

Gonesse, le 24 mars 2020

Bonjour,

Nous avons pensé que ces informations seraient utiles pendant le temps de confinement.

Il nous semble qu'il est important de maintenir des heures fixes de coucher/lever et de repas, de limiter le temps d'exposition des enfants aux écrans (télévision, téléphone, tablette) et d'organiser la journée avec des repères.

Pour ceci, nous vous proposons un exemple de planning visuel organisé autour d'activités de jeux et du quotidien.

Nous vous proposons différentes activités, détaillées dans les pages qui suivent :

- Temps de détente et de jeu libre
- Temps de travail « scolaire » : supports fournis par l'école ou liés aux apprentissages
- Temps de jeux pour bouger (sorties, postures à reproduire, parcours avec ce qu'il y a dans la maison...)
- Activités de travaux manuels (dessin, pâte à sel, peinture, musique...)
- Jeux en famille : chanter, danser pour rigoler ensemble, jeux de société

Il reste important de discuter ensemble, répondre aux questions des enfants sans les anticiper.

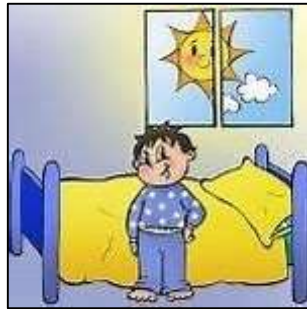
Une permanence téléphonique est assurée au CAMSP du lundi au vendredi de 9h à 16h30, tous les messages sont transmis aux personnes qui connaissent votre enfant si vous avez des questions ou des inquiétudes.

L'équipe du CAMSP de Gonesse



EXEMPLE DE JOURNÉE TYPE

9h Lever



S'habiller



Petit déjeuner



10h Travail



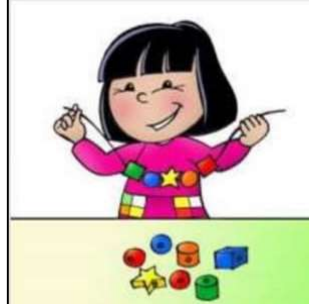
11h Temps libre



12h Repas



14h Activités manuelles



Ou sieste pour les plus petits



15h Bouger



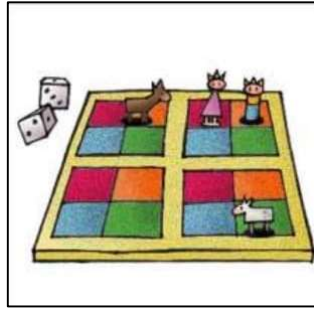
16h Goûter



17h Temps libre



18h Jeu en famille



19h Bain



20h Repas



Lecture d'histoire



21h Coucher



Faire son propre planning de la journée

Le planning que nous vous proposons n'est qu'un exemple. Vous pouvez créer le votre vous-même. Voici deux exemples :



Emploi du temps à imprimer



Emploi du temps à imprimer

Imprimez sur du papier épais de préférence. Coupez les contours et remplir avec le programme de la semaine !

Emploi du temps de la semaine	
 samedi	 dimanche
vendredi	
jeudi	
mercredi	
mardi	
 lundi	

IDEES POUR S'OCCUPER A LA MAISON

1. Jeux pour bouger
2. Travaux manuels
3. Dessin, coloriage, écriture
4. Jeux sensoriels
5. Jeux en famille

1. JEUX POUR BOUGER

Cache-cache

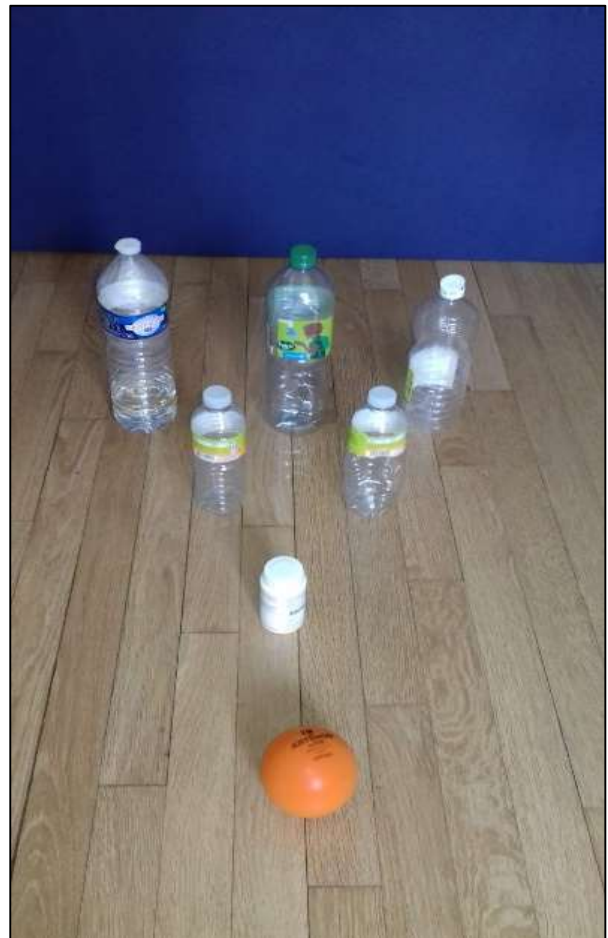
Jouer à cache-cache, ou si la maison est petite, on peut cacher un objet chacun son tour.

