

# A PLUS

**A bientôt !!!**

Numéro 2 – 27 mars 2020

Bonjour,

On espère que vous allez bien

Et que vous ne vous ennuyez pas trop.

C'est le numéro 2 de A PLUS.

Dans ce livret, on retrouve de nouvelles activités.

On va essayer de vous faire plaisir.

Bientôt, nous vous proposerons des jeux sur Internet.

N'hésitez pas à nous donner vos idées de jeux et d'exercices.

**A bientôt !**

A PLUS, c'est pour se dire à bientôt.

L'équipe d'ATLAS

N'hésitez pas à nous poser vos questions

Si vous avez envie de parler,

Appelez-nous

N° ATLAS départemental : 06 84 82 57 80

Tous les jours de la semaine et le week-end de 14h à 18h.

# Se laver les mains



Pour bien se laver les mains, il faut :



Se mouiller les mains.



Prendre du savon.



Frotter les mains.

Prenez votre temps.  
Cela doit durer 30 secondes.  
On peut compter lentement  
jusqu'à 30.



Frotter le dos des mains.



Frotter entre les doigts.



Frotter le bout des doigts.



Se rincer les mains.



S'essuyer les mains avec

- une serviette jetable
- ou une serviette personnelle



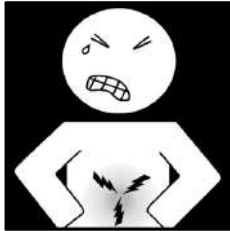
# Des mains propres



## ➔ Pourquoi il faut avoir les mains propres ?

Pour ne pas être malade

et pour ne pas donner des maladies aux autres.



## ➔ Quand je dois me laver les mains ?

Je dois me laver les mains :

- Quand elles sont sales
- Quand je sors des WC
- Quand je me mouche
- Avant de manger.



## ➔ Je peux me laver les mains avec du savon.



Je mouille mes mains



Je frotte avec le savon



Je rince et j'essuie.

Si je ne peux pas utiliser de l'eau et du savon.

**Je peux utiliser un produit.**

Ce produit c'est de la solution hydro alcoolique.



## Mots cachés

Consigne :

Il faut retrouver des mots dans la grille.

Les mots à trouver sont :

- Epinards
- Salsifis
- Salade
- Poireau
- Choux
- Haricots
- Brocolis
- Artichaut
- Navet
- Carotte
- Oignon
- Pomme-de-terre
- Tomates
- Céleri
- Haricots-verts

Les mots sont écrits à l'horizontal ↔

Quand vous avez trouvé un mot,

Il faut le rayer de la liste et de la grille.



# Mots croisés

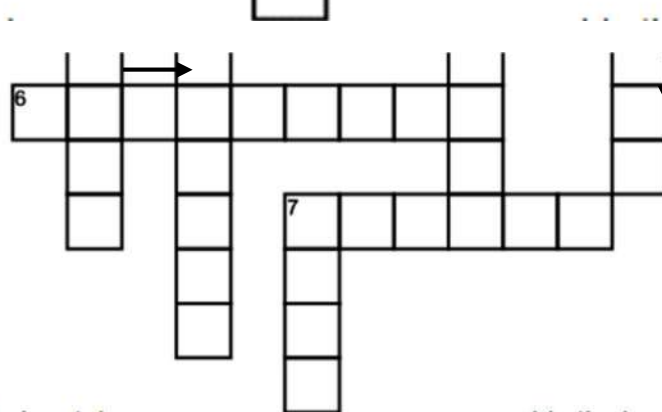
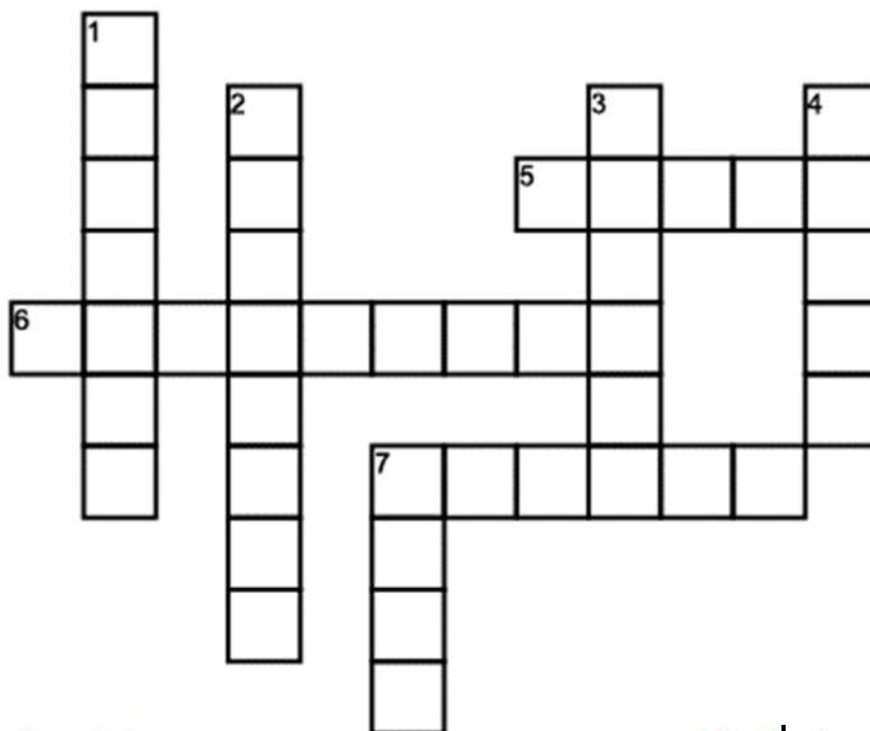
---

