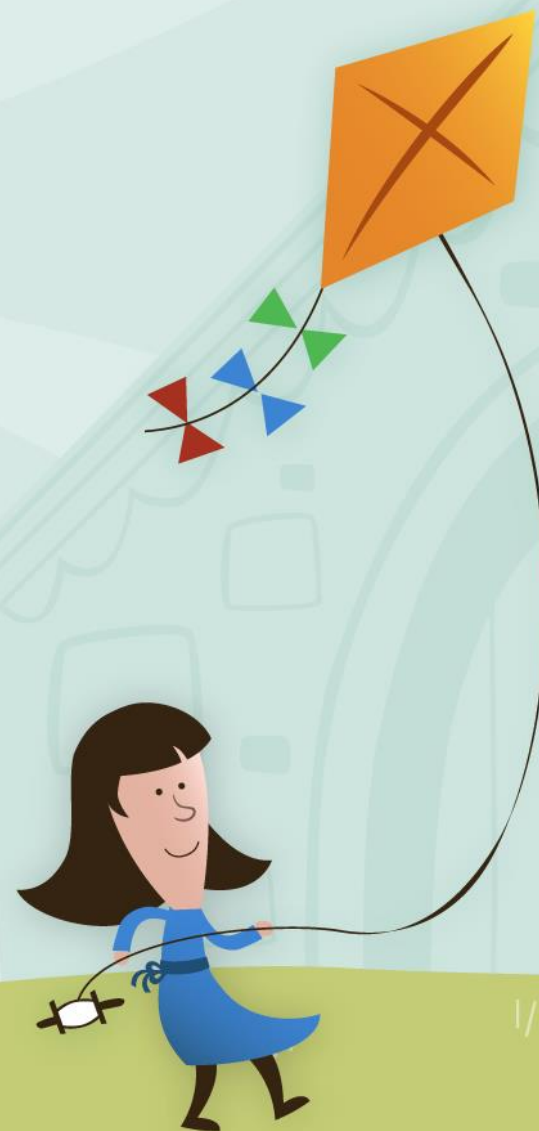


# Aider les élèves à comprendre et appliquer les gestes barrières

Préparer la rentrée mai 2020





# LES GESTES BARRIÈRES



\* LE CORONAVIRUS \*

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tu as entendu parler du coronavirus, qui nous oblige à limiter nos déplacements et rester à la maison. C'est un virus, il n'est ni méchant ni gentil, mais il peut nous rendre malade, comme quand tu as la grippe par exemple.

Il est plus dangereux pour les personnes déjà malades et affaiblies. Il est donc très important d'éviter qu'il se promène partout ! Avec des gestes simples, il est facile de le combattre et de freiner les contagions !



**1** JE ME LAVE LES MAINS  
TRÈS RÉGULIÈREMENT,  
JE FAIS BIEN  
MOUSSER  
ET JE FROTTE  
LONGTEMPS.



**2**  
J'ÉTERNUE  
OU JE TOUSSE  
DANS LE PLI DE  
MON BRAS.





**3** JE METS LE MOUCHOIR DANS LA POUCELLE ET JE ME LAVE LES MAINS LONGTEMPS!



**4** J'ÉVITE LES EMBRASSADES ET JE GARDE MES DISTANCES!



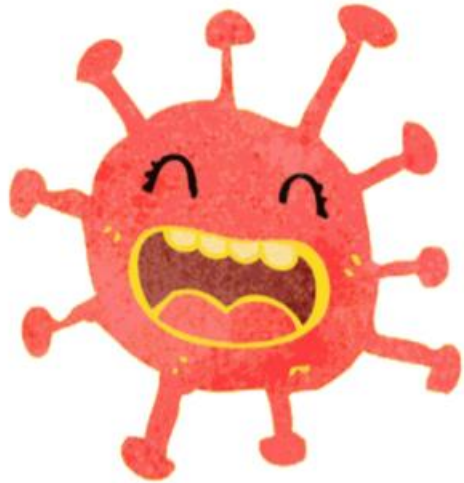
**5** ET SURTOUT...  
ON RESTE À LA MAISON!



