

# Confin'news

Edition du 31 mars 2020

IME Le Château Neuf

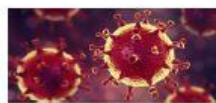
Voilà maintenant 15 jours que l'IME a fermé et que les enfants sont confinés chez eux. Pas facile de s'adapter à une nouvelle organisation et de ne plus voir les copains.

La vie familiale et professionnelle s'organise.



Les familles sont contactées par les professionnels de l'IME pour continuer à assurer l'accompagnement des enfants... pas facile à distance. Des fiches activités sont transmises, de manière individualisée, aux enfants.

Les familles sont contentes de se savoir soutenues dans cette épreuve... le temps est long, les enfants s'ennuient, pas facile de les occuper avec parfois la contrainte professionnelle qui s'ajoute.




Mais c'est quoi le CORONAVIRUS ?



## LE CORONAVIRUS COVID-19 ?

**QU'EST-CE QUE LE CORONAVIRUS COVID-19 ?**

Le coronavirus Covid-19 est apparu en Chine et se répand dans le monde

**QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU CORONAVIRUS COVID-19 ?**

La toux, les difficultés respiratoires, la fièvre

**COMMENT NE PAS TRANSMETTRE LE CORONAVIRUS COVID-19 ?**

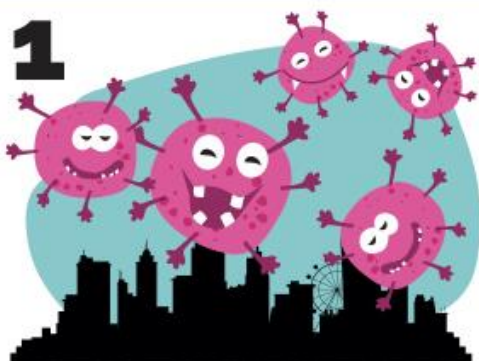
Ne pas postillonner au visage / Tousser dans son coude / Ne pas serrer la main / Ne pas se faire la bise

Pour vous les parents, voici quelques idées pour pouvoir répondre aux questions de vos enfants...

# CORONAVIRUS

## Comment expliquer aux enfants la situation

1



Une armée de microbes est arrivée dans notre ville.

2

Ces microbes nous rendent malades.



3



Ces microbes deviennent très forts lorsque nous sommes en groupe et que nous nous tenons proches les uns des autres.

4



C'est pourquoi les écoles et les crèches sont fermées. Beaucoup de magasins et de bureaux sont aussi fermés. Certains adultes travaillent alors depuis la maison.

5



Nous restons à la maison pour nous protéger les uns les autres de ces microbes.

Nous devons aussi continuer à bien nous laver les mains, à laisser de l'espace entre nous et ne pas faire de bisous.

6

C'est une aventure, une situation exceptionnelle. Nous sommes forts si nous respectons tous ces règles pour gagner la bataille contre ces microbes.



Pour lutter contre ce virus, il faut appliquer les gestes barrières ...



## Les gestes simples contre le coronavirus

Je limite les contacts avec les autres

Je ne serre pas la main



Je n'embrasse pas



Je ne rends pas visite aux personnes malades



Je ne prête pas ma bouteille



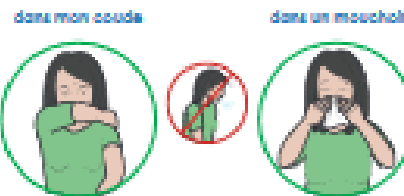
Je me lave les mains avec du savon très souvent



Je peux utiliser un gel désinfectant



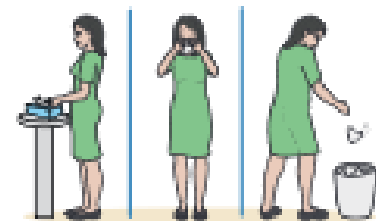
Je tousse ou j'éternue



dans mon coude

dans un mouchoir

J'utilise un mouchoir une seule fois



Si j'ai de la fièvre, si je tousse, si je respire mal

J'appelle le 15



Pour plus d'informations, j'appelle le 0 800 130 000 ou le 114 pour les malentendants.

Retrouvez la BD complète « Les microbes » sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Où trouver SantéBD ?