Consigne :

Il faut retrouver les mots de la grille.  
Les images à retrouver sont sous la grille.

Une fois que vous avez trouvé un mot,  
Il faut rayer l'image qui correspond.

La solution est à la fin du livret.



Horizontal

Vertical



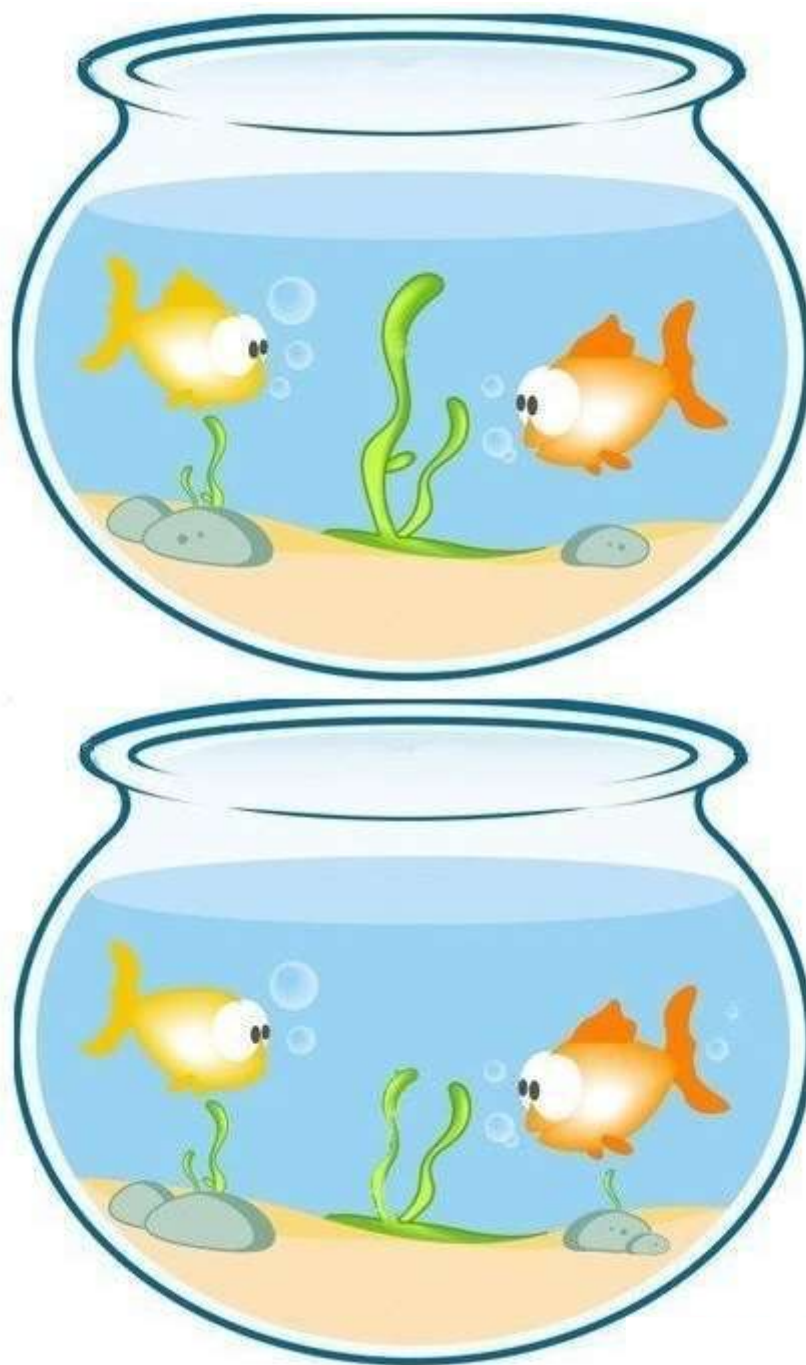
## Jeu des 7 erreurs

---

