

Histoires et cahier d'activités pour enfants

Qu'est-ce que le Coronavirus ?

...et comment pouvons-nous contribuer
à aider la communauté



Télécharger ces ressources gratuites sur : [MomentsADay.com/covid19](https://www.momentsaday.com/covid19)



Sais-tu que tous les êtres humains sont liés entre eux parce que nous formons une grande famille humaine. En ce moment, notre grande famille fait face à un grand défi.



Tu as peut-être entendu parler du coronavirus (COVID-19). C'est une maladie virale qui est en train de se propager dans le monde entier. Se laver les mains régulièrement avec du savon est une façon de se protéger contre ce virus. Sais-tu comment bien te laver les mains ?



Voici quelques manières de te protéger et de protéger les autres de ce virus. Évite de te toucher le visage. Tousse dans le pli de ton coude. Lave-toi les mains avant de manger et de faire la cuisine.



Une autre façon d'éviter que ce virus ne se propage est de garder une distance d'au moins 1 mètre les autres des autres. Toute personne peut paraître en bonne santé et être quand même porteuse du virus sans le savoir. Au lieu de leur serrer la main ou de les embrasser, que peux-tu faire pour dire bonjour aux autres ?



Il est possible que tu ne puisses plus aller dehors comme tu as l'habitude de le faire. Les restaurants, les bibliothèques et les aires de jeux sont peut être fermés. Lorsque tu sors, fais attention à ne pas toucher les surfaces et fais bien attention à te laver les mains quand tu rentres à la maison.

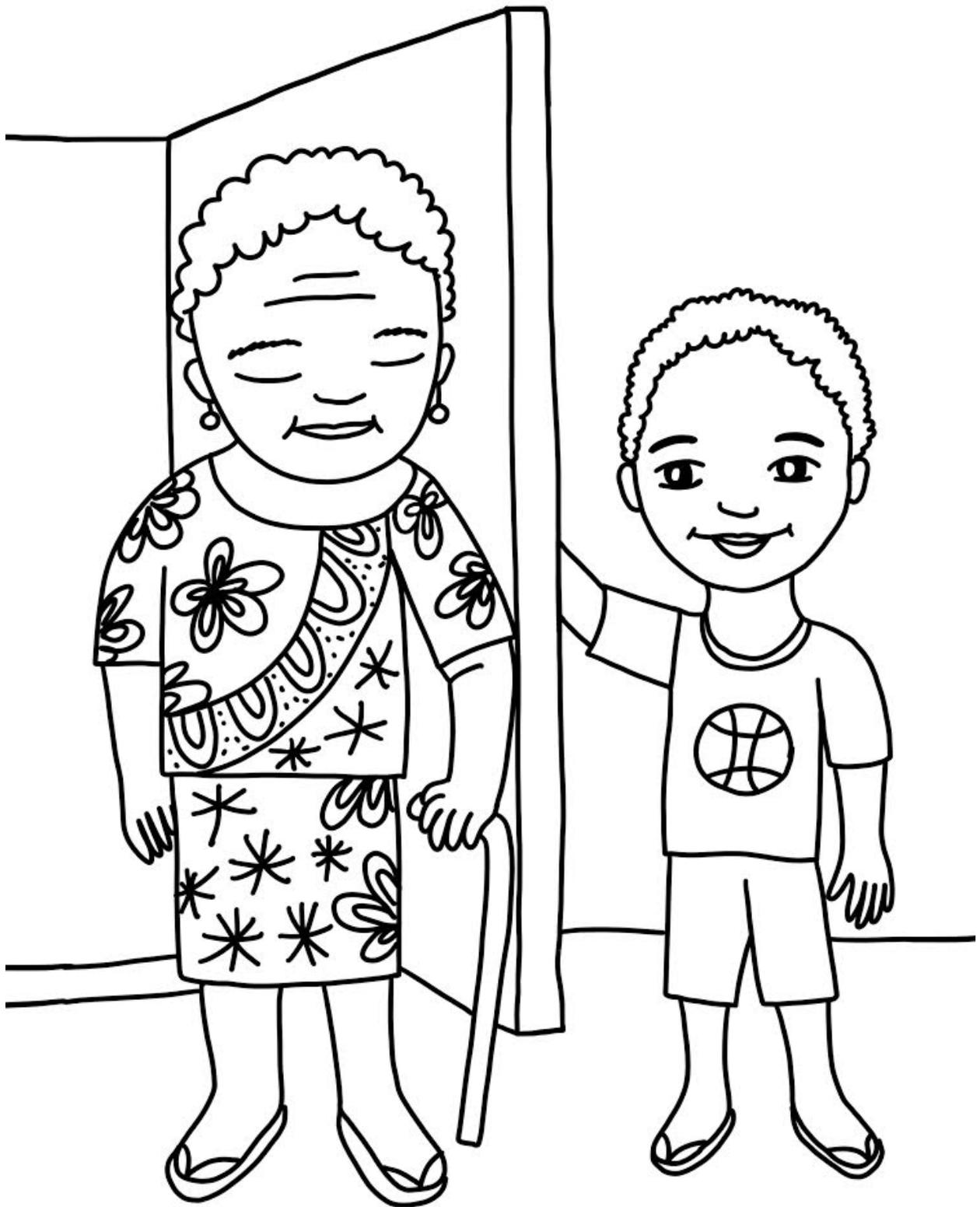


Tu ne vas peut-être plus pouvoir aller à l'école ni voir tes amis. Cela te semblera peut-être très difficile à vivre mais cela aidera à arrêter le virus de se propager. C'est ta contribution.