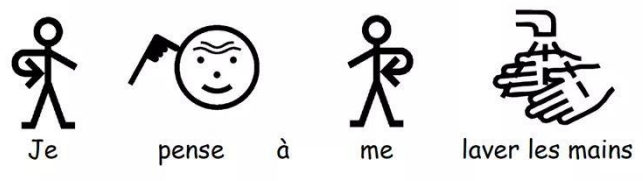
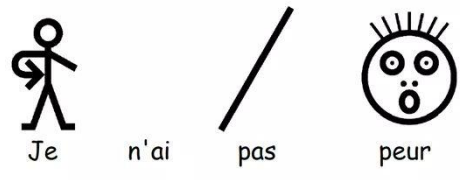
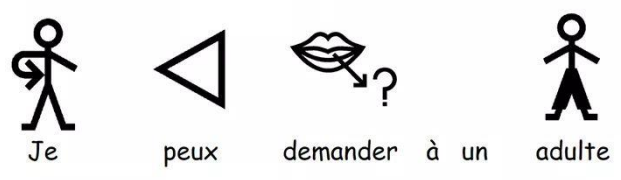
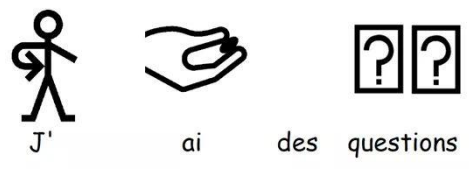
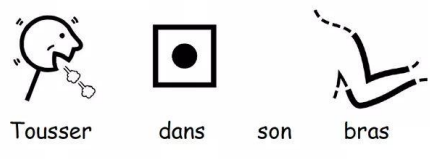
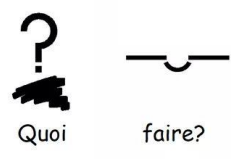
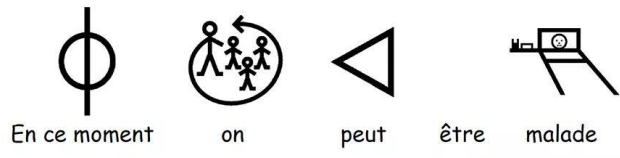


ou sur le site Internet  
[www.santebd.org](http://www.santebd.org)

SantéBD a le soutien de :



Pour les enfants qui communiquent par le Makaton, l'explication est aussi adaptée.



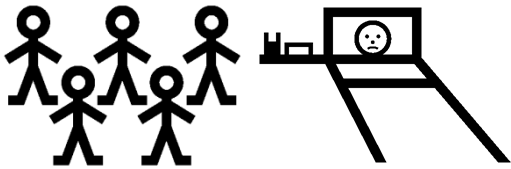
## Mais pourquoi doit-on rester à la maison ?

C'est la question que se posent les enfants, la compréhension de la situation est complexe pour certains.

C'est difficile de rester à la maison, de ne pas voir les copains, papi, mamie... mais c'est important pour ne pas être malade.

