

# MA BOÎTE À OUTILS POUR PETITS ET GRANDS

## DOSSIER 1



### **Bienvenue dans la boîte à outils !**

Nous vous proposerons régulièrement des idées d'occupation, à destination des enfants, adolescents, des parents et même pour tous, à faire individuellement ou à plusieurs. Ceci n'est pas une obligation, juste une proposition !

Nous vous proposons différents thèmes, à vous de choisir ceux qui vous correspondent par rapport à votre tranche d'âge, ceux qui vous intéressent, il n'est pas nécessaire de respecter un ordre. C'est selon votre inspiration, votre besoin.

Prêts ? Alors c'est parti !



## POUR DES ENFANTS EN MATERNELLE.

► Pour fabriquer de la pâte magique :

### RECETTE DE LA PÂTE À MODELER BRICOLAGE - A PARTIR DE 5 ANS



**Faire la pâte à modeler maison c'est facile, économique et écologique !**

- **Durée :** 40 minutes

#### MATÉRIEL POUR RÉALISER "RECETTE DE LA PÂTE À MODELER"

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude ou 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 1 tasse d'eau chaude
- des colorants alimentaires
- des huiles essentielles (facultatif)

#### RECETTE :

1. Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients secs et ajoutez l'huile puis l'eau progressivement tout en remuant.
2. Faites chauffer à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Dès que la pâte commence à se décoller du fond de la casserole, éteignez le feu.
4. Laissez tiédir et pétrissez à la main.

5. Divisez la pâte en autant de morceaux que le nombre de colorants que vous avez. Mettez chaque morceau dans un récipient différent.

6. Ajoutez les colorants dans chacun des pots.

7. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer la pâte à modeler. Par exemple si vous voulez retrouver la si bonne odeur de la célèbre pâte à modeler : une goutte d'huile essentielle d'amande et une goutte d'huile essentielle de vanille !  
Conseils et astuces : Cette pâte à modeler maison peut se conserver facilement plusieurs mois si elle est rangée en boîtes hermétiques. Et puis si elle sèche, il suffit de se mouiller les mains et de la pétrir un peu ! Inversement, si elle colle, ajoutez un peu de farine !

► Ici un kit transculturel pour les petits de 4 à 10 ans :

<https://www.transculturel.eu/docs/AIEPDocuments/Kit%20transculturel%20covid-enfants.pdf>

## POUR DES ENFANTS A L'ÉCOLE PRIMAIRE.

► Envie de sport à la maison ?

Exercice 1 : aller sur ce site internet pour découvrir l'exercice

<https://www.instagram.com/p/B94wGaioyaN/>

► Et si on écoutait des comptines ?

comptines comme celle-ci : <https://www.youtube.com/watch?v=GWnqNcwoTf8>

► Ici un kit transculturel pour les petits de 4 à 10 ans :

<https://www.transculturel.eu/docs/AIEPDocuments/Kit%20transculturel%20covid-enfants.pdf>

## POUR DES COLLÉGIENS.

- Envie de sport à la maison ?

Exercice 1 : aller sur ce site internet pour découvrir l'exercice

<https://www.instagram.com/p/B94wGaioyaN/>

- Pour accéder à la lecture de livres mangas gratuits, voir le site internet <https://www.lelscan-vf.com/>

- Ici un kit pour les ados confinés :  
<http://www.mda.aphp.fr//IMG/documents//5e95b21ba2ee9-ados.1-syvath.pdf>
- Pour réaliser des expériences scientifiques. Attention faites preuve de curiosité et d'observation. Faites-vous plaisir et à vous de jouer.

## **Trombone qui flotte**

### **Matériel**

-  2 [trombones](#)
-  Un saladier rempli d'[eau](#)
-  Une [paille](#)
-  Produit vaisselle.

### **L'expérience**

#### **La manipulation**

- Ouvrir un premier trombone en forme de " L ".
- Déposer un deuxième trombone, que l'on veut faire flotter, sur la base du " L ".
- Déposer délicatement le deuxième trombone sur la surface de l'eau en utilisant le premier comme support.
- Une fois que le trombone flotte, déposer à l'aide de la paille quelques gouttes de produit vaisselle à la surface de l'eau (en évitant le trombone).

