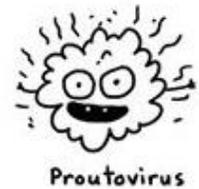




Quoi faire pour vous aider en ce temps de confinement ?

Comment expliquer le corona virus et sa propagation aux enfants :

- Excellents vidéos :
 - ✓ Lavage des mains : <https://www.youtube.com/watch?v=h9Bo4ukLv-4>
 - ✓ Transmission du virus : <https://www.facebook.com/watch/?v=235896284116553>
- Plus bas dans le courriel, vous trouverez la bande dessinée d'Élise Gravel.



Consulter les sources d'informations crédibles, par exemples :

- Radio Canada Première: <https://www.facebook.com/iciradiocanadapremiere/>
Vous y retrouverez aussi des balados diffusions et des suggestions de liens Internet pour les familles.
- Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>

L'Actualité et anxiété

- Ce virus prend beaucoup de place dans les médias !
- Pour éviter de créer davantage d'anxiété chez certains (autant les parents que les enfants), éviter d'avoir les nouvelles, sur la télévision (cellulaire, tablette), en permanence.
- Choisir 1-2 moment(s) dans la journée où vous regarder l'actualité sans les enfants.
- Répondez aux questions de vos enfants au meilleur de vos connaissances : <https://www.facebook.com/Servicepsychosocialpasapas/photos/a.324577254569147/1092461797780685/?type=3&theater>



Garder une certaine routine

- Faire un horaire de ce que vous souhaitez faire durant la journée.
- Impliquer les enfants dans l'horaire, si cela est possible, selon leur âge.
- Faire faire certaines tâches ménagères aux enfants. Ex : plier les débarbouillettes, vous aidez à remplir le lave-vaisselle, débarrasser la table, etc...
- Varier les activités et inclure des activités physiques même si vous rester à l'intérieur (dans la mesure du possible).
- Parents : garder un peu de temps pour aussi prendre soin de vous !

Exemple de routine

- ☞ Déjeuner + ranger la cuisine (On fait participer les enfants à mettre la table et à la ranger)
- ☞ Jeux extérieurs : Prendre une marche, ramasser des branches et des feuilles pour un bricolage, activités physiques, marche à thèmes : trouver des trucs bleus, compter le nombre de voitures rouges, marcher comme des tortues ou sauter comme des lapins...
- ☞ Collation : à l'extérieur si la température le permet
- ☞ Jeux libres (et/ou participation à la préparation du dîner)

- ☞ Dîner + ranger la cuisine
- ☞ Activité en famille (ex : jeux de société, préparer une recette, activités physiques)
- ☞ Sieste ou moment de détente avec jeux tranquilles : livres, colorier, pâte à modeler...
- ☞ Collation
- ☞ Jeux libres (et/ou participation à la préparation du souper)

- ☞ Souper
- ☞ Bain, dents, livres...votre routine habituelle

Allez jouer dehors !

- Si vous avez une cours arrière : profitez-en !!!
- Prendre une marche, sortir un ballon, jouer au parc, sauter à la corde à sauter, jouer aux billes, se faire un jeu de cible avec des roches et des branches, faire des sculptures avec la neige qui reste, faire des courses à obstacles, utiliser des craies sur le trottoir, etc.
- Sortir la voiture de l'entrée : on fait une œuvre d'art avec les craies, tracer un jeu de marelle, tracer des rues et des maisons, etc et sortir les petites voitures et quelques personnages.

Quelques idées d'activités à mettre à votre horaire, pour varier des écrans.

Soyez créatifs : Faites une banque d'idées d'activités avec les enfants

- Colorier, dessiner, faire un bricolage et décorer la fenêtre avec ce dernier. Utiliser le contenu de votre bac de recyclage : boîtes, journaux, magazines à découper, ajouter des moustaches aux photos de personnes dans les magazines...
- Jouer aux blocs, faire des casse têtes, pâte à modeler, château de cartes, etc..
- Faire le ménage des jeux : avec quoi on n'a pas joué depuis longtemps ?
- Faire une activité de cuisine
- Lire un livre, faire la lecture aux enfants, créer une histoire avec les enfants et en faire un livre ou une pièce de théâtre (à filmer et à envoyer à nos proches)

- Faire un concours de déguisements ou de grimaces, faire un pique-nique en mangeant sous la table de cuisine ou assis dans le salon, faire une cabane avec des couvertures et les coussins du divan.
- Soirée cinéma en pyjama avec popcorn, faire une journée pyjama avec déjeuner toute la journée
- Un repas de cabane à sucre. Vive les crêpes pour souper !
- Faire des courses à obstacles si vous avez la place (ou un sous-sol !)
- Rallye photos dans la maison, dans la cours ou en prenant une marche.
- Discothèque et karaoké dans le salon
- Jardiner : <https://www.deco.fr/jardin-jardinage/actualite-825324-initier-enfants-jardinage.html>
- Faire une expérience scientifique : <https://www.mamanpourlavie.com/loisirs-creatifs/bricolage--projets-et-experiences/8179-10-exp-riences-scientifiques-faciles.thtml>
- Faire des vidéos et des photos drôles à envoyer à nos proches.
- Téléphoner (ou Skype, etc) à nos proches. Ex : prendre des nouvelles et chanter une chanson à grand-maman.
- Faire quelques devoirs si vous en avez sous les mains.

