

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

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 donnera 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

Activité courte	Activité longue
	8-12 ans
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement Développer des relations constructives Résoudre des difficultés relationnelles	

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'intervenant divise en deux parties équitables janvier/juin d'un côté 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'intervenant donne les cartes (annexe 7.1) en les mélangeant. A chaque carte, seuls 2 participants jouent, les autres regardent et peuvent pourquoi pas participer !

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

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

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 sont impossibles à voir à l'œil nu. On peut les voir au microscope
Comment voyagent les microbes ?	Par l'air, les postillons, les gouttelettes, 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

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?

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

Moi, les vaccins et les autres


Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?



















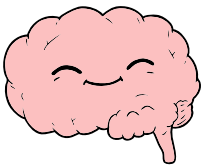








Annexe 7.1 : Cartes de jeu

<p>Carte mime</p>   	<p>Carte mime</p>   	<p>Carte mime</p>   	<p>Moi, les vaccins et les autres</p> <p>Moi et les vaccins</p> <p>C'est quoi un vaccin ?</p>
<p>Carte mime</p>   	<p>Carte mime</p>   	<p>Carte mime</p>   	
<p>Carte nommer</p>   	<p>Carte nommer</p>   	<p>Carte mime</p>   	






















Annexe 7.1 : Cartes de jeu

 <p>Je dois échanger un objet. Trouve une solution pour se passer un objet en respectant les gestes barrières</p> 	 <p>Je me lave les mains : frotter le dos des mains, les ongles et entre les doigts, le temps de chanter 2 "Joyeux anniversaire"</p> 	 <p>Je me mouche et jette mes mouchoirs en papier dans la poubelle fermée</p> 	Moi, les vaccins et les autres
 <p>Je dis bonjour sans bise/poignée de main/embrassade/check</p> 	 <p>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</p> 	 <p>Je tousse (dans mon coude)</p> 	Moi et les vaccins
 <p>Je mets et enlève un masque (en ne touchant que les élastiques)</p> 	 <p>Se laver les mains (Mots interdits : laver-eau-main-savon)</p> 	 <p>Se moucher dans un mouchoir en papier (Mots interdits : moucher - mouchoir-papier-nez)</p> 	C'est quoi un vaccin ?



















Annexe 7.1 : Cartes de jeu

<p>Carte nommer</p>   	<p>Carte nommer</p>   	<p>Carte nommer</p>   	<p>Moi, les vaccins et les autres</p> <p>Moi et les vaccins</p> <p>C'est quoi un vaccin ?</p>
<p>Carte connaissance</p>   	<p>Carte nommer</p>   	<p>Carte nommer</p>   	
<p>Carte connaissance</p>   	<p>Carte connaissance</p>   	<p>Carte connaissance</p>   	






















Annexe 7.1 : Cartes de jeu

 <p>Éternuer dans son coude (Mots interdits : éternuer- coude-postillon- atchoum)</p> 	 <p>Ne pas se toucher le visage (Mots interdits : yeux-bouche- nez-visage-toucher-main)</p> 	 <p>Tousser dans son coude (Mots interdits : coude- tousser-éternuer)</p> 	 <p>Moi, les vaccins et les autres</p>
 <p>Porter un masque (Mots interdits : visage-nez- bouche-cacher)</p> 	 <p>Microbe (Mots interdits : petit- minuscule-maladie)</p> 	 <p>A quelle famille appartiennent les épidémies ?</p> 	 <p>Moi et les vaccins</p>
 <p>Qui transporte les virus ? Comment les voit-on ?</p> 	 <p>Comment voyagent les microbes ?</p> 	 <p>Comment fait-on pour arrêter une épidémie ?</p> 	 <p>C'est quoi un vaccin ?</p>