#### **Que voit-on ?**

On observe que la partie émergée du trombone est restée sèche. De plus, la surface de l'eau est "bombée" autour du trombone. Lorsque l'on dépose une goutte de liquide vaisselle sur la

surface de l'eau, le trombone se déplace vers le bord du saladier puis coule et tombe au fond de l'eau.

## Explications

Le trombone reste à la surface de l'eau grâce à la **tension superficielle** qui peut être rompue en ajoutant du produit vaisselle.

## De manière simple

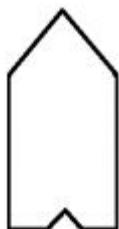
Sur la surface de l'eau existe une fine couche très fragile (la tension superficielle de l'eau) qui permet de retenir le trombone.

Si le trombone est déposé trop vite, ou, comme dans notre cas, si l'on dépose une goutte de produit vaisselle, on casse la tension superficielle de l'eau et le trombone coule.

## Le Bateau savon

### La manipulation

Découper un petit bateau de la forme suivante en papier.



Étaler une goutte de liquide vaisselle à l'arrière du bateau grâce au pic à brochette. Remplir la bassine d'eau. Poser le bateau sur l'eau bien à plat.

### Que voit-on ?

Le bateau avance tout seul !

### Explications

Lorsque le bateau est déposé sans savon, la **tension superficielle** de l'eau s'applique de manière équivalente sur tous les côtés de la pièce de papier, la résultante des forces

engendrées est alors nulle et le système est en équilibre. En se mélangeant à l'eau, les molécules de savon cassent la [tension superficielle](#) de l'eau. La surface de l'eau se "déchire" en entraînant le bateau, un peu comme si le bateau était la partie mobile d'une fermeture éclair qui s'ouvre.

Il faut alors changer l'eau du réservoir pour pouvoir recommencer l'expérience, car la [tension superficielle](#) de l'eau est devenue trop faible en raison de l'action du savon.

## La punaise

### Présentation de l'expérience

... Et qui permet de comprendre pourquoi les barrages sont si hauts !

### Matériel

-  Une [bouteille](#) en plastique et son bouchon
-  Une punaise
-  De l'[eau](#)

### L'expérience

#### La manipulation

- Remplir la bouteille d'eau puis la fermer.
- Percer la bouteille sur le côté avec la punaise.
- Retirer la punaise.
- Enlever le bouchon.

#### Que voit-on ?

Au départ, l'eau ne coule pas (ou très peu) ! En revanche, dès que le bouchon est enlevé... ça coule !

## Explications

### De manière simple

Quand on enlève le bouchon, la pression atmosphérique appuie sur l'eau qui s'écoule alors par le petit trou. Celui-ci est si petit que la pression atmosphérique empêche l'eau de sortir quand le bouchon est fermé.

## POUR DES LYCEENS.

- Ici un kit pour les ados confinés :

[http://www.mda.aphp.fr//IMG/documents//5e95b21ba2ee9-ados\\_1-syvath.pdf](http://www.mda.aphp.fr//IMG/documents//5e95b21ba2ee9-ados_1-syvath.pdf)

- Pour accéder à la lecture de livres mangas gratuits, voir le site internet :

<https://www.lelscan-vf.com/>

- D'autres idées à piocher dans la partie "Pour les collégiens".

## POUR LES PARENTS.

En tant que parents, il est parfois difficile d'expliquer simplement ce qu'est le coronavirus, alors que des images peuvent parfois être bien aidantes.

### Comment expliquer le coronavirus à ses enfants ?

- Comment expliquer le coronavirus en plusieurs langues :

<https://www.arcacoop.com/stopcovid19-campagna-multilingue/>

. Comment expliquer le confinement en plusieurs langues :

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/15kzwy9jHwOvWGOBkhuxJjsxT73CGbqPA>

. Comment expliquer les gestes barrières en plusieurs langues :

<https://www.federationsolidarite.org/champs-d-action/sante/11081-coronavirus-des-affiches-traduites-en-plusieurs-langues-pour-se-prot%C3%A9ger-et-prot%C3%A9ger-les-autres>



**GOVERNEMENT**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

## 6 QUESTIONS SUR LE CORONAVIRUS

**C'EST QUOI ?**  
Un virus **très contagieux** qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un microbe, donc absolument invisible à l'œil nu.

