait saigner du nez.
- 6) Demandez à l'enfant de continuer à pincer son nez et emmenez le immédiatement au dispensaire. Portez ou faites porter l'enfant afin que son coeur continue a battre lentement.
- 7) Les élèves doivent mimer comment arrêter un saignement de nez.

## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 25 - LE SYSTEME RESPIRATOIRE (Révision)

#### Objectifs

Faire une révision de la leçon No. 6 afin de préparer la leçon suivante sur le tabac.

Temps : 30 minutes

#### Résumé :

- Nous avons besoin d'air pour vivre. Nous ne pouvons pas vivre sans lui.
- Le système respiratoire fait entrer le bon air frais dans le corps et fait sortir l'air usagé hors du corps.
- Fumer des cigarettes empoisonne le système respiratoire et le cœur.



## ENSEIGNEMENT DE LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 26 – UN RISQUE DE SANTE : LE TABAC

#### Objectifs

Apprendre au cours de discussions, quels sont les dangers de fumer.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

- 1) Montrez et expliquez les dessins suivants en lisant les textes sur les pages opposées.
- 2) Lisez et discutez l'histoire suivante à la classe.

Thomas et John marchent sur la plage. Le vent souffle très fort et les vagues sont très grosses. Soudain ils voient Monsieur Kalo qui essaye de ramener son bateau sur la plage. Il n'y arrive pas car les vagues repoussent le bateau. Monsieur Kalo essaye de le rattraper, mais il tombe dans l'eau et ne remonte pas à la surface. Thomas court puis nage vers le bateau. Il crie à John d'aller chercher Monsieur Kalo et de le ramener en sécurité à terre.

Peu après, John a ramené Monsieur Kalo, qui est assis le long d'un tronc de cocotier, et Thomas a remonté le bateau tout en haut de la plage.

"Est-ce que cela va ?" demande Thomas à Mr. Kalo.

Monsieur Kalo respire très vite à petits coups et il lui faut du temps avant qu'il puisse parler.

"Merci les garçons" dit-il "Si vous ne m'aviez pas aidé j'aurais perdu mon bateau".

"Vous êtes le bienvenu" dit John, "Mais que vous est-il arrivé ?"

Il y a des choses que je fais très difficilement, comme celle de ramener le bateau à travers les vagues. J'ai une maladie qui s'appelle "l'emphysème".

"Oh je suis désolé d'apprendre cela" dit Thomas "Comment avez vous attrapé cette maladie ?"

L'emphysème n'est pas une maladie qui est donnée par une autre personne. C'est une maladie qui arrive chez les personnes qui fument. Ceci explique pourquoi je tousse, pourquoi j'ai une courte respiration dès que je fais un effort physique.

"Mais vous fumez toujours" dit Thomas.

"Oui, cela fait des années que je fume. C'est ce qui explique pourquoi j'ai de l'emphysème. Mais je crois que c'est trop tard pour moi maintenant, car je ne peux plus m'arrêter de fumer.

Les garçons sont tristes. Ils aiment bien Monsieur Kalo qui est toujours très gentil avec eux. Ils sont désolés d'apprendre qu'il a une si mauvaise maladie.

Le même soir, John va voir des amis. Mathieu a une nouvelle cassette de musique, et tous les garçons ont du bon temps en l'écoutant.

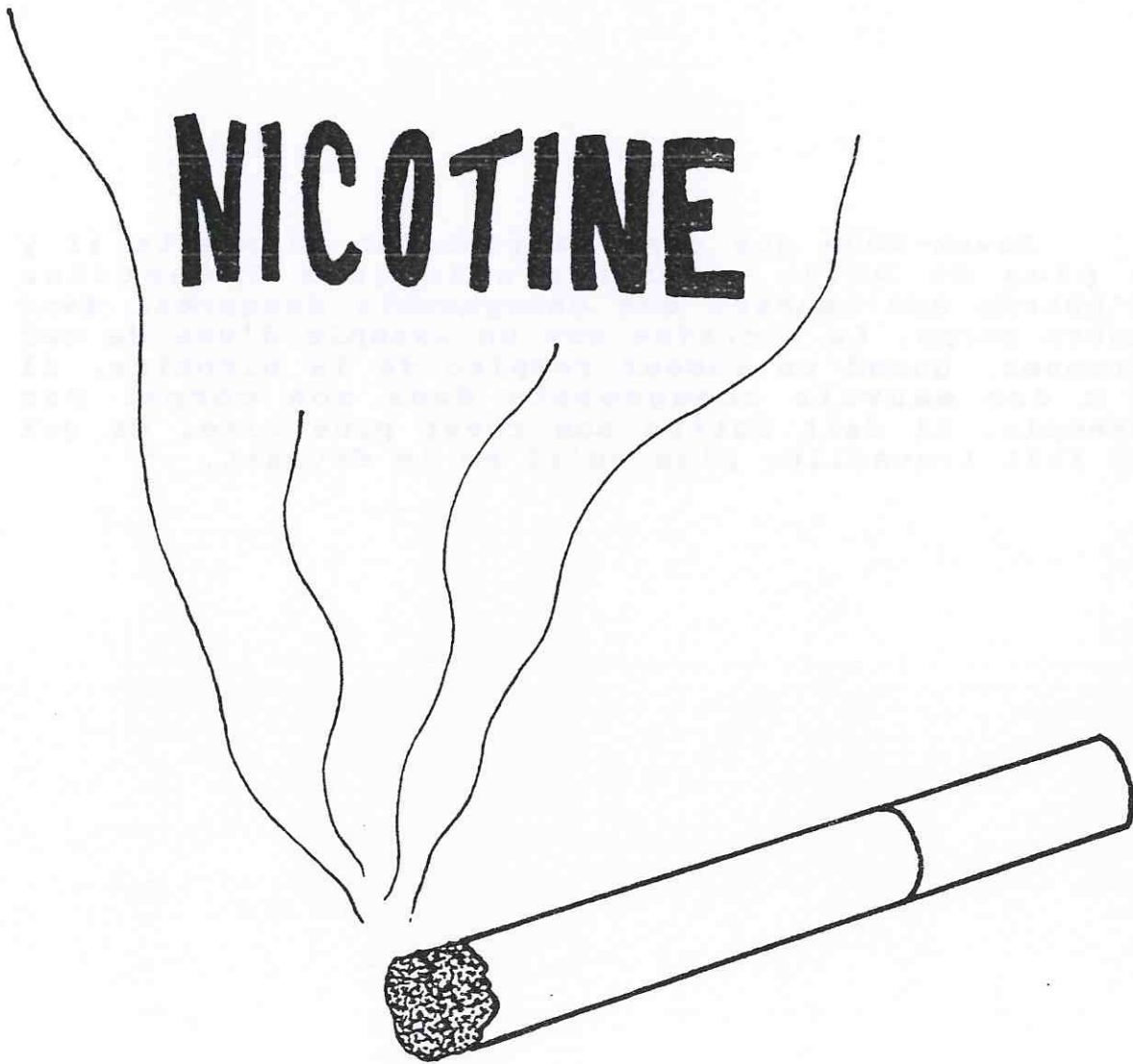
Mathieu sort un paquet de cigarettes : "Je l'ai acheté en même temps que la nouvelle cassette" dit-il "qui en veut une ?"

Les cigarettes font tout le tour des amis. Certains en fument, certains n'en fument pas. Quand le paquet arrive à John, pensez vous qu'il va fumer une cigarette ?

#### Questions pour la discussion :

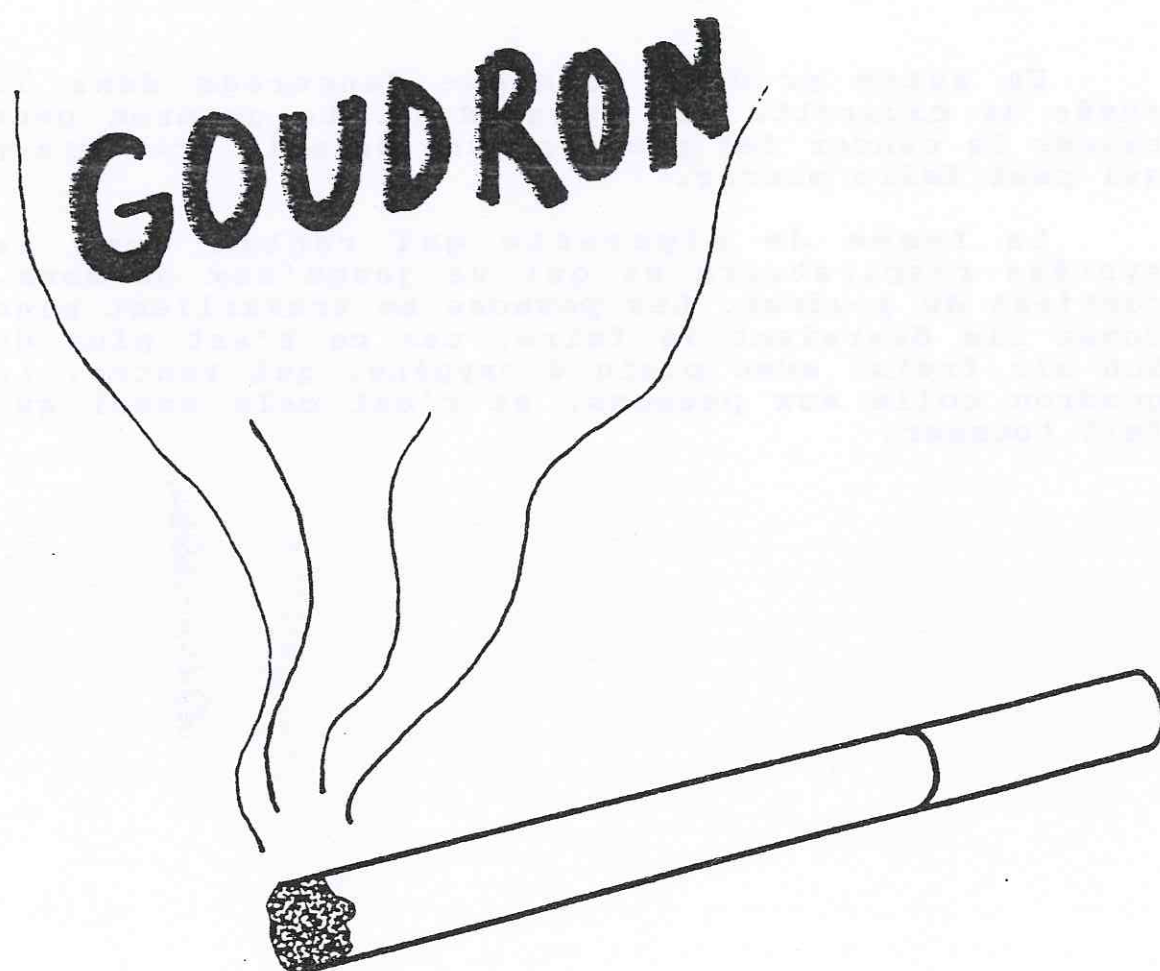
- Qu'ont fait John et Thomas pour aider Monsieur Kalo ?
- Pourquoi Monsieur Kalo était incapable de ramener son bateau à la plage ?
- Qu'est-ce que l'emphysème ?
- Quelle est la cause de l'emphysème ?
- Pourquoi Monsieur Kalo ne s'est-il pas arrêté de fumer ?
- Qu'ont fait ensuite les garçons ce soir là ?
- Pourquoi pensez-vous que John a sans doute refusé de fumer une cigarette ?