EN RESPECTANT BIEN CES QUELQUES GESTES SIMPLES, NOUS CHASSERONS LE VIRUS ET JE POURRAI BIENTÔT RETOURNER À L'ÉCOLE, REVÛIR LES CÔPAINS ET REPRENDRE UNE VIE NORMALE.

# 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

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  
LÀ



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

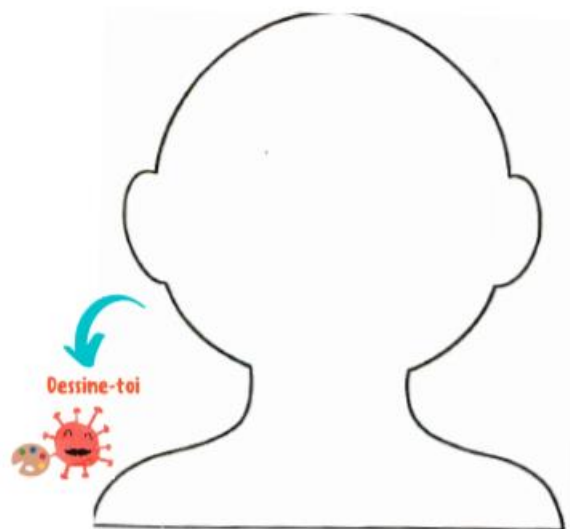


Nerveux  
Nerveuse



Triste

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



**moi aussi je me sentirais  
comme ça**

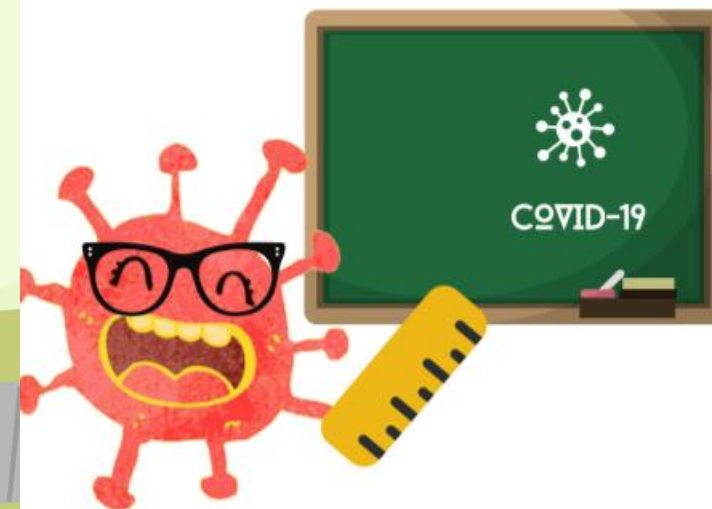
**Parfois, les adultes  
peuvent être inquiets quand  
ils lisent les nouvelles ou  
écoutent la télévision.**



**C'EST MOI!**



**Je voudrais t'expliquer**



**quelques faits**

En arrivant, j'amène ...