Jeu de lancer

Lancer une balle dans une poubelle ou une corbeille à linge (changer ensuite sa position : plus loin, posée sur une table...)

Parcours

Improviser un parcours moteur avec les objets de la maison (sauter d'un coussin à l'autre, enjamber, jouer aux quilles avec des bouteilles, ramper sous les chaises...)





Pour varier les parcours, on peut y ajouter des règles, comme ne pas toucher le sol par exemple :



Pas touche par terre

Amusez-vous avec votre enfant à vous déplacer dans la maison sans toucher le sol (en sautant d'un tapis à l'autre, en passant sur les chaises et le canapé, etc.).

variante

À l'extérieur, essayez de ne jamais marcher sur les lignes présentes par terre.

Construire une tour

Jeux de construction

Proposez à votre enfant de construire la tour la plus haute possible avec différents objets (boîtes en plastique hermétiques, briques de lait vides, etc.).

variante

Construisez la maison pour les poupées ou le garage pour les voitures.

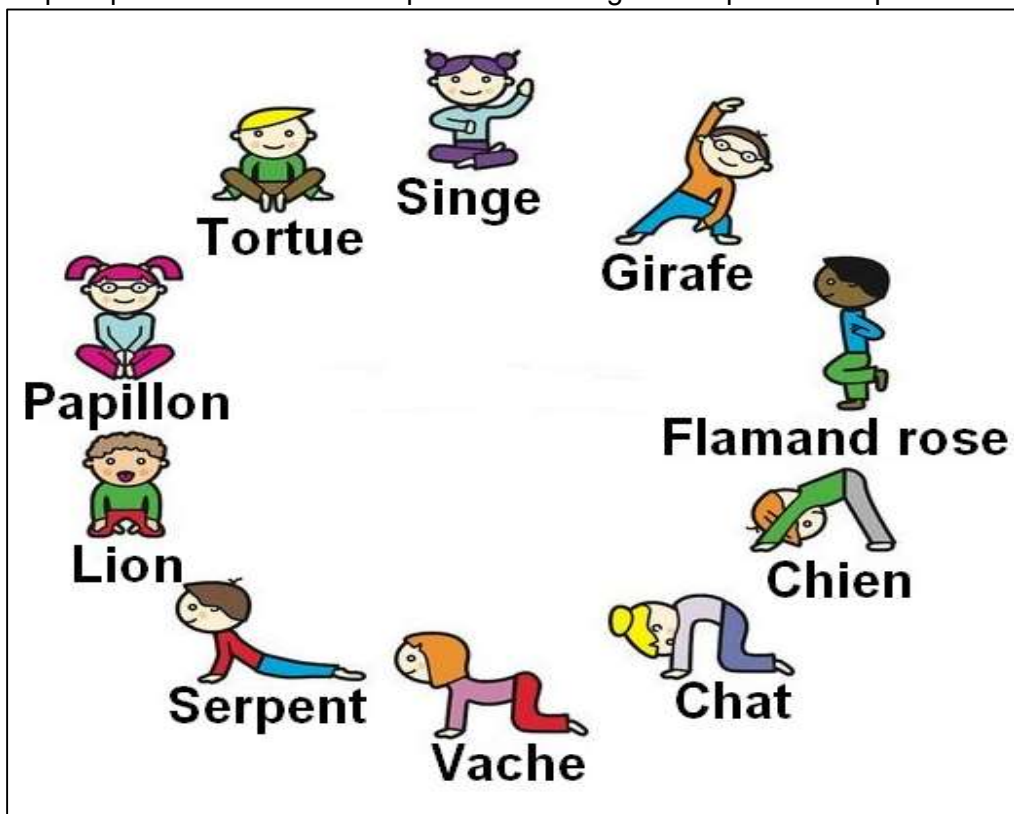


Imitation de postures

- Reproduire des images de postures :