# NICOTINE





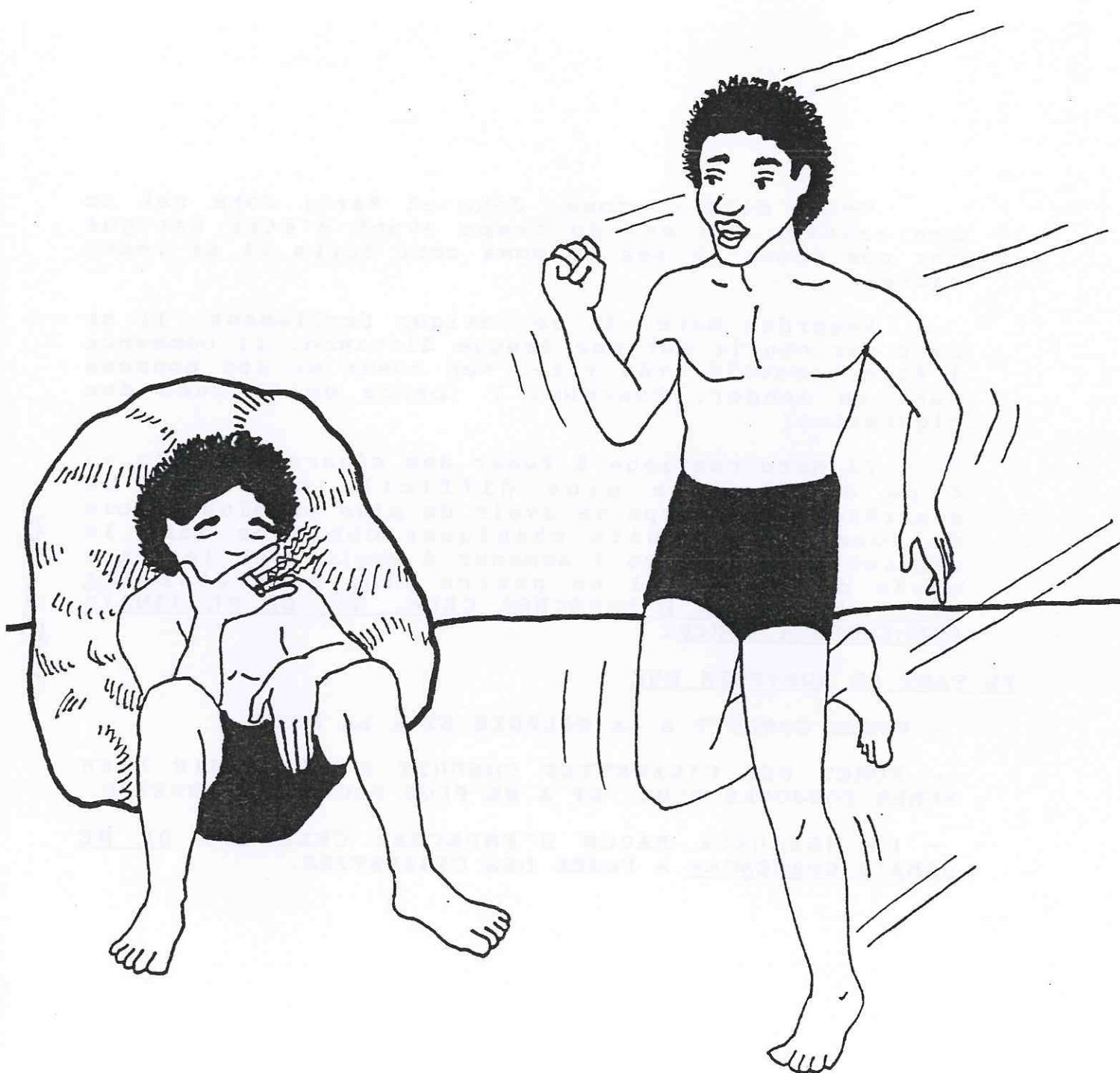
Savez-vous que dans la fumée de cigarette il y a plus de mille produits chimiques ? Certains d'entre eux causent des changements dangereux dans notre corps. La Nicotine est un exemple d'une de ces drogues. Quand un fumeur respire de la nicotine, il y a des mauvais changements dans son corps. Par exemple, il fait battre son coeur plus vite, ce qui le fait travailler plus qu'il ne le devrait.



Un autre produit chimique dangereux dans la fumée de cigarette est le goudron. Le goudron peut causer le cancer des poumons, une maladie très grave qui peut faire mourir.

La fumée de cigarette qui rentre dans le système respiratoire et qui va jusqu'aux poumons, contient du goudron. Les poumons ne travaillent plus comme ils devraient le faire, car ce n'est plus du bon air frais, avec plein d'oxygène, qui rentre. Le goudron colle aux poumons, et c'est cela aussi qui fait tousser.





Voici deux garçons, John et Marc; John est un bon coureur. Il met du temps avant d'être fatigué car son coeur et ses poumons sont forts et en bonne santé.

Regardez Marc. Il se fatigue facilement. Il ne peut pas courir sur une longue distance. Il commence à être essoufflé très vite. Son coeur et ses poumons sont en danger. Pourquoi ? (parce qu'il fume des cigarettes)

Si Marc continue à fumer des cigarettes cela va être de plus en plus difficile pour lui de s'arrêter. Son corps va avoir de plus en plus besoin de tous les produits chimiques contenus dans la cigarette et ceci va l'amener à avoir tout le temps envie de fumer. Il ne pourra plus s'arrêter. LA MEILLEURE FACON D'EMPECHER CELA, EST DE NE JAMAIS COMMENCER A FUMER.

IL FAUT SE SOUVENIR QUE :

- FUMER CONDUIT A LA MALADIE ET A LA MORT
- FUMER DES CIGARETTES CONDUIT A UNE ENVIE D'EN FUMER TOUJOURS PLUS, ET A NE PLUS POUVOIR S'ARRETER.
- LA MEILLEUR FACON D'EMPECHER CELA EST DE NE JAMAIS COMMENCER A FUMER DES CIGARETTES.

## ENSEIGNER LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 27 - LE SYSTEME NERVEUX (Révision)

#### Objectives

Faire une révision de la leçon No. 9 pour préparer la leçon suivante sur l'alcoolisme.

Temps : 30 minutes

#### Résumé

Le rôle du système nerveux est de nous permettre d'agir, de bouger, de penser, de nous souvenir, d'imaginer, de nous maintenir en vie.

Boire trop souvent, ou en trop grandes quantités de l'alcool et du kava, empoisonne le système nerveux et doit être évité.



## ENSEIGNER LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

### Leçon No. 28 - UN RISQUE DE SANTÉ : L'ALCOOL

#### Objectives

Apprendre certains dangers de l'alcool et apprendre à choisir de faire autres choses que de boire.

Temps : 30 minutes

#### Méthode

- 1) Montrez et expliquez les images suivantes en utilisant les explications qui se trouvent sur les pages opposées.
- 2) Lisez puis discutez l'histoire suivante avec la classe.

Quelques hommes se sont réunis dans le village pour boire. Ils ont bu de la bière pendant pratiquement toute la nuit. La maman de John n'est pas contente à cause du bruit qu'ils ont fait et à cause de la bagarre entre deux hommes. Elle a demandé à John et à sa soeur Marie de rester à la maison. Tôt le lendemain matin, des amis de John, Mathieu et Thomas, viennent le voir chez lui.

"Viens avec nous" dit Thomas, "on a quelque chose à te montrer. Les garçons entraînent John dans la brousse derrière le village. Mathieu fouille dans un tas de noix de coco, et retire 6 boîtes de bière.

"Où avez vous eu cela ?" demande John ?

"Nous les avons trouvés là où les hommes étaient en train de boire la nuit dernière", dit Thomas, "ils avaient vraiment beaucoup de bière".

"Oui" dit Mathieu, "il y a toujours de la bière là bas". On peut boire ces boîtes ci, et en avoir plus encore si on le veut".

Juste à ce moment Luc, le grand frère de John l'appelle. Il est temps d'aller à l'école. Thomas remet vite les boîtes de bière de nouveau sous les cocos.

"Viens nous rejoindre après l'école", dit Mathieu "nous allons bien nous amuser".

Luc emmène John à l'école dans sa voiture. Avant d'aller en classe, John dit à Luc qu'il voudrait bien lui parler à la sortie de l'école. Luc va à la pêche, mais il sera de retour à ce moment là.

Plus tard, dans l'après midi, quand les deux frères sont de nouveau ensemble, Luc demande à John ce qui ne va pas.