Un manque de souffle

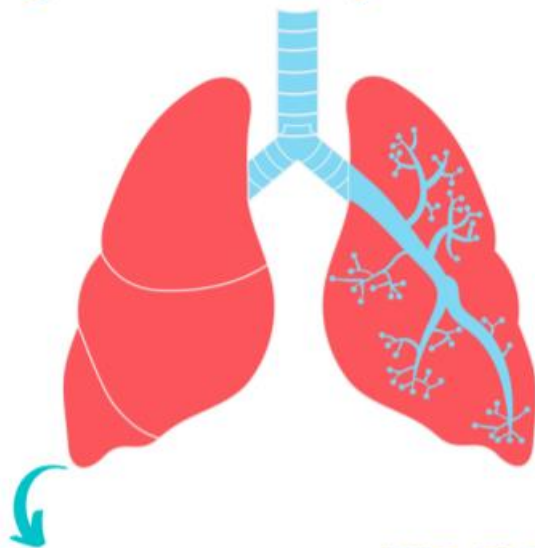


De la fièvre



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

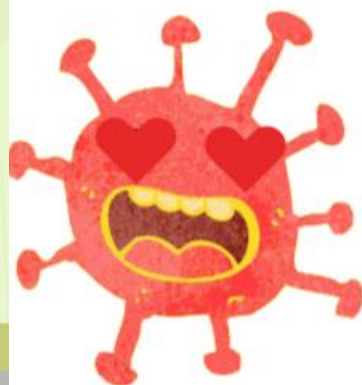


Sans rien toucher , compte  
1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10...  
Mains sèches... Va jouer!

## Et je ne viendrai pas te visiter...



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

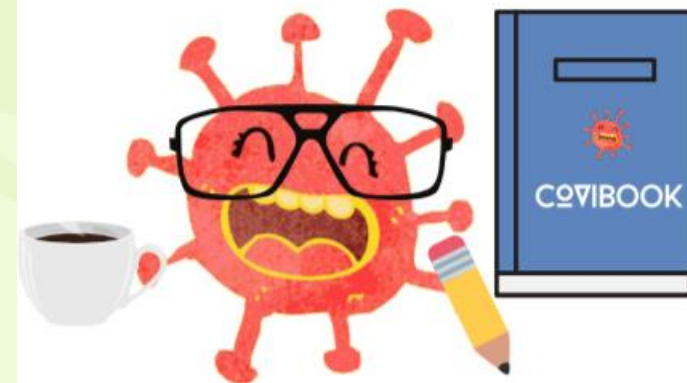


MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS

WWW.MINDHEART.CO

CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

## FIM



Téléchargez ce livre en PDF:

[www.mindheart.co/descargables](http://www.mindheart.co/descargables)

Auteur:

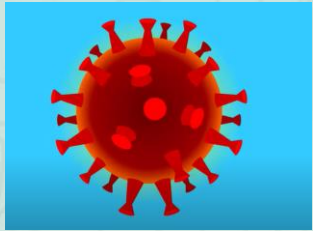
Psychologue Manuela Molina Cruz

Instagram: @mindheart.kids

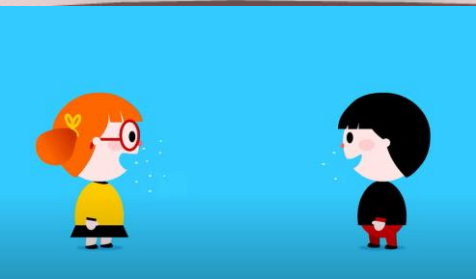
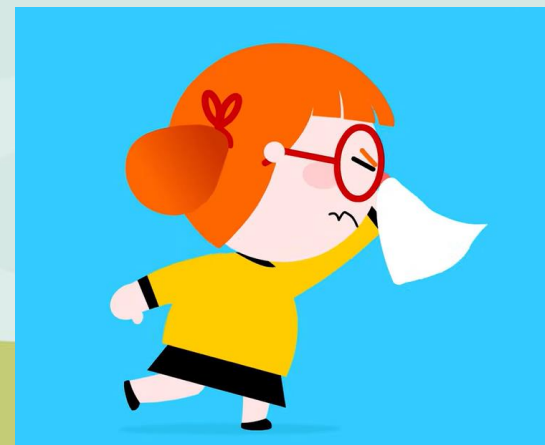
manuela\_825@hotmail.com