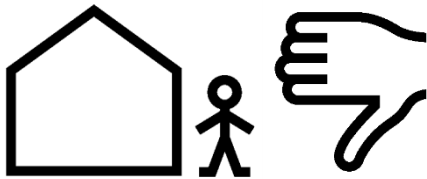


Le coronavirus



Des gens

sont malades



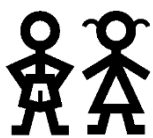
Etre dehors

n'est pas bien



A sa maison

c'est bien



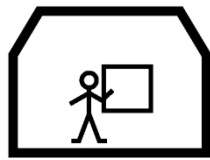
Les enfants



ne pas



aller



à l'école



au château



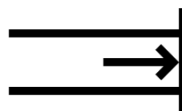
On



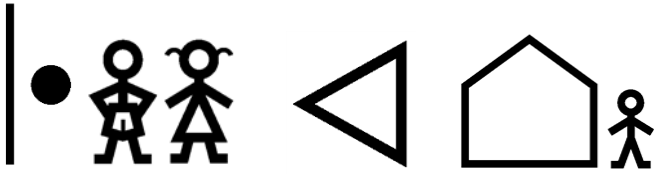
attend



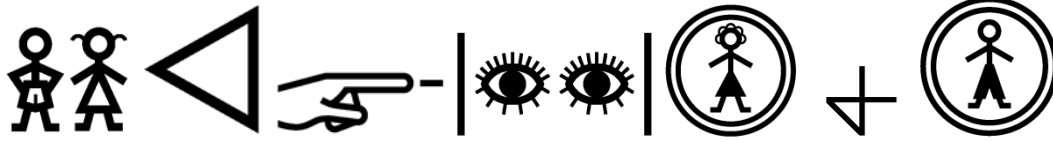
que la maladie



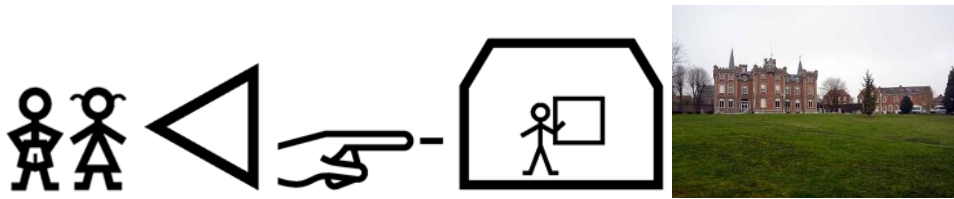
soit finie



Après on peut être dehors



On pourra aller voir mami et papi



On pourra aller à l'école au château

## Qu'est-ce qu'on peut faire à la maison ?

On peut jouer, faire des activités avec les frères et sœurs ou les parents.

On peut écouter de la musique, on peut faire du sport, on peut faire la cuisine, des gâteaux...

Voici quelques idées activités pour occuper les enfants pendant cette période.

---

### *Peinture : un champ fleuri avec des cotons tiges*

---

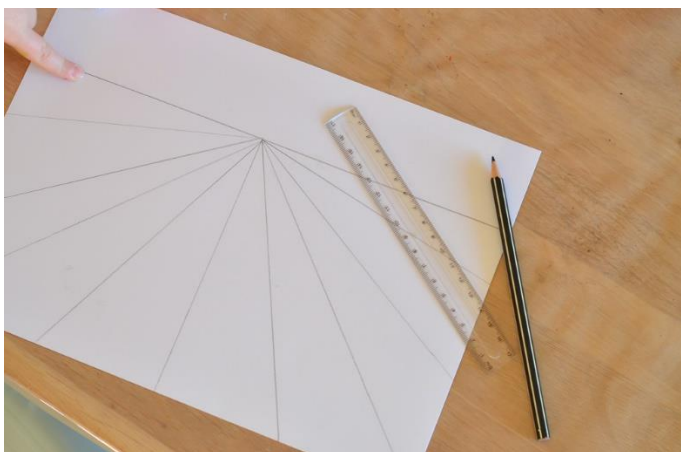


Avec cette activité, nous allons rester dans le thème du printemps et aborder aussi l'aspect de la perspective.



#### *Matériel*

Un feuille A4 épaisse - De la peinture  
- Un crayon de papier - Une règle -  
Des cotons tiges



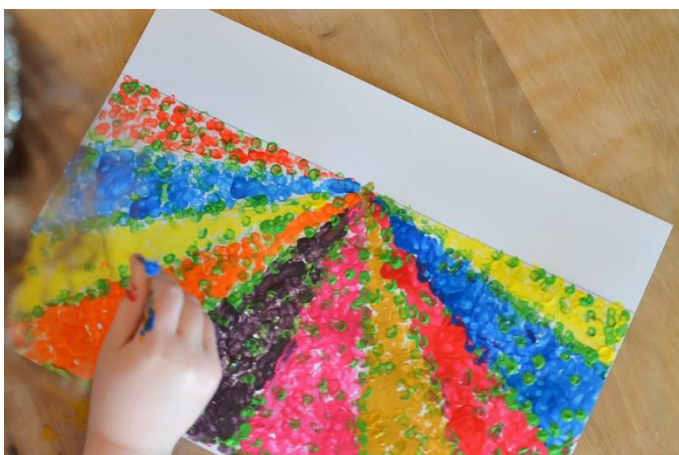
#### *Les étapes*

On commence par tracer la perspective du champ. On trace l'horizon en haut de la feuille. Puis des lignes partant du centre vers les bords. Cette étape, c'est moi qui l'ai réalisé pour ma fille mais vous pouvez laisser faire les plus grands et aborder avec eux le thème de la perspective

### *Les étapes*

Puis on passe à la peinture. A l'aide du coton tige, l'enfant va faire plein de petits points de couleurs dans chaque zone du champ. On met des couleurs vives, une couleur par zone. L'enfant peut déborder un peu des zones, faire des points sur les traits sans soucis.