Consigne :

Il faut trouver 7 différences entre les deux dessins et les entourer.

La solution se trouve à la fin du livret.

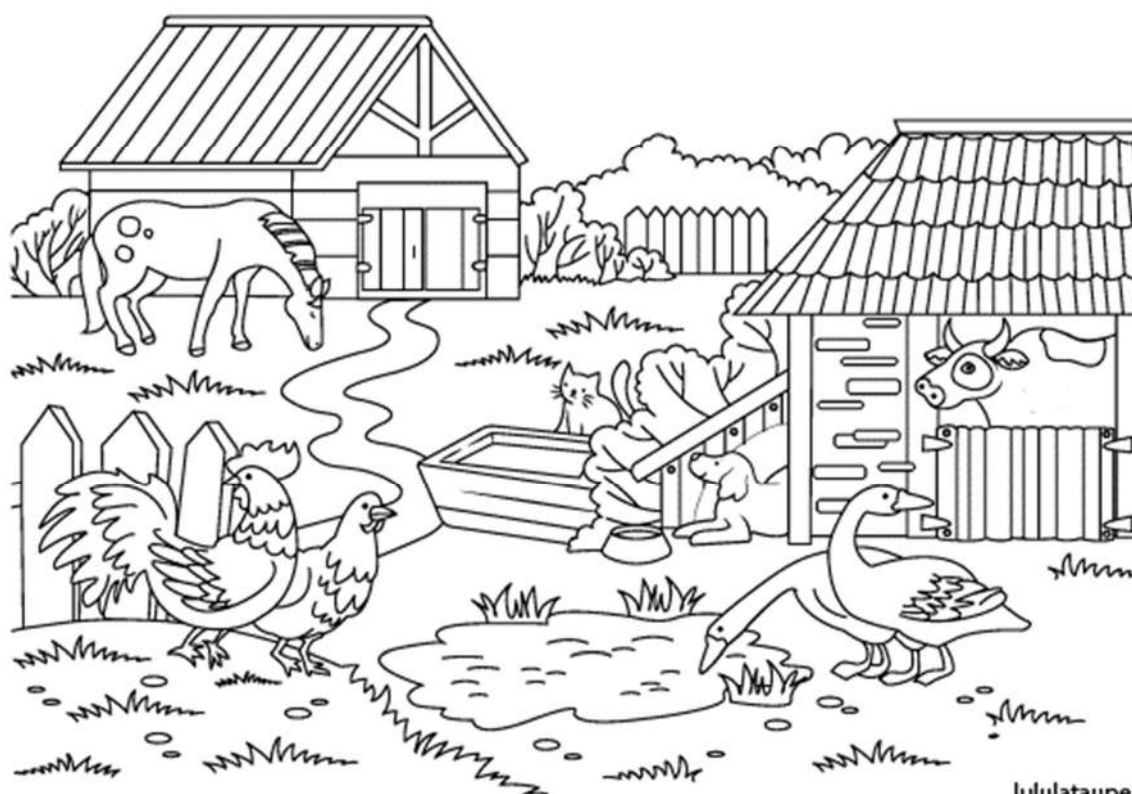


# Jeu des 7 erreurs

Consigne :

Il faut trouver 7 différences entre les deux dessins et les entourer.

La solution se trouve à la fin du livret.





