

# Guide d'activité

## Cerveau perturbé



### Module

Commotion

### Matériel requis

- Papier
- Stylo ou marqueur
- Petit sac

### Instructions de préparation

Avec le modèle:

1. Coupez les bandes le long des lignes pointillées.
2. Placez toutes les bandes dans un sac.

Sans le modèle:

1. Coupez le papier en bandes.
2. Inscrivez un des symptômes de la commotion sur chaque bande. Consultez le tableau résumé des symptômes de la commotion dans le guide de l'instructeur Ondes cérébrales de Parachute.
3. Sur environ cinq bandes, inscrivez des symptômes qui ne sont pas ceux d'une commotion (p. ex. os brisé).
4. Placez toutes les bandes dans un sac.

### Instructions pour l'activité

1. Demandez à un participant de piger une bande dans le sac. Demandez-lui de lire à voix haute le symptôme écrit sur le papier.
2. En groupe, votez à savoir s'il s'agit ou non d'un symptôme de la commotion. Demandez aux participants de lever la main pour répondre Oui ou Non.
3. Vous pouvez inscrire les symptômes choisis sur le tableau. Séparez les symptômes qui sont ceux d'une commotion et des symptômes qui ne le sont pas.
4. Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que tous les papiers aient été pigés et que tous les symptômes du tableau résumé soient au tableau.

### Renforcer ces apprentissages

- Une commotion affecte les fonctions cérébrales. Parce que le cerveau fait tellement de choses, une commotion peut affecter quelqu'un de plusieurs façons (symptômes).
- Demandez aux participants ce qu'ils pensent qu'ils devraient faire s'ils ont une commotion.
  - **STOP:** Stop, arrête de jouer! Trouve un adulte et parle-lui, N'Oublie pas d'aller voir un médecin, et Prends du repos!

- Demandez aux participants comment ils peuvent aider un ami ou camarade de classe qui a une commotion. (p. ex. obtenir de l'aide d'un adulte, être amical et compréhensif lorsqu'il revient à l'école, etc.)
- Encouragez-les à discuter de la commotion avec leurs amis et les membres de leur famille.

### **Renforcer ces messages de prévention des blessures**

- Voici certains moyens de prévenir la commotion:
  - Suivez les règles du sport ou de l'activité que vous pratiquez. Cela comprend d'écouter votre enseignant ou entraîneur lorsqu'il donne des instructions.
  - Aidez à prévenir les chutes, ramassez vos jouets, vos jeux et vos livres pour éviter qu'ils entraînent la chute de quelqu'un. Portez des chaussures adéquates dans vos cours d'éducation physique.
  - Respectez les autres et ne frappez jamais quelqu'un à la tête.
- Ne cachez jamais les symptômes d'une commotion. (Remarque: Il s'agit d'une prévention secondaire, si quelqu'un se blesse, il est important de prendre en charge la commotion adéquatement pour prévenir des blessures supplémentaires).

## Modèle de l'activité Cerveau perturbé



<b>Signes et symptômes fréquents d'une commotion</b>	
<b>Maux de tête</b>	<b>Perte de conscience</b>
<b>Nausée ou vomissements</b>	<b>Sensibilité à la lumière ou au bruit</b>
<b>Vertiges</b>	<b>Fatigue</b>
<b>Pression dans la tête</b>	<b>Confusion</b>
<b>Problèmes de mémoire</b>	<b>Impression d'être « dans le brouillard »</b>
<b>Difficulté à se concentrer</b>	<b>Mauvaise humeur (irritable)</b>
<b>Sensation de ne pas être soi-même</b>	<b>Tristesse</b>
<b>Nervosité ou anxiété</b>	<b>Difficulté à s'endormir</b>
<b>Sommeil plus long ou plus court</b>	
<b>Symptômes non liés à la commotion</b>	
<b>Toux</b>	<b>Os brisé</b>
<b>Fièvre</b>	<b>Écoulement nasal</b>
<b>Écorchure au genou</b>	<b>Démangeaison</b>