CC BY-NC-SA 4.0 International Public License

# Une vidéo pour comprendre ce qu'est le Covid-19, comment il se propage et comment s'en protéger



<https://youtu.be/HUNP81Go6lQ>



# Comptine et infographies pour se laver les mains

<https://www.youtube.com/watch?v=YGFInacOOqA>

## La comptine du lavage des mains

Mouille tes mains et mets  
du savon dans ta paume



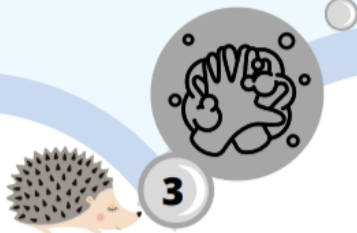
Il pleut,  
il y a des nuages

Frotte tes paumes  
entre elles



Le serpent glisse  
sur le sol

Frotte tes doigts  
entrelacés



Le hérisson sort  
ses piquants

Frotte le dessus de  
tes mains



L'ours se frotte  
contre l'arbre

Le ver de terre gigotte  
dans son trou



Frotte tes pouces

La poule picore  
des graines



Frotte tes ongles dans  
la paume de ta main

Le koala s'accroche  
à sa branche



Frotte tes poignets

Après la pluie,  
le soleil revient



Rince  
et sèche tes mains

## La comptine du lavage des mains



Chloé Paquot - Ergothérapeute  
Elise Noirot - Neuropsychologue

www.cerpea.com

Partage autorisé à l'identique uniquement.