John demande : "Pourquoi n'es-tu pas allé boire avec les hommes dans le village hier soir ?"

"Tu sais je n'aime pas boire avec eux" dit Luc. Ils finis-sent toujours par se bagarrer. Ils ne vont pas travailler et les gens de leurs familles sont fâchés après eux. J'ai essayé plusieurs fois; puis un jour un de mes amis est presque mort après avoir bu tout une bouteille de Whisky, alors j'ai décidé que ce n'était pas une bonne chose à faire. Cet ami est resté longtemps à l'hôpital, et je ne veux pas que cela m'arrive un jour. Je veux me sentir bien et en bonne santé afin d'être un bon pêcheur et de gagner assez d'argent pour pouvoir me payer le nouveau moteur à bateau que j'ai vu au magasin en ville.

"Est-ce qu'ils te demandent toujours de se joindre à eux pour boire ?" demande John

"Quelquefois" réponds Luc. "La première fois je n'ai pas aimé dire non, parce que j'ai eu peur qu'ils se moquent de moi et aussi que j'ai eu peur de perdre des amis à cause de mon refus".

"Et alors, que dis-tu ? que fais tu ?" demande John

- "Généralement, je dis simplement que je me suis déjà organisé pour aller à la pêche, ou que j'ai promis à mon père de l'aider à faire quelquechose" dit Luc. "Mais pourquoi me poses tu ce genre de questions John? Y a-t-il quelquechose qui ne va pas?"

John baisse la tête. "Et bien" dit-il "certains de mes amis ont trouvé quelques boîtes de bière hier soir. Ils voudraient que j'aille avec eux pour les boire".

"Ah, maintenant je comprends" dit Luc "Voilà le problème. Tu veux rester ami avec eux et tu sais que cela n'est pas bon de boire de la bière. Est-ce que tu es réellement sûr qu'ils ont seulement trouvé ces boîtes ? Ils peuvent les avoir prises sans rien demander".

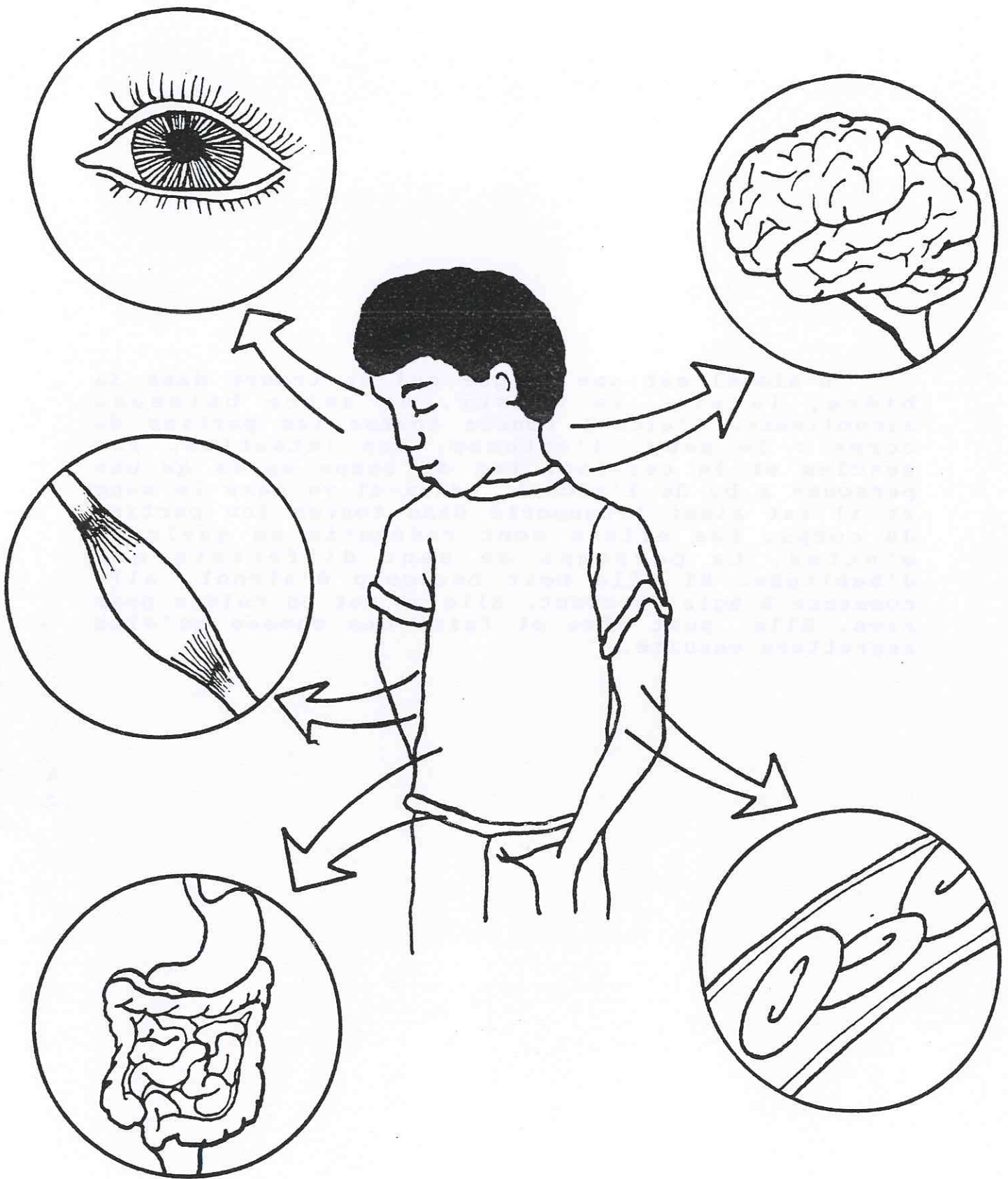
"Tu as raison" dit John. "C'est sans doute ce qui s'est passé. Et je sais que cela n'est pas bien d'aller boire avec eux. Mais je ne sais pas comment leur dire que je ne veux pas faire cela".

"N'ai jamais peur de dire non" dit Luc avec un sourire. "Quand tu sais que tu fait mal, tu dois dire non. Mais tu peux dire à tes amis que tu dois m'aider à ramener mes filets de pêche, après l'école. Et si tu as encore des problèmes de ce genre, viens me voir, nous en parlerons. Et je serais toujours d'accord pour t'aider".

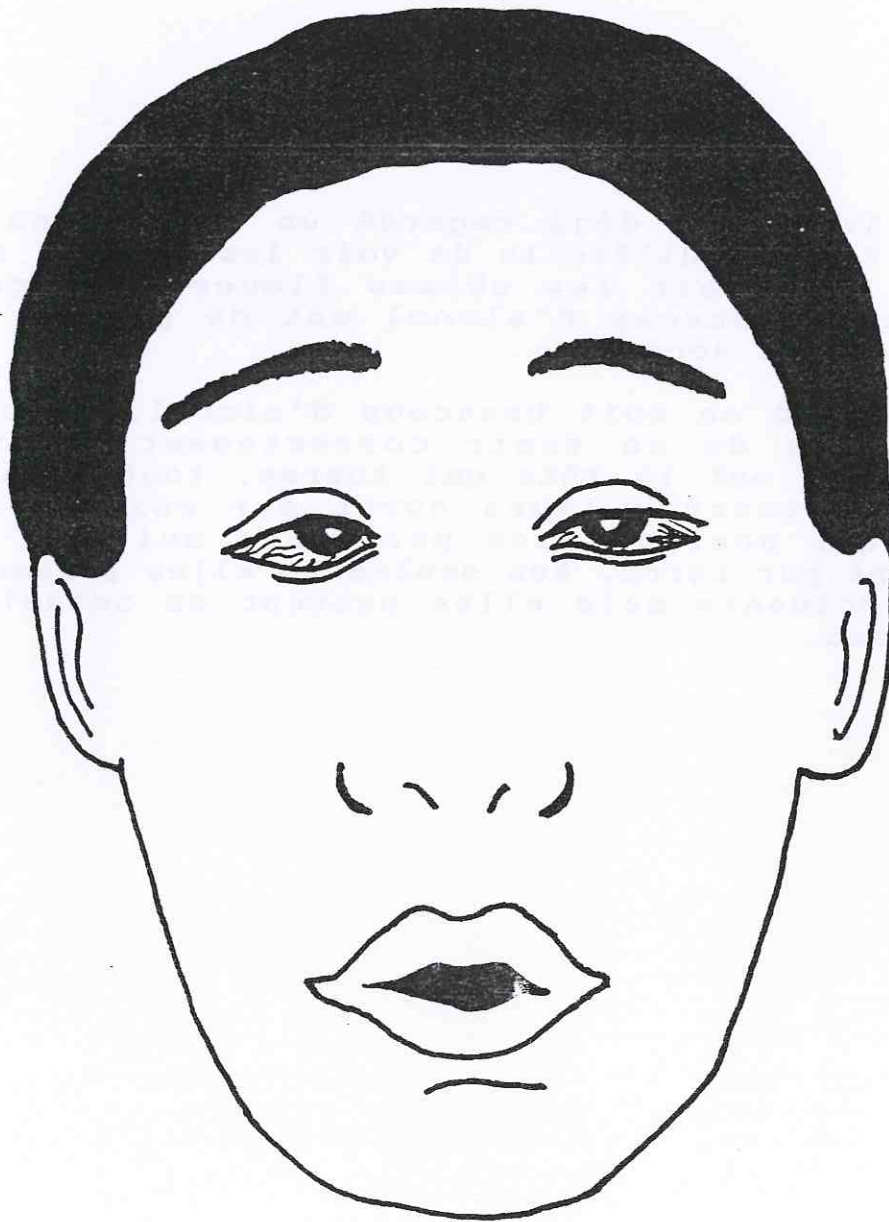
#### Questions pour la discussion

- Qu'est ce que les amis de John veulent qu'il fasse avec eux?
- Pourquoi John veut-il parler à son grand frère Luc ?
- Qu'est-ce que Luc dit à John ?
- A votre avis, qu'est-ce que John a dit à ses amis au sujet d'aller boire de la bière avec eux ?