**COMMENT ÇA S'ATTRAPE ?**  
Tu peux l'attraper si **une personne malade éternue ou tousse près de toi sans se protéger la bouche**. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. Si tu l'attrapes, ne t'inquiète pas, on s'occupera de toi jusqu'à ce que tu sois guéri.

**COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?**  
En général, les personnes malades guérissent **en quelques jours avec du repos et un traitement**. Pour mieux se protéger du virus, il faut que l'on reste tous à la maison **pendant au moins deux semaines**.

**ÇA FAIT QUOI ?**  
Le coronavirus fait **tousser, éternuer**, il donne **de la fièvre, de la fatigue** et peut parfois provoquer des **difficultés à respirer**.

© Illustrations : F. Kucia - Création Éditions spéciales Play Bac

## COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- 1** Lave-toi les mains avec du savon, très régulièrement.
- 2** Tousse et éternue dans le pli de ton coude ou dans un mouchoir et loin de tes amis.
- 3** Utilise un **mouchoir en papier** pour te moucher et jette-le à la poubelle.
- 4** Évite de toucher ta bouche, ton nez et tes yeux.
- 5** Respecte une **distance de 1 mètre** (2 grands pas) entre toi et les autres.

## POURQUOI MON ÉCOLE EST-ELLE FERMÉE ?

Pour te protéger et protéger les autres il faut que tu restes à la maison. Ton enseignante ou ton enseignant va rester en relation régulière avec toi à distance pour que tu ne prennes pas de retard dans tes leçons.

## . Comment se détendre ?

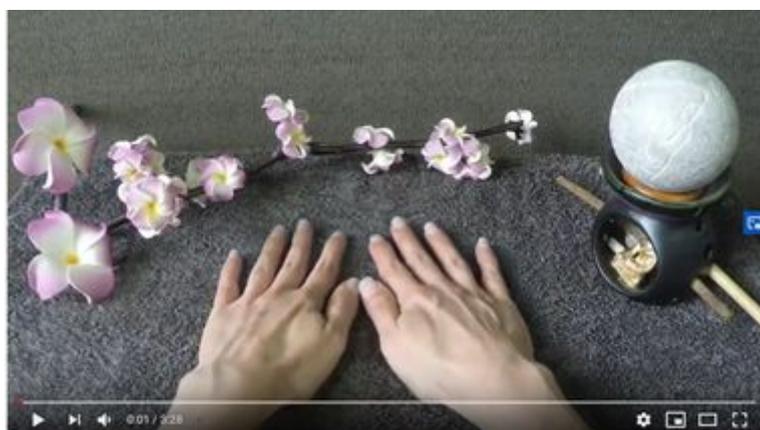
Durant cette période, certaines personnes vivent bien ou difficilement le confinement, certaines personnes se sentent angoissées. Les professionnels du SESSAD Gerland sont joignables sur leur téléphone professionnels pour la plupart et peuvent vous proposer des rendez-vous téléphoniques pour discuter, y compris avec la psychologue et le médecin psychiatre.

Il existe également des outils qui peuvent être apaisants : écouter de la musique douce, faire des exercices relaxants, dessiner des mandalas. A faire seul( e) ou à plusieurs, selon les âges, nous pouvons vous conseiller, n'hésitez pas à nous demander.

## . Exercices relaxants :

### AUTO-MASSAGES :

#### - Automassage des mains



Détente et relaxation : Auto-massage des mains

Vous trouverez une vidéo de 3 minutes 30 qui présente une technique d'automassage des mains à l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=FR6nJBCNW1A>

## - Automassage du visage



- Avant de commencer, il faut penser à s'installer dans un endroit où l'on se sent bien et dans lequel on peut être au calme (pas trop de bruits, pas trop de lumière). On peut s'asseoir ou s'allonger au choix.
- On ferme les yeux puis on pose les deux mains à plat sur le visage : la main droite sur la partie droite du visage, la main gauche sur la partie gauche.
- On réalise ensuite de petits cercles avec les mains à plat, en direction des cheveux au-dessus du front, puis de là on emmène les mains vers les oreilles puis vers le menton (on réalise ainsi de petits cercles du centre du visage vers les côtés). Le mieux est d'exercer de légères pressions dans lesquelles les mains effleurent doucement le visage.
- On peut faire cela 1 minute le temps de ressentir le visage se décontracter.
- On place ensuite le bout de ses deux mains à plat sur le front puis on avance les mains vers le haut en direction des cheveux. On écarte les doigts pour laisser avancer les mains dans les cheveux jusqu'à l'arrière du crâne (durée 1 minute).
- On fait la même chose : main à plat sur le front, mais on dirige cette fois les mains en direction des oreilles, vers les côtés gauche et droit du crâne.
- On place ensuite ses mains sur la nuque (à l'arrière du cou) et on remonte les mains dans les cheveux situés au-dessus de la nuque.
- On place ensuite les mains à plat sur la nuque et on les ramène vers l'avant en les écartant un peu du cou en direction des épaules jusqu'à toucher les clavicules.
- On place ensuite ses mains sur la nuque et on les ramène vers le cou.

