

Chers parents,

Dans ce contexte particulier, nous vous proposons ce **Kit Colibri**, qui a pour objectif de vous permettre d'expliquer la situation à vos enfants, et également de vous donner des idées et supports pour organiser votre vie quotidienne à la maison. Il se compose :

1. « Allo ! Je suis un virus de la famille de la grippe, je suis le coronavirus », support interactif pour expliquer le coronavirus aux enfants
2. BD « Coco le Virus, le coronavirus expliqué aux enfants »
3. BD « Coco le Virus, le confinement expliqué aux enfants »
4. « Les 6 gestes pour me protéger et protéger les autres »
5. Le petit guide du confinement
6. Trames d'emploi du temps : mots
7. Trame d'emploi du temps : images
8. Quelques idées d'activités physiques à la maison
9. Attestation de déplacement

Nous espérons que ce kit vous sera utile. Nous restons disponibles pour toute question ou demande d'aide pour la mise en place de supports à la maison.

L'équipe du PMS Raphaël Babet

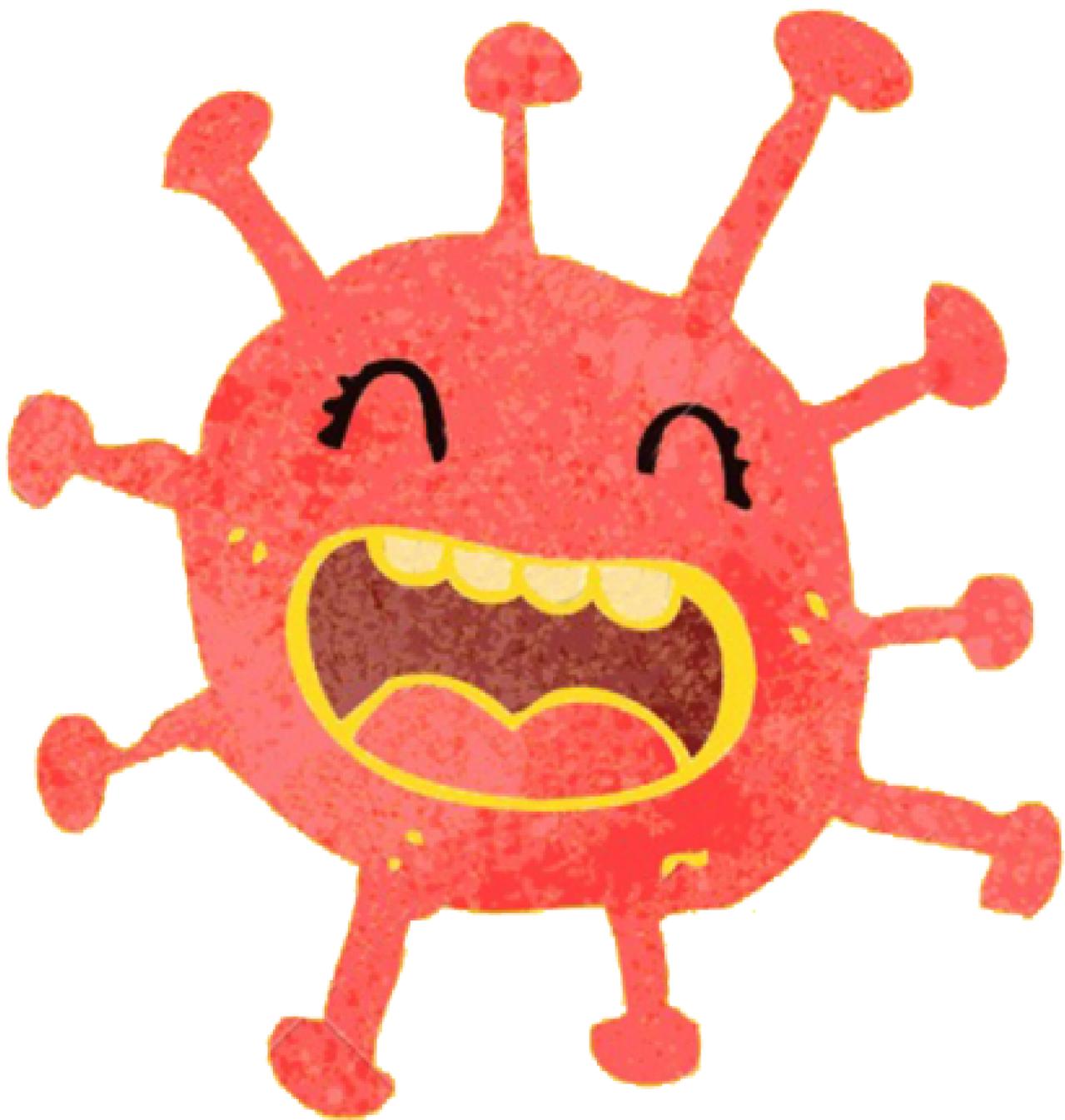
« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tangué, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »



ALLÔ !