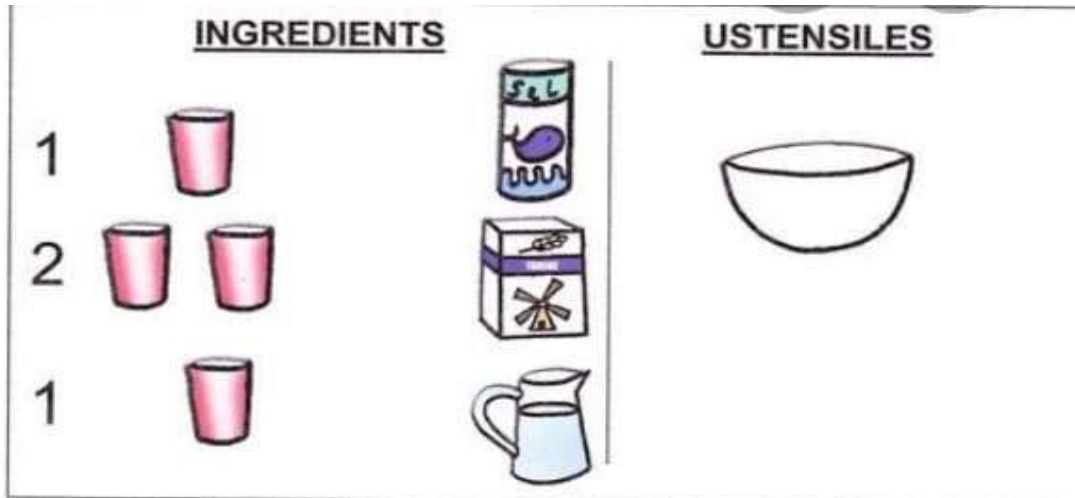
- On peut penser à des animaux pour mieux imaginer les positions à prendre :



- On peut aussi imiter une autre personne comme en miroir

2. ACTIVITÉS DE TRAVAUX MANUELS

Faire de la pâte à sel



PREPARATION



Petite astuce : Pour éviter que la pâte à sel ne craque à la cuisson, je prévois toujours un temps de séchage à l'air libre de 6 à 12 heures avant de mettre au four !

Cuisson : Mettez votre four sur thermostat 3 (entre 75 et 110°C). Laissez cuire environ 2h.

Pâte à modeler



Mélanger :

- 1 tasse de farine blanche (120g)
- ¼ tasse de sel fin (20g)
- 2 cuiller à soupe de bicarbonate de soude (10g)
- 1 cuiller à soupe d'huile neutre (colza ou tournesol par exemple)
- 1 tasse d'eau froide (20 cl)

Facultatif : Vous pouvez séparer la pâte en plusieurs boules et y ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire.

Pâte à patouille

Mélanger de la maïzena ou de la féculé avec un peu d'eau. La pâte obtenue coule entre les doigts, mais paraît solide si on la manipule vite. Laissez votre enfant jouer avec ses mains dans cette pâte obtenue. Vous pouvez l'installer dans la baignoire ou sur un drap pour éviter qu'il salisse le sol autour de lui.



Peinture dans le bain

Mélanger 2 doses de gel douche / shampoing neutre (blanc) pour 1 dose de féculé de maïs, et rajouter (facultatif) qq gouttes de colorant alimentaire.

Laissez votre enfant jouer à peindre son corps ou la baignoire/ la douche !

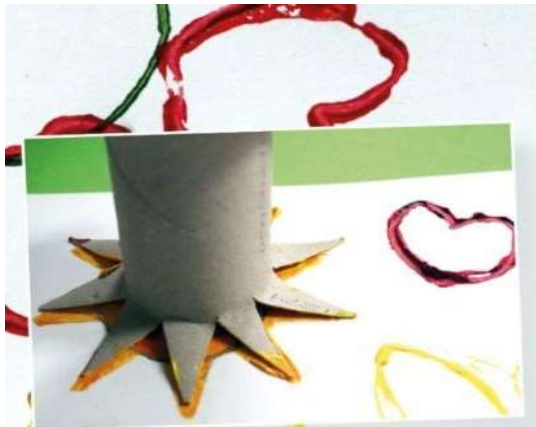


Peinture

Faire de la peinture avec des pinceaux, avec les doigts...



Ou en utilisant des "tampons" faits maison :



Tampons « maison »



*Recycler
pour s'amuser !*

- Des rouleaux de papier toilette
- Des ciseaux
- Du ruban adhésif
- Des pots de yaourt ou barquettes
- Peinture de différentes couleurs
- Un support de votre choix : papier, cadre...

1

Pliez un rouleau de papier toilette de sorte à ce que ses extrémités forment un cœur ou une autre forme de votre choix.