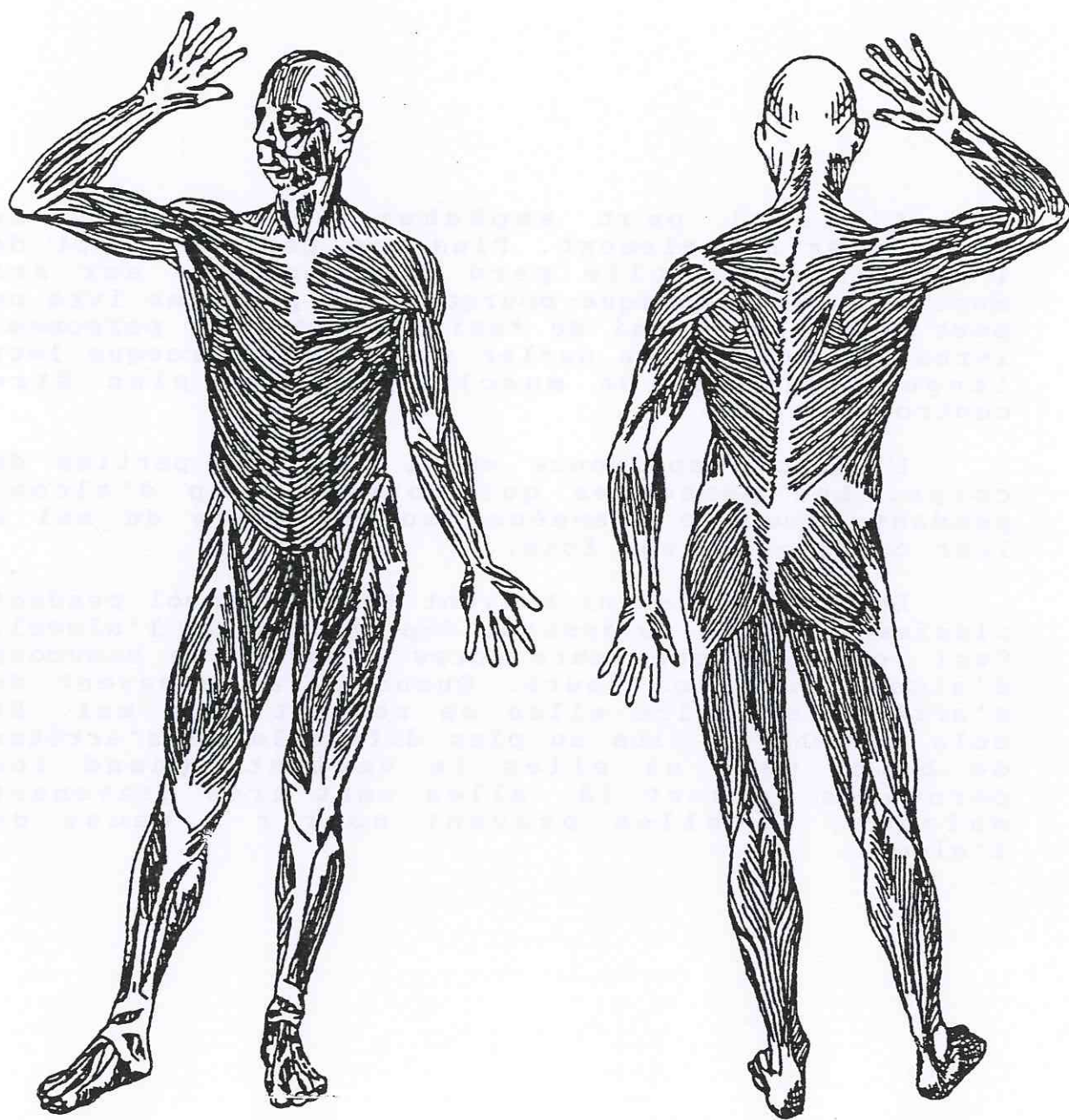
L'alcool est une drogue qui se trouve dans la bière, le vin, le whisky, et autre boissons alcoolisées. L'alcool touche toutes les parties du corps : le sang, l'estomac, les intestins, les muscles et le cerveau. Peu de temps après qu'une personne a bu de l'alcool, celui-ci va dans le sang et il est ainsi transporté dans toutes les parties du corps. Les effets sont ressentis en quelques minutes. La personne se sent différente que d'habitude. Si elle boit beaucoup d'alcool, elle commence à agir bêtement. Elle se met en colère pour rien. Elle peut dire et faire des choses qu'elle regrettera ensuite.





Avez vous déjà regardé un film quand il est flou ? C'est difficile de voir les images. L'alcool nous fait voir les choses floues. Les gens qui boivent beaucoup d'alcool ont de grands risques d'avoir des accidents.

Quand on boit beaucoup d'alcool, il est très difficile de se tenir correctement debout. Les personnes ont la tête qui tourne, tout comme si on faisait tourner leurs corps sur eux-mêmes. Ceci explique pourquoi les personnes qui ont trop bu tombent par terre. Non seulement elles peuvent avoir des accidents mais elles peuvent en occasionner à d'autres.



L'alcool peut empêcher les muscles de travailler normalement. Plus une personne boit de l'alcool, plus elle perd son contrôle sur ses muscles. Ceci explique pourquoi une personne ivre ne peut pas marcher, ni se tenir debout. Les personnes ivres ne peuvent pas parler clairement parceque leur langue, qui est un muscle, ne peut plus être contrôlée.

L'alcool empoisonne aussi d'autres parties du corps. Les personnes qui boivent trop d'alcool pendant beaucoup d'années peuvent faire du mal à leur coeur et à leur foie.

Les personnes qui boivent trop d'alcool pendant plusieurs années deviennent dépendentes de l'alcool. Ceci veut dire que leurs corps a besoin de beaucoup d'alcool tous les jours. Quand elles essayent de s'arrêter de boire elles se sentent très mal. Et cela devient de plus en plus difficile de s'arrêter de boire même si elles le veulent. Quand les personnes en sont là, elles sont très gravement malades, et elles peuvent mourir à cause de l'alcool.

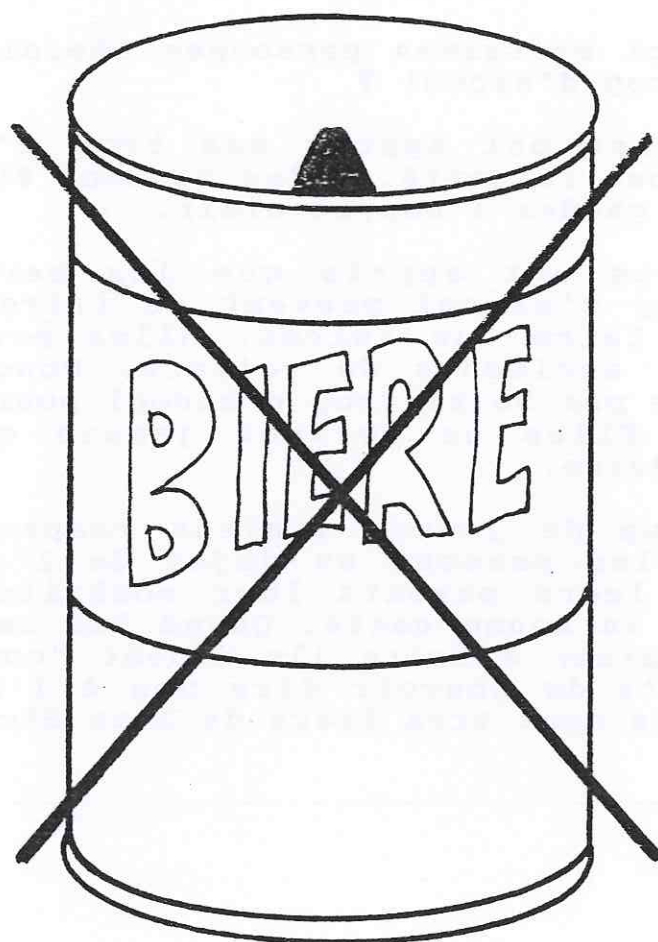




Les personnes boivent trop d'alcool pour plusieurs raisons. Ils peuvent boire beaucoup d'alcool pour célébrer certaines occasions comme un mariage ou un anniversaire. Mais il y a aussi des gens qui choisissent de célébrer plus sainement ces fêtes. Au lieu de boire trop d'alcool, ils choisissent de faire un bon repas entre amis, de chanter ou de raconter des histoires.

Parfois les gens boivent de trop pour oublier leurs problèmes. Mais boire trop d'alcool peut en causer encore plus, et cela empêche les gens de trouver une solution à leurs problèmes.

Il y a des gens qui ont des amis qui boivent beaucoup d'alcool. Ils pensent que s'ils se mettent à boire comme eux, leurs amis les aimeront mieux. Mais les gens n'ont pas besoin de boire beaucoup d'alcool pour être aimés par les autres.





Pourquoi certaines personnes choisissent de ne pas boire trop d'alcool ?

Certaines ont appris que trop d'alcool est dangereux pour la santé. Elles veulent être toujours en forme et garder l'esprit clair.

D'autres ont appris que les personnes qui boivent trop d'alcool peuvent se faire du mal et peuvent en faire aux autres. Elles peuvent occasionner des accidents de voiture. Donc elles ont décidé de ne pas boire trop d'alcool pour éviter des accidents. Elles ne boivent jamais quand elles doivent conduire.

Beaucoup de jeunes veulent respecter ce que leurs familles pensent au sujet de l'alcool. Ils savent que leurs parents leur souhaitent une vie heureuse et en bonne santé. Quand les amis essayent de les entraîner à boire ils disent "non". Est ils sont contents de pouvoir dire non à l'alcool. Est leurs parents sont très fiers de leur décision.

## ENSEIGNER LA SANTE EN 5ème ANNEE

### Leçon No. 29 – LA PERSONNE EN BONNE SANTÉ

#### Objectives

A la fin de la leçon les élèves :

- Devraient avoir répondu aux questions des 3 histoires.
- Devraient avoir discuté l'idée que la Santé a trois dimensions : physique, mentale, sociale.