**Je suis un virus de
la famille de la grippe...**



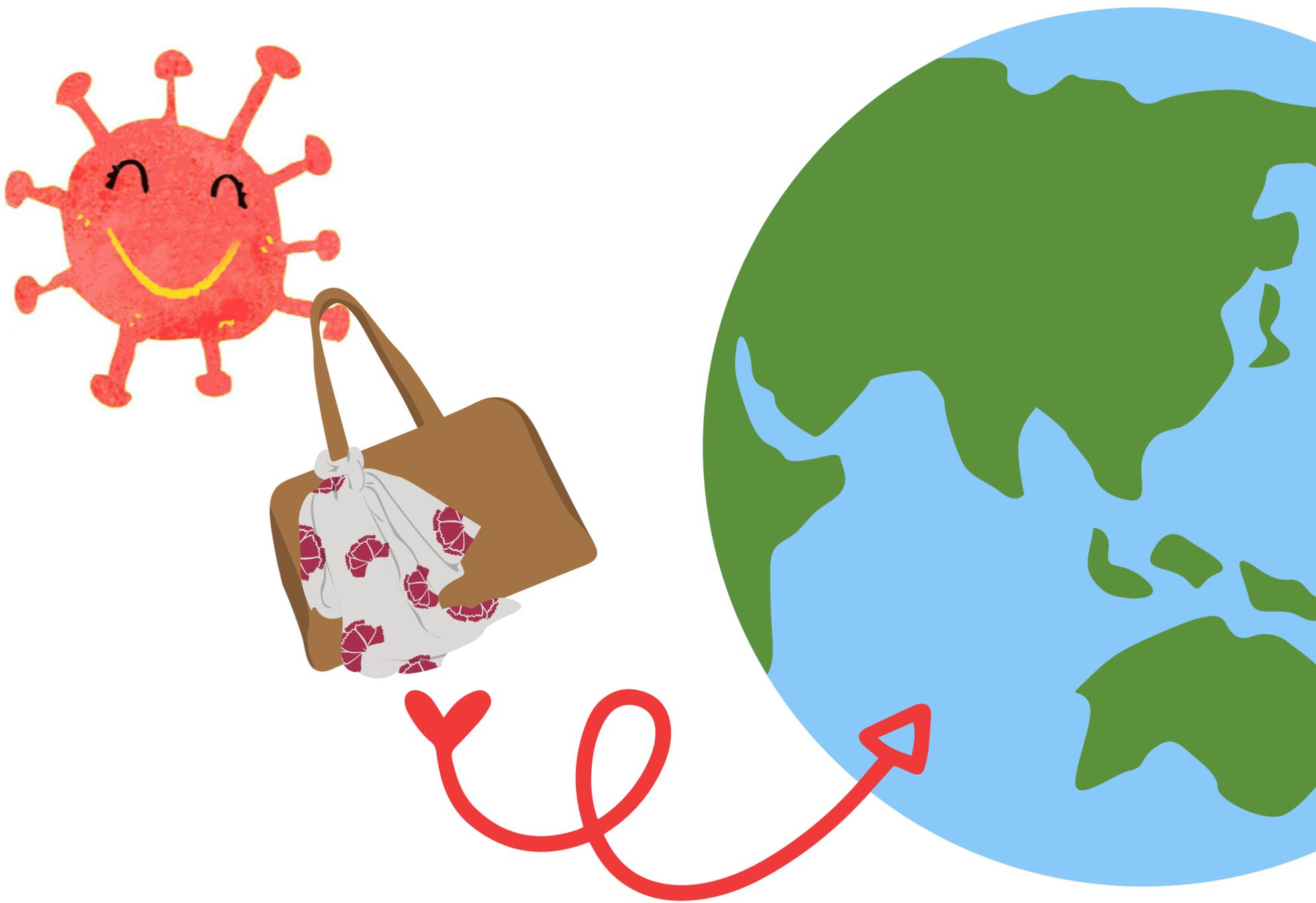
Je m'appelle Coronavirus

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

WWW.MINDHEART.CO

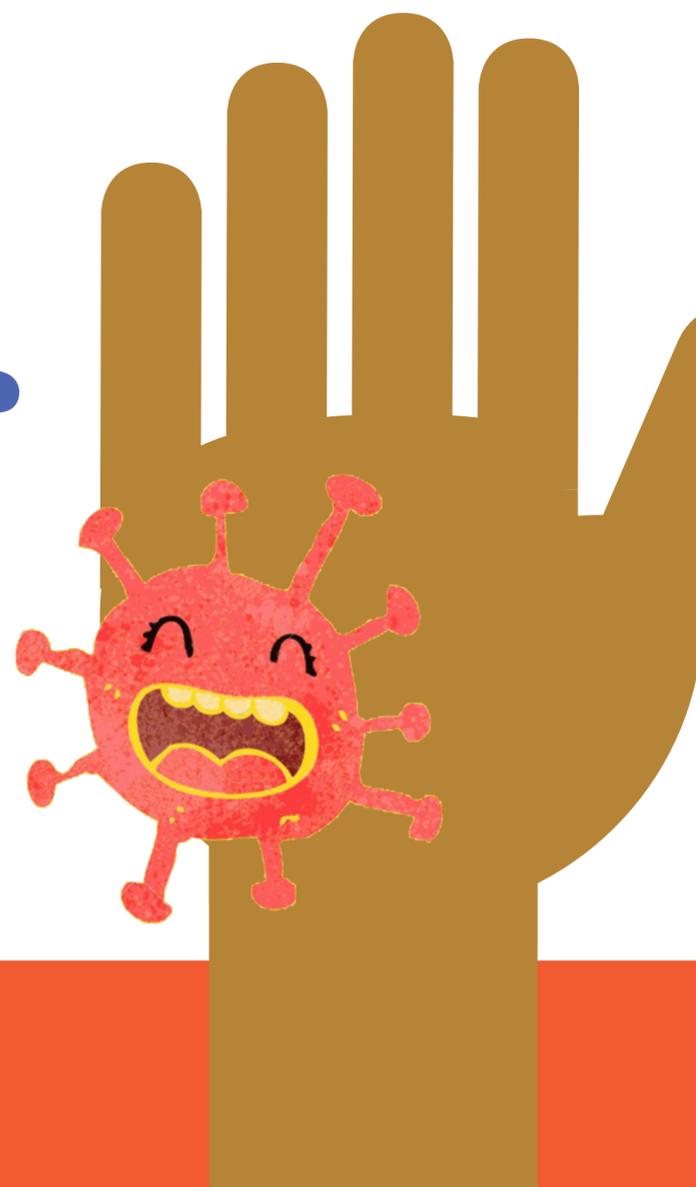
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

J'adore voyager...



Et sauter dans
les mains des
gens pour les
saluer

TOP
LÄ



As-tu entendu parler de moi?

Oui

Non

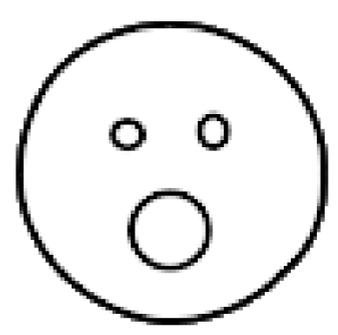
Comment te sens-tu quand tu entends mon nom?