2

A l'aide du ruban adhésif, figez la forme pour que votre enfant puisse manipuler le tampon sans qu'il ne se modifie.

3

Dans une barquette, versez de la peinture et laissez votre enfant tremper le tampon dans la peinture et décorer le support comme il le souhaite !

ASTUCE

Avec une paire de ciseaux, vous pouvez également entailler les rouleaux aux extrémités pour créer de nouveaux tampons !



Ou encore, pour éviter les salissures, on peut mettre de la peinture dans un sachet ou une pochette plastique avec un carton ou une feuille :



La peinture propre



Une activité sensorielle

Activité sensorielle d'inspiration Montessori, elle permet à l'enfant de développer ses sens (vue et toucher) en tapotant ou en frottant la matière. Elle favorise la créativité et l'esprit d'initiative puisque dans cette activité il n'y a aucune règle, l'enfant peut utiliser sa feuille et s'exprimer selon ses envies.



- feuille de papier épaisse (A4 / A5)
- ruban adhésif
- scotch
- sac de congélation ou pochette plastique



1 *En amont*, faites des tas de peinture sur la feuille de papier. Glissez la feuille dans un sac de congélation ou dans une pochette plastique puis refermez avec du scotch.



2 Laissez votre enfant manipuler la peinture comme il le souhaite...

Il va adorer cette nouvelle expérience !

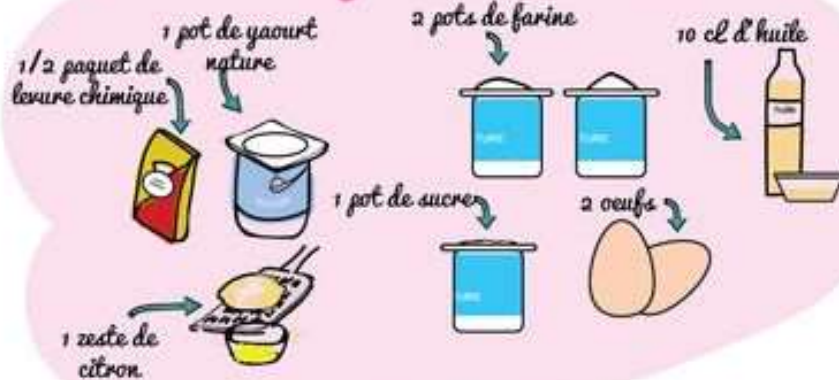


AVANTAGES

La peinture propre ne demande que très peu de matériel, ne nécessite aucun nettoyage et est très facile et rapide à préparer.

Gâteau au yaourt

Ingrédients



Verser la levure, la farine et le sucre dans un bol.



Mélanger



Ajouter les oeufs, le yaourt, l'huile et le zeste de citron.



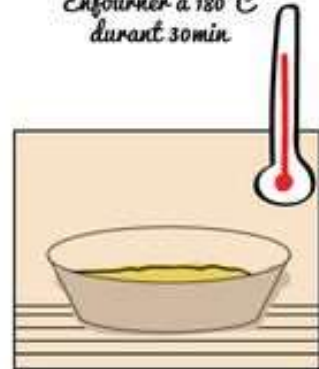
Mélanger



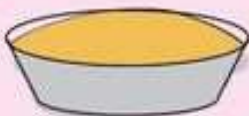
Beurrer le moule et verser la préparation.



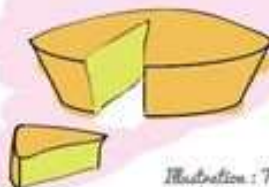
Enfourner à 180°C durant 30 min



Laisser refroidir puis démouler.



Savourer



Fabriquer un jeu

Tu as besoin : 9 rouleaux de papier toilette + 1 bâton de colle forte + une petite balle + un carton + feutres de couleur + petites cartes à mettre sur le sol pour t'indiquer le parcours à suivre :



Je fabrique mon "chamboule-tout"

Avec des boîtes de lait, des boîtes de conserve ou des bouteilles.

But du jeu

A l'aide de 3 balles, faire tomber (hors de leur support) toutes des boîtes de conserve empilées.

◆ ◆ ◆

- Empiler des boîtes de conserve comme l'image.
- Les joueurs doivent se placer en face de la pile.
- Donner 3 balles (en mousse) au joueur qui s'apprête à lancer.
- 3... 2... 1... C'est parti !

◆ ◆ ◆



Alors, envie de tout chambouler et de vous amuser ?!

Encastrements

Proposez des objets (bouchons, pâtes, haricots secs, bâton de sucette, pailles...) à insérer dans des contenants (bouteilles, boîte de vitamines vide, boîtes de lessive...)

N'hésitez pas à varier le matériel pour varier la difficulté !