Temps : 30 minutes

#### Méthode :

Lisez la première histoire puis posez les questions qui suivent. Faites de même avec la 2ème et la 3ème histoire.

#### Histoire No. 1

John remarque que son ami Peter n'agit plus du tout de la même façon. Il semble se faire du souci à propos de quelque chose. Avant, il était toujours gai et plein d'énergie. Il était toujours prêt à jouer au football. Mais maintenant il préfère être seul. Il veut réfléchir. "Peter se fait du souci au sujet de quelque chose" dit John.

Demandez aux enfants :

- Comment John voit que Peter se fait du souci ?
- Comment agissait normalement Peter ?
- Pensez vous que Peter est en bonne santé ?
- Est-ce que c'est normal de se faire parfois du souci ? (oui)
- Est-ce que c'est une bonne idée de garder ses soucis pour soi-même ?
- Quelle bonne chose Peter pourrait faire au sujet de ses soucis ?
- De quelle sorte de santé est-il question dans cette histoire ? (de la santé de l'esprit, que l'on appelle aussi santé mentale : celle qui fait que l'on se sent de bonne humeur).

## Histoire No. 2

Dans la classe de Peter il y a plusieurs groupes. Par exemple Peter et John sont de bon amis et ils jouent beaucoup avec Fred et Leitangi. Il y a un autre groupe d'amis avec Mathieu, Pakoa et Maria et beaucoup d'autres.

Mais Paul n'a aucun ami. Personne ne veut jouer avec lui. Paul se querelle toujours et se bat avec les autres quand les choses ne se déroulent pas comme il le voudrait. Il pense qu'il est le meilleur de tous en toute chose. On dirait qu'il fait en sorte de ne pas avoir d'amis. Il vient d'une autre île. Il ne sait pas se faire d'amis.

Demandez aux enfants :

- Pourquoi Paul n'a-t-il pas d'amis ?
- A votre avis peut-on dire qu'il est en bonne santé ?  
(Non - Une personne normale en bonne santé a au moins un ou deux bons amis)
- A votre avis, que pourrait-il faire pour avoir des amis ?
- Comment les autres garçons de la classe pourraient aider Paul ?
- De quelle sorte de santé est-il question dans cette histoire ?  
(de la santé sociale : celle de pouvoir s'entendre avec les autres et d'avoir des ami(e)s).

## Histoire No. 3

Pakoa, l'ami de Peter et de John, est malade à la maison. Il a attrapé la grippe et il a beaucoup de fièvre. Ses parents veulent qu'il reste au lit jusqu'à ce qu'il se sente mieux. Ils ne veulent pas que les camarades de classe attrapent la grippe à leur tour. La maman de Pakoa a appris qu'il était important de donner des bons aliments à une personne qui est malade. Elle fait bien attention à ce que Pakoa mange son repas. D'habitude Pakoa est un garçon en très bonne santé.

Demandez aux élèves :

- Dans l'histoire, est ce que Pakoa est en bonne santé ?  
(non il est malade)
- De quelle sorte de santé parlons nous dans cette histoire?  
( de la santé physique)
- A votre avis, la maman de Pakoa lui donne quelles sortes d'aliments ?  
(des aliments du groupe énergie, du groupe santé, et du groupe des protéines)



- Est ce que cela est normal d'être parfois malade ? (oui)
  - Quand une personne est malade physiquement que devrait-elle faire ? (se reposer, se soigner....)
  - Que faut-il faire pour ne pas être de mauvaise humeur, ni se sentir triste ?
- (Avoir une bonne nourriture - Avoir un bon sommeil - Parler aux gens et se faire des amis)
- Quels sont les gens dans notre communauté qui peuvent parfois nous aider quand nous avons des gros problèmes qui nous rendent tristes et malades ?
- ( le pasteur, les gens d'églises, nos parents, le maître etc...)

-----

## ENSEIGNER LA SANTE EN 5<sup>ème</sup> ANNEE

### Leçons No. 30 à 36 - ETRE RESPONSABLE DE SANTE

#### Objectives

Réaliser un sujet choisi dans l'éventail de sujets présentés à la leçon No. 19. Ou continuez le sujet choisi à la leçon No. 19, s'il n'a pas été terminé à la fin de la leçon No. 22.

#### Méthode :

1) Les activités sont détaillées dans chaque sujet. Reportez vous à eux à chaque fois que cela est nécessaire.

#### 2) Evaluation

Nous devons apprendre à ne jamais être totalement satisfait de ce que nous faisons. Pour chaque activité il faut se poser deux questions :

- Comment cela a marché ?
- Comment pouvons nous faire mieux ?

Evidemment, plus on se pose de questions, mieux on atteint les objectifs que l'on s'était fixé.

Cela aide beaucoup de savoir :

- Quelles sont les connaissances dont les enfants se souviennent ?

Par exemple, combien d'élèves se souviennent-ils du rôle joué par les vaccinations ?

- Quels sont les résultats positifs enregistrés ? Concernant quelle activité ? qui a eu lieu où ? ou après de qui ? Par exemple, combien d'enfants ou de familles ont soigné leurs problèmes de peau ? (comme celui de la gale).

Est-ce qu'il y a un commencement de changement d'attitudes à la suite de ces activités ? Par exemple, est ce que les parents, les maîtres, les travailleurs de santé se sont rencontrés plus souvent pour discuter comment les enfants peuvent participer à l'amélioration de la santé autour d'eux ?

#### 3) Présentation des travaux

Essayez d'enroller les adultes, qui ont aidé les élèves, pour qu'ils présentent aux membres de la communauté les résultats des activités.

Encouragez les enfants à faire des affiches, ou une exposition, ou une petite pièce de théâtre sur le sujet.

La présentation des travaux pourrait être faite au cours de la journée "porte ouverte" avant les vacances de Noël.

Les affiches et les travaux pourraient ensuite être exposées au dispensaire afin de prolonger l'information éducative résultant de ces activités.

# VOCABULAIRE DES LIVRES DE SANTE

## ANNEE 5 et 6

Ce vocabulaire est présenté par ordre alphabétique.

ABDOMEN	Partie du corps qui contient l'estomac, le foie, les intestins. Le ventre.
ADOLESCENT	Période de la vie où un enfant se transforme en adulte. (de 13 à 19 ans)
AIGU	Qui arrive soudainement et pendant peu de temps. Une douleur aigüe = une douleur vive. une maladie aigüe = une maladie qui commence soudainement et qui dure peu de temps. Le contraire est une maladie chronique.
ALCOOL	Une drogue qui empoisonne le cerveau et d'autres parties du corps. L'alcool est un liquide incolore qui se trouve dans la bière, dans le vin, dans le whisky, dans le rhum, etc...
ALCOOLISME	Un besoin constant, qu'une personne ne peut plus contrôler, à boire des boissons alcoolisées. Dépendance à l'alcool. Une maladie très dangereuse pour soi même et pour les autres.
ALVEOLES	Petits sacs d'air des poumons.
ANTISEPTIQUE	Un liquide, une poudre, un savon qui tue les microbes.
ANTITOXINE	Substances produites par le corps (anticorps) et tous médicaments qui agit contre ou qui neutralise un poison ou une toxine.
ANUS	Orifice du rectum, situé à la fin du gros intestin.
AORTE	Artère principale qui naît à la base du ventricule gauche du coeur et qui est le tronc commun des artères portant le sang oxygéné dans toutes les parties du corps.
APPROPRIE	Se dit de ce qui est bien adapté à sa situation ou sa condition. Ce qui convient.
APTITUDE	Talent ou disposition naturelle qui fait qu'une personne apprend facilement et vite.
ARTERE	Vaisseau qui conduit le sang du coeur aux organes. Les artères ont un pouls. (Les veines qui retournent le sang au coeur n'ont pas de pouls).



ARTHRITE	Inflammation d'une articulation.
ASCARIS	Longs vers (23 cm) qui vivent dans les intestins de l'être humain, qui rendent malades, faibles et qui causent parfois une obstruction intestinale (intestins bouchés).
ASSAINISSEMENT	Amélioration de la propreté et de l'hygiène publique, en demandant aux membres de la communauté de fournir des efforts; notamment afin de garder les endroits fréquentés par le public, libres de toutes saletés et ordures.
ATTITUDE	Manifestations extérieure d'un sentiment à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose. Les attitudes reflètent nos goûts et nos dégoûts. Elles nous attirent aussi bien vers des choses qu'elles nous rendent méfiants d'elles. Les attitudes influencent la façon dont nous apprenons et dont nous agissons.
BACTERIE	Nom général donné aux microbes qui ne peuvent être vus qu'à travers un microscope. Beaucoup de bactéries sont utiles à la vie sur la terre. Certaines bactéries sont nuisibles car elles causent des maladies.
BACTERIOLOGIE	Etude des bactéries. Spécialité qui fait partie d'une branche de la médecine.
BASSIN	Ensemble d'os (ceinture pelvienne) situé dans l'abdomen - où se trouvent les articulations des hanches.
B.C.G.	"Bacille Calmette et Guérin" - du nom des deux docteurs qui ont été les premiers à mettre au point le vaccin contre la tuberculose.
BILE	Liquide vert, de goût amer, qui est produit par le foie et qui est stocké dans la vésicule biliaire. Il aide à digérer les graisses dans l'intestin.
BIOLOGIE	Science de la vie physique, traitant de la morphologie (étude des formes des animaux et des plantes) de la physiologie (science traitant du fonctionnement des organismes vivants) de l'origine et de la distribution des plantes et des animaux.
BRONCHES	Tubes (ou conduits) qui font suite à la trachée artère et par lesquels l'air s'introduit dans les poumons quand une personne respire.