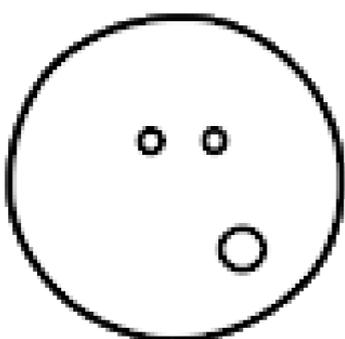
Tranquil(le)



Confus(e)



Préoccupé(e)



Curieux
Curieuse

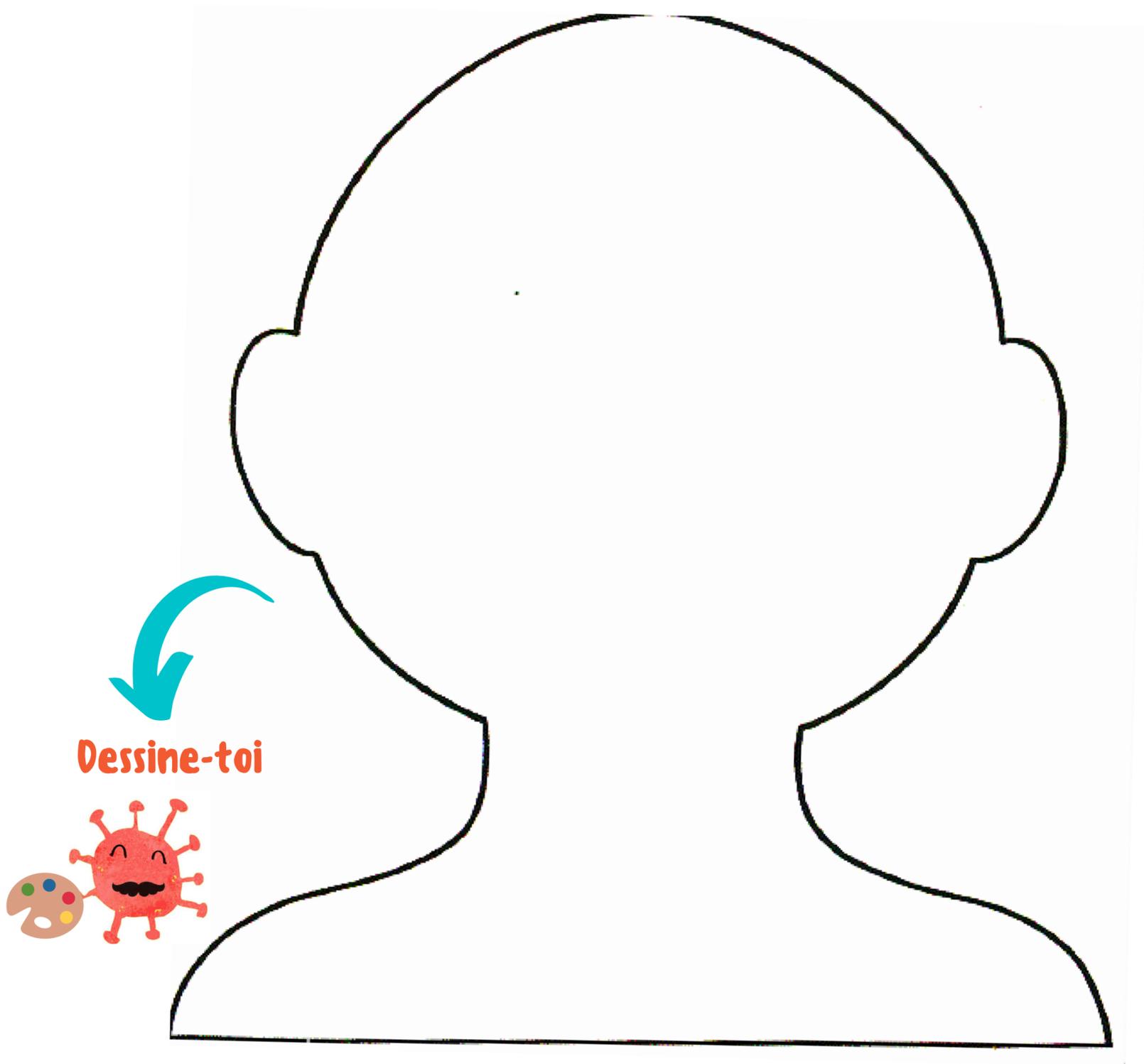


Nerveux
Nerveuse



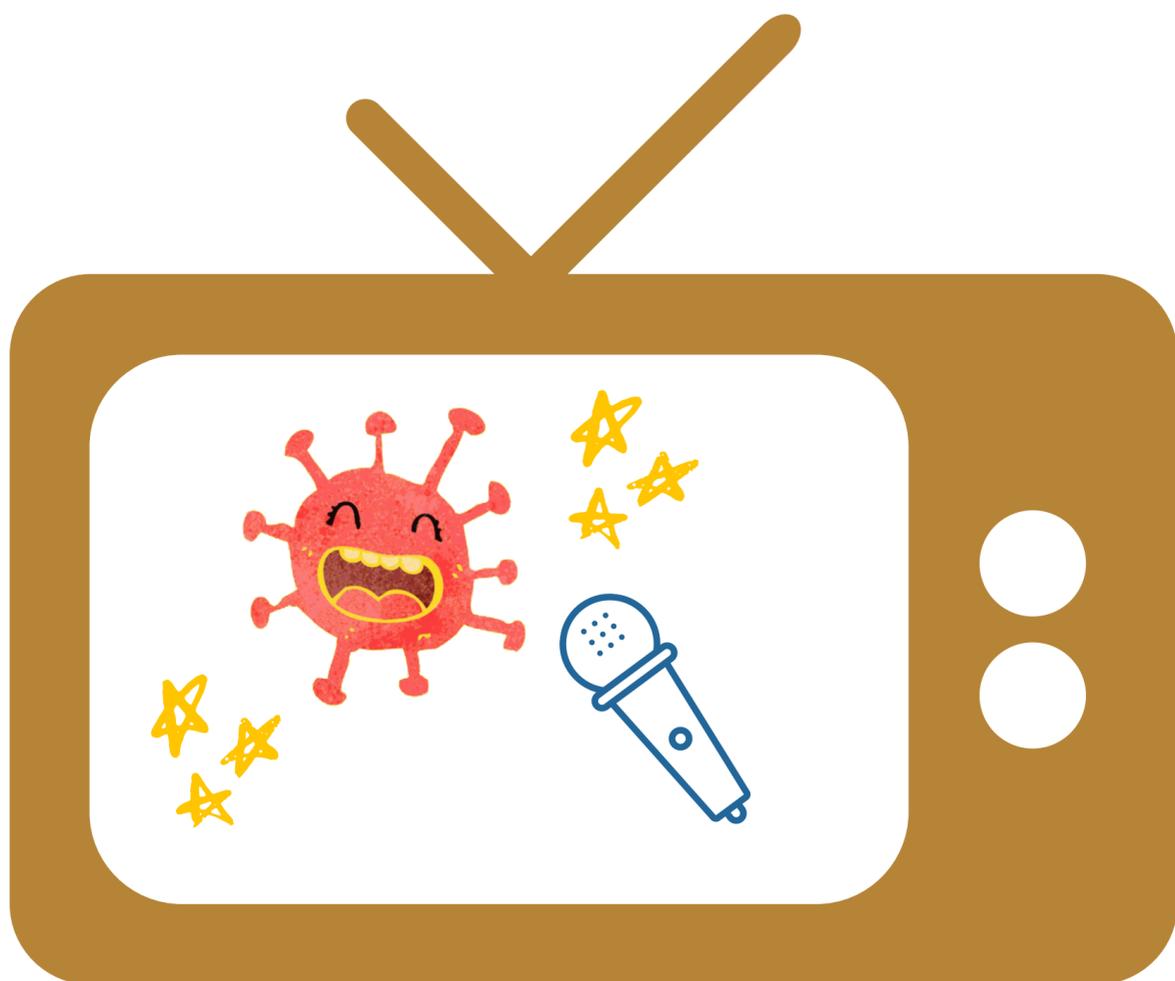
Triste

**Je peux comprendre que
tu te sentes comme ça...**



**moi aussi je me sentirais
comme ça**

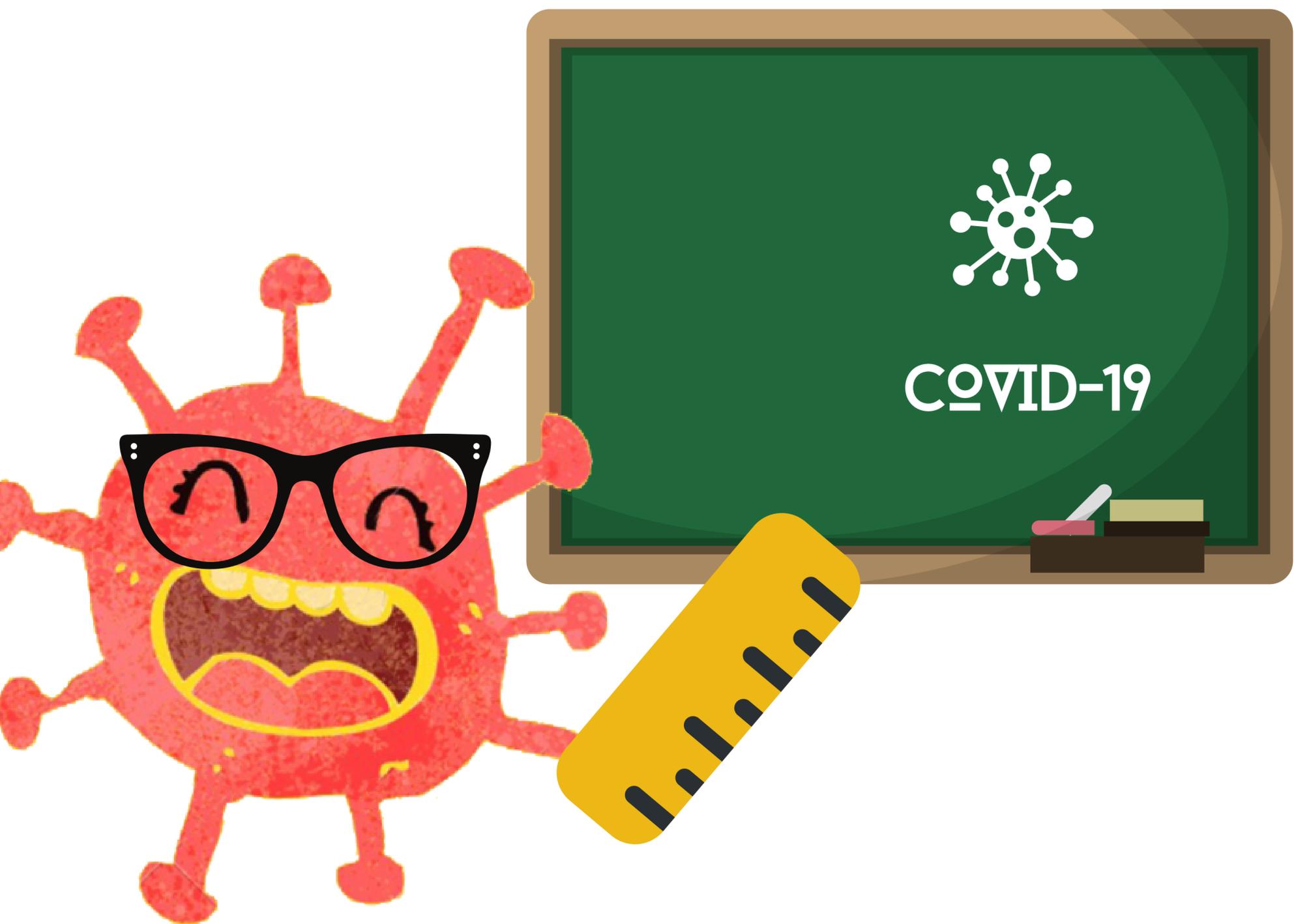
Parfois, les adultes
peuvent être inquiets quand
ils lisent les nouvelles ou
écoutent la télévision.



C'EST MOI!



Je voudrais t'expliquer

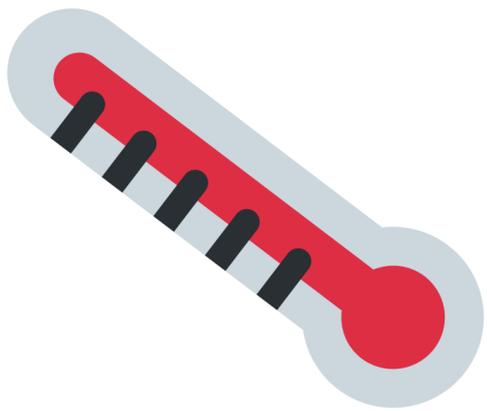


quelques faits

En arrivant, j'amène ...



Un manque de souffle



De la fièvre



De la toux



Je quitte vite et presque toutes les personnes guérissent rapidement



Comme quand tu te fais une éraflure au genou

BYE BYE! . . .



Tu peux être confiant!

**Les adultes qui sont avec toi
prendront bien**

Soin de ta personne.



Tu peux aider...