Déchirer, découper ou coller du papier

Proposez de vieux journaux ou magazines à votre enfant pour jouer à les déchirer. Cette activité simple plaira aux petits comme aux plus grands.



On peut aussi proposer aux plus grands de découper avec des ciseaux, de coller sur une page les morceaux déchirés ou découper pour créer une œuvre d'art.



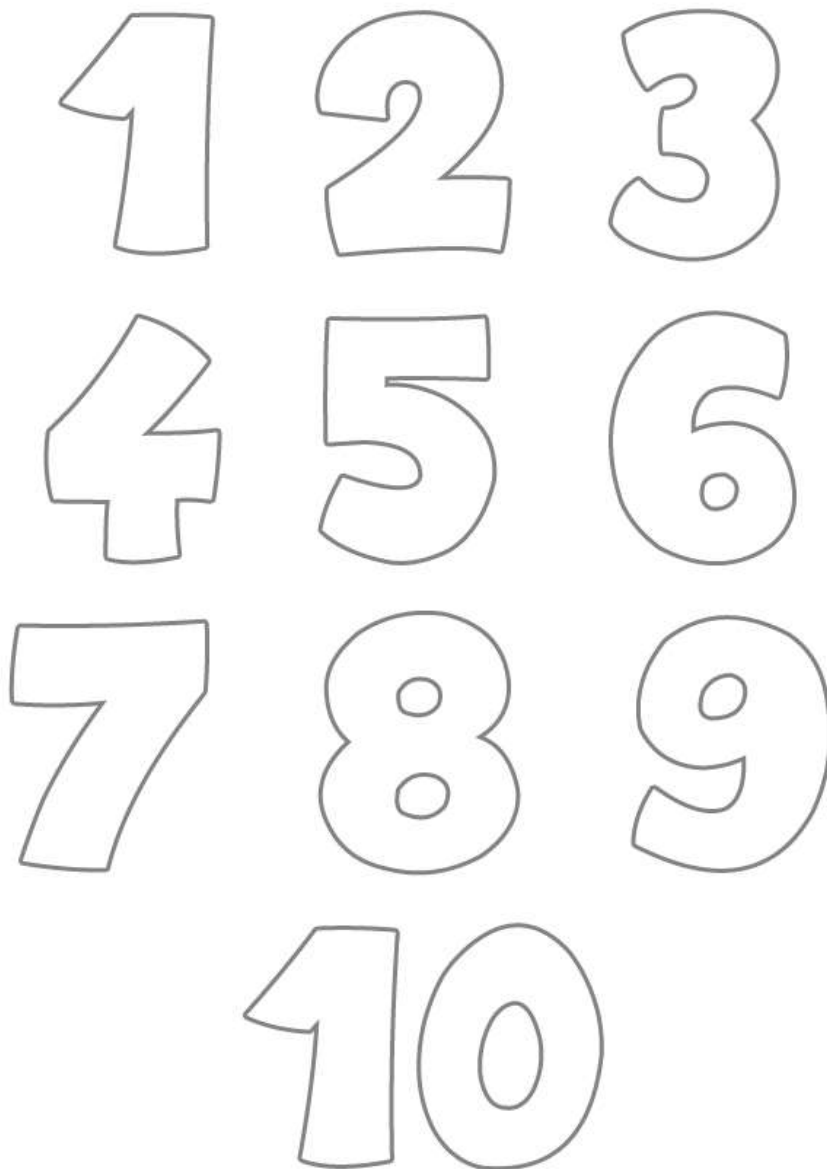
3. DESSIN, COLORIAGE ET ÉCRITURE



APPREND EN COLORIANT

Momes

Colorie les chiffres de 1 à 10. Tu peux même t'amuser à leur mettre des yeux ou un chapeau pour les rendre plus rigolos !





APPREND EN COLORIANT

Momes

Colorie les lettres de l'alphabet. Tu peux même t'amuser à leur mettre des yeux ou un chapeau pour les rendre plus rigolos !

