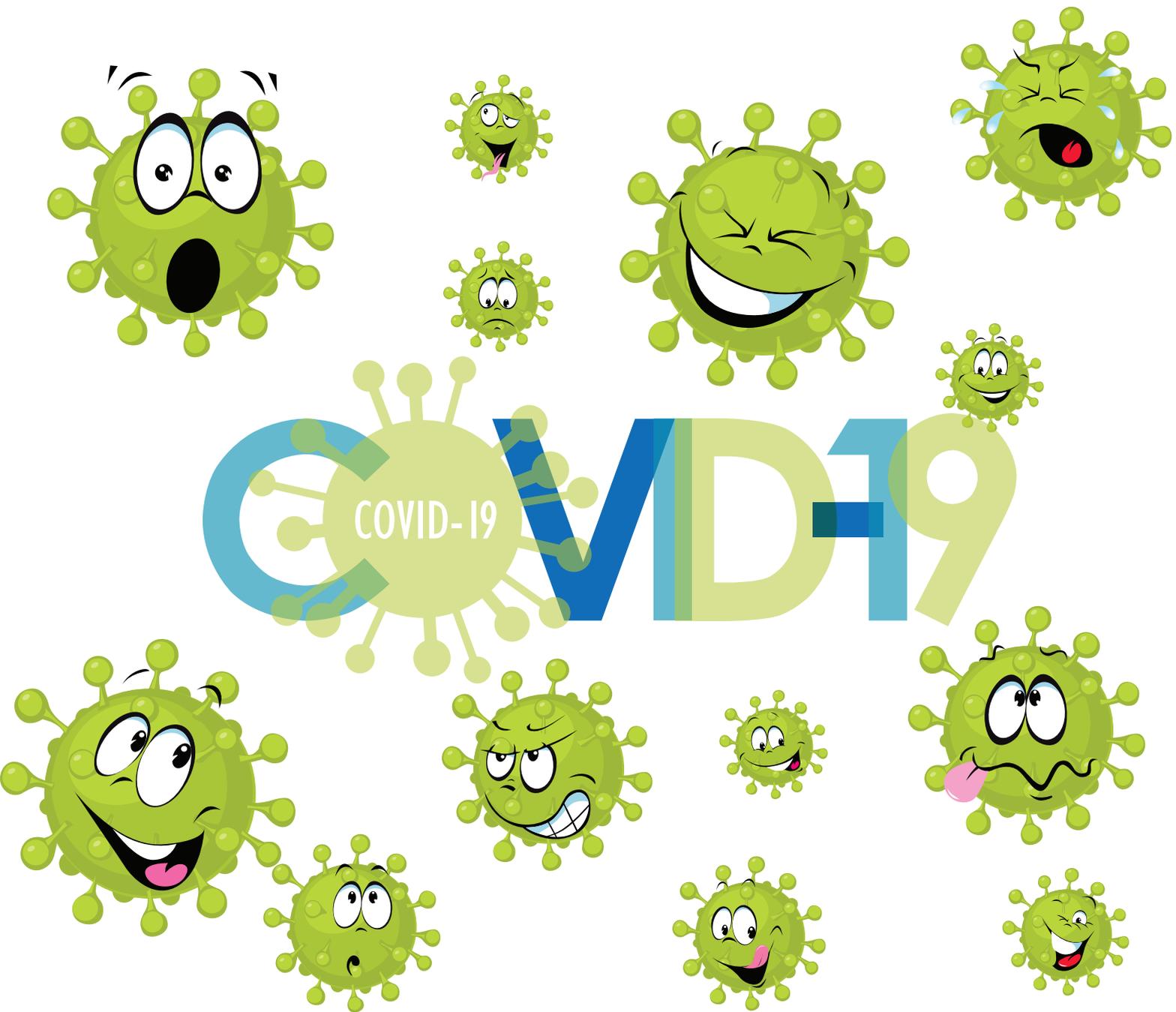


# UNE RESSOURCE POUR PARENTS



DES IDÉES POUR LES PETITS...  
ET LES GRANDS !



