Commission scolaire au Cœur-des-Vallées

Liste de ressources en lien avec la situation exceptionnelle de la COVID-19

CONSEILS AUX PARENTS

Établir une routine quotidienne : Dans la mesure du possible, prévoir des moments précis dans la journée pour certaines activités afin de recréer une routine quotidienne chez les enfants.

Miser sur la lecture : Encourager son enfant à lire chaque jour, peu importe le contenu.

Baisser les attentes : L'important, pour l'instant, est d'apprendre à apprivoiser la nouvelle réalité quotidienne pour plusieurs familles, soulignent des experts. Il faut se rappeler que la situation est exceptionnelle alors nous pouvons tous être affecté de manière différente et à différent moment et ce dans une même journée.

Informations sur la COVID-19 et explications aux enfants	
Informations officielles du gouvernement du Québec	https://www.quebec.ca/coronavirus
Guide autosoins - COVID 19 : Publication du ministère de la Santé et des Services sociaux	https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf
PARLER DU COVID -19 AUX ENFANTS: 1. Expliquer Dr Geneviève Beaulieu-Pelletier, PhD, psychologue clinicienne Dr Frédérick L. Philippe, PhD, professeur-chercheur, psychologie, UQAM	www.elaborer.org
Voici une affiche à imprimer pour parler avec les enfants du coronavirus. Vous pouvez imprimer cette affiche gratuitement à des fins éducatives.	http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/
Boîte à outils pour les parents	http://www.aqcpe.com/covid-19-quelques-informations/boite-a-outils-des-parents/
Réponses aux questions sur le COVID-19	https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/
Ministère de la famille	https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Pages/index.aspx

Informations en lien avec les impacts de la COVID-19 (émotions, etc.)	
Stress, anxiété et déprime associé à la COVID-19	https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf
Ordre des psychologues du Québec : Émotions et réactions normales et comment prendre soin de soi	https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public
Organismes de soutien et liens internet	
ACEF de l'Outaouais : organisme communautaire d'aide à la révision du budget familial et permettant de planifier les meilleures solutions, en ces temps difficiles. Leur page Facebook donne aussi les informations pour ceux qui ont perdu leur emploi.	www.acefo.org L'organisme offre présentement seulement des consultations par téléphone ou en visioconférence.
Les syndics de faillite offrent une consultation gratuite afin d'établir un portrait de votre situation financière et peuvent proposer des alternatives avant de songer à la faillite.	Faire une recherche sur un moteur de recherche comme Google.
SARL (service d'aide à la recherche de logement) service gratuit de l'Office municipale d'Habitation pour la population qui font la recherche de logement pour ceux qui en font la demande, en fonction de leur besoins et budget.	Présentement ouvert et peuvent être rejoints par téléphone: 819-568-2433 ou par courriel: sarl@live.ca
Programme d'aide temporaire aux travailleurs	https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/programme-aide-temporaire-aux-travailleurs/
Activités parents et enfants	
Moment de relaxation avec les enfants	https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398
Petites vidéos pour faire du yoga	https://www.youtube.com/watch?v=wGaTQf3lvjU Plusieurs suggestions lorsque vous tapez mini-yoga sur youtube
Application afin d'effectuer de la méditation avec les enfants	

Le Grand défi Pierre Lavoie : pour les enfants, ils peuvent accumuler les cubes d'énergie en direct, à partir de la maison. Sur la page Facebook du Grand Défi Pierre Lavoie, une vidéo sera animée par l'humoriste Philippe Laprise.	www.facebook.com/LeGDPL
Force 4 : d'autres séries et capsules vidéo pour faire bouger les jeunes dans leur salon	www.force4.tv/

Activités pédagogiques

5 règles d'or pour la gestion des travaux scolaires à la maison	https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=ekTAcYRBJ6g&d=n&app=desktop
Écoles fermées, parents sollicités (page Facebook)	https://www.facebook.com/groups/2391249044500181/
AlloProf : exercices, jeux en ligne, bibliothèque virtuelle, applications et beaucoup plus. Des enseignants sont aussi disponibles pour répondre aux questions des élèves par téléphone, en ligne et par texto. Sachez qu'en raison de la grande fréquentation le site n'est pas toujours accessible.	www.alloprof.qc.ca www.alloprof.qc.ca/Pages/Jeux/Grimoire.aspx (jeu grimoire très intéressant)
Les débrouillards : le site offre des idées d'expériences à faire à la maison et des capsules vidéos.	www.lesdebrouillards.com/categorie/experiences/
Nethmath : activités mathématiques primaires et secondaires.	www.netmath.ca/
Étude secours : vous devez vous inscrire mais ils offrent gratuitement des ateliers en ligne sur diverses notions surtout les mathématiques.	www.etudesecours.com
Prêt numérique : livre numérique disponible avec votre numéro d'abonné	www.pretnumerique.ca/
Abracadabra : ressource qui soutient la lecture de la maternelle à la deuxième année.	https://www.ctreq.qc.ca/realisation/abracadabra/
J'accorde : site où les élèves peuvent faire des activités en lien avec l'accord des verbes	Jaccorde.com
Duolingo : site pour pratiquer l'anglais.	https://fr.duolingo.com/

Articles de journaux et de revues

- *Comment expliquer la COVID-19 aux enfants?* Chronique de Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre parue dans le Journal de Montréal le 14 mars :
- *Coronavirus : pour que la peur ne prenne pas toute la place*. Chronique de Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre parue dans le Journal de Montréal le 14 mars :
- *COVID-19 : Comment faire face à l'isolement?* Chronique de Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'Ordre parue dans le Journal de Montréal le 21 mars
- *Survivre à la fermeture des écoles (sans perdre la tête)*. La travailleuse sociale Liz Faria, spécialisée en intervention jeunesse, mère de trois enfants et auteure du blogue A Mothership Down, a préparé une liste de conseils pour aider les parents à passer à travers les prochaines semaines.
- *Comment répondre aux questions des enfants sur la covid-19*. Chronique d'Ève Tessier-Bouchard, Coopérative nationale de l'information indépendante, Journal Le Soleil le 27 mars 2020.

Sites internet

- Papa positive ;
- Naitre et grandir ;
- Observatoire des tout-petits ;
- Pétales Québec ;
- Les trésors en éducation spécialisée ;
- Site de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys (une foule de sites y sont répertoriés ainsi que ceux en lien avec les apprentissages) TRÈS PERTINENT;
- Maman pour la vie ;
- Commission scolaire des Navigateurs ;
- Bibliothèque et archives nationales du Québec, espace jeunes ;
- Élise Gravel a plusieurs activités et histoires ;
- Site en anglais mais qui soutient les mathématiques https://ca.ixl.com/ ;
- Table de concertation de la petite enfance de Dorval-Lachine ;
- LCS propose des informations et des nouvelles de l'actualité, produites par de vrais journalistes pour de vrais curieux! ;
- Coach familial, plusieurs réponses pour soutenir la discipline positive. La page Facebook est aussi très intéressante.