Une fois que toutes les zones ont été faites, on va laisser sécher un petit peu. Puis avec du vert on va refaire des points cette fois-ci sur toutes les zones ! Ainsi on va donner l'illusion de l'herbe en dessous des fleurs.



La dernière étape, le ciel. Cette fois-ci au pinceau, il suffit de peindre la zone du ciel en bleu.

## Le résultat



Un joli rendu, pour une création toute en couleur. En la réalisant sur une toile cette peinture, elle pourra décorer une chambre ou une pièce.

---

## Une mangeoire avec une boîte de conserve

---

Facile à réaliser à partir d'une boîte de conserve, cette mangeoire décorera le jardin tout en rendant service à de nombreux oiseaux.

Il vous faut :

Boîte de conserve (format ½ moyenne)

De la mousse (naturelle de préférence, sinon mousse stabilisée disponible en jardinerie).

Colle forte

Cuillère en bois ou bambou (photo)

Petites figurines (en magasins de loisirs créatifs)

Ficelle de coton (de récupération si possible. Ici, ficelle de boîte à gâteau)

Comment procéder :

Bien nettoyer et laisser sécher la boîte.

Coller la mousse après l'avoir débarrassée de sa terre.

Placer la cuillère à l'envers, sur le dessous de la boîte : elle servira de perchoir aux oiseaux.



Matériel

- Une bouteille d'eau en plastique vide
- Un bouchon en plastique supplémentaire
- Un pic à brochette en bois
- Une perle en bois
- Un bouchon de liège
- Un tuteur en bambou
- De la peinture acrylique
- Des pinceaux
- Du vernis colle
- Un cutter
- Des ciseaux
- Un tournevis
- Un pistolet à colle

**Etape 1 :**

A l'aide d'un cutter, couper la bouteille en plastique en deux. Conserver la partie côté bouchon. La découper avec des ciseaux pour former les pales du moulin. Vous pouvez au choix, découper 4, 6 ou 8 pales, les laisser à bouts droits ou arrondis. Vous pouvez tracer les contours au cutter pour faciliter le travail de votre minibout.



**Etape 2 :**



Peindre (selon vos envies) avec de la peinture acrylique les pales du côté externe de la bouteille. Laisser sécher.

### Etape 3 :

Passez une couche de vernis colle sur la peinture sèche afin de protéger dans le temps votre œuvre.



### Etape 4 :



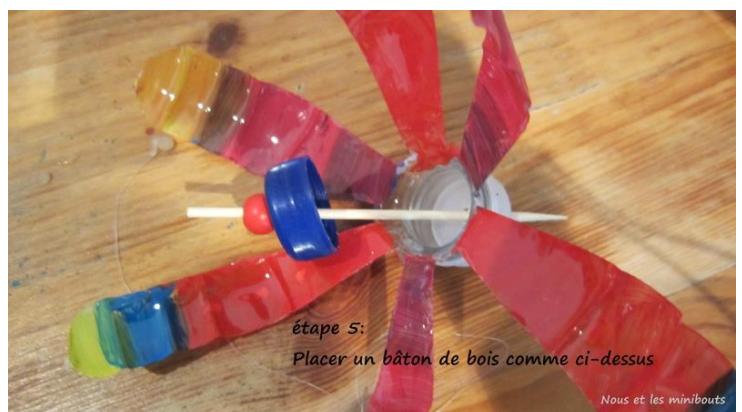
A l'aide d'un tournevis et d'un marteau, percer un trou assez large au centre des deux bouchons.

Le bâton de brochette doit pouvoir y passer et bouger sans aucune résistance.

### Etape 5 :

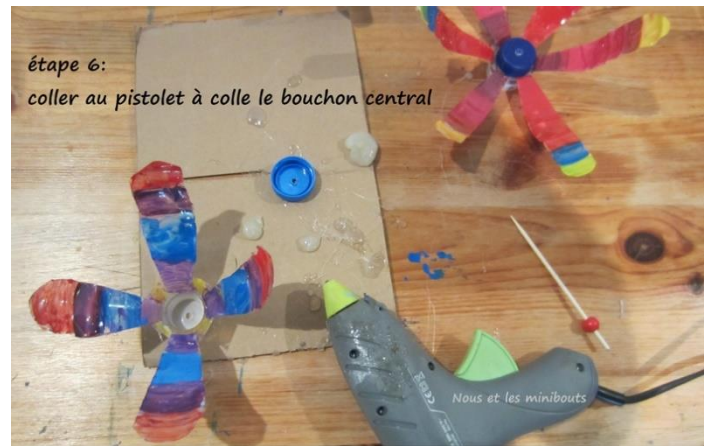
Couper le pic à brochette en bois à la taille de 10cm environ. Coller sur l'extrémité non pointue une perle en bois.

