

« JE PEUX prendre soin

de moi et des autres en...



- ▶ portant un masque
- ▶ utilisant ma propre bouteille d'eau
- ▶ mangeant ma propre nourriture
- ▶ me lavant les mains pendant au moins 20 secondes
- ▶ utilisant un désinfectant pour les mains
- ▶ comprenant qu'il est normal que nous éprouvions, moi ou mon entourage, des effets secondaires légers du vaccin contre la COVID-19, comme des maux de tête, de la fièvre, des frissons, un bras douloureux et/ou de la fatigue
- ▶ restant à la maison pour me reposer si je ne me sens pas bien

« JE PEUX communiquer

mes sentiments en...



- ▶ partageant ce que je sais sur les germes et les virus
- ▶ ayant une conversation sur la meilleure façon de lutter contre la COVID-19 et ses variants.
- ▶ posant des questions si j'ai des doutes ou si je veux en savoir davantage sur les virus, les germes, les vaccins, ma santé et mon bien-être.
- ▶ faisant part à d'autres lorsque l'anxiété me gagne à propos de ce qui se passe autour de moi.
- ▶ parlant à un adulte de confiance de mes préoccupations et de mes inquiétudes concernant la COVID-19, les vaccins et/ou l'absentéisme scolaire.

« JE PEUX me mettre en rapport

avec mes amis en...



- ▶ choisissant de jouer et de faire des activités à l'extérieur plus souvent
- ▶ respectant l'espace de mes amis quand je joue à l'intérieur
- ▶ créant un nouveau jeu qui demande beaucoup d'espace
- ▶ choisissant de faire participer mes amis à mes jeux lorsque je me sens bien
- ▶ me connectant virtuellement si je ne peux pas le faire en personne

« JE PEUX me réjouir

pour moi-même ou pour d'autres en célébrant lorsque...



- ▶ j'ai pris bien soin de ma santé
- ▶ nous contribuons, moi ou une ou un camarade de classe, à un environnement sain en classe

Conseils d'Elmer pour lutter contre les germes et les virus comme la COVID-19

