



GROUPE HOSPITALIER  
Sophia Antipolis – Vallée du Var  
Centre Hospitalier Amélie Jean-Louis Fina

## **CONSEILS ET ACTIVITES PENDANT LE CONFINEMENT**

Pendant le confinement, proposer un planning structuré de 8h30 à 16h en alternant des moments de travail scolaire avec des activités planifiées :

- Détente et sport.
- Le temps d'écran doit bien sur rester limité et on évitera une exposition inadaptée aux informations anxiogènes pour les enfants.

Les CMP sont fermés au public mais les équipes restent présentes par téléphone et peuvent réaliser des consultations par téléphone ou via les réseaux sociaux.

### **1 – Aborder le sujet Covid 19 avec les enfants :**

- <https://www.cocovirus.net/>
- Prendre le temps de parler de la pandémie.
- Répondre aux questions de façon compréhensible et adaptée.
- Rassurer les enfants, leur dire que c'est normal d'être débordé par la situation.
- Essayer de mettre en place et de maintenir des routines (Heures de levée, heures de coucher, activités scolaires, loisirs...)
- Garder contact avec l'extérieur (Téléphone, réseaux sociaux).
- Vous pouvez contacter l'établissement scolaire pour le prêt d'outils informatiques.

### **2 – Soutien scolaire ou aide à la scolarité :**

- Emission sur France 4 La maison Lumni (Le matin : cours pour les primaires et l'après-midi : cours pour le collège et le lycée)
- <https://www.cned.fr/maclassealamaison/>
- <https://www.maths-et-tiques.fr/>
- <http://www.les-coccinelles.fr/>
- <https://lululataupe.com/>
- <https://lewebpedagogique.com/truepoetsociety/>
- <https://kids.englishforschools.fr/>

**3 – Activités et loisirs :**

- Alternier les activités ludiques, intellectuelles et physiques (cuisine, coloriage, lecture, jeux de société)
- Concernant les activités physiques, faire des parcours à l'intérieur du domicile grâce aux mobiliers, vous pouvez vous aider d'applications (fitness pour les enfants, yoga pour les enfants et fitness familial)
  
- <https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-et-bons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooks-gratuits>
- <https://www.wdl.org/fr/>
- <http://maternales.net/>
- <http://chasse-tresor.net/>
- <https://www.fiche-maternelle.com/>
- <https://dessinemoiunehistoire.net/>
- <https://www.petitsmo.fr/>
- <https://souffleurdereves.com/histoires-enfants/>
- <https://www.gommeetgribouillages.fr/>
- <https://bayam.tv/fr/>
- <https://www.unjourunjeu.fr/>
- <http://www.momes.net/>
- <https://www.journaldesfemmes.fr/maman/enfant/2627665-coronavirus-sport-maison-enfants-confinement/>
- <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/gateaux-du-gouter-5-recettes-a-preparer-avec-ses-enfants-2092070>
- <https://www.teteamodeler.com/bricolage/peinture>
- <https://www.lapetiteacademie.com/jeux/>
- <https://www.mylittlekids.fr/a-la-maison/idees-activites-maison-enfants>

**4- Informations sociales et numéros d'urgence :**

- Le confinement étant un contexte particulier pouvant amener des sentiments de tension, voici quelques numéros utiles :
  - Violences conjugales : 3919
  - Enfance en danger : 119
- Les aides sociales sont versées par la CAF et sont maintenues pour 3 mois avant d'être réévaluées.
- Les assistantes sociales des services restent disponibles (coordonnées via le secrétariat).
- Les dossiers MDPH ne seront traités qu'à la fin du confinement.

Bon courage à tous,

Prenez soin de vous

A bientôt

L'équipe du CMP