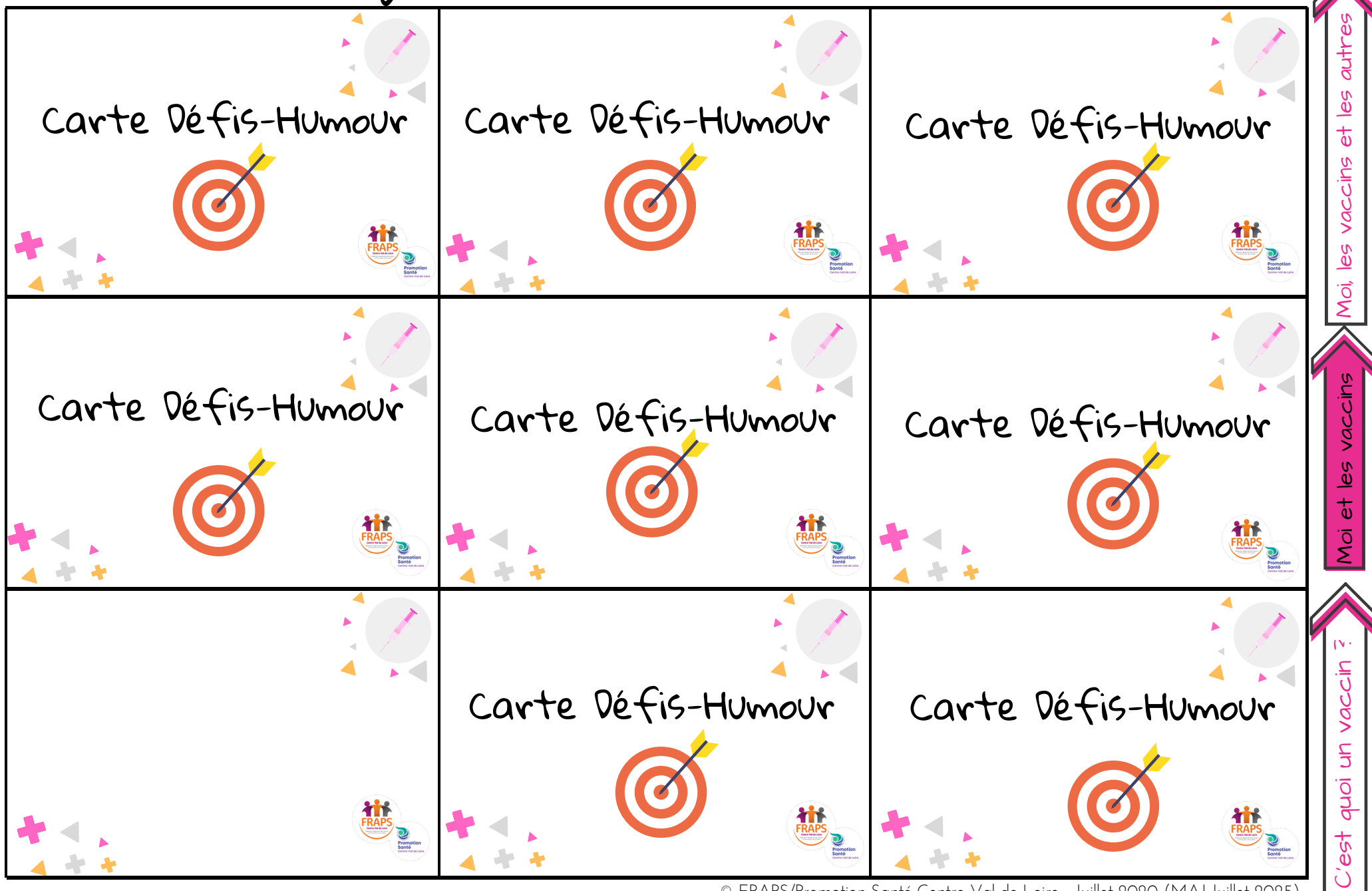
Annexe 7.1 : Cartes de jeu

<p>Carte connaissance</p>  	<p>Carte connaissance</p>  	<p>Carte connaissance</p>  	<p>Moi, les vaccins et les autres</p> <p>Moi et les vaccins</p> <p>C'est quoi un vaccin ?</p>
<p>Carte connaissance</p>  	<p>Carte connaissance</p>  	<p>Carte connaissance</p>  	
<p>Carte Défis-Humour</p>  	<p>Carte connaissance</p>  	<p>Carte connaissance</p>  	



















Annexe 7.1 : Cartes de jeu

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

Annexe 7.1 : Cartes de jeu



Annexe 7.1 : Cartes de jeu

 <p>Aller promener son chien</p>  	 <p>Aider une grand-mère/ grand père à porter ses courses</p>  	 <p>Partager un ordinateur avec sa famille</p>  
 <p>Jeu : En mesurant son bras, se mettre à 1 mètre les uns des autres, puis à 2 mètres</p>  	 <p>Donner des idées pour communiquer sans les gestes (internet/morse...)</p>  	 <p>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</p>  
 <p>Fabriquer un jeu actions/conséquences dans sa famille. A chaque geste barrière non fait, ils doivent piocher une carte et faire l'action !</p>  	 <p>Le nez me gratte mais je porte un masque, comment l'enlever et le remettre en toute sécurité ?</p>  	  

Moi, les vaccins et les autres

Moi et les vaccins

C'est quoi un vaccin ?