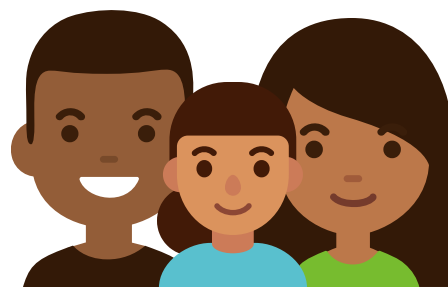


Soutenir les enfants pendant la crise du coronavirus (COVID-19)

Les écoles sont fermées et les lieux de travail se retrouvent aux domiciles pour empêcher la propagation de COVID-19. Dans le cadre de ce nouveau mode de vie, les parents font de leur mieux pour garder leurs enfants en bonne santé et occuper leur temps.¹ Vous trouverez ci-dessous quelques conseils et stratégies pour soutenir les enfants pendant cette période difficile.



MAINTENIR LES ROUTINES EXISTANTES



Créer un horaire

Les enfants devraient se lever, manger et se coucher à leurs heures habituelles. Il peut être utile d'imprimer/rédiger un horaire avec votre famille à chaque matin.

Veiller à ce que les enfants aient encore du temps pour interagir avec leurs amis ou leur famille grâce à la technologie.

N'oubliez pas d'ajouter des activités agréables à chaque jour (soins personnels, activité physique, bricolage, etc.)

TENIR LES ENFANTS AU COURANT - MAIS EN TERMES SIMPLES

1. Restez calme et rassurant
2. Au lieu de donner trop d'informations à vos enfants, demandez-le s'ils ont des questions
3. Évitez les reproches et les termes qui peuvent conduire à la stigmatisation
4. Soyez honnête et précis
 - Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, contactez un professionnel de la santé ou visitez le site web du gouvernement du Canada



<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

AIDER LES ENFANTS À SE SENTIR EN CONTRÔLE

Enseignez et modélisez les actions quotidiennes pour réduire la propagation des germes

- Rappelez aux enfants de tousser ou d'éternuer dans leurs bras ou leurs coudes
- Enseignez de bonnes techniques de lavage des mains
- Rappelez aux enfants d'éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche
- Gardez les choses propres (comptoirs, poignées de porte, etc.)
- Pratiquez la distanciation sociale—montrez à vos enfants ce qu'est une distance de 2m



Parlez de ce qui se passe dans la communauté pour contribuer à la sécurité et à la santé des membres de la communauté

- Rassurez les enfants en leur disant que les hôpitaux et les médecins sont prêts à aider les personnes qui tombent malades
- Discutez de toutes nouvelles mesures prises pour protéger les personnes au sein de la communauté (fermeture d'écoles, etc.)

Restez actif pendant le COVID

L'Organisation mondiale de la santé recommande que les enfants âgés de 5 à 17 ans fassent 60 minutes d'activité physique par jour.



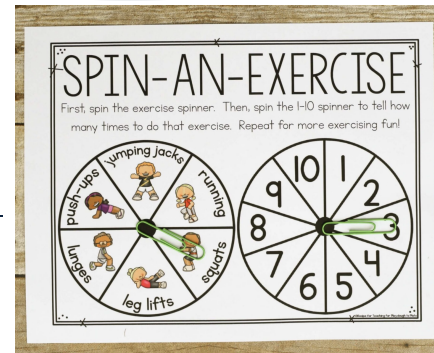
Comme les enfants ne fréquentent plus l'école, ne participent plus aux activités parascolaires et ne fréquentent plus les lieux publics, de nombreux parents se posent la question:

Comment faire pour que nos enfants fassent de l'exercice ou de l'activité physique?

Activités dirigées par les parents

L'activité physique quotidienne aide les enfants à:

- Améliorer leur santé et leur condition physique
- Mieux faire à l'école
- Devenir plus fort et se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel sain
- Améliorer leur confiance en soi



Source: <https://www.playdoughtoplato.com/exercise-counting-game/>

1

Promenade quotidienne à pied ou à vélo

2

Laissez les enfants créer des jeux

Gardez une variété de jeux et d'équipements (ballons, hula-hoops, cordes à sauter) disponible à la maison et permettez à votre enfant de créer ses propres jeux.

3

Stations

Créez une rotation de stations d'activité avec des activités telles que : saut avec écarts, course sur place, saut à la corde, burpees, prise de planche ou push-ups.

4

Parcours d'obstacles

Encouragez votre enfant à créer et à parcourir des parcours d'obstacles dans votre cour (ou dans n'importe quel espace ouvert).

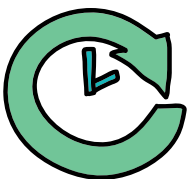
5

Chasses au trésor

Créez des chasses au trésor autour de la maison pour les enfants.

Créez des "exerciceurs" à utiliser tout au long de la journée

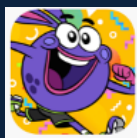
Faites tourner la roue 1 pour choisir le mouvement et la roue 2 pour choisir le nombre de fois qu'il faut faire le mouvement!