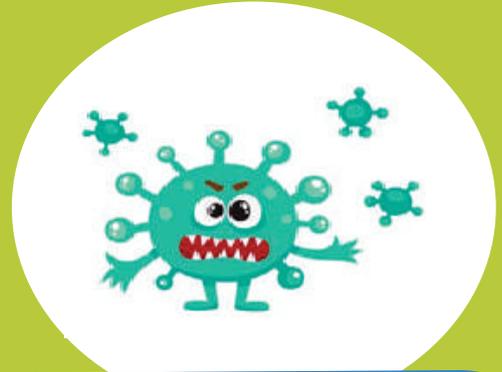
CENTRE  
PSYCHOSOCIAL

# Comment expliquer le Covid-19 aux enfants ?

Il s'agit d'une situation inhabituelle et déstabilisante... tant pour les plus grands que les plus petits !

Prenez un moment pour expliquer aux enfants la situation ; ils ont besoin de comprendre eux aussi !

EN SAVOIR PLUS



EN SAVOIR PLUS

## Coronavirus :

### Et toi, tu peux faire quoi ?

**D'abord, comprendre**

Le Covid-19 voyage dans les **gouttelettes projetées dans l'air** quand on tousse ou éternue. Il peut ainsi se déposer n'importe où. Si tu touches un objet infecté et que tu portes ensuite ta main au visage, tu te contamines.

**Te sentir concerné**

Les enfants résistent très bien au Covid-19. Mais ils peuvent **transmettre le virus** à des personnes fragiles ou âgées. Pour les protéger, tu dois donc être très attentif à ton hygiène.

**Avoir les bons réflexes d'hygiène**

**Lave-toi les mains toutes les heures** avec du savon ou utilise un gel hydroalcoolique, car le virus ne survit pas à un bon lavage.

Utilise **des mouchoirs jetables** et ne les laisse pas traîner. Car le virus circule aussi dans la morve.

Tousse ou éternue **à l'intérieur de ton coude** pour éviter de postillonner.

Source : [https://www.1jour1actu.com/wp-content/uploads/Mise-a-jour-JACN0264\\_v2-1.jpg](https://www.1jour1actu.com/wp-content/uploads/Mise-a-jour-JACN0264_v2-1.jpg)

# FAIRE ATTENTION...

les enfants ne sont obligés de tout savoir ...

*"Les enfants, comme les adultes, ont besoin d'être informés. Ce n'est pas habituel pour eux de rester à la maison deux semaines au milieu de l'année scolaire, donc il faut les informer, mais le faire de façon adéquate."*

EN SAVOIR PLUS



## COMMENT ORGANISER VOS JOURNÉES ?

*Maintenez une routine stable...*

*parce qu'une routine sécurise l'enfant et facilite la vie familiale !*

Plusieurs doivent conjuguer télé-travail & enfants à la maison... ce n'est pas chose facile ! Tant votre quotidien que celui de votre enfant est chamboulé... Toutefois, une routine et des périodes bien définies peuvent aider maintenir le calme et la cohésion !



- Présélectionnez des blocs de temps clairs et définis (du lever au souper)
  - Inclure l'enfant dans les choix d'activités
- Définir ce qui est attendu à chaque période (comme à l'école!)
- Faire une boîte à idées d'activités simples avec votre enfant en cas d'ennuis pour celui-ci. Cette boîte devient un repère pour la famille: vous pouvez proposer à votre enfant d'aller piger une idée lorsqu'il s'ennuie ou qu'il a de la difficulté à respecter votre période de travail.

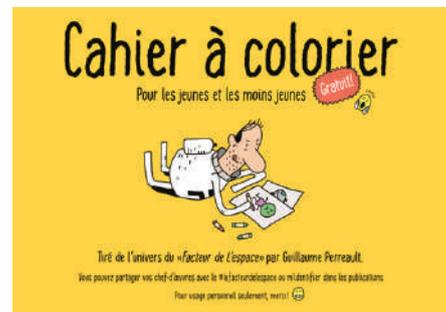


- À ne pas oublier dans l'horaire:**
- Inclure un moment pour bouger (jeu extérieur, sport, ballons, etc.)
    - Inclure des pauses
  - Inclure des moments de qualités avec l'enfant (jeu, préparation de collation ensemble, pause, etc.)
  - Inclure des moments de "travail" (comme à l'école) où l'enfant doit maintenir un certain niveau d'attention sur une tâche (ex: bricolage, petit projet amusant, expériences, etc.)
  - Avoir des repères de temps (horloge, minuterie, etc.)
  - Maintenir les périodes de repos/siestes habituelements (blocs dans l'horaire) où l'enfant joue seul/s'occupe seul et les moments passés avec la fratrie/les parents.