BRONCHITE	Infection des bronches.
CALORIE	Unité de quantité de chaleur utilisée pour mesurer l'énergie donnée par les aliments.
CAPILLAIRES	Très fins vaisseaux sanguins qui forme des réseaux reliant les plus petites branches des artères (artérioles) à celles des veines.
CARDIAQUE	Qui appartient ou qui se rapporte au coeur.
CARDIAQUE (battement)	Bruit de cognement fait par le coeur quand il se comprime. Quand le coeur se comprime (se presse avec force pour devenir plus petit) il pousse le sang à travers le corps.
CELLULE	Plus petite partie vivante des plantes et des animaux.
CERVEAU	Organe qui se trouve dans la tête et qui contrôle tout le reste du corps. Il reçoit des messages grâce aux organes sens; et il envoie des messages aux muscles pour que le corps agisse. C'est grâce à leur cerveau que les gens décident d'une action, qu'ils pensent, qu'ils se souviennent, qu'ils apprennent, qu'ils imaginent. C'est grâce à leurs CERVEAUX que les êtres HUMAINS peuvent IMAGINER le futur.
CERVELET	Partie du cerveau qui aide à contrôler l'équilibre et à coordonner les mouvements.
CHOC	Etat dangereux avec une extrême faiblesse ou état d'inconscience, accompagné de sueur froide, d'un pouls faible et rapide. L'état de choc peut être causé par un accident, une hémorragie, des brûlures, de la déshydratation ou une maladie très grave.
CHRONIQUE	Qui dure longtemps. Maladies qui évoluent lentement et qui se prolongent (contraire = aigu)
CIRCULATION	Mouvements du sang, que le coeur envoie par les artères aux organes, et qui revient des organes au coeur par les veines, après être passé par les capillaires.
COEUR	Organe creux et musculaire qui fait circuler le sang à travers les vaisseaux sanguins.



COMA	Etat d'inconscience dont on ne peut tirer de là une personne. Seules travaillent les fonctions de circulation et de respiration du corps. Un coma peut être causé par une maladie, un accident, un empoisonnement, et se termine souvent par la mort.
COMMISSION du Pacifique Sud	Organisation Régionale pour tout le Pacifique Sud. Son but est de promouvoir le bien être économique et social des peuples du Pacifique Sud pour lesquels elle travaille. La C.P.S. fournit, sur demande, des consultations d'experts et du matériel éducatif qui peut être utilisé dans les écoles. La C.P.S. est basée à Nouméa. Son adresse est la suivante : Boite Postale D5, CEDEX - NOUMEA - Nouvelle Calédonie.
COMMUNAUTE	Un groupe de personnes vivant dans un même endroit, qui ont les mêmes conditions de vie, les mêmes problèmes, qui partagent les mêmes intérêts.
COMPORTEMENT	Manières, façons de se conduire, d'agir. Il y a plusieurs raisons pour expliquer la façon dont les gens se conduisent. Si nous voulons encourager des comportements sains, il faut d'abord savoir les raisons qui sont derrière un comportement qui peut occasionner une maladie, un accident, ou qui peut les éviter. Les principales raisons qui nous poussent à agir d'une façon ou d'une autre sont : le degré de nos connaissances, nos croyances, nos attitudes, nos valeurs, notre culture et notre environnement physique et social.
CONGENITAL	Qui existe au moment de la naissance.
CONJONCTIVE	Mince couche protectrice (muqueuse) qui tapisse la face postérieure des paupières et la face antérieure du globe de l'oeil.
CONJONCTIVE	Inflammation de la conjonctive
CONTACT	Etat des corps qui se touchent. Certaines maladies se propagent par le biais d'une personne malade qui vient en contact avec une autre (en la touchant, en vivant ou dormant tout près d'elle)
CONTAGIEUX	Une maladie contagieuse est une maladie qui se propage (se répand) par le contact. C'est une maladie qui passe d'une personne à une autre personne.
CORNEE	Partie antérieure, transparente, du globe oculaire qui couvre la pupille et l'iris.



CORTEX	<p>Écorce cérébrale qui recouvre la matière grise du cerveau</p>
CRISTALLIN	<p>Partie de l'œil. Lentille transparente située en arrière de l'iris. Il envoie la lumière sur la rétine qui se trouve dans le fond de l'œil.</p>
CROYANCES	<p>Adhésion de l'esprit qui tient pour vrai, qui accepte pour sûr et certain, ce qu'on nous dit. Les croyances viennent généralement de ce que disent les parents, les grands parents, ou les personnes que l'on respecte.</p> <p>On accepte les croyances sans chercher à savoir si elles sont vraies ou pas.</p> <p>Dans le domaine de la santé, quelques croyances peuvent être nocives, d'autres sont neutres, d'autres encore sont bénéfiques à la santé. Quand on fait, de l'éducation pour la santé, il est important de connaître ces 3 sortes de croyances. Les croyances influencent les attitudes et les comportements des gens.</p>
CUILLERE A CAFE	<p>La mesure d'une cuillère qui contient 5 ml.</p>
CUILLERE A SOUPE	<p>La mesure d'une cuillère qui contient l'équivalent de 3 cuillères à café ou 15 ml.</p>
DECOMPOSITION	<p>Procédé dans lequel les bactéries séparent (ou pourrissent) les plantes et les animaux. Pour les dents cela s'appelle une carie dentaire.</p>
DEPENDANCE	<p>Condition dans laquelle se trouve le corps humain qui ne peut plus se passer d'une drogue. Les gens dépendants d'une drogue ont besoin d'en prendre sans arrêt, afin de se sentir bien.</p>
DERMATOSE	<p>Infection ou irritation de la peau.</p>
DESHYDRATATION	<p>Condition du corps dans laquelle il perd plus de liquide qu'il en absorbe. Cette perte d'eau est très dangereuse chez les bébés.</p>
DIABETE	<p>Une personne qui a le diabète a trop de sucre dans son sang.</p>
DIARRHEE	<p>Fréquentes selles liquides.</p>
DIPHTERIE	<p>Maladie contagieuse affectant la gorge et le larynx. Peut être évitée grâce aux vaccinations.</p>
DROGUE	<p>Substance qui change la façon d'agir du corps, et la façon de penser d'une personne. Une drogue peut être un médicament ou un poison. En médecine les drogues sont utilisées pour soigner des maladies graves et pour diminuer la douleur.</p>

ENDOCRINE	Se dit d'une glande qui produit (qui secrète) des hormones, et qui déverse dans le sang ses produits de sécrétion.
ENERGIE	Force que le corps utilise pour grandir, bouger et travailler.
ENVIRONNEMENT	Tout ce qui se trouve autour de soi - ou autour d'un objet ou d'une chose vivante. Notre environnement comprend l'air, la terre, les plantes, l'eau, les animaux, les maisons et autres bâtiments, les gens et toutes autres choses qui nous entourent.
ENVIRONNEMENT SOCIAL et COMPORTEMENTS	<p>Les gens qui ont de l'importance pour nous, influencent beaucoup notre comportement (notre façon d'agir) car nous avons tendance à faire comme eux. les instituteurs(trices) sont des gens très importants pour les élèves et leurs parents.</p> <p>L'environnement social a aussi une grande influence sur le comportement des gens en ce qui concerne les domaines de la maladie/santé. Tout dépend s'il y a ou pas des facilités sanitaires (par exemple un dispensaire près de la maison) des routes ou des bateaux, du matériel, de l'argent, du temps, des gens compétents, etc....</p>
EPIDEMIE	Atteinte simultanée (en même temps) d'un grand nombre de personnes d'un pays ou d'une île, par une maladie particulière (expl. par la dengue)
ESTOMAC	Organe qui reçoit la nourriture avalée par la bouche.
EVALUATION	Appréciation, estimation de la valeur d'une chose. Faire l'évaluation d'une activité c'est savoir combien a été fait, comment cela a été fait. C'est savoir si certains facteurs, certaines conditions, connus au départ de l'activité, ont changé (ou pas) une fois l'activité achevée.
FIEVRE	Température du corps plus élevée que la normale (à partir de 37°C et au dessus).
FLUOR	Produit chimique qui aide à empêcher d'avoir des caries dentaires.
FLUORIDATION	Procédé par lequel on ajoute du fluor dans l'eau de boisson dans la proportion d'une mesure de Fluor pour un million de mesures d'eau. Beaucoup de dentifrices contiennent du fluor.
FOETUS	Enfant en formation dans le ventre de sa mère.



<b>FOIE</b>	Organe contenu dans l'abdomen, annexé au tube digestif, qui sécrète la bile, qui aide à nettoyer le sang, et à éliminer les poisons.
<b>FONTANELLES</b>	Partie molle sur le dessus du crâne des bébés.
<b>FOULURE</b>	Étirement accidentel des ligaments articulaires, accompagné d'un gonflement douloureux. Quand cet étirement se produit au niveau de la cheville, cela s'appelle une entorse.
<b>FRACTURE</b>	Os cassé
<b>GANGLION</b>	Renflement sur le trajet d'un nerf qui reçoit et qui renvoie les fibres nerveuses. "Ganglion lymphatique" : Renflement situé sur le trajet des vaisseaux lymphatiques.
<b>GASTRIQUE</b>	Relatif à l'estomac. Le jus gastrique est un liquide digestif sécrété par des glandes qui se trouvent dans la paroi de l'estomac.
<b>GENITAUX</b>	Organes du système de reproduction, plus spécialement les organes sexuels.
<b>GERMES</b>	Très petits organismes qui peuvent grandir dans le corps humain et qui peuvent donner des maladies infectieuses. Micro-organismes, microbes.
<b>GONORRHEE</b>	Maladies contagieuses qui est donnée d'une personne à une autre par contact sexuel. Est aussi appelée maladie vénérienne ou encore de nos jours, maladie sexuellement transmissible - M.S.T. La Gonorrhée est une maladie très répandue au Vanuatu. Les gens qui ont eu cette maladie peuvent devenir stériles (incapable d'avoir un enfant). Le signe le plus courant est d'avoir mal quand on urine. Cette maladie devrait être soignée le plus tôt possible. L'utilisation de préservatifs permet d'éviter cette maladie.
<b>GOUDRON</b>	Substance marron foncé, visqueuse, qui vient du tabac lorsqu'il brûle. Quand les gens fument de trop, le goudron fait beaucoup de mal aux poumons.
<b>GRIPPE</b>	Maladie contagieuse due à un virus qui donne une forte fièvre, des douleurs dans les articulations et parfois de la diarrhée.
<b>HABITUDE</b>	1) Action apprise, faite si souvent, que l'on n'a plus besoin de penser pour la faire : elle est automatique. Se laver les mains, se brosser les dents sont des habitudes de santé. 2) Accoutumance à une drogue.