1



Lave tes mains avec de l'eau et du savon le temps de ta chanson préférée



Chante pendant le lavage des mains

2



Utilise un antibactérien et laisse -les sécher



Sans rien toucher , compte

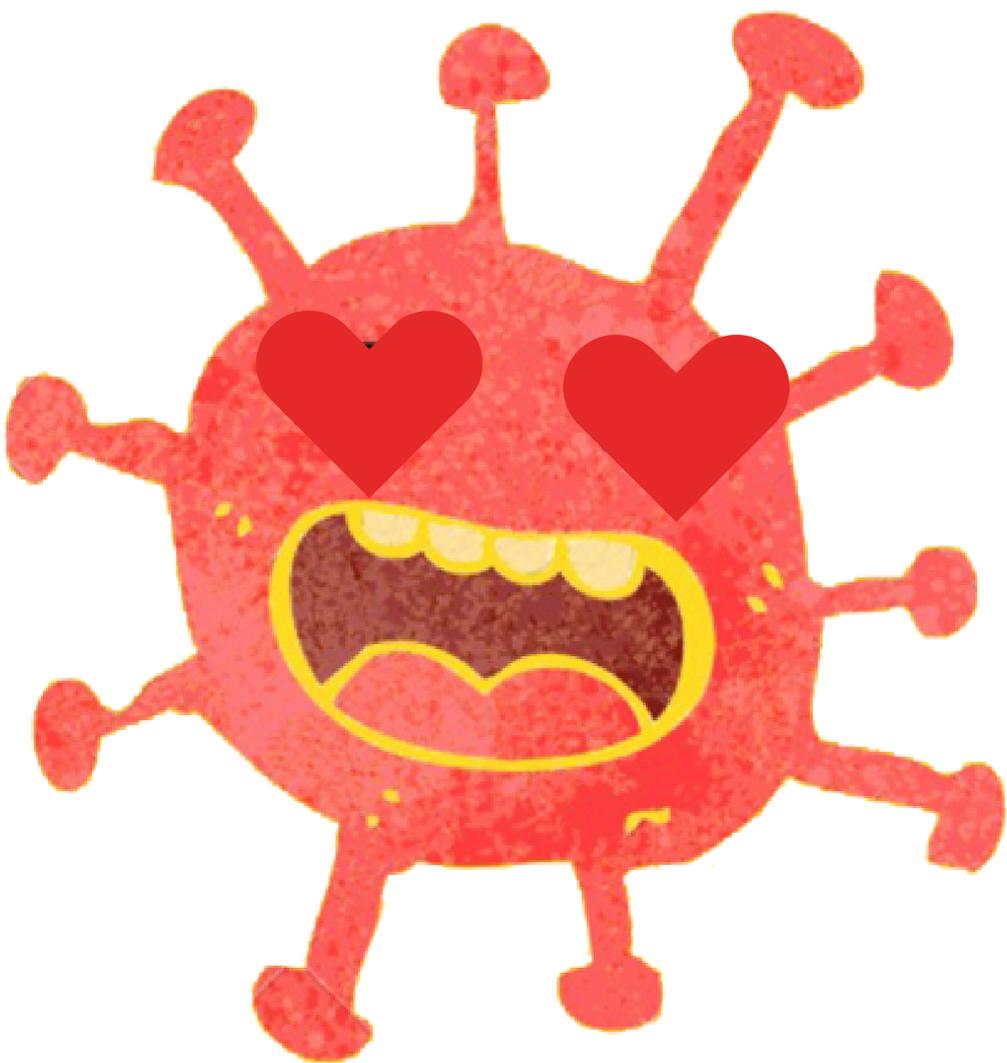
1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10...

Mains sèches... Va jouer!

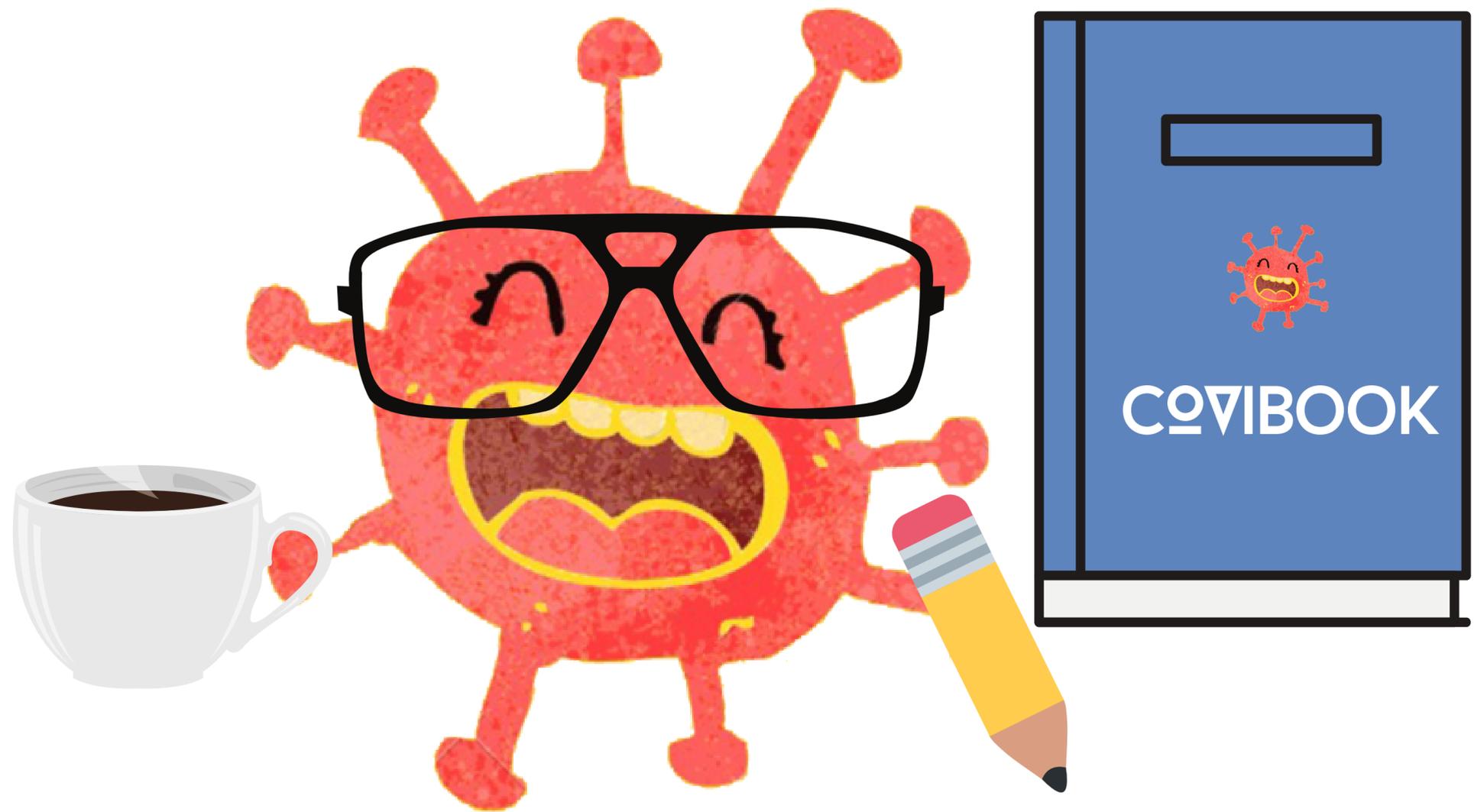
Et je ne viendrai pas te visiter...