- On fait ensuite remonter ses mains à plat du menton jusqu'au front plusieurs fois.
- Puis on place le bout des doigts au milieu du front et on masse le front vers l'extérieur : (les doigts de la main droite vont vers la partie droite du front et les doigts de la main gauche vers la partie gauche du front).
- On place ensuite deux doigts de chaque main au-dessus du nez et on lisse ensuite chacun des sourcils avec les doigts.
- Puis on place deux doigts de chaque main en haut et au milieu du front et on les fait redescendre jusqu'au bas du nez en passant simultanément sur le côté droit et le côté gauche du nez. On redescend comme cela jusqu'au menton.
- Puis on positionne une main en haut et au milieu du front, et on la fait redescendre le long du nez (de l'arrête du nez) jusqu'au menton.
- Pour finir on pose les deux mains à plat sur le visage : la main droite sur la partie droite du visage, la main gauche sur la partie gauche.
- On réalise ensuite de petits cercles avec les mains à plat, en direction des cheveux au-dessus du front, puis de là on emmène les mains vers les oreilles puis vers le menton (on réalise ainsi de petits cercles du centre du visage vers les côtés).

#### - Automassages avec une balle :



Ces automassages peuvent être réalisés avec tout type de balle.

#### o Balle sous les pieds

§ On réalise cet exercice sans chaussures mais avec des chaussettes aux pieds.

- § On s'assoit par terre et on prend la balle dans sa main droite. On place la balle sous le pied gauche. On la déplace en appuyant légèrement sur toute la surface du dessous du pied en partant du bout des orteils pour aller jusqu'au talon, pendant quelques minutes.
- § On pose ensuite le pied à plat sur le sol et on fait passer la balle sur le dessus des orteils puis sur le dessus du pied, jusqu'à la cheville.
- § On fait ensuite la même chose de chaque côté du pied pour aller jusqu'à la cheville.
- § On descend ensuite de chaque côté de la cheville vers l'arrière du pied.
- § On fait ensuite des cercles tout autour de la cheville.
- § On fait ensuite passer la balle sur toute la surface du talon.
- § On termine en faisant passer à nouveau la balle sur toute la surface du pied en partant des orteils pour aller vers la cheville.
- § On fait ensuite la même chose avec l'autre pied.

- **Balle le long des jambes.**

- § On peut continuer cet exercice en faisant remonter ensuite la balle de la cheville jusqu'au genou.
- § Pour cela, on fait passer la balle sur le devant de la jambe en faisant passer plusieurs fois la balle de la cheville au genou.
- § On fait ensuite la même chose sur la partie arrière de la jambe : on fait passer la balle du talon au genou en passant par les mollets.
- § On continue en faisant des petits cercles autour de la jambe qui débutent en faisant le tour de la cheville et qui remontent progressivement jusqu'au genou.
- § Puis on fait passer la balle sur tout le contour du genou
- § On fait ensuite la même chose avec l'autre jambe.

## EXERCICES DE TENSION/DÉTENTE

On choisit un endroit où l'on se sent bien et dans lequel on peut être au calme (pas de passage, peu de bruit). On s'allonge confortablement sur le sol ou sur un lit. Les bras sont détendus le long du corps, les jambes sont côte à côte (on décroise ses jambes si elles sont croisées).

On débute l'exercice en serrant très fort sa main droite. On se concentre sur les sensations ressenties puis on desserre la main en essayant de la détendre au maximum. On fait cet enchaînement (contracter/desserrer) 3 fois.

On sert ensuite très fort sa main gauche. On se concentre sur les sensations ressenties puis on desserre la main en essayant de la détendre au maximum. On fait cet enchaînement (contracter/desserrer) 3 fois.

On sert ensuite très fort ses deux mains en même temps. On se concentre sur les sensations ressenties puis on desserre les deux mains en essayant de les détendre au maximum. On fait cet enchaînement (contracter/desserrer) 3 fois.

On continue ensuite en tendant le bras droit vers le haut avec le poing serré. Nous étirons notre bras vers le haut et nous essayons de toucher le plafond. Puis on laisse le bras redescendre doucement le long du corps et se détendre (on fait cela trois fois).

On tend ensuite le bras gauche vers le haut avec le poing serré. Nous étirons notre bras vers le haut et nous essayons de toucher le plafond. Puis on laisse le bras redescendre doucement le long du corps et se détendre (on fait cela trois fois).

Puis la jambe droite : nous soulevons la jambe et nous l'étirons. Puis on relâche en faisant redescendre sa jambe au sol (on fait cela trois fois).

Puis la jambe gauche : nous soulevons la jambe et nous l'étirons. Puis on relâche en faisant redescendre sa jambe au sol (on fait cela trois fois).

Ensuite on contracte son visage puis on relâche en ouvrant la bouche et en inspirant (on fait cela trois fois).

On contracte ensuite tout son corps : bras, jambes, visage et on relâche (on fait cela trois fois).

Pour finir, le corps détendu on ferme les yeux, on inspire longuement, puis on souffle longuement. Après plusieurs inspirations/expirations on continue en essayant de percevoir les endroits du corps qui sont détendus.

## POUR TOUS !

### • Lecture de bandes dessinées gratuites en ligne et autres activités :

Avertissements : les éditeurs suivants proposent des BD pour des enfants/adolescents, il faut donc choisir les lectures qui correspondent à chaque public.

1. Lecture de BD Edition Dargaud : Yasmina, Boule et Bill, Mia & Co, Le Scorpion, XIII, ...

et des idées d'activités : atelier de cuisine, travaux manuels, coloriage...

<https://www.dargaud.com/Le-Mag/Actualites/Restezchezvous-On-vous-offre-d-e-la-lecture-gratuite-%21-2-nouvelles-BD>

2. Lecture de BD Editions Le Lombard : Yakari, Les Schtroumpfs, Ducobu, ...  
<https://www.l lombard.com/actualite/actualites/confinement-albums-gratuits>

3. Chaque mercredi, ce site propose des nouvelles lectures d'Astérix et des jeux.  
<https://www.hachette.fr/actualites/irreductibles-avec-asterix-les-editions-albert-rene-lancet-leur-magazine-digital-gratuit>

4. Des histoires gratuites pour découvrir ou re-découvrir l'univers du Petit Nicolas :

[https://www.blogpetitnicolas.com/?page\\_id=128](https://www.blogpetitnicolas.com/?page_id=128)

### • Envie d'un temps créatif pour petits et grands ?

Voici une activité à faire seul ou en famille pour tous les âges :

C'est le printemps, fêtons son arrivée !

Avec du papier, de la colle, du scotch, de la peinture, des gommettes, quelques vieux tissus et autres objets de récup' ....

Quelques exemples pour nourrir votre imagination, maintenant à vous de jouer !!



## •Pour reprendre des forces et garder le moral

### Gâteau au yaourt au chocolat

#### Ingrédients :

-  1 yaourt (dont le pot sert ensuite de doseur)
-  2 pots de farine
-  1 pot de sucre
-  3/4 pot d'huile
-  3 oeufs
-  1 sachet de levure
-  200 g de chocolat noir

#### Recette :

- Préchauffer le four à 180°
- Faire fondre le chocolat avec le beurre  
Dans une casserole.
- Dans un saladier,  
Mélanger tous les autres ingrédients.
- Ajoutez la préparation chocolat/beurre
- Mettre dans un moule
- 35 minutes au four
- Régalez-vous !



## . Et si le bien-être passait aussi par un atelier d'écriture ?

Ils s'adressent à tous quelque soit votre âge :

"Une bêtise de mon enfance" :

Je me remémore une bêtise que j'ai commise durant mon enfance ou mon adolescence.

*(Je décris le lieu, la date, dans quelles circonstances ? Avec qui ? Qu'avons-nous fait ? Les conséquences, les réactions des adultes. Ce que je ressens, ce que je pense avec du recul. ...)*

"Un bon souvenir de ma vie" :

Je recherche un beau, un bon souvenir de ma vie, voire le meilleur.