## La comptine du lavage des mains

1

**Mouille tes mains et mets du  
savon dans ta paume**



Il pleut, il y a des nuages

## La comptine du lavage des mains

2

**Frotte tes paumes entre elles**

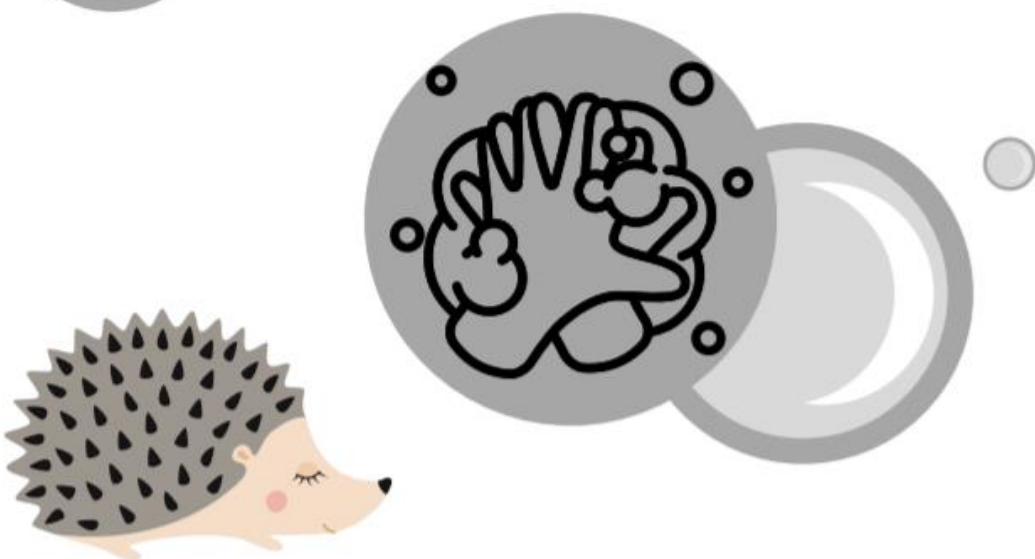


Le serpent glisse sur le sol

## La comptine du lavage des mains

3

**Frotte tes doigts entrelacés**



Le hérisson sort ses piquants

## La comptine du lavage des mains

4

**Frotte le dessus de tes mains**



L'ours se frotte contre l'arbre

## La comptine du lavage des mains

5

**Frotte tes pouces**

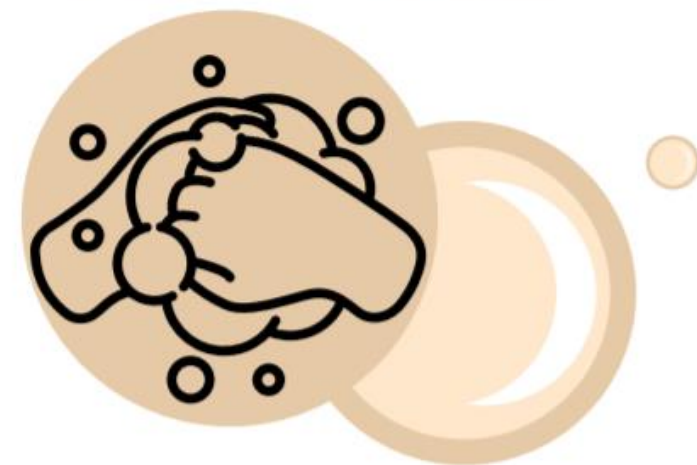


**Le ver de terre gigotte dans son trou**

## La comptine du lavage des mains

6

**Frotte tes ongles dans la  
paume de ta main**



**La poule picore des graines**

## La comptine du lavage des mains

7

**Frotte tes poignets**



**Le koala s'accroche à sa branche**

## La comptine du lavage des mains

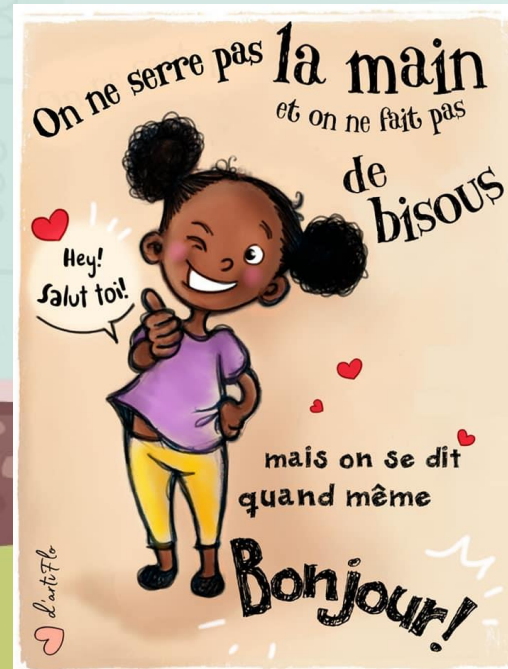
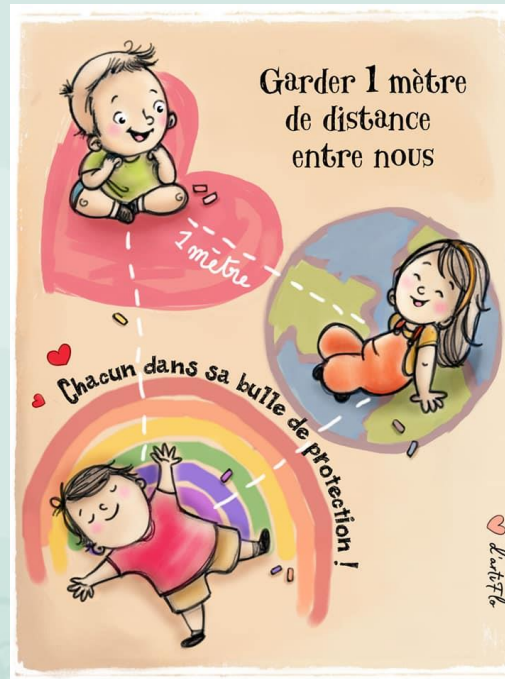
8

**Rince  
et sèche tes mains**



**Après la pluie, le soleil revient**

# Les gestes barrières





**Je me lave  
bien les  
mains,  
le temps  
d'une petite  
chanson**



je garde une  
distance  
d'environ  
1 mètre  
avec les  
copains



j'utilise des  
mouchoirs  
jetables et  
je les jette  
à la poubelle



je tousse  
et  
j'éternue  
dans mon  
coude



je ne serre pas la  
main et je ne  
fais pas de  
bisoùs,  
mais je dis  
quand même  
bonjour !