Les médecins trouveront un vaccin qui t'empêchera de tomber malade si je viens te visiter...



FIM



Téléchargez ce livre en PDF:

www.mindheart.co/descargables

Auteur:

Psychologue Manuela Molina Cruz

Instagram: @mindheart.kids

manuela_825@hotmail.com

CC BY-NC-SA 4.0 International Public License

... et essaient de trouver un vaccin qui pourrait bientôt protéger tout le monde.



En suivant les consignes des grandes personnes, tu participes à empêcher Coco le virus et ses vilains copains de se multiplier. C'est très important parce que même si la plupart des personnes qui attrapent la maladie guérissent sans difficulté, d'autres personnes sont plus fragiles et peuvent avoir de graves problèmes.



Et puis, si trop de personnes tombent malades en même temps, les médecins et les hôpitaux vont avoir trop de travail !



Tu comprends sûrement maintenant pourquoi ton école est fermée, pourquoi tu ne peux plus aller faire tes activités préférées, et pourquoi certains parents ne vont plus travailler...



... les spécialistes pensent que c'est en empêchant les personnes de rentrer en contact les unes avec les autres que l'on pourra le plus réduire le nombre de malades !



Alors, sois patient et ne t'inquiète pas, grâce aux petits efforts de tous et aux personnes qui s'occupent des malades, on finira bientôt par éliminer Coco le virus et ses copains, et tout redeviendra comme avant !





Coco le virus

le CONFINEMENT expliqué enfants

Ça y est, les spécialistes l'ont dit:



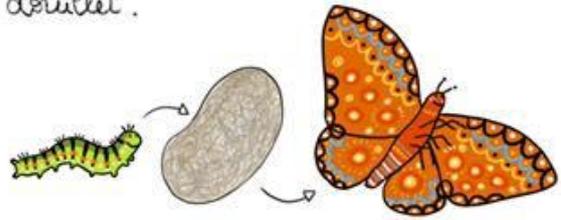
Le confinement, c'est un mot bizarre réservé aux adultes. Les enfants ont un mot bien plus joli, qui veut dire la même chose :



En fait, les spécialistes ont pensé que la meilleure façon d'empêcher Coco le virus de rencontrer tout le monde, c'est de demander à tout le monde de ne plus aller à la rencontre de Coco.



Tu sais que pour devenir un beau papillon, la chenille a besoin de se construire un COCON derillet.



Isolée du reste du monde dans son cocon, elle est protégée et a tout son temps pour s'occuper d'elle et se transformer en beau papillon.

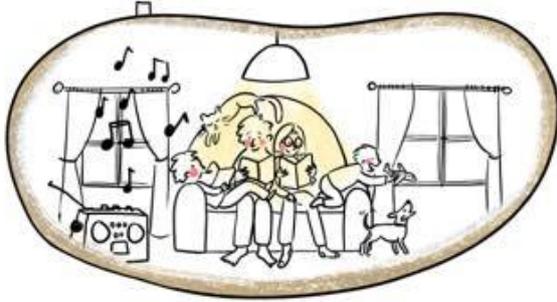


Alors, comme la chenille, chacun peut se faire un cocon pour laisser Coco s'ennuyer dehors !





Ton cocon à toi c'est ta maison ou ton appartement, et c'est mieux que la chenille parce que tu n'y es pas tout seul !



Tu peux faire plein de choses, et profiter de ta famille.



Toutes les personnes, toutes les familles, se fabriquent leur cocon anti-Coco, c'est ça le coconfinement.



Les spécialistes ont demandé à tout le monde de ne pas sortir de leur cocon sauf pour :

- aller travailler
- faire des courses importantes
- aller voir un médecin
- faire du sport



Avec ça, Coco va rapidement se retrouver bien seul, et c'est tant pis pour lui !



Alors les spécialistes nous diront que le coconfinement est terminé, nous quitterons nos cocons et, comme la chenille devenue papillon, nous découvrirons une liberté nouvelle...



CORONAVIRUS

Les 6 gestes pour me protéger et protéger les autres

1 Je me lave les mains: en rentrant chez moi, avant et après chaque repas. Et quand je vais à l'école, en arrivant et à chaque récréation.



● Je verse du savon sur mes mains mouillées et je frotte les paumes, le dessus des mains et les poignets pendant plusieurs secondes.



● Je frotte bien entre les doigts en entrelaçant mes mains.



● Je frotte chaque doigt en tournant ma main autour.



● Je nettoie mes ongles en les frottant contre ma paume.



● Après avoir rincé mes mains, je les essuie avec un essuie-mains jetable ou je les laisse bien sécher à l'air libre.

2

J'évite de me toucher les yeux, le nez et la bouche.

Facile à dire, mais c'est difficile de se retenir, car c'est un réflexe: en moyenne, on se touche le visage 3000 fois par jour!



3

Je tousse et j'éternue en me couvrant la bouche

avec le pli de mon coude. Sinon, les microbes que j'expulse en toussant ou en éternuant restent sur ma main, et je dépose des microbes partout!



4

Je n'échange pas des objets

comme les stylos, les verres, les gourdes, les couverts, les téléphones, les manettes de console... Moi ou quelqu'un d'autre les a touchés, donc ils ne sont pas propres.



5

J'évite les contacts

Pas de bise ou de poignée de main. On peut se dire « Salut! » en parlant, c'est sympa aussi! Et attention aux personnes âgées, très vulnérables.



J'utilise des mouchoirs en papier

et je les jette immédiatement après utilisation. Je ne les garde pas dans ma poche! Je me lave les mains après m'être mouché.

6



Que faire à la maison durant le confinement ?

(Synthèse et adaptation du document du CHU Robert Debré)

La situation de confinement strict dans laquelle nous nous trouvons peut-être difficile à gérer. Vous vous demandez comment occuper votre enfant ?!

Nous vous proposons quelques idées et recommandations pour les semaines à venir, et ce jusqu'à réouverture des écoles et structures d'accueil, et la reprise des accompagnements.

Pendant cette période vous serez amenés à adapter les exigences et à être plus tolérants vis-à-vis des attentes autour de l'autonomie, les apprentissages scolaires ou les comportements.

Nous restons disponibles par téléphone, mail ou visio pour vous guider et vous soutenir.