# Comment occuper les enfants ?

## DESSINS ET MANDALAS À IMPRIMER



Télécharger >

Télécharger >

Télécharger >

## LECTURE ...LIVRES À LIRE ET À ÉCOUTER !



Connecter >

Télécharger >

Connecter >

## BRICOLAGES ET EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES !



Découvrir >



Connecter >

# Exercices académiques



Accéder >

Ce projet a pour but de créer de courtes capsules vidéos expliquant pas à pas, différentes stratégies et concepts essentiels en mathématiques à l'élémentaire.

Ces capsules faciliteront la compréhension des concepts et stratégies afin d'harmoniser les pratiques en enseignement et d'appuyer les nouveaux enseignants dans leur apprentissage du monde de la numératie. De plus, ces capsules permettront aux parents de mieux comprendre les stratégies utilisées en classe afin d'appuyer leur enfant dans son appren-

## Aux fourneaux

Impliquer les enfants dans la préparation de repas ou de collations  
Suggestions de recettes à cuisiner avec les enfants:



Découvrir >

## Méditation



Applications cellulaires

Petit Bambou Namatata  
Smiling Mind RespiRelax  
MindShift Essence  
Zenfie Thought Buddy

Accéder >

## Garder contact avec ses amis et sa famille



Faire des jeux de table, tels que battleship ou Qui suis-je?, avec un ami ou un grand-parent à distance, via facetime par exemple!

Chacun son jeu en main, il est possible de faire de belles parties!

Prendre la collation ou le dîner avec son ami(e) à distance et échanger sur nos idées de jeux! Préparer une surprise pour quelqu'un à la maison ou à distance!

# Comment prendre soin de vous, à titre de parent?

Dans ce contexte exceptionnel, n'oubliez pas de prendre quelques instants pour prendre soin de soi !

Les moments sont peu nombreux mais importants!



## Le télétravail avec les enfants à la maison: une adaptation pour tous!

Télétravail avec enfants.  
Comment s'acquitter de cette  
double tâche sans perdre la  
tête?

EN SAVOIR PLUS



Coronavirus :  
comment s'occuper de ses en-  
fants quand on télétravaille ?



EN SAVOIR PLUS

**“Le stress en cette période d'adaptation :  
COVID-19 : La force de l'adaptation”**

Accéder



## Applications pour respiration



## Entrainement à domicile



## Prenez du temps pour vous !

- Parler avec un ami/famille/collègue (skype, facetime, etc.)
  - Écouter musique "upbeat" / plaisante
- Prendre de l'air ! Randonnées dans la nature
- Écoutez livres audio : [https://www.audible.ca/?language=fr\\_CA](https://www.audible.ca/?language=fr_CA)

*Voici quelques stratégies concrètes et conseils pratiques pour mieux faire face à cette crise*

En savoir plus >

Sources d'informations sur le COVID-19 pour les adultes



Accéder >

Accéder >

# Banque d'activités pour vos enfants

Des activités pour bouger à la maison :

<https://cutt.ly/xtJfE6X>

<https://cutt.ly/btJfSRx>

Activités simples pour occuper vos enfants :

<https://cutt.ly/2tJfelJ>

Vidéos éducatives :

<https://cutt.ly/rtJgLXg>

Des activités amusantes et spéciales à faire à la maison en famille :

<https://cutt.ly/ntJfbNs>

<https://cutt.ly/YtJfaFe>

<https://cutt.ly/JtJfh10>

<https://cutt.ly/otJfz7J>

<https://cutt.ly/utJfIDm>

## Quoi faire et à qui m'adresser si j'ai besoin d'aide ?

Lignes de crise

613-260-2360 (pour enfants, jeunes et familles) et 613-722-6914 (ligne de crise 16 ans et plus)

Téléphone info-santé

Télé Santé Ontario (1-866-797-0000)

Banques alimentaires

• La banque d'alimentation d'Ottawa (613-745-7001) <https://www.ottawafoodbank.ca/>  
• Centretown Emergency Food Centre (613-232-3059) <http://cefcottawa.org/>  
• Debra Dynes Family House (613-224-3824) <http://debradynes.ncf.ca/>



#ÇAVABIENALLER