Ressources pour activités ludiques et académiques :

- Naitre et Grandir – banque d’activités: <https://naitreetgrandir.com/fiches-activites/?fbclid=IwAR2MZY1o6CeRyYxvKbpGbp9K64n3FqSLGxpVSjg8kZ9rISZ3HNBfVg4n4l>
- Recette de pâte à modeler : <https://wooloo.ca/2019/01/10/meilleure-recette-pate-a-modeler/>
- Magazine Véro – banque d’activités : <https://www.msn.com/fr-ca/style-de-vie/famille/100-idees-pour-occuper-les-enfants/ar-BB11gflo?ocid=spartanntp>
- Livres numériques Réseau des bibliothèques de Montréal : <http://bibliomontreal.com/numerique/?id-livres-numeriques>
- Heure du conte : http://www.biboche.ca/heure-du-conte-biboche.html?page=1&fbclid=IwAR0VWqi5UmuqPywMaIE9Rhv0TuoskQj2dovxIqxt1ayxQM4nw8toQp8S_LU
- Activités académiques : https://passetemps.com/reproductibles/?utm_source=fansfb&utm_medium=fb&utm_campaign=post_fb&utm_term=promotion_fermeturecoles&utm_content=echantillon_repros
- Visite virtuelle de musées : <https://www.msn.com/fr-ca/panache/divertir/covid-19-12-musees-de-renom-offrent-des-visites-guidées-virtuelles/ar-BB11gAv7?li=AAgh0dy&ocid=mailsignout>

Garder son calme en moment de découragement

Respirer !

Respiration simple pour les parents

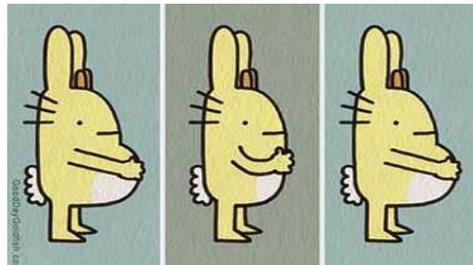
- Inspirer, par le nez, pendant 4 secondes
- Garder votre inspiration pendant 4 secondes
- Expirer, par la bouche, pendant 8 secondes
- Répéter quelques fois

Respiration simple pour les enfants

- Gonfler le ventre comme un ballon (inspiration par le nez)
- Dégonfler le ventre en expirant par la bouche
- Répéter quelques fois

Applications pour la méditation

- Petit bambou
- Rose Bouddha (gratuit pour un certain temps) avec section pour enfant : <https://myrosebuddha.com/pages/meditation-app>



Si vous avez besoin d'aide, communiquez avec la Ligne Parents 1-800-361-5085



OLGA a trouvé un remède bizarre au coronavirus.

Dessine les ingrédients étranges du remède dans ce flacon:

Bof.



DESSINE DES VILAINS

VIRUS!

N'oublie pas de leur donner de drôles de noms.



Poilovirus



Papier-de-toilettevirus



Proutovirus

**LA PIRE BÉBÉ
DU MONDE:**

Oh non,
je veux pas
voir ça!





Dessine des choses
qui ne se peuvent pas!

LE CORONAVIRUS, C'EST QUOI?

C'est un microbe. Il est si petit qu'on ne peut pas le voir.

Mouah ha ha!
Je suis invisible!



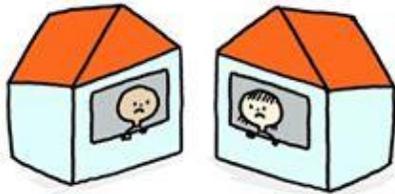
Quand il entre dans le corps des enfants, la plupart du temps, ce n'est pas grave. Mais les adultes et les personnes âgées peuvent devenir très malades.



Le coronavirus se promène d'une personne à une autre si elles se touchent ou si elles sont dans la même pièce.



Pour ralentir le virus et l'empêcher de rendre trop de gens malades, on a fermé beaucoup d'écoles et on a demandé aux gens de rester chez eux le plus possible.

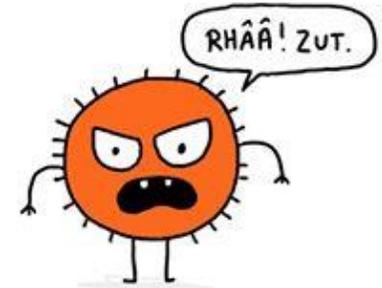


On a aussi demandé aux gens malades de s'isoler pour ne pas donner le virus à de nouvelles personnes.

On va se parler au téléphone à la place, grand-maman!



C'est embêtant pour nous de ne pas pouvoir être tous ensemble, mais c'est encore plus embêtant pour le virus. Il a plus de mal à contaminer de nouvelles personnes.



En ralentissant le virus, on donne le temps aux hôpitaux et aux scientifiques de trouver des remèdes et de soigner les gens malades.



En plus de rester à la maison, on peut aider à ralentir le virus en se lavant souvent les mains et en toussant dans le creux de son bras.



Si tout le monde fait attention, on pourra se protéger nous-mêmes, protéger les autres et sauver des vies.



©Elise Gravel