HEMISPHERE (cérébral)	Moitié du cerveau. Le cerveau a un hémisphère droit et un hémisphère gauche. Chaque hémisphère contrôle certaines formes de pensées qui sont sollicitées dans certaines formes d'activités.
HEMOGLOBINE	Pigment des globules rouges du sang, assurant le transport de l'oxygène et du gaz carbonique entre l'appareil respiratoire et les cellules de l'organisme.
HEMORRAGIE	Saignement importants et dangereux pour la vie.
HEPATITE	Maladie causée par un virus qui infecte le foie.
HEREDITAIRE	Passé de parents à enfants.
HORMONES	Substance sécrétée par une glande et agissant sur des organes situés à distance, après avoir été transportée par le sang. Il y a des hormones qui agissent sur la croissance; d'autres qui régularisent le cycle menstruel féminin et la possibilité d'être enceinte.
HYPERTENSION	Tension artérielle trop élevée.
HYPOPHYSE	Petite glande située dans la tête, très importante pour le corps. Elle produit de nombreuses hormones, en particulier l'hormone de croissance. Elle produit aussi d'autres substances (les stimulines) qui agissent sur les autres glandes.
IMMUNISÉ	Vacciné. Protégé contre une infection particulière.
IMMUNITÉ	Pouvoir que possède le corps de résister et de vaincre une infection.
INFECTION	Pénétration et développement dans le corps de virus et de bactéries. L'infection peut affecter une partie seulement du corps (comme l'infection d'une plaie) ou le corps tout entier (comme dans la rougeole).
INFECTIEUSES (maladies)	Maladie qui se répand ou se communique (passée d'une personne à une autre) facilement. Maladie contagieuse.
INFLAMMATION	Un endroit qui est rouge, chaud et douloureux, souvent à cause d'une infection.
INSECTICIDE	Un poison qui tue les insectes.

INSULINE	Hormone sécrétée par le pancréas qui permet au corps d'utiliser le sucre. Il est préparé artificiellement pour soigner les gens malades du diabète.
INTESTINAL (parasite)	Ver et petit animal qui rentrent dans les intestins d'une personne et qui la rendent malade.
INTESTINS	Tube creux - faisant partie du tube digestif qui transporte la nourriture de l'estomac à l'anus et qui élimine les déchets alimentaires par l'anus.
JAUNISSE	Couleur jaune des yeux. C'est un signe de maladie du foie, ou de la vésicule biliaire, ou du pancréas, ou du sang.
JOINTURE	Articulation. Endroit du corps où deux ou plusieurs os sont unis entre eux.
KOCH Robert	(1843-1910) Médecin et microbiologiste allemand qui a étudié les bactéries. C'est lui qui a découvert la bactérie (bacille) de la Tuberculose (1882).
LARVES	Une sorte de jeune ver qui provient de la transformation de l'oeuf de nombreux insectes et parasites. Il changera encore de forme en devenant adulte.
LARYNX	Partie supérieure de la trachée artère,, un endroit creux contenant les cordes vocales : c'est la boîte vocale.
LIGAMENTS	Ensemble de fibres serrées et résistantes qui relient les os au niveau des articulations.
MALADIES BOUCHE-MAINS SALES	Ce sont des maladies qui sont transmises des selles d'une personnes, et de ses mains sales, à la bouche d'une autre personne, généralement par l'intermédiaire d'aliments et de boissons souillées. Les maladies dues aux vers intestinaux sont transmises de cette façon.
MARIJUANA	Droque faite de feuilles séchées d'une plante appelée "Cannabis". Cela peut changer la façon dont les gens pensent et agissent. La Marijuana est aussi appelée du "pot". Cette droque est interdite au Vanuatu.
MATRICE	Sac à l'intérieur du ventre de la femme dans lequel se fait le bébé. Voir aussi le mot utérus.



<b>MENSTRUEL</b> (cycle)	Activité périodique des ovaires et de l'utérus comportant une "ponte ovulaire" vers le 15ème jour et se terminant autour du 28ème jour par la menstruation (les règles).
<b>MICROBES</b>	Etre vivant (plante ou animal) constitué par une seule cellule, si petit que l'on a besoin d'un microscope pour le voir. Les virus et les bactéries sont deux sortes de microbes.
<b>MICRO ORGANISME</b>	Microbe
<b>MICROSCOPE</b>	Instrument qui sert à regarder des choses très petites que l'on ne peut pas voir à l'oeil nu.
<b>MICROSCOPIQUE</b>	Très petit. Qui ne peut être vu qu'au microscope.
<b>MOELLE</b>	Substance molle qui se trouve à l'intérieur de certains os.
<b>MORPHINE</b>	Une drogue dangereuse, dérivée de l'opium, utilisée par les docteurs pour faire dormir et diminuer la douleur. L'usage personnel de cette drogue est interdite au Vanuatu.
<b>MUCUS</b>	Liquide visqueux, qui humidifie et protège les musqueuse du nez, de la gorge, de l'estomac, des intestins, de l'urèthre, du vagin.
<b>MUSCLES</b>	Groupes de cellules que l'on peut contracter ou relacher pour assurer les mouvements du corps.
<b>NARCOTIQUE</b>	Drogue qui a une influence sur le système nerveux. Certaines causent la perte des sensations et produisent la somnolence et le sommeil. D'autres, en petites quantités, soulagent la douleur; d'autres encore causent de l'excitement et empêchent de dormir. La Marijuana, l'héroïne, la morphine sont classées comme narcotiques.
<b>NASAL</b>	Relatif du nez.
<b>NERFS</b>	Minces cordons qui partent du cerveau et de la moelle épinière et qui vont dans toutes les parties du corps. Les nerfs transportent les messages de la sensibilité et du mouvement.
<b>NERVEUX</b> (système)	Groupe d'organes qui controle toutes les actions du corps. Ce groupe comprend : le cerveau, la moelle épinière et les nerfs.



NICOTINE	Droque contenue dans la fumée de cigarette. Elle fait battre le coeur plus vite. Elle rétrécit les vaisseaux sanguins. Si cela arrive trop souvent au système circulatoire, cela engendre des maladies, comme des maladies cardiaques. A forte dose la nicotine est un violent poison. On l'emploie comme insecticide.
NON-INFECTIEUSE (maladie)	Maladie qui ne peut pas se donner d'une personne à une autre. Par exemple une maladie cardiaque est une maladie non infectieuse.
NUTRITION	Ensemble des fonctions organiques d'alimentation, de transformation et d'utilisation des aliments pour la croissance, l'activité et la réparation du corps.
NUTRITIF	Nourrissant. Les aliments nutritifs sont ceux qui ont des choses dont le corps a besoin pour croître, être en bonne santé et combattre les maladies.
OESOPHAGE	Tube dans lequel la nourriture passe de la bouche à l'estomac.
OLFACTIF (nerf)	Nerf de l'odorat qui amène les messages du nez aux centres du cerveau.
OMBILICAL (cordon)	Cordon qui relie le bébé, par son ombilic, au placenta qui se trouve dans l'utérus de la mère.
O.M.S.	Organisation Mondiale de la Santé. Est une agence spécialisée des Nations Unies dont la principale responsabilité est la promotion de la Santé Publique Internationale. En 1978 l'O.M.S. s'est donné un but symbolique international : "La Santé pour tous en l'an 2000". Ceci a été le début de la politique des Soins de Santé Primaires (S.S.P) dans de nombreux pays. Vanuatu a adopté officiellement la politique des Soins de Santé Primaires. Ces livres de Santé ont été créés dans l'esprit des Soins de Santé Primaires. Surtout les livres de 5ème et de 6ème annés, et plus spécialement les leçons "ETRE Responsables de Santé". L'O.M.S. a un bureau à Port-Vila, située au Service de Santé.
OPHTALMIQUE	Qui concerne les yeux.
OPHTALMOSCOPE	Instrument qui sert à examiner l'intérieur de l'oeil.

OPTIQUE (nerf)	Nerf de la vue qui transmet les messages de la rétine (située dans le fond de l'oeil) aux centres visuels du cerveau.
ORGANE	Organe du corps, tel que le coeur, les poumons, les reins, destiné à remplir une fonction nécessaire à la vie. Par exemple les poumons sont les organes de la respiration.
ORGANISME	Nom général pour les choses vivantes (animaux et plantes)
OTITE	Inflammation de l'oreille.
OVAIRES	Deux petits sacs situés dans le ventre de la femme, près de l'utérus. Les ovaires sont deux glandes qui font des hormones. Les ovaires produisent des oeufs (les ovules) qui, en rencontrant les spermatozoïdes de l'homme, font un bébé.
PALAIS	Voûte osseuse (partie haute) de la bouche.
PANCREAS	Glande digestive, située sous l'estomac dans la partie gauche du corps, et qui produit l'insuline.
PAPILLES gustatives	Groupe de cellules se trouvant sur la langue qui servent à indiquer quand la nourriture est sucrée, salée, acide, amère.
PARASITES	Vers et petits animaux qui prennent la totalité ou une partie de sa nourriture sur un autre être vivant appelé "hôte". Les parasites font du mal à leur hôte. Les puces, les poux, les vers intestinaux, les amibes, les mites de la gale sont des parasites.
PASTEUR Louis	(1822-1895) Chimiste et biologiste français. Il a été le premier à découvrir et à prouver que les microbes sont à l'origine des fermentations, et que les microbes causent des maladies. Il a été le premier à étudier et à réaliser des vaccins.
PASTEURISATION	Opération consistant à porter à une température de 75°C à 85°C certains liquides, (comme le lait), pendant 30 minutes environ afin de tuer les bactéries.
PENIS	Organe génital masculin. La verge.
PERSONNALITÉ	Ensemble de façons de paraître, de penser, d'agir, d'éprouver des sentiments, qui existent chez une personne.



