Fiche 7 : Connaître les bons gestes pour se protéger des virus

Activité courte	**Activité longue**
8-12 ans	
Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

L'évolution de l'hygiène a permis de diminuer la propagation des virus et donc des maladies. Les recommandations de base en matière d'hygiène sont appelées les "gestes barrières" et les transmettre dès le plus jeune âge est primordial. L'accès à ces informations permet de stopper la maladie plus rapidement. Cette activité donne aux enfants les moyens de comprendre et de connaître l'importance des gestes recommandés.

Objectifs :

- Comprendre les modes de transmission d'un virus
- Connaître les gestes barrières des virus comme la grippe, la COVID-19 ou la gastro-entérite
- Comprendre l'intérêt de ces gestes

Techniques utilisées :

- Mimes, devinettes
- Echanges

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Création des équipes et explication des règles

Les participants se mettent en ligne ou cercle par mois et jour de leur anniversaire. L'animateur divise en deux parties équitables janvier/juin d'un coté et juillet /décembre de l'autre (environ).
L'équipe des premiers mois est contre l'équipe des derniers mois. Il s'agit d'un "battle". On peut mettre des points fictifs pour la mise en jeu, mais le but est la réflexion.
L'animateur donne les cartes (annexe 7.1) en les mélangeant. A chaque carte, seuls 2 enfants jouent, les autres regardent et peuvent pourquoi pas participer !

- Pour les cartes **MIME** : la personne doit mimer et obtenir la réponse précise.
- Pour les cartes **NOMMER** : l'enfant décrit à voix haute une action sans nommer les mots inscrits.
- Pour les cartes **CONNAISSANCE** : l'enfant répond de façon détaillée à la question. Des éléments de réponse sont présents sur la carte pour l'animateur.
- Pour les **DÉFIS/HUMOUR** : l'enfant doit les réaliser en respectant les gestes barrières.

50 min Temps 2 : Le jeu

L'animateur donne une carte aux deux premiers joueurs. Les joueurs font l'action de la carte et ainsi de suite.

Pour aller plus loin :

- Le gang des microbes
- Gestes barrières : jeu des 7 familles
- Deux posters pour expliquer le port du masque aux enfants

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Connaître les bons gestes pour se protéger des virus

Les réponses aux cartes questions

Questions	Réponses
A quelle famille appartiennent les épidémies ?	La famille des virus… (grippe, COVID-19, gastro...)
Comment voit-on les virus ?	Les microbes, impossible de les voir à l'œil nu, on peut les voir au microscope
Comment voyagent les microbes ?	Par l'air, les postillons, les goutelettes, en fonction du virus
Comment fait-on pour arrêter une épidémie ?	Un vaccin et les gestes barrières (connus depuis les progrès de la médecine et l'hygiène)
Combien de temps faut-il se laver les mains pour que le lavage soit efficace ?	Le temps de chanter 2 Joyeux Anniversaire
Quand on éternue, quelle est la vitesse d'un postillon ?	50 Km/h. Les postillons peuvent aller jusqu'à 6/9 mètres
Pourquoi doit-on éternuer dans le coude?	C'est l'endroit le plus rapide à trouver! L'éternuement est brusque et ne prévient pas

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Fiche d'accompagnement : Connaître les bons gestes pour se protéger des virus

Les réponses aux cartes questions

Questions	Réponses
A quoi sert l'éternuement ?	Les éternuements, en dehors d'un contexte de rhume ou d'allergie, interviennent lorsque le système de purification nasal commence à dysfonctionner. Ils permettent de faire circuler l'air dans le nez et de redynamiser les petits cils de la muqueuse nasale, censés piéger les impuretés.
Combien de temps un microbe reste-t-il sur une surface ?	Il n'y a pas de règles. C'est en fonction de la surface, humide ou non, lisse ou rugueuse
Où peut-on se transmettre le plus les microbes dans la maison ?	Sur les poignées de porte, dans la cuisine et dans la salle de bain
Quand dois-je porter un masque ?	Quand je suis avec d'autres personnes et lorsque la maladie est dangereuse et contagieuse
Quelle est la différence entre épidémie et pandémie ?	Une pandémie est une épidémie mondiale

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Carte mime

Carte mime

Carte mime

Carte mime

Carte mime

Carte mime

Carte nommer

Carte nommer

Carte mime

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Je dois échanger un objet. Trouve une solution pour se passer un objet en respectant les gestes barrières

Je me lave les mains : frotter le dos, les ongles et entre les doigts, le temps de chanter 2 "Joyeux anniversaire"

Je me mouche et jette mes mouchoirs en papier dans la poubelle fermée

Je dis bonjour sans bise/poignée de main/embrassade/check

Je me sèche les mains après me les être lavées. Ni souffleur/ni serviette. Il faut se les sécher avec du papier jetable ou à l'air libre

Je tousse (dans mon coude)

Je mets et enlève un masque (en ne touchant que les élastiques)

Se laver les mains (**Mots interdits :** laver-eau-main-savon)

Se moucher dans un mouchoir en papier (**Mots interdits :** moucher - mouchoir-papier-nez)

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Carte nommer

Carte nommer

Carte nommer

Carte connaissance

Carte nommer

Carte nommer

Carte connaissance

Carte connaissance

Carte connaissance

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Moi, les vaccins et les autres

Éternuer dans son coude (**Mots interdits :** éternuer-coude-postillon- atchoum)	Ne pas se toucher le visage (**Mots interdits :** yeux-bouche-nez-visage-toucher-main)	Tousser dans son coude (**Mots interdits :** coude-tousser-éternuer)
Porter un masque (**Mots interdits :** visage-nez-bouche-cacher)	Microbe (**Mots interdits :** petit-minuscule-maladie)	A quelle famille appartiennent les épidémies ?
Qui transporte les virus ? Comment les voit-on ?	Comment voyagent les microbes ?	Comment fait-on pour arrêter une épidémie ?

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Carte connaissance

Carte connaissance

Carte connaissance

Carte connaissance

Carte connaissance

Carte connaissance

Carte Défis-Humour

Carte connaissance

Carte connaissance

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Combien de temps faut-il se laver les mains pour que le lavage soit efficace ?	Quand on éternue, quelle est la vitesse d'un postillon ?	Pourquoi doit-on éternuer dans le coude?
A quoi sert l'éternuement ?	Combien de temps un microbe reste-t-il sur une surface ?	Où peut-on se transmettre le plus les microbes dans la maison ?
Quand dois-je porter un masque ?	Quelle est la différence entre épidémie et pandémie ?	Draguer une fille/un garcon en respectant les gestes barrières

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Carte Défis-Humour

Carte Défis-Humour

Carte Défis-Humour

Carte Défis-Humour

Carte Défis-Humour

Carte Défis-Humour

Carte Défis-Humour

Carte Défis-Humour

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)

Annexe 7.1 : Cartes de jeu

Aller promener son chien

Aider une grand-mère/ grand père à porter ses courses

Partager un ordinateur avec sa famille

Jeu :
En mesurant son bras, se mettre à 1 mètre les uns des autres, puis à 2 mètres

Donner des idées pour communiquer sans les gestes (internet/morse…)

Jouer au jeu de pieds "chou fleur". Celui qui met son pied sur celui de l'autre est le premier. Il mesure ensuite avec ses pieds la distance d'1 mètre

Fabriquer un jeu actions/conséquences dans sa famille. A chaque geste barrière non fait, ils doivent piocher une carte et faire l'action !

Le nez me gratte mais je porte un masque, comment l'enlever et le remettre en toute sécurité ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juillet 2020 (MAJ Juin 2023)