Passer ensuite le pic dans le bouchon supplémentaire puis dans le bouchon fixé au goulot comme indiqué sur l'image ci-dessus. Vérifier le moulin tourne bien autour de son axe. Dans le cas contraire, il faut élargir les trous percés dans les bouchons.



## Etape 6 :

Coller le bouchon supplémentaire au centre du moulin, juste en face de l'autre, en prenant bien soin d'aligner les deux trous. Replacer le pic à brochette lorsque la colle est sèche.



## Etape 7 :

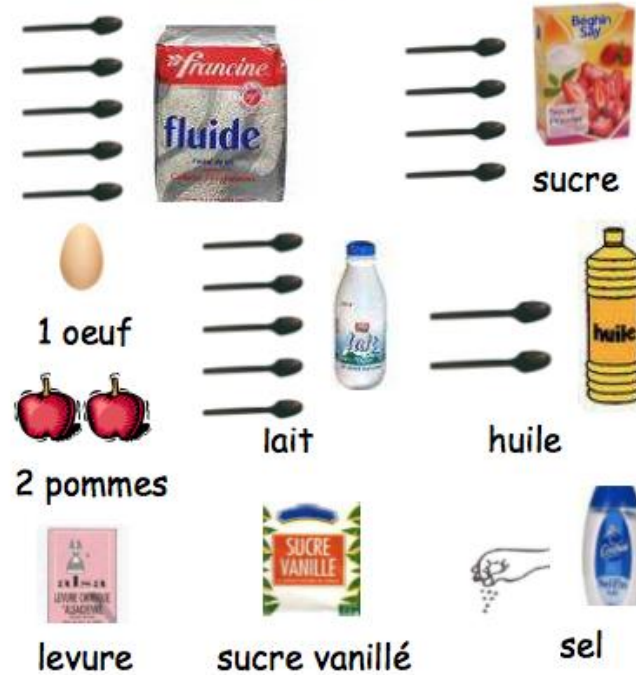



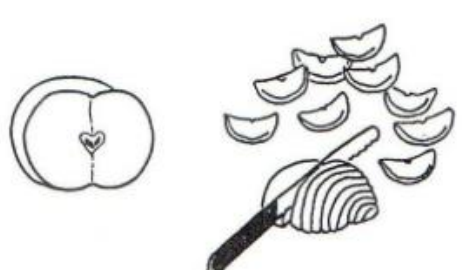
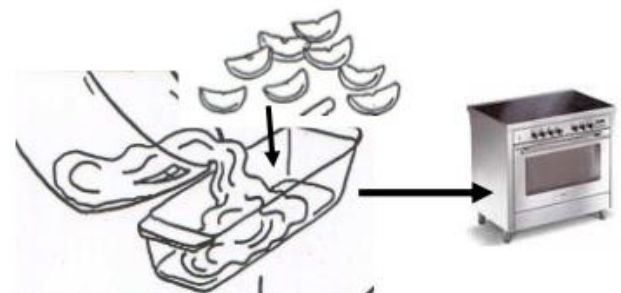


Fixer l'extrémité pointue du pic à brochette dans le bouchon de liège.

Planter et coller un tuteur en bambou sous le bouchon de liège.