# Apprendre à se moucher

Petit Ours Brun  
Comptine et devinettes



Pour apprendre à se moucher

<https://www.youtube.com/watch?v=q2tV6nzej0nY>



# Découvrir que de l'air entre et sort par la bouche

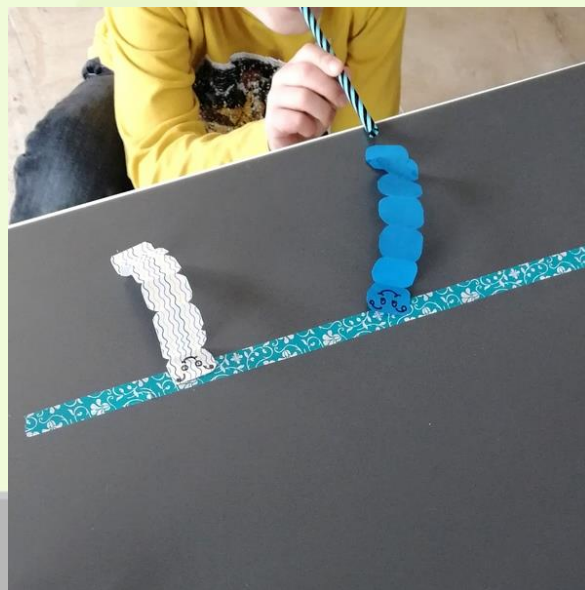
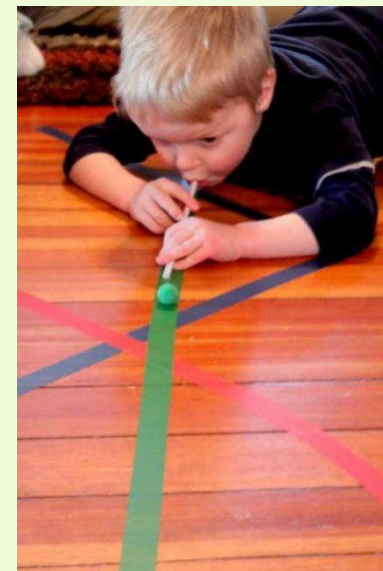
Souffler sur des objets légers pour qu'ils bougent

Souffler par la bouche sur un miroir, dans la paume de sa main

Souffler par le nez sur un miroir, dans la paume de sa main

Faire des bulles avec une paille dans de l'eau

Aspirer pour attraper un papier avec une paille



# Découvrir que de l'air entre et sort par le nez

Souffler par le nez sur des objets légers pour qu'ils bougent  
Souffler par le nez sur un miroir, dans la paume de sa main



**Devine qui est-ce?** Tous les adultes de l'école portent un masque, devine qui est qui?



# Activité proposée par le site de La main à la pâte

## LE POINT SUR LES CONNAISSANCES

Les enfants participent à un défi et tentent de résoudre le problème posé : comment peut-on chasser les mauvais microbes pour ne pas tomber malade ?

Pour débiter la séance, on peut leur rappeler que les microbes sont des petits êtres vivants invisibles à l'œil nu et que, certains (pas tous !) sont mauvais et peuvent nous rendre malades. D'autres, au contraire, sont indispensables pour fabriquer du pain (levure de boulanger) ou des yaourts (bactéries lactiques). Ce défi sera l'occasion de réfléchir à l'importance des gestes « barrières » mais aussi d'identifier les risques à ne pas respecter ces gestes.

[https://www.fondation-lamap.org/sites/default/files/upload/media/comm/defis/3-9ans\\_Lavage%20des%20mains\\_microbes.pdf](https://www.fondation-lamap.org/sites/default/files/upload/media/comm/defis/3-9ans_Lavage%20des%20mains_microbes.pdf)



### 1. Je découvre le défi :

Comment chasser les mauvais microbes ?