Quelques conseils :

- 1- Je garde confiance en mes capacités de parents et de ma famille à gérer cette situation
- 2- J'aménage l'environnement de la maison
- 3- J'alterne les activités
- 4- J'essaie de poursuivre les activités scolaires et éducatives
- 5- J'essaie de faire participer mon enfant aux activités du quotidien
- 6- J'autorise le temps d'écran sans culpabiliser en essayant de gérer aux mieux
- 7- Je gère les comportements désirables et indésirables et je surveille l'état de santé de mon enfant
- 8- Je prends soin de moi et je garde des moments simples et de plaisir en famille

STRUCTURER LE TEMPS

En cette période de confinement, les habitudes sont bousculées. Il est important d'instaurer de nouvelles routines proches de celles habituelles de votre enfant, et de l'aider à se repérer. Veillez à maintenir des horaires stables pour le lever et le coucher, et à instaurer des rituels dans la journée. Vous pouvez également mettre en place des supports visuels, ci-dessous quelques exemples :



<https://deux-minutes-pour.org/video/faire-un-planning-visuel/>

Exemple d'emploi du temps visuel :

EMPLOI DU TEMPS D'UNE JOURNÉE		Je coche quand j'ai fini mon activité
8h-9h	Réveil TV, Jeux vidéo	
9h	Petit déjeuner Toilette, habillage	
9h30-11h30	Ma classe à la maison (spécifier quelle matière en fonction des supports pédagogiques fournis par l'établissement)	
11h30-12h30	Détente – Jeux sans écran	
12h30	Repas	
Temps après-repas	Détente avec ou sans écran	
14h30-16h	Ma classe à la maison (spécifier quelle matière en fonction des supports pédagogiques fournis par l'établissement)	
16h-18h30	Gouter – Détente – Activité physique en intérieur	
18h30	Toilette Douche	
19h30	Diner	
Etc.	Compléter journal de bord	

- Prenez le temps de planifier la journée la veille au soir
- Privilégiez des activités courtes
- Proposez des temps libres
- Alternez des temps d'efforts et de détente
- Pensez à proposer une activité plaisante immédiatement après une activité exigeante
- Prévenez votre enfant lors des changements d'activité : des signaux auditifs ou visuels : clochette, time timer (applications kids timer ou visualtimer), les téléphones ou dire « stop »



Vous trouverez dans ce kit des supports pour réaliser votre propre emploi du temps, selon l'âge et les capacités de votre enfant : avec des mots ou avec des images.

STRUCTURER L'ESPACE

Si possible, essayez de structurer différents espaces dans votre domicile :

- Un coin travail
- Un coin loisirs
- Un coin repas
- Un coin détente

LES SUPPORTS D'ACTIVITE

Vous pouvez établir une liste d'activités à faire avec votre enfant, par ordre de préférence. Veillez à proposer les activités en fonction de l'âge et du niveau scolaire, et d'alterner des moments d'excitation et des moments de calme.

Voici quelques idées :

- Motricité globale : faire un parcours moteur, jouer au ballon, danser.
Vous trouverez une fiche d'activités physiques dans ce kit. De nombreuses ressources sont également disponibles sur internet
- Motricité fine :
 - Colliers de perles ou de pâtes
 - Dessins ou coloriages
 - Gommettes
 - Découpage
 - Jeux de construction : legos, duplos
 - Pâte à modeler, pâte à sel

Transvasements



Mettre de petits objets dans une bouteille



Déplacer des petits objets avec une pince à linge



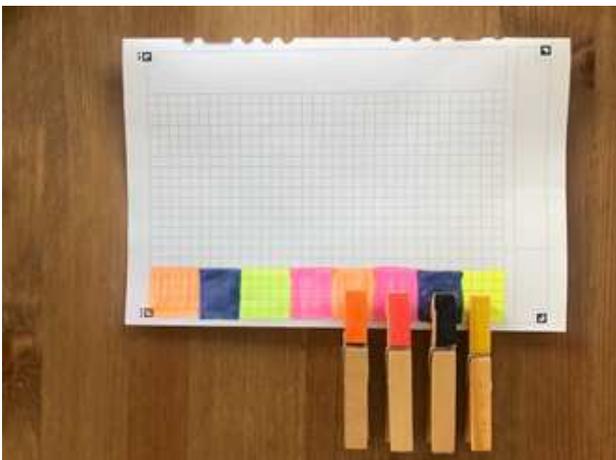
Enfiler des petits élastiques autour d'une bouteille



Mettre des petits objets dans une boîte à œufs



Accrocher des pinces à linge en respectant les codes couleurs



- Relaxation : vous pouvez mettre en place des temps de relaxation ou de yoga avec votre enfant. Vous trouverez dans ce kit un exemple d'exercice de relaxation
- Activités sensorielles : chatouilles, tourner sur une chaise, faire l'avion, comptines...
- Activités scolaires : l'enseignant de votre enfant se rapprochera de vous pour vous transmettre des supports pédagogiques
- Activités éducatives : vous pouvez nous solliciter pour que nous vous transmettions des supports éducatifs
- Tâches domestiques : vous pouvez faire participer votre enfant aux tâches de la maison, il pourra être content de vous apporter de l'aide :
 - Mettre la table et débarrasser
 - Plier le linge
 - Cuisiner
 - Passer le balai
 - Ranger...



Quand votre enfant accepte de réaliser une tâche académique ou domestique, il est important de **le féliciter** et de **lui proposer juste après une activité agréable pour lui** (vous pouvez lui faire choisir parmi ses activités préférées).

GERER LES COMPORTEMENTS DESIRABLES ET INDESIRABLES

Les changements de routines et le confinement risquent de générer (ou pas) des troubles du comportement chez certains enfants. Il est important de réinstaurer des **routines** comme nous l'avons vu plus haut : maintenir les mêmes horaires de lever et de coucher, manger à heure fixe, mettre en place ou poursuivre les routines comme un temps calme après le repas, ou une histoire avant le coucher.

Des sorties mesurées, respectant les règles actualisées du gouvernement, peuvent également être bénéfiques pour votre enfant.

Par ailleurs, la situation actuelle d'épidémie et de confinement peut générer de l'anxiété dans la famille. Plus vous serez calme plus votre enfant le sera également. Vous pouvez utiliser les supports explicatifs fournis dans ce kit pour expliquer la situation à votre enfant, répondre à ses questions, et le faire s'exprimer sur ses ressentis. L'apprentissage des gestes barrière lui permettra également de se sentir protégé.

Si des comportements problématiques persistent contactez-nous !!

PRENDRE SOIN DE SOI

Prenez du temps pour vous, c'est important ! En journée, pendant la sieste, au coucher des enfants. Accordez-vous des temps de détente et de loisirs.