A B C D E

F G H I J

K L M N O

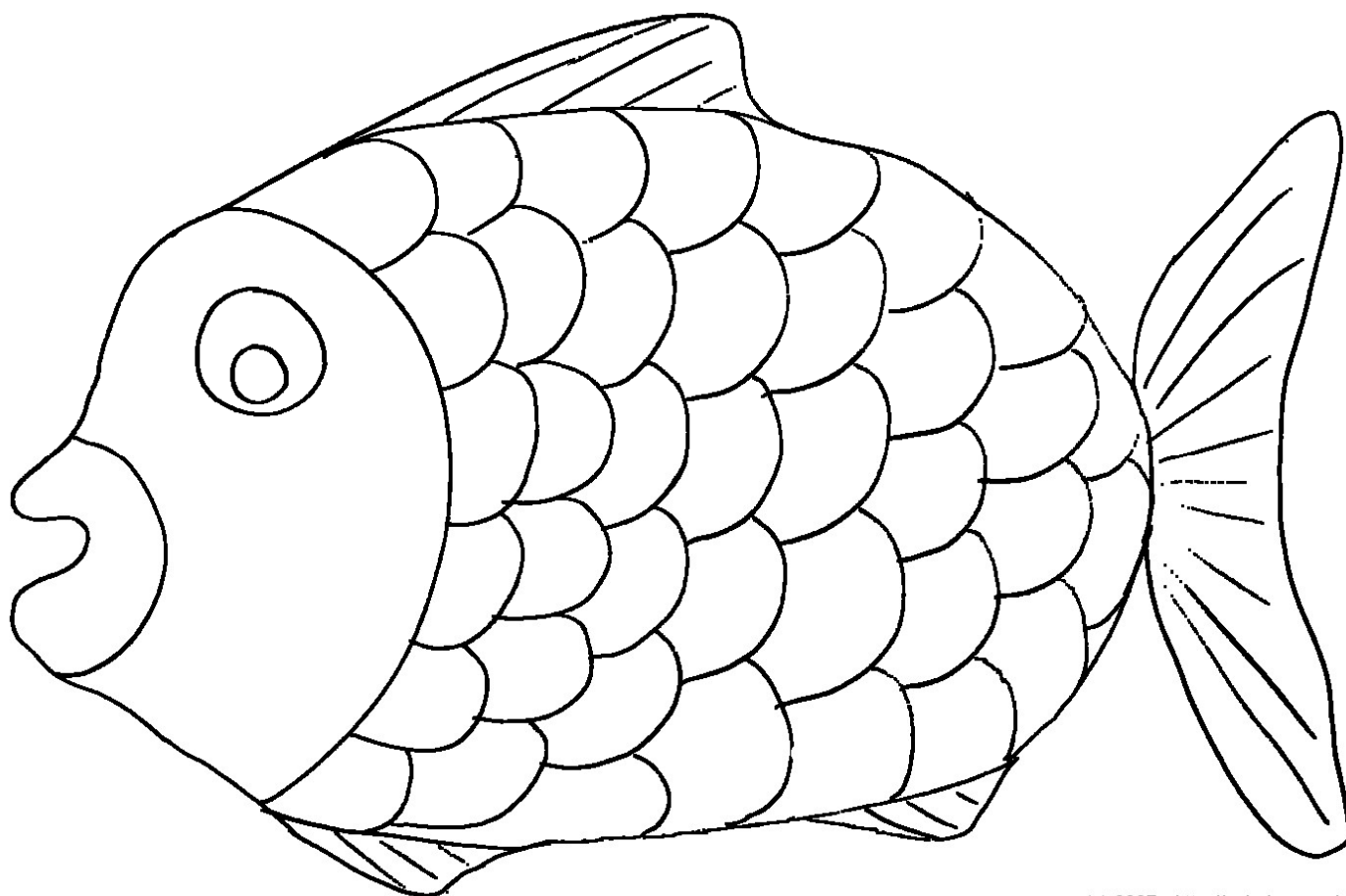
P Q R S T

U V W X

Y Z

Concours de dessin

Concours de dessin à remettre au CAMSP, thème : " Poisson d'avril!" ! Tu peux dessiner ton poisson sur une feuille blanche ou colorier le poisson ci-dessous.



(c) 2007 - <http://coloriage.mobi>

4. JEUX SENSORIELS

Jeux et détente dans le bain

Proposer à votre enfant un temps de détente et de jeu dans le bain, en lui proposant des gobelets en plastique, bouteille de shampoing vide, éponges, gants de toilette, paniers de faisselle, pailles pour souffler dans l'eau et faire des bulles, etc...



Transvasements

Proposer à votre enfant un "bac à pâtes" (ou autres aliments secs ou objets si vous en avez suffisamment) : jouer à toucher, transvaser avec des gobelets, attraper avec une cuillère et insérer dans une bouteille ou un entonnoir...



Manipulation d'objets

Pour les plus petits, préparer un panier avec des objets du quotidien à manipuler et mettre à la bouche (louche, cuillère en bois, saladier en plastique, bouteille de lait vide avec son bouchon à visser et dévisser...)