# Le gâteau aux pommes



| les ingrédients  | le matériel  |
|--|--|
|  <p>1 oeuf</p> <p>2 pommes</p> <p>levure</p> <p>sucre vanillé</p> <p>sel</p> <p>sucre</p> <p>huile</p> <p>lait</p> |  <p>un fouet</p> <p>un saladier</p> <p>une cuillère</p> <p>un moule</p> <p>Un couteau</p>           |
|  <p>1. Mélange la farine, le sel, le sucre vanillé, la levure, et le sucre.</p>                                   |  <p>2. Ajoute l'œuf, le lait et l'huile. Mélange avec le fouet.</p>                                |
|  <p>3. Epluche et coupe les pommes.</p>   |  <p>4. Verse la pâte et les pommes en tranche dans le moule et fais cuire 30 min à four moyen.</p> |

## Petits sablés

Les ingrédients :



du sucre



1 œuf



de la farine



du sucre vanillé



du beurre (125 g)

Les ustensiles :



un fouet



un saladier



une cuillère



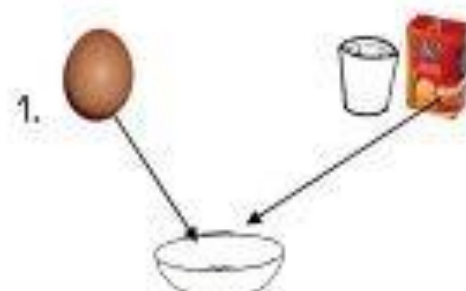
un verre



des emporte-pièces



un rouleau à pâtisserie



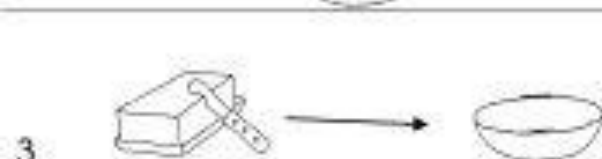
Mettre dans le saladier 1 pot de sucre et 1 œuf.

Mélanger  avec le fouet 




Ajouter 2 pots de farine et 1 sachet de sucre vanillé

Mélanger  avec le fouet 




Couper le beurre en petits morceaux. Mélanger avec les mains.



Rouler la pâte avec le rouleau 



Découper la pâte avec les emporte-pièces 



Faire cuire au four, 20 minutes, 180 °

# Gâteau au yaourt

## Les ustensiles

1 pot de yaourt



1 saladier



1 cuillère



1 fouet



1 moule à gâteau



## Les ingrédients

1 yaourt



2



de sucre



3



de farine



3 œufs



1 paquet de levure

½

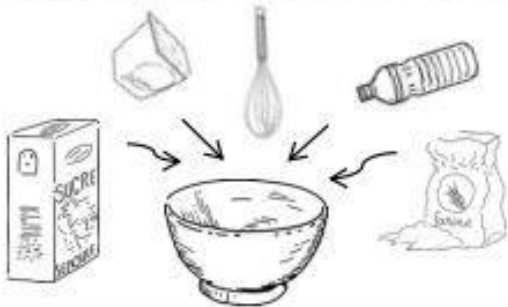


d'huile



## Déroulement

Mélanger le yaourt, le sucre, la farine, l'huile avec le fouet.



Ajouter les œufs et la levure. Remuer avec le fouet.



Verser la pâte dans le moule.



Mettre au four. Faire cuire à 180°C pendant 35mn.



Et pour finir cette édition, un peu de Yoga...

## LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



**1** Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



**2** Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



**3** Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



**4** Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

## La vague

Cette posture fait intervenir la respiration ventrale. C'est LA respiration principale du yoga. Elle calme, repose et apaise considérablement.

- 1** Tu es allongé sur le sol, tout relâché, bras et jambes légèrement écartés. Tu te prépares à faire un joli rêve, même éveillé !



- 2** Tu plies tes genoux et tu prends ton petit bateau\*. Qu'il est beau !



- 3** Pose le bateau sur ton ventre, juste au niveau de ton nombril.

- 4** Maintenant qu'il est bien stable, tu peux tendre tes jambes et te relaxer. Ton petit bateau, tu vas le faire voguer. Pour cela, il te suffit de respirer profondément.



- 5** En inspirant, tu gonfles fort ton ventre, ça fait comme une grande vague qui fait monter ton bateau bien haut ! C'est rigolo !

- 6** Puis tu vides l'air lentement jusqu'à ce que ton ventre se creuse. Ton bateau est dans le creux de la vague. Reste ainsi un instant, puis recommence (5 ou 6 fois) à faire monter et descendre ton bateau sur les flots !



\* Un petit objet léger fera aussi l'affaire, mais si vous souhaitez fabriquer un bateau en papier, voici comment procéder, à partir d'une feuille de papier A4.



## Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.



- 1** Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



- 2** Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



- 3** Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.



- 4** Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



- 5** Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...



- 6** Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !