

# LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CODEPS 13 LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-11 ANS

HORS SÉRIE SPÉCIAL POUR UN BON DÉCONFINEMENT



07 MAI 2020

## INTRODUCTION



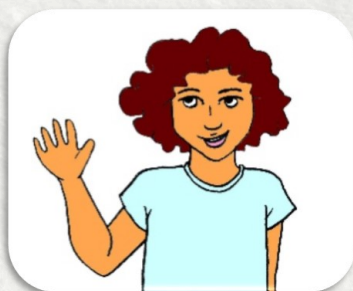
Chers enfants,

Certains d'entre vous vont peut-être retourner à l'école, au parc ou au centre aéré. Vous allez enfin pouvoir revoir vos copains et copines ou des personnes de votre famille. Comme les adultes vous le répèteront souvent, il faudra bien penser à vous laver les mains régulièrement, à éternuer ou tousser dans votre coude et rester un peu éloigné des autres. Au début, cela pourra vous paraître étrange mais ces petits gestes simples vont vite devenir des habitudes et dans quelques temps, tout le monde fera ainsi et tant mieux, car cela nous permettra de protéger les gens que nous aimons du Covid et également de tout un ensemble d'autres maladies. C'est l'occasion d'inventer plein de nouveaux jeux et d'histoires, nous vous en proposons quelques-uns dans ce numéro, et nous attendons vos idées !



Emmanuelle LE BARBENCHON,  
Secrétaire générale du CoDEPS13

## LA RENTRÉE DE SOFIA



Aujourd'hui je suis retournée en classe. Ça fait longtemps que je n'ai pas vu mes copains et mes copines. En arrivant on s'est fait un coucou un peu de loin.

Avant de sortir pour la récré, on s'est tous lavé les mains avec du savon.

Dans la cour, on a choisi des jeux pour être ensemble mais avec un peu de distance entre nous. On a joué aux 4 coins, j'aime bien ce jeu.



Après on est parti avec Quentin et Meriem, on a fait un parcours imaginaire dans la cour, on a dit qu'on traversait la jungle. Moi j'étais loin devant pour enlever les grandes herbes et Quentin a surveillé derrière si jamais il y avait un tigre.

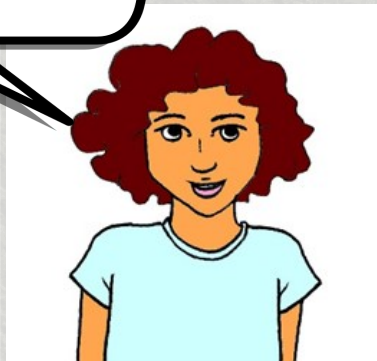
Et puis soudain un grand gorille est apparu devant moi. Ah mais non en fait c'était le maître qui nous disait que la récré était finie !

Donc on est retourné se laver les mains avant d'aller en classe.





**POURQUOI ON DOIT ÊTRE LOIN DE NOS COPAINS À L'ÉCOLE ?**



Chère Sofia,

Car le virus vit dans la bouche et la gorge des gens et il se transmet avec les gouttelettes qui sortent de la bouche ou du nez quand on respire et quand on éternue ! (tu sens la buée quand tu souffles dans tes mains ? ce sont des toutes petites de ces gouttelettes !) Il faut imaginer qu'il y a 2 grands pas entre nous, comme ça les petites gouttelettes n'arrivent pas jusqu'à nous !!

C'est aussi pour ça qu'il faut éviter de se toucher le visage, pour ne pas mettre ces gouttelettes sur les objets que l'on peut toucher autour de nous !

Audrey et Laure



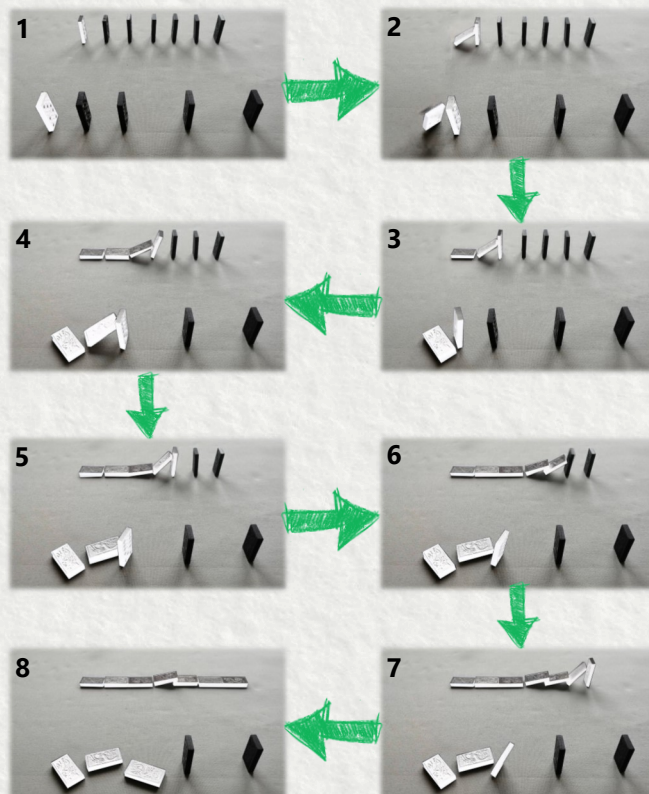
## LA DISTANCIATION, ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Par Déborah