On peut aussi choisir des objets et des tissus de différentes textures (éponge qui gratte, peluche douce, t-shirt lisse, etc) pour éveiller les sens



Sentir/goûter des aliments

- Jouer à sentir différents aliments, et pour les plus grands, essayer de deviner les yeux fermés
- Jouer à goûter différents aliments ; à nouveau, on peut essayer de les reconnaître les yeux fermés

5. JEUX EN FAMILLE

Musique et danse

- Chanter
- Mettre de la musique et danser ensemble
- Couper la musique (ou arrêter d'en jouer, de chanter) et arrêter de bouger jusqu'à ce que la musique redémarre :

Les statues musicales

Avec des boîtes en plastique et une spatule, jouez de la batterie pendant que votre enfant danse. Lorsque la musique s'arrête, votre enfant doit s'immobiliser en faisant la statue. Inversez ensuite les rôles.

variante

Jouez plus ou moins fort, plus ou moins vite, ou dansez sans faire de bruit.



Écouter une histoire

À écouter seul.e ou ensemble, le podcast peut être une bonne activité pour petits et grands ! Le podcast *Encore une histoire* propose une histoire lue, tirée d'un livre de littérature jeunesse : <https://fr-fr.radioline.co/podcast-encore-une-histoire>

Un autre lien d'histoires pour les petits : <https://podcast.ausha.co/la-grande-histoire-de-pomme-d-api>

Bataille de boules de... papier

Faire quelques boules de papier avec de vieux journaux/magazines et... faire une bataille !



Se déguiser

Votre enfant prendra plaisir à se déguiser avec les habits, sacs, chaussures de maman ou papa, pour jouer à être « un grand » ou inventer des histoires !

INFORMATIONS COVID-19 POUR LES ENFANTS

Expliquer l'épidémie aux enfants – BD 1

Le Coronavirus



Aujourd'hui, je dois te parler du **Coronavirus**.



Le **Coronavirus** ou « **COVID-19** » est un virus qui rend les personnes malades.



Mais tu dois savoir que nous pouvons avoir le virus sans le savoir et sans être malade.



Le virus se transmet par la salive.



Par exemple : si tu tousses ou tu éternues, le virus peut être sur tes mains.
Si tu touches des objets ou une personne, le virus peut se déplacer sur eux.

C'est pour cette raison que des mesures ont été mises en place pour nous protéger :



- Les écoles sont fermées



- Il faut rester à la maison sauf pour aller :



Chez le médecin



À la pharmacie



Et faire des courses



- Il faut faire des gestes « barrières » contre le virus comme :



Tousser dans ton coude



Mettre tes mouchoirs à la poubelle



et te laver les mains



Toutes ces mesures sont faites pour que le virus parte le plus vite possible.
C'est pour notre bien à tous ! Ce n'est pas une punition.



Nous ne savons pas combien de temps cela va durer.

Donc en attendant, trouve des activités pour t'occuper, comme :



Dessiner



Jouer



Lire



Regarder la télévision



Prendre une marche



Appeler ceux que tu aimes



Participer aux tâches



Chanter



Jouer à l'ordinateur

LE CORONAVIRUS, C'EST QUOI?

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

Mouah haha!
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.

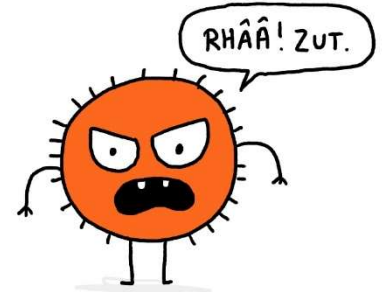


On a aussi demandé aux gens malades de s'isoler pour ne pas donner le virus à de nouvelles personnes.

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.

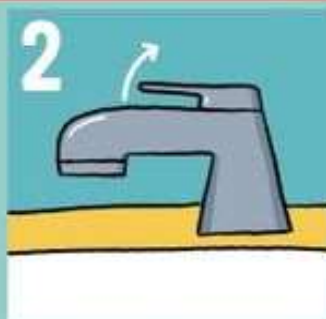


©Elise Gravel

Se laver les mains étape par étape



1 Je retrousse mes manches



2 J'ouvre le robinet



3 Je me mouille les mains



4 Je ferme le robinet



5 Je frotte mes mains avec le savon



6 Je frotte mes mains, mes doigts, mes ongles



7 J'ouvre le robinet



8 Je me rince les mains



9 Je ferme le robinet



10 Je me sèche les mains

As-tu bien lavé toute la surface de tes mains ?