# Top 3 des films à regarder de Laure

---

J'adore regarder des films.  
Je vais vous donner le nom  
De mes 3 films préférés.

Vous pouvez les regarder sur internet.

## 1) Charlie et la chocolaterie

Charlie est un petit garçon.  
Charlie vit avec ses parents et ses grands-parents.  
La famille de Charlie est pauvre.  
Charlie décide de participer à un concours  
Organisé par le directeur d'une chocolaterie.  
Le directeur de la chocolaterie a caché 5 tickets d'or  
Dans des tablettes de chocolat.  
Les personnes qui trouveront les tickets  
Gagneront un super cadeau !

## 2) De toute nos forces

Julien est un adolescent.  
Julien est handicapé,  
Il est dans un fauteuil roulant.  
Julien rêve d'aventure et de sensations fortes.  
Julien veut faire un triathlon avec son papa.  
Un triathlon est une course  
Avec du vélo, de la natation et de la course à pied.  
C'est un défi pour Julien et son papa

### **3) Instinct de survie**

Nancy est une jeune femme.

Nancy adore le surf.

Nancy va surfer sur une plage

Quand un requin l'attaque.

Nancy va se réfugier sur un rocher.

Il faut que Nancy retourne sur la plage

Mais c'est très compliqué.

Nancy a besoin d'aide.

# Exercice de méditation

---

1. Allongez vous
2. Fermer les yeux
3. Détendez vous
4. Mettez les bras le long du corps
5. Concentrez-vous sur votre respiration
6. Respirez calmement
7. Pensez à rien
8. Vous devez être dans un état calme et zen
9. A faire 10 – 15 minutes par jour

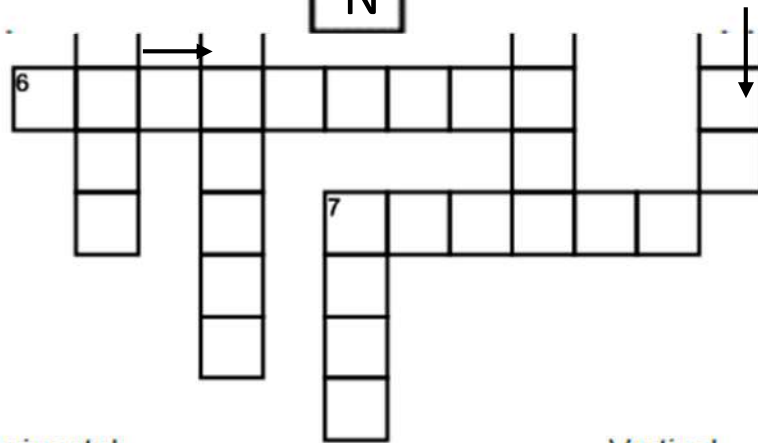
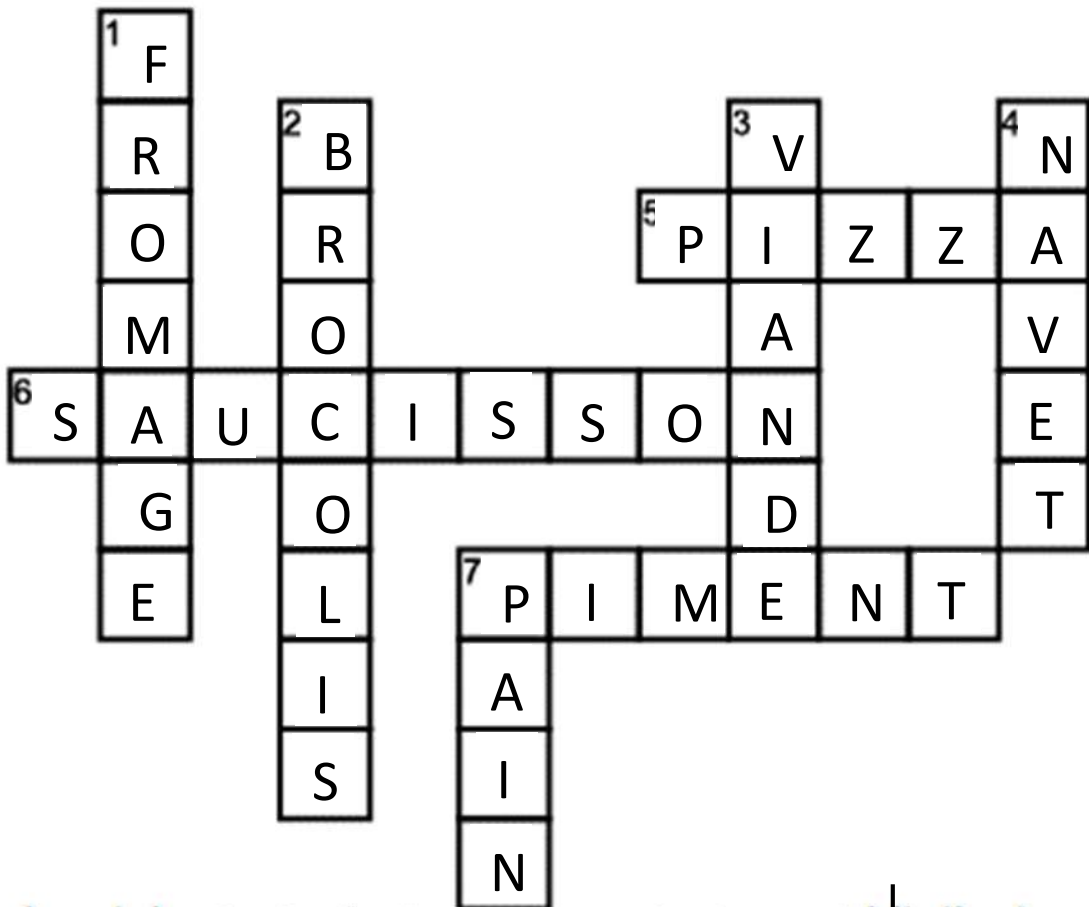