Tout comme les règles de circulation existent pour garantir la sécurité sur les routes, les nouvelles règles mises en place à cause du virus sont là pour protéger l'entourage. Ces règles ne dureront pas éternellement.

On nous le dira lorsqu'il deviendra prudent de recommencer à vivre comme avant.



La plupart des personnes qui attrapent le virus guérissent au bout de quelques semaines mais pour certaines personnes, leur corps mettra plus longtemps à s'en remettre.



Ne pas s'approcher des autres est une façon de les protéger du virus. Se préoccuper de la santé des autres, c'est faire ce qui est le mieux pour eux, même si c'est dur d'être séparé de ses proches.



Si tu tombes malade, tu auras peut-être de la fièvre, mal à la gorge et une toux. Etre malade, c'est comme affronter une tempête. Sois courageux ! Suis les conseils de ton médecin et ton corps travaillera dur pour t'aider à guérir.



Parfois tu seras peut-être triste ou en colère à cause de ce qui se passe et tout à fait normal. En parler, écrire ou dessiner ce que tu ressens peut t'aider. Beaucoup de familles se rendent compte qu'être en contact par internet avec ceux qu'ils aiment les aide à se sentir mieux.



Si tu t'inquiètes, ferme les yeux et respire profondément. Demande à tes parents ou à tes frères et sœurs ce qu'ils font quand ils sont inquiets ou quand ils sont tristes. Vous pouvez vous réconforter les uns les autres.



En ce moment, c'est dur pour les adultes comme pour les enfants. C'est difficile d'avoir une nouvelle routine quotidienne. Dans les moments difficiles comme maintenant, c'est surtout très important d'aider autant que tu peux.



Ce serait peut-être amusant de faire une liste des choses que tu peux faire à la maison. Quels jeux ou quelles activités apporteraient de la joie à tes frères et sœurs, tes parents et toi-même ?



Passer plus de temps à la maison c'est peut-être aussi une occasion pour apprendre de nouvelles compétences ? Quels genres de choses aimerais-tu apprendre ? Dans quoi aimerais-tu progresser ?



Même si la vie est un peu différente en ce moment, tu peux apprendre à gérer tout cela. Se montrer reconnaissant aide à mieux se sentir. Quelles sont les choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) ?



Chacun a un rôle à jouer pour surmonter cette crise sanitaire dans les différentes communautés. Tout comme lorsque nous ramassons les déchets, les efforts de chacun sont importants.



Au début ce n'est peut-être pas facile de voir les progrès, de la même manière que les graines semées prennent du temps pour pousser et donner un beau jardin. Ensemble, avec de la patience, nous pouvons aider notre famille mondiale à bâtir un monde meilleur et plus radieux.

Bonus Activities

CHOOSE A HANDWASHING SONG

What song will you sing for 20 seconds that will help you remember to wash your hands very well? [Every Little Cell](#) is a very catchy one.

CREATIVE CONNECTION

Keeping space from others does not mean we have to feel lonely. We don't need to be afraid of other people. Smiles and waves are most welcome and safe! What other ways can we safely and carefully connect with others? Watch [this video](#) of Italians singing from their balconies for inspiration.

BRAINSTORM ACTIVE GAMES

Children in countries that have been dealing with the Coronavirus for the longest have learned to play and exercise at home and in outdoor spaces in new ways. Playground equipment is not considered safe right now, as the germs can stay on surfaces for days. If you want to play ball now, do it with those in your household only. Walks are fine, but remember to keep a safe distance from people you see who don't live with you. What are other [active games](#) you can play that are safe?

PUT TOGETHER A CALM DOWN TOOL KIT

You may experience a lot of emotions over the coming weeks or months. Parents and children can make a list of ideas for a [calm down tool kit](#). Some ideas to start with are prayer, writing positive thoughts, or Yoga.

WRITE A BUCKET LIST

Make a Coronavirus Bucket List by writing down a huge list of things to do while you are spending extra time at home such as [LEGO games](#).

CARING FOR THE COMMUNITY

How can you help community during this unique time? Ask an adult to tell you how other people have been helping each other, such as [offering food](#).

DISCUSSION QUESTIONS

As individuals or communities, what can we learn from this crisis? What's a change of habit you have made that you plan to continue?