HopToys
www.hoptoys.fr

RESSOURCES POUR VOUS, PARENTS

Pour trouver d'autres idées d'occupations :

- Des livrets d'idées "bouger avec son enfant" à télécharger : https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/
- Une liste collaborative d'idées d'occupations pendant le confinement : <https://taleminq.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>
- Idées de jeux et occupations : <https://papapositive.fr/>
- Site avec des informations sur le coronavirus et des activités pour les enfants : <https://www.teteamodeler.com/>
- Fiches proposées par l'hôpital Robert Debré sur les thèmes suivants : <https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>
 - Comment gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus
 - Covid-19 et trouble du spectre de l'autisme que faire à la maison durant le confinement ?
 - Conseils aux parents d'enfant avec TDA/H
 - Conseils aux parents d'ado
- Le site du CRAIF (Centre Ressource Autisme Ile de France) propose un document « aides et idées » : <https://www.craif.org/coronavirus-aides-et-idees-247>

Des questions ? Besoin d'une écoute ?

Une permanence téléphonique est assurée au CAMSP pendant toute la durée du confinement du lundi au vendredi de 9h à 16h30, tous les messages sont transmis aux personnes qui connaissent votre enfant si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Pour rappel, le numéro de téléphone du CAMSP : 01.30.11.22.52.

En cas de questions sur le coronavirus, vous pouvez appeler le numéro vert 0800 130 000 (de 9h à 19h, tous les jours).

Il existe également une plateforme nationale de soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap. Vous trouverez leurs missions et coordonnées à la page suivante.



Sous l'égide du Secrétariat d'Etat aux Personnes Handicapées

Une plate-forme nationale de soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap

Dans un contexte de crise sanitaire sans précédent, le Président de la République nous a appelés à nous protéger et à protéger nos proches pour limiter la propagation du Coronavirus Covid-19. Mais il nous a invités, dans le même temps, à **inventer de nouveaux liens de solidarité**, et particulièrement auprès des personnes les plus vulnérables.

Dans cette période de confinement nécessaire, **les parents ayant un enfant en situation de handicap, plus que tous les autres, sont particulièrement exposés à l'isolement et à l'épuisement physique ou psychologique.**

C'est pourquoi, sous l'égide du Secrétariat d'Etat aux Personnes Handicapées, la Fédération Nationale Grandir Ensemble lance, à compter du lundi 23 mars 2020, une plate-forme nationale d'écoute, d'aide et de soutien aux familles ayant un enfant en situation de handicap, avec quatre objectifs :

- permettre aux familles, notamment monoparentales, de **bénéficier de quelques moments de répit**, par une intervention de professionnels habilités à leur domicile, pour leur permettre de se reposer, de faire leurs courses, de consacrer du temps au reste de la fratrie ;
- permettre aux familles ne pouvant pas quitter leur domicile, de bénéficier d'une **aide de volontaires pour faire leurs courses** de première nécessité ;
- proposer aux familles des **espaces d'écoute ou de conseil éducatif à distance** pour surmonter les phases plus difficiles ;
- accompagner les **personnels soignants ou ayant une activité vitale pour le pays, lorsqu'ils sont eux-mêmes, parents d'un enfant en situation de handicap** afin de trouver une solution de garde adaptée aux besoins spécifiques de leur enfant.

Les missions de cette plate-forme s'inscrivent en complément des mesures déjà prises par l'Etat et ne substituent pas aux missions des établissements médico-sociaux qui assurent une continuité d'accompagnement auprès des familles. Elle agit **en complémentarité des dispositifs existants, en coordination avec les autres réseaux ou chaînes de solidarité qui se mettent en place**, et dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur.

Les familles peuvent contacter l'équipe de la Plate-forme TOUS MOBILISES, du lundi au samedi (de 9h à 12h et de 14h à 17h)

0 805 035 800

(numéro d'appel gratuit)

www.grandir-ensemble.com

Sources des images :

- Pâte à modeler : wooloo.ca
- Chamboule-tout : <https://www.bloghoptoys.fr/>
- Pâte à sel : <http://www.ac-nancy-metz.fr/>
- Pâte à patouille : <https://www.youtube.com/>
- Peinture : <https://www.doctissimo.fr/>
- Peinture dans le bain : <http://www.cestlavie.com/>
- Bac à pâtes : <https://lecarnetdemma.fr/>
- Peinture propre, tampons : <https://www.rigolocommelavie.org/>
- Transvasements : <https://3danslepetitnid.blogspot.com/> ; <http://vaeje.eklablog.com>
- BD coronavirus : <http://elisegravel.com/>
- Emploi du temps à imprimer, coloriage des lettres et chiffres : <http://www.momes.net/>
- Déchirage/découpage/collage de papier : <https://www.lepaysdesmerveilles.com> ; <https://www.facebook.com/>
- Panier sensoriel : <https://www.cocoricotte.fr/>
- Pictogrammes du planning visuel : <https://www.pinterest.fr/>
- Déguisements, construction d'une tour, parcours sans toucher le sol : <https://www.paprica.ch/>
- Exemples de plannings visuels : <https://deux-minutes-pour.org/>