Un jour,  
vous pourrez dire :  
« Ca n'a pas été facile,  
mais j'ai réussi ! »

---

# Mots croisés

Solution



Horizontal

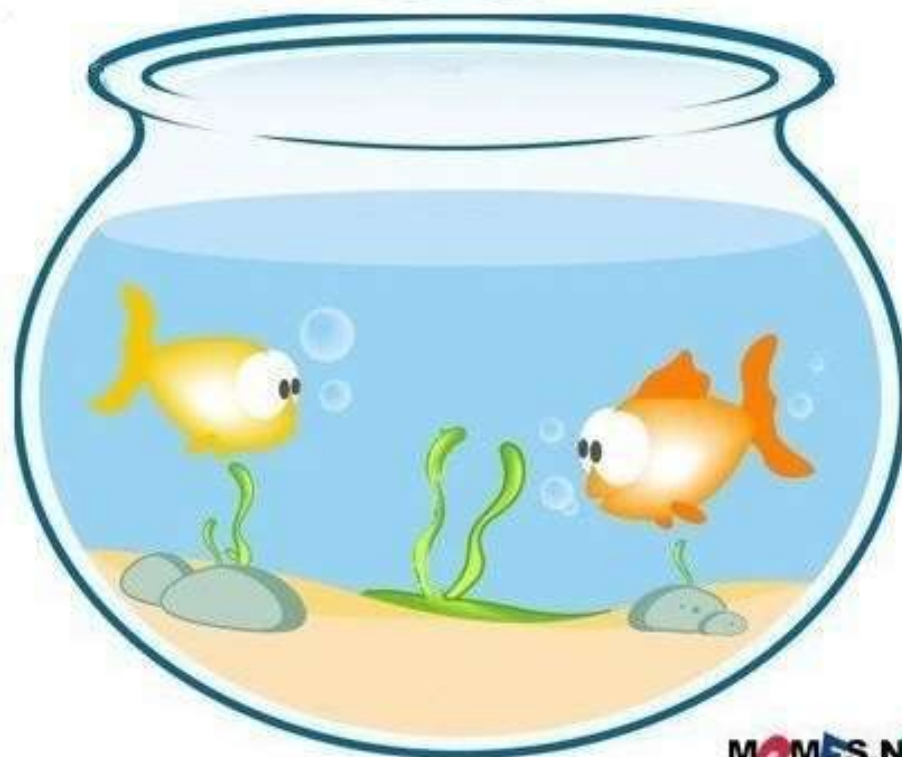
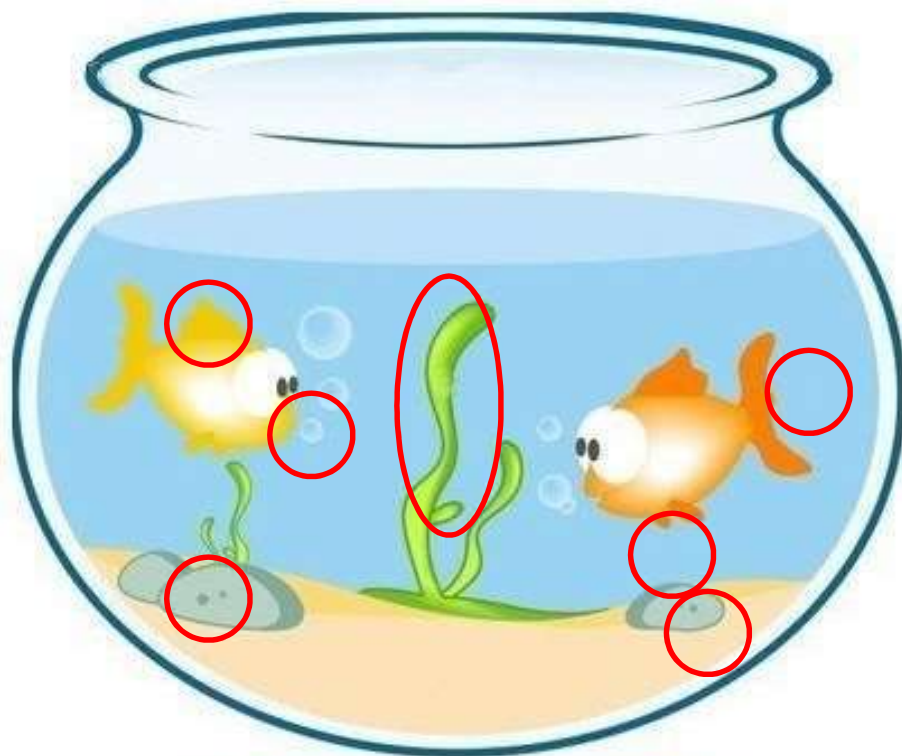
Vertical