PLACENTA	Organe rond et plat situé dans l'utérus d'une femme enceinte et qui relie l'enfant à sa mère par l'intermédiaire du cordon ombilical. Il est expulsé après l'accouchement.
PLASMA	Partie liquide du sang.
POLLUTION	Tout changement dangereux de l'environnement. La pollution est causée par les dépôts d'ordure, la fumée, trop de bruit, ou toute autre chose qui est nuisible à tout ce qui vit.
POULS	Battement du sang dans les artères causé par chaque battement du coeur. Le pouls peut être senti au poignet ou à la base du cou.
POUMONS	Deux organes, situés dans la poitrine, qui ressemblent à des sacs. Quand quelqu'un inspire, les poumons se remplissent d'air frais. Quand quelqu'un expire les poumons se vident d'air usagé.
PREVENTION	Ensemble d'actions entreprises à l'avance, afin d'empêcher les accidents et les maladies d'arriver.
PROPHYLACTIQUE	Relatif à la prophylaxie. Ensemble de mesures destinée à empêcher l'apparition ou la propagation d'une ou de plusieurs maladies. Préventif, prévention.
PROTEINES	Aliments de constructions du corps nécessaire à une bonne croissance et qui donnent de la force.
PSYCHIATRE	Docteur spécialiste de l'étude et du traitement des maladies mentales (maladies de l'esprit).
PSYCHOLOGUE	Personne qui sait observer et décrire la personnalité des individus (les façons dont ils pensent, agissent, éprouvent des sentiments).
PUBERTE	Epoque, dans la vie, de croissance rapide, quand les filles se changent en femmes et les garçons en hommes.
PUPILLE (de l'oeil)	C'est l'orifice (trou) central de l'oeil par où la lumière rentre. La pupille ressemble à un cercle noir au milieu d'un cercle plus grand, coloré (l'iris). Ce cercle diminue en pleine lumière et s'agrandit dans le noir.
RAPPEL	Vaccination que l'on injecte de nouveau dans le corps, pour renouveler les effets d'une série de vaccinations faites auparavant.



RATE	Organe qui est normalement de la taille du poing, et qui est situé sur le coté gauche, sous les dernières côtes. Son rôle est de faire le sang et de le filtrer.
RECTUM	Fin du gros intestin près de l'anus.
REFLEXE	Réaction ou mouvement automatique et involontaire. Exemple : éternuer, frissonner.
REGIME (alimentaire)	Les sortes et les quantité d'aliments qu'une personne devrait manger ou devrait éviter de manger.
RÉHYDRATANTE (boisson)	Boisson qui sert à corriger et à supprimer la déshydratation et qui est faite d'eau, de sel et de sucre.
RESISTANCE	Aptitude, capacité, à résister aux microbes qui donnent des maladies.
RESSOURCE	Ce dont on a besoin, ou ce qui est disponible pour faire quelquechose. Les gens, la terre, les animaux, l'argent, les compétences techniques, les plantes, sont des ressources qui peuvent être utilisées pour améliorer la santé.
RETINE	La rétine est la membrane nerveuse de l'oeil, située dans le fond de celui-ci. Quand la lumière touche la rétine, les cellules nerveuses envoie ce message au cerveau.
SECOURISME	Méthode de premiers secours et de sauvetage. Aide d'urgence donnée sur place à un malade ou à un blessé avant que l'infirmier (ou le docteur) puisse le soigner.
SELLES	Excréments, fèces, matières fécales, résidus de la digestion éliminés par l'anus.
SENS	Différentes façons pour un corps de recevoir des messages sur ce qu'il se passe à l'extérieur et à l'intérieur de lui même. La vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat et l'équilibre sont quelques uns des sens humains.
SEPTICEMIE	Maladie causée par l'introduction et une très importante reproduction des mauvais microbes dans le sang.

## SIDA

Le "Syndrome d'Immunodéficience Acquise" - est un ensemble de maladies appelées "syndrome" - Ce syndrome est causé par un virus qui détruit le système immunitaire du corps humain, qui devient alors sans défense contre les maladies infectieuses et certaines formes de cancer.

## SOINS de SANTÉ PRIMAIRES

On entend par Soins de Santé Primaires des soins de santé essentiels, accessibles à tous les individus et à toutes les familles de la communauté, par des moyens qui leur sont acceptables, avec leur pleine participation et à un coût abordable pour la communauté et le pays. Les soins de Santé Primaires font partie intégrante du système de Santé du pays, et comprennent le travail réalisé dans les dispensaires, les centres de Santé, les bureaux et services dirigés par des docteurs. Ils comprennent aussi la participation des individus et des familles aux actions de développement de la Santé. Le but des soins de Santé Primaires est défini par la formule "La Santé pour tous en l'an 2000". Les soins de Santé Primaires ont été définis pour la première fois en 1978, par l'organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.)

## STERILE

- 1) Qui est complètement propre car sans aucun microbes. Les choses sont le plus souvent stérilisées par la chaleur et par l'ébullition.
- 2) Veut dire aussi incapable d'avoir des enfants.

## SYPHILIS

Maladie contagieuse grave, qui est transmise d'une personne à une autre au cours de contacts sexuels. Est appelée aussi : maladie vénérienne. Cette maladie existe au Vanuatu. Le premier signe de la maladie est généralement la présence d'un bouton (bobo) situé dans la région génitale (où se trouvent les organes sexuels). Le bobo dure plusieurs jours puis il guérit tout seul, sans médicaments. MAIS LA MALADIE CONTINUE A ENVAHIR LE CORPS. Sans traitement, la syphilis peut atteindre n'importe quelle partie du corps, causant des maladies cardiaques, la paralysie, la folie, la stérilité et autres terribles conséquences.

En cas de bobos sur les organes génitaux ou en cas d'éruption inhabituelle de taches ou de boutons, il est fortement conseillé de voir l'infirmier et d'avoir un traitement médical. L'utilisation de préservatifs masculins ("condoms") protège des maladies vénériennes (ou encore appelées de nos jours "maladies sexuellement transmissibles - M.S.I.).



SYMPTOMES	Les signes d'une maladie. Ce qu'une personne ressent et ce qui lui arrive lorsqu'elle est malade.
TABOU (TABU)	Quelquechose que l'on ne doit pas faire, qui est interdite, du fait des croyances coutumières.
TEMPÉRATURE	Degré de chaleur du corps humain. La température normale se situe, en gros entre 36°C et 37°C5 celsius. Au dessus, une plus forte température s'appelle de la fièvre.
TENDONS	Cordons résistants qui attachent les muscles aux os (à ne pas confondre avec les ligaments qui relient 2 os au niveau des articulations).
TENSION ARTÉRIELLE	Force ou pression du sang sur les parois des vaisseaux sanguins. Cette force varie avec l'état de Santé et l'âge d'une personne.
TESTICULES	Glandes sexuelles masculines dans lesquelles est produit le sperme.
THYROÏDE	Glande située à l'avant du cou sécrétant des hormones qui interviennent dans la croissance.
TRACHÉE	Tube conduisant l'air de l'arrière gorge aux poumons.
TRANSMETTRE	Faire parvenir, communiquer. Faire passer d'une personne à une autre.
TYMPAN	Paroi mince (membrane) et souple située au fond du conduit auditif. Cette membrane bouge et transmet les vibrations de l'air à l'oreille moyenne. C'est cela qui nous permet d'entendre les sons.
UNESCO	UNITED NATIONS EDUCATIONAL SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANISATION est une des agences spécialisées des Nations Unies. L'UNESCO aide à combattre l'analphabétisme; à élever les niveaux de vie par l'éducation; à promouvoir une collaboration internationale à travers l'éducation, la science et la culture.
UNICEF	UNITED NATIONS INTERNATIONAL CHILDREN'S EMERGENCY FUND est une des agences spécialisées des Nations Unies. Son but est de protéger la vie des enfants et de promouvoir leur développement. Ces livres sur la Santé, La nutrition, l'Agriculture, ainsi que le projet qui a permis de les réaliser ont été payés par l'UNICEF. Le bureau Régional de l'UNICEF, pour la région du Pacifique Sud, se trouve à Fiji, adresse : UNICEF c/o UNDP Private Mail bag SUVA, FIJI



<b>URETRE</b>	Canal ou tube qui part de la vessie et qui conduit l'urine au trou par où elle sort du corps.
<b>URINE</b>	Liquide extrait du sang par les reins, contenant les déchets du corps, et collecté par la vessie, avant son évacuation au dehors.
<b>UTERUS ou MATRICE</b>	Organe musculaire creux dans lequel le fœtus (l'être humain qui se développe) est nourri et grandit.
<b>VACCINATIONS</b>	Sortes de médicaments (culture microbienne ou toxine à virulence atténuée) qui protège contre certaines maladies, comme, par exemple, la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, la tuberculose, la rougeole, l'hépatite virale. Action de vacciner.
<b>VAGIN</b>	Canal ou tube qui part de l'ouverture du sexe féminin pour arriver à l'entrée de l'utérus (appelée col de l'utérus).
<b>VAISSEAUX SANGUINS</b>	Tubes qui permettent au sang de voyager dans le corps en entier. Les artères et les veines sont les vaisseaux sanguins.
<b>VENERIENNES</b> (maladies)	Maladies qui s'attrapent par contacts sexuels - Aujourd'hui elles s'appellent aussi "M.S.T." (maladies sexuellement Transmissibles) exemples : la syphilis, la blennorragie, le SIDA.
<b>VESICULE BILIAIRE</b>	Petit sac attaché au foie. La vésicule biliaire collecte la bile, un liquide qui aide à digérer les aliments gras.
<b>VIRUS</b>	Organismes vivants très petits, plus petits que les bactéries, qui peuvent causer des maladies. Les virus sont trop petits pour être vus à travers un microscope ordinaire. Exemples de maladies causées par des virus : La grippe, les oreillons, la rougeole, la polio.
<b>VITAMINES</b>	Groupe de substances chimiques que certains aliments apportent en très petites quantités, et qui sont essentielles à la croissance et à la santé.