Ou j'identifie, parmi les évènements qui m'ont fait du bien, un d'entre eux que je veux décrire.

*(Je décris le lieu, la date, j'avais quel âge, dans quelles circonstances ? Avec qui ? Qu'avons-nous fait ? Ce qui s'est passé, ce qu'on m'a dit, ce qu'on m'a fait. Ce que j'ai senti pensé, ce que j'ai fait. Pourquoi cela m'a fait du bien ? Ce qu'il en reste aujourd'hui ?...)*

N.B. : Pour les jeunes qui sont suivis au SESSAD, nous vous invitons à garder vos écrits pour votre retour au SESSAD et nous pourrons envisager un atelier écriture.

## . ECOLE A LA MAISON

### . Vous vous posez des questions par rapport à la scolarité ?

Exemples : Quel accompagnement pour le projet d'orientation après la 3ème pendant la fermeture du collège ? Comment va se passer le Diplôme National du Brevet cette année ?

**Réponse** : Selon la situation de l'élève, le professeur principal ou le/la coordinateur (trice) d'ULIS est votre interlocuteur privilégié(e). Il ou elle pourra vous renseigner au fur et à mesure des informations qui lui seront communiquées. Vous pouvez cependant contacter l'établissement scolaire, des professionnels assurent une permanence.

Pour ceux qui le souhaitent, retrouvez des réponses, conseils et idées sur le site du gouvernement

<https://www.education.gouv.fr/bac-brevet-2020-les-reponses-vos-questions-303348>

### . Vous avez envie d'avoir des supports pour la scolarité ?

. Un site très riche proposant de nombreux supports pédagogiques sous forme de vidéos, audios, jeux et articles, de la maternelle à la terminale.

Pour y accéder : <https://www.lumni.fr/>

- Tous les jours, du lundi au vendredi, France 4 diffuse en direct **des cours dispensés par des professeurs de l'Education Nationale pour tous les niveaux scolaires.**

Il est aussi possible de les retrouver en replay, via internet sur : <https://www.france.tv/france-4/la-maison-lumni/>

Un site très riche proposant de nombreux supports pédagogiques sous forme de vidéos, audios, jeux et articles, de la maternelle à la terminale

**LES COURS LUMNI - PRIMAIRE**  
Rendez-vous sur France 4 de 9h à 11h

9h-10h : cours de français et de mathématiques pour les élèves de CP et de CE1  
10h-11h : cours de français et de mathématiques pour les élèves du CE2 au CM2

**LES COURS LUMNI - COLLEGE**  
Rendez-vous sur France 4 de 14h-16h.

14h-15h : cours de français, mathématiques, anglais, histoire-géographie ou sciences pour les élèves de 6ème et de 5ème

15h-16h : cours de français, mathématiques, anglais, histoire-géographie ou sciences pour les élèves de 4ème et de 3ème

**LES COURS LUMNI - LYCEE**

Rendez-vous sur France 4 de 16h-16h45.

16h-16h45 : cours de français, mathématiques, anglais, histoire-géographie, physique-chimie et SVT

**LA MAISON LUMNI L'EMISSION**

Rendez-vous sur France 2 à 10h, France 5 à 10h45 et France 4 à 16h45.

- Pour apprendre en s'amusant :

Mots croisés pour primaire et collège : fichier à télécharger sur [https://s3.amazonaws.com/com.passetemps.publicdownload/EPT-220\\_Mots+croises.pdf](https://s3.amazonaws.com/com.passetemps.publicdownload/EPT-220_Mots+croises.pdf)

- Mots cachés pour primaire et collège: fichier à télécharger sur [https://s3.amazonaws.com/com.passetemps.publicdownload/EPT-221\\_Mots+cachés.pdf](https://s3.amazonaws.com/com.passetemps.publicdownload/EPT-221_Mots+cachés.pdf)

ooo \_ \_ \_ ooo \_ \_ \_ ooo

Nous refermons aujourd'hui ce premier dossier de **La Boîte à outils**.

Nous vous transmettrons bientôt d'autres idées.

En attendant le prochain numéro, nous vous souhaitons une bonne continuation et vous rappelons que nous sommes joignables par téléphone. A bientôt !



**L'équipe du SESSAD Gerland.**