

Ressources pour mamans

Parler de la COVID-19 avec les enfants :

[iusssnordmtl.ca/nouvelles-et-evenements/article/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-avec-vos-enfants-sans-les-inquieter/?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Infolettre-population-mars-2020](https://www.ciusssnordmtl.ca/nouvelles-et-evenements/article/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-avec-vos-enfants-sans-les-inquieter/?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Infolettre-population-mars-2020)

Conjuguer télétravail et enfants :

https://www.ciusssnordmtl.ca/nouvelles-et-evenements/article/conjuguer-enfants-et-teletravail-nos-astuces-pour-etre-plus-productif/?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Infolettre-population-mars-2020

Apprendre à la maison avec COVID-19`

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/04/07/covid19-apprendre-maison-5-conseils/>

Repas en temps de crise :

<https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/04/03/covid19-repas-temps-de-crise/>

Garde d'enfants et COVID-

19` <https://www.justice.gouv.qc.ca/coronavirus/questions-reponses-garde-enfants/>

Ressources utiles :

[LigneParents](#) : soutien professionnel pour les parents 1 800 361-5085

[Première Ressource, aide aux parents](#) : consultation professionnelle pour les parents 514 525-2573 ou 1 866 329-4223

Idées pour impliquer enfants avec le télé-travail:

Donner des tâches pour que l'enfant aide à travailler (faire le ménage du bureau de maman, déchiqueter les feuilles qui ne sont plus utiles, occuper les animaux afin qu'ils dérangent le moins maman, etc.

Activités pour stimuler la créativité chez l'enfant sans web:

<https://www.alloprofparents.ca/articles/le-developpement-de-lenfant/5-activites-pour-stimuler-la-creativite/>

5 activités mathématiques-maison pour les enfants sans web :

<https://www.alloprofparents.ca/articles/le-quotidien-familial/5-activites-mathematiques-a-faire-a-la-maison/>

Activités d'écritures pour les enfants à la maison sans web:

<https://www.alloprofparents.ca/articles/le-developpement-de-lenfant/activites-decriture-pour-les-enfants-doues/>

Activités éducatives stimulantes sur le web :

Jeux éducatifs en ligne :

<https://ecoleouverte.ca/fr/resources/browse/7>

<https://tidou.fr/> jeux

<https://squat.telequebec.tv/jeux> jouer, lire, commenter, visionner, etc.

[https://carrefour-](https://carrefour-education.qc.ca/sites_web_commentes/le_jardin_des_enfants)

[education.qc.ca/sites_web_commentes/le_jardin_des_enfants](https://carrefour-education.qc.ca/sites_web_commentes/le_jardin_des_enfants) création, de bricolage et de cadeaux, des poèmes, des comptes-rendus de salon. Le tout en lien avec la nature : jardin, potager, agriculture, etc.

Visites de lieux inconnus :

Plusieurs musées, zoos et aquariums proposent des visites virtuelles ou des activités ou des capsules informatives très intéressantes.

- Musée de la civilisation
- Musée canadien de l'histoire
- Musée virtuel du Canada,
- Zoo de Granby (fiches informatives et vidéos)
- Musée canadien de la nature (activités)
- Écomuseum (fiches sur les animaux)
- Musée des sciences et de la technologie du Canada
- Centre des sciences de Montréal (activités)
- Musée canadien de la guerre
- Musée du Vatican
- Le Louvre
- Smithsonian National Museum of Natural History
- British Museum
- Guggenheim de New York
- The Metropolitan Museum of Art
- Dali Museum

Contes en ligne

- [Bibliothèque et Archives nationales du Québec](#) : [R@conte-moi une histoire](#)
- [Contes en quarantaine](#)
- [Festival de littérature jeunesse de Montréal](#) : chaque jour à 11h, une personnalité du monde littéraire jeunesse raconte une histoire aux tout-petits
- [Les Éditions de la Bagnole](#) : Clovis est toujours nu, raconté par l'autrice Guylaine Guay
- [Spanish children's stories](#)
- [Bibliothèque et archives nationales du Québec | Contes audio pour enfants](#)

[Office national du film](#) : plusieurs films d'animation pour enfants

Activités physiques :

Danser avec [Jeunes en santé](#) : L'organisme Jeunes en Santé nous propose deux nouvelles chorégraphies chaque jour en plus d'une recette savoureuse. Abonnez-vous et surveillez vos messages vers 9 h !

Activités familiales pour bouger :

https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/covid-19-activites-bouger-en-famille_qc_5e737386c5b6eab779432a5a

Cuisine :

Surveillez Cook it qui souhaite organiser des cours de cuisine pour les enfants via Facebook et Instagram.

Pour les adolescents :

En recommençant les cours, même de manière virtuelle, on peut encourager à prendre des pauses, comme il se ferait normalement à l'école. Un moment "pause-café peut être intégré à la routine scolaire avec le parent, ou les deux se retrouvent pour jaser de tout et de rien, comme ils le feraient en temps de pause à l'école ou au travail.

Découvrir la cuisine, le ménage, le lavage, la plomberie minimale pour la maison, le repassage, sont des habiletés qui pourront servir aux adolescents plus tard dans leurs vies en appartement. Donc en plus de mettre la main à la pâte dans la maison, on assure un transfert de connaissances à l'adolescent qui se prépare à sa vie adulte.

On peut organiser des soirées de party de famille, avec les oncles, tantes, grands-parents, cousins et cousines, de manière virtuelle. Ou encore, permettre à notre ado d'organiser un party de quelques amis, virtuellement.

Pour les jeunes qui sont impliqués dans des sports ou des activités artistiques, il est idéal qu'ils continuent de garder ces belles habitudes de vie et ou ils prenaient une source d'estime personnelle. Jouer au hockey dans la cour arrière de la maison avec

la fratrie ou faire du dessin spécifiquement au moment où le cours était pris peut-être un beau moyen de continuer une vie la plus normale possible.

On peut également organiser des soirées thématiques en famille, ou pendant la journée les jeunes font une recherche sur un sujet qu'ils aiment et en soirée, chacun des jeunes présente ses apprentissages.

Apprendre une nouvelle langue

Mettre sur pied un potager

Pour les ados qui aimeraient s'impliquer dans la communauté, il est peut-être possible de faire des coucous d'amitiés aux personnes âgées de la communauté ou encore, d'établir une liste des personnes de la famille dans le besoin et que l'adolescent puisse les aider de diverses manières.