### 2. Je pense, j'imagine ce qui va se passer

### 3. Je recherche, j'expérimente

### 4. J'ai observé

On propose, par exemple, à l'enfant de jouer au ballon. Au préalable, on enduit le ballon de paillettes. Dès que l'enfant va prendre le ballon, il va retrouver des paillettes sur ses mains. On enduit également ses mains de paillettes (si possible, d'une autre couleur) et on fait mine de vouloir frotter quelque chose sur la main de l'enfant. Celui-ci se retrouve avec deux couleurs de paillettes. On peut lui proposer d'aller chercher quelque-chose dans un placard, par exemple et, rapidement, l'enfant va constater qu'il retrouve des paillettes partout où il aura posé ses mains. On lui explique que ces paillettes vont mimer les microbes.

---

Discuter avec l'enfant pour savoir ce qu'il pense, comment il envisage de répondre au défi.

Il est important de le laisser tâtonner et se tromper.

Selon son niveau, il peut écrire seul ou avec de l'aide ses hypothèses (ses idées) sur le cahier/carnet à la suite de la question.

---

A l'aide du matériel, laisser l'enfant expérimenter.

Quelle que soit la réussite ou non du projet demander à l'enfant d'expliquer ses idées. C'est par ce dialogue que l'enfant va aussi préciser sa pensée.

---

A partir de l'expérience réalisée et selon l'âge de l'enfant, il peut faire le schéma légendé et écrire ses observations personnelles. Le schéma peut intégrer de la couleur. Les flèches d'annotations doivent pointer précisément l'objet montré et être tracées à la règle.

Il est également possible de photographier l'observation.



## 5. Je réponds au défi

## 6. Si je veux en savoir plus

Il y a une technique particulière pour se laver les mains. Les mauvais microbes peuvent se loger dans les moindres recoins et un vrai lavage de mains doit se faire avec du savon et selon une méthode bien précise.

On peut aussi proposer à l'enfant de réfléchir aux moyens de se protéger en cas d'éternuement ou de toux. On mime un éternuement ou une toux dans une poignée de paillettes. Rapidement, les paillettes se retrouvent partout, dont sur les mains si l'on a pris la précaution de mettre sa main devant son nez ou sa bouche... Ensuite, on a montré le rôle des mains dans la propagation des microbes. On propose donc aux enfants de trouver une solution plus appropriée : c'est l'intérêt du pli du coude (pour éternuer ou tousser). Le masque ou les lunettes sont la solution « extrême » pour protéger et se protéger.

- A quoi ça sert de se laver les mains ? Un jour, une question

<https://www.youtube.com/watch?v=YR6OPhcKWfg>

- Comment lave le savon ?

<https://www.youtube.com/watch?v=EEqDKtTnR9g>



A quoi ça sert de se laver les mains?

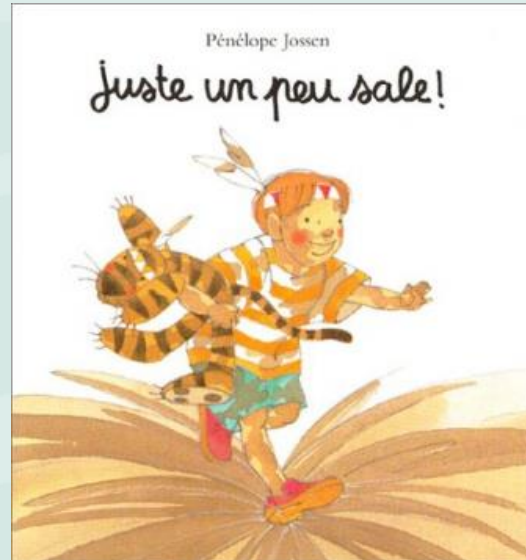
<https://www.youtube.com/watch?v=YR6OPhcKWfg>

Comment lave le savon?

<https://www.youtube.com/watch?v=EEqDKtTnR9g>



# Un album pour comprendre pourquoi je n'apporte pas mon doudou à l'école / dans la classe



Juste un peu sale

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=KWWSGK08LwY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=KWWSGK08LwY&feature=emb_logo)