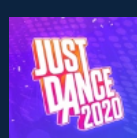
Applications/Site-webs



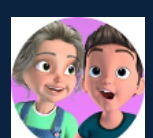
Cosmic Kids Yoga
(YouTube et App)
Yoga et activités de pleine conscience
(Ages 3+)



GoNoodle (App)
Vidéos et jeux de mouvements généraux, de yoga et de pleine conscience, ainsi que des activités hors écran recommandées pour la maison



Just Dance Videos
(YouTube)
Jeu de danse pour les enfants/jeunes pour apprendre des routines de danse



Little Sports
(YouTube)

Consommation des nouvelles

La situation du COVID-19 évolue rapidement, et il est important de se tenir au courant des nouvelles et des événements actuels. Il est aussi important d'être vigilant quant à la source de ces nouvelles.



Quels sont les signes avant-coureurs de fausses nouvelles?

1

La simplicité

Les fausses nouvelles ont tendance à être des histoires simples qui ne tiennent pas sous la pression. Remettez en question les affirmations de sources non fiables et vérifiez les faits en faisant appel à des agences de presse fiables.



2

L'agenda

Il est rare que les créateurs de fausses informations le fassent sans aucune sorte d'ordre du jour. Lorsque vous lisez un article de presse, demandez-vous : "Que gagne l'auteur à me faire lire cela?"



3

Le langage

Le langage utilisé dans les fausses nouvelles a tendance à suggérer l'incertitude et le suspense, ce qui est fait délibérément pour attirer et maintenir notre attention. Recherchez des sources qui présentent les faits de manière neutre.



4

L'émotion

Nous sommes plus susceptibles de prêter attention et de partager des informations qui suscitent fortement nos émotions. Soyez las des articles qui tentent d'évoquer des sentiments puissants comme la peur et la panique.



Consommation des nouvelles

La situation du COVID-19 évolue rapidement, et il est important de se tenir au courant des nouvelles et des événements actuels. Il est aussi important d'être vigilant quant à la source de ces nouvelles.



Limiter l'exposition des enfants aux nouvelles

Bien qu'une source d'information réputée soit un excellent moyen de rester informé, le bureau de Santé Mentale pour Enfants Ontario recommande de limiter l'exposition des enfants à des informations qui provoquent l'anxiété. Et alors, vous devriez éteindre la station d'information ou la radio et visiter des sites d'information réputés à la place.



Source d'information fiable sur COVID-19

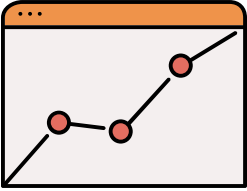
La source	Site Internet
Organisation Mondiale de la Santé	https://www.who.int/
Santé Canada	https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html
Santé Ontario	https://www.ontario.ca/page/2019-novel-coronavirus
London-Middlesex Public Health	https://www.healthunit.com/

Choy, M., & Chong, M. (2018). Seeing through misinformation: A framework for identifying fake online news.

Mustgrove A., Powers, J., Rebar, L., & Mustgrove, G. (2018). Real or fake? Resources for teaching college students how to identify fake news. *College & Undergraduate Libraries*, 25(3), 243-260.

Children's Mental Health Ontario (2020). Retrieved from: <https://www.cmho.org/blog/blog-news/6519918-talking-to-your-anxious-child-about-covid-19>

Ressources additionnelles



1

Expliquer la distance sociale aux enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=2HTA3ql6uWY&feature=youtu.be>



2

Parent Toolkit

Activités, conseils et explications pour vous aider à naviguer dans une nouvelle normalité

<https://www.kiwico.com/kids-at-home>



3

Activités à domicile pour les enfants

Projets rapides et faciles pour les enfants de tous âges

<https://www.kiwico.com/kids-at-home>



4

Challenge quotidien

Défiiez vos enfants avec un bricolage différent à faire à la maison tous les jours

<https://www.kiwico.com/kids-at-home>



5

Brains On

Un podcast pour les enfants sur la compréhension de COVID-19 et la propagation des germes

[https://www.brainson.org/shows/2020/03/10/understanding-coronavirus-and-how-germs-spread-for-kids?](https://www.brainson.org/shows/2020/03/10/understanding-coronavirus-and-how-germs-spread-for-kids?fbclid=IwAR21Y_n6fsy33QD2s07In2Q892xQoI5OEFMMZ5vcMyVoLdkH8tv4yZjaZsc)

[fbclid=IwAR21Y_n6fsy33QD2s07In2Q892xQoI5OEFMMZ5vcMyVoLdkH8tv4yZjaZsc](https://www.brainson.org/shows/2020/03/10/understanding-coronavirus-and-how-germs-spread-for-kids?fbclid=IwAR21Y_n6fsy33QD2s07In2Q892xQoI5OEFMMZ5vcMyVoLdkH8tv4yZjaZsc)