N'hésitez pas à demander de l'aide aux professionnels qui s'occupent de votre enfant.

EMPLOI DU TEMPS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
9H							
10H							
11H							
12H							
13H							
14H							
15H							
16H							
17H							
18H							
19H							
20H							



petit déjeuner



faire le lit



s'habiller



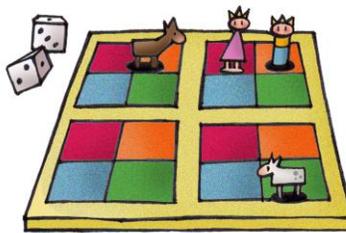
se brosser les dents



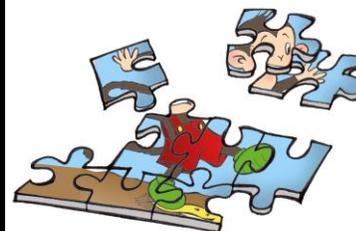
jouer



jouer à deux



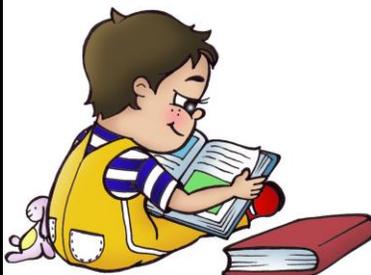
jeux de société



puzzle



jardin



lire



ordinateur



tablette



écouter de la musique



jouer de la musique



danser



activités manuelles



gym



se reposer



travail



travail



marcher



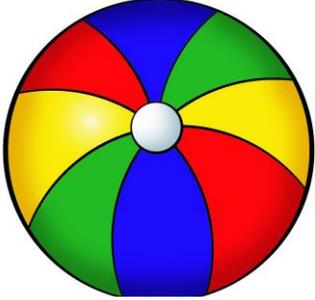
courir



promener le chien



cuisiner



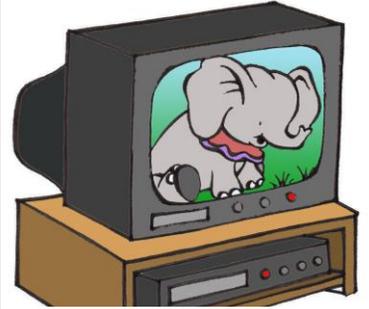
ballon



ranger



faire le ménage



télé



se laver les mains



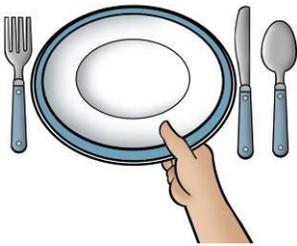
se laver les mains



se laver les mains



goûter



mettre la table



repas



repas



bain



douche



se déshabiller



se brosser les dents



dormir

Voici quelques idées pour maintenir des activités physiques durant la période de confinement :

- **Parcours moteurs** avec des chaises et différents objets de la maison : courir, sauter, ramper
- **Séances de sport** : sauter sur place, monter les genoux, taper dans les mains (au-dessus de la tête), faire la chaise (dos au mur), abdos, pompes, planche...
- **Jeux de ballon**
- **Marelle**
- **Chat perché**
- **Corde à sauter**
- **Danse**
- **Courses de grenouilles, à cloche pieds, de brouette...**
- **Postures de yoga**



Ressources en ligne :

- YouTube : Gym direct
- YouTube : Lucile Woodward
- YouTube : Steve Dauger
- YouTube : Vlad super dad
- Application Bayam
- Jeu video Just Dance



La routine de l'Astronaute

1.



Casque de l'astronaute :

Croise les doigts de tes deux mains. Pose tes mains sur ta tête. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

2.



Costume de l'astronaute :

Mets ta main droite sur ton épaule gauche et mets ta main gauche sur ton épaule droite. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

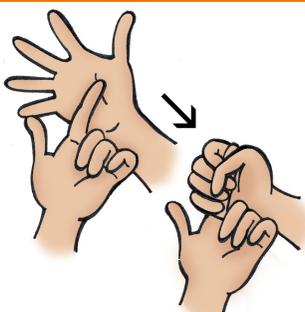
3.



Pantalon de l'astronaute :

Mets tes mains sur tes cuisses. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

4.



Gant de l'astronaute :

Mets un doigt dans ton autre main. Serre fort. Répète 3 fois. Fais-le pour tous tes doigts. Ensuite, place tes mains l'une contre l'autre et pousse très fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.



5.



Vérifier la ceinture de sécurité :

Pose tes mains sur ta chaise de chaque côté de tes fesses. Lève tes pieds. Pousse avec tes bras pour faire lever tes fesses pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

6.



Remplir le casque d'oxygène :

Inspire par le nez et souffle dans ton poing. Répète 3 fois.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. :

Né(e) le :

À :

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés².

Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur gouvernement.fr).

Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.

Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Convocation judiciaire ou administrative.

Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à :

Le : à h
(Date et heure de début de sortie à mentionner obligatoirement)

Signature :

¹ Les personnes souhaitant bénéficier de l'une de ces exceptions doivent se munir s'il y a lieu, lors de leurs déplacements hors de leur domicile, d'un document leur permettant de justifier que le déplacement considéré entre dans le champ de l'une de ces exceptions.

² A utiliser par les travailleurs non-salariés, lorsqu'ils ne peuvent disposer d'un justificatif de déplacement établi par leur employeur.

³ Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT



Loi du 16 mars 2020 : les règles pour se déplacer en dehors de chez soi
et lutter contre le virus Covid-19.

Je suis :



Madame

Monsieur



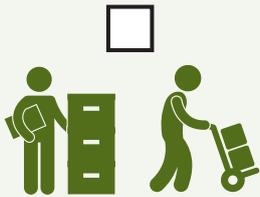
Je suis né(e) le / /



J'habite à

.....

Je me déplace pour :



Aller travailler
car je ne peux pas
travailler à distance
de chez moi.



Aller voir un médecin
car je suis malade
et c'est urgent.

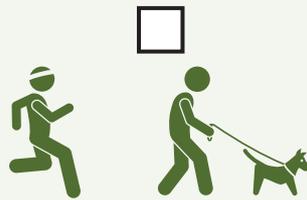


Aller faire des courses
(nourriture,
médicaments).



Aller voir des personnes
de ma famille
qui sont seules.

Aller chercher mes enfants.



Faire du sport seul
pas loin de chez moi.

Sortir mon animal
de compagnie.



**Je montre ce document
et ma pièce d'identité
aux policiers
si je suis contrôlé(e).**



Je remplis ce document à



La date d'aujourd'hui est le / /

Je signe