Ça veut dire qu'il faut s'éloigner des autres pour éviter de se contaminer. C'est un peu comme des dominos :

- s'ils sont proches, ils tombent tous.
- Imagine que le 1er a le virus, alors tous les autres l'attraperont.
- si certains sont éloignés, alors ils ne tombent pas.
- Ils ne seront donc pas touchés pas le virus !

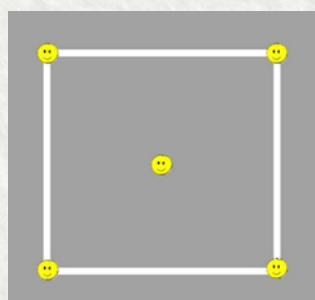


## UNE IDÉE DE JEU SANS SE TOUCHER : LE JEU DES 4 COINS

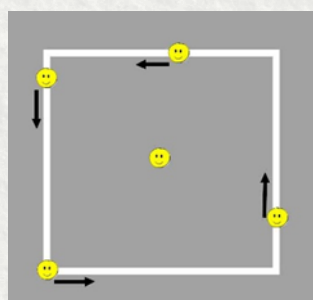


Par Audrey et Laure

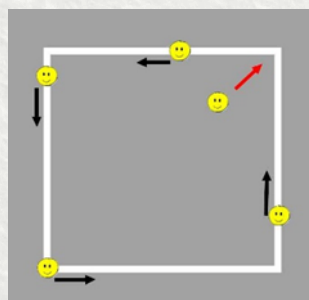
Pour jouer il faut être 5. On fait un très très grand carré avec une craie dans la cour, ou alors on met 4 marques par terre.



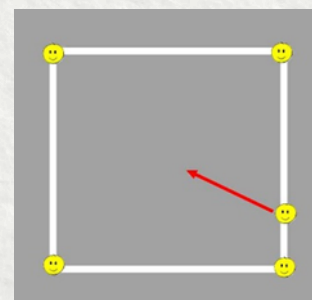
4 enfants vont sur les 4 coins, le 5<sup>ème</sup> reste au milieu du carré.



Pour les enfants qui sont sur les 4 coins, le but est d'aller sur les autres coins sans que le 5<sup>ème</sup> prenne le coin où l'on veut aller.



Pour celui qui est au milieu, le but est de courir sur un coin qui est libre.



Et celui qui se retrouvera sans coin ira à son tour au milieu.





# À TOI DE JOUER !

Retrouve les mots manquants et replace-les au bon endroit dans chaque phrase :



Par Coralie et Béatrice

Quand je rentre à la maison,

Si je rentre de l'école, je pose mon \_\_\_\_\_

J'enlève ma \_\_\_\_\_ et mes \_\_\_\_\_

Et pour être protégé, je me \_\_\_\_\_ avec du \_\_\_\_\_ et je frotte, frotte, frotte.

Je les essuie bien avec une \_\_\_\_\_

Ensuite, je peux faire mes \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ et bien sûr \_\_\_\_\_ à qui je veux sans danger

veste



chaussures



savon



serviette



devoirs



lave les mains



cartable



jouer



faire un câlin



## LA CHANSON DES MAINS

Pour apprendre à bien se laver les mains  
(A chanter sur l'air d'Au Clair de la Lune)



Par Coralie et Béatrice

1- Je me lave les mains et je prends du **savon**.



Je frotte les **paumes**, je frotte et je frotte,



puis le **dos des mains** qui se font des câlins.



**Entre mes doigts** je frotte : je croise, je décroise.



2- Viens le tour des **pouces**, le gauche et le droit.



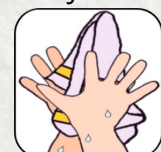
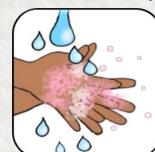
J'oublie pas mes **ongles** qui tournent dans ma main.



Les petits derniers sont mes petits **poignets**.



C'est bientôt la fin, sous l'eau je **rinçe** mes mains.



Je **sèche** bien mes mains pour finir la chanson.