# Jeu des 7 erreurs

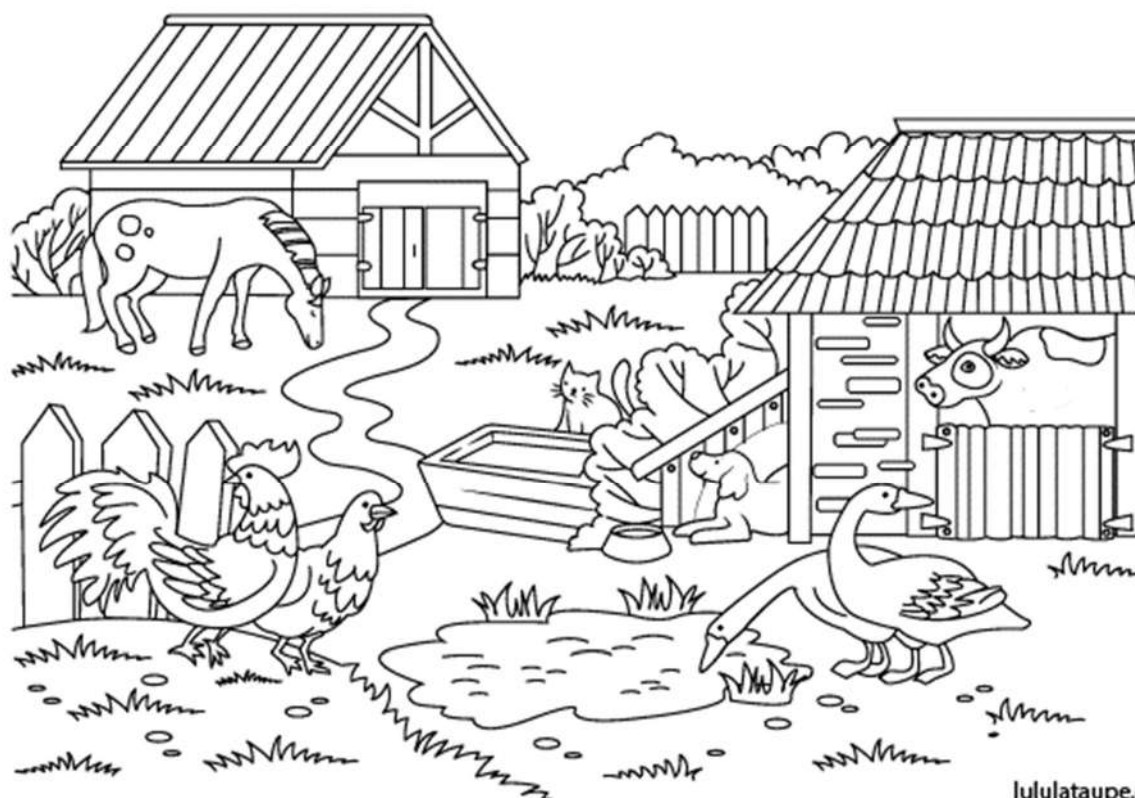
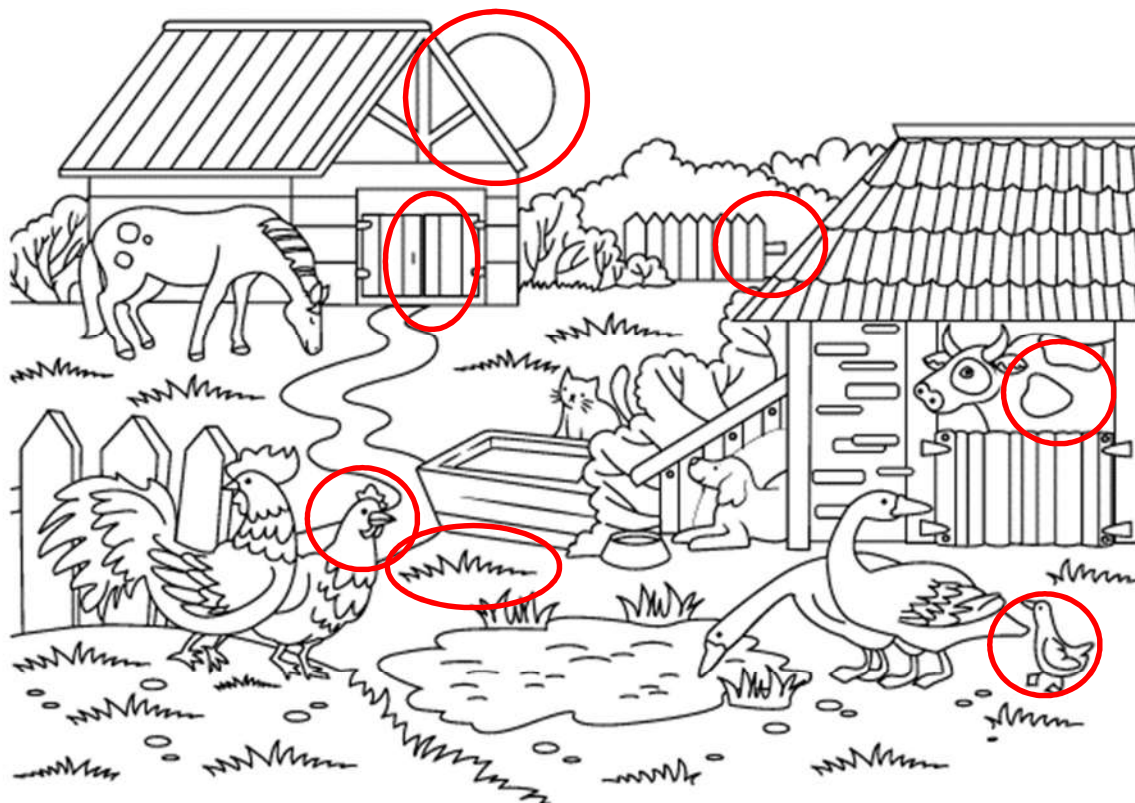
---

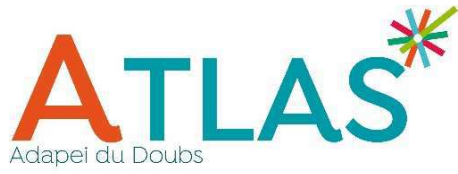
Solution



# Jeu des 7 erreurs

Solution





L'équipe d'ATLAS vous dit  
A bientôt ...

A Plus !!