

# LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS  
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

6ÈME NUMÉRO

20 MAI 2020

## EDITO

Chers parents,

En ce début de déconfinement, nous avons décidé de rester à vos côtés. Nous vous remercions pour votre enthousiasme et vos messages encourageants. Toute l'équipe du « Petit confiné » reste mobilisée, et maintenant, je vous propose de découvrir notre nouveau numéro.

Laurence LHOPITAL,  
Assistante administrative du CoDEPS13



## ZOOM SUR... LA CONFIANCE EN SOI



La confiance en soi, c'est comme les vitamines, ça aide les enfants à mieux grandir. C'est comme un abri douillet, tricoté par les mots et les regards de nos proches. Confortable, il nous protège, nous rend serein, nous aide à observer le monde tranquillement.

Pour avoir confiance en soi, il faut d'abord être sûr qu'on existe dans le regard des autres, qu'ils nous aiment, qu'on est important pour eux. Et savoir pourquoi ils nous aiment.

Pour développer la confiance en soi d'un enfant, il faut être attentif à lui, et lui décrire ses qualités : tu es souriant, généreux, dynamique, agile, curieux, imaginaire ! Tu sais bien dessiner, danser, faire des constructions, m'aider à cuisiner.

Chacun de nous est unique, il n'y a pas de « portait type » pour avoir confiance en soi. Avoir confiance en soi, ce n'est pas se croire supérieur aux autres, c'est sentir qu'on est égal aux autres. C'est cette diversité qui fait la richesse d'une personne, d'une famille. Quand on est « sûr » de soi, on est plus calme, on entre moins en conflit avec les autres.



La confiance en soi, ça aide aussi les parents à avancer. Souvenez-vous de tout ce que vous savez faire pour vos enfants : écouter, bercer, jouer, câliner, faire des gâteaux, raconter des histoires, complimenter, rire, patienter, pardonner, consoler, comprendre, réparer, poser des limites, tisser l'histoire d'une famille...

La confiance en soi, c'est fait des liens qui nous attachent aux autres et nous donnent la force d'aller plus loin.

Faites en famille le « train des qualités » : collez dans le dos de chacun une fiche cartonnée et prenez un feutre de couleur. Notez sur cette fiche une des qualités de celui qui la porte. Vous en connaissez plein, mais vous pouvez vous inspirer de la liste qui suit. Il est interdit de mettre deux fois le même mot. Vous pouvez aussi faire cette fiche pour vous même. Ensuite, posez-la dans un endroit où vous pourrez la relire souvent !

Bricoleur	Souriant	Autonome	Convaincant	Prêteur
Habile	Sportif	Juste	Calme	Rêveur
Sérieux	Drôle	Déterminé	Prudent	Rusé
Intelligent	Rapide	Débrouillard	Attentionné	Câlin
Joyeux	Direct	Discret	Respectueux	Logique

Dr Corinne Roehrig,  
pilote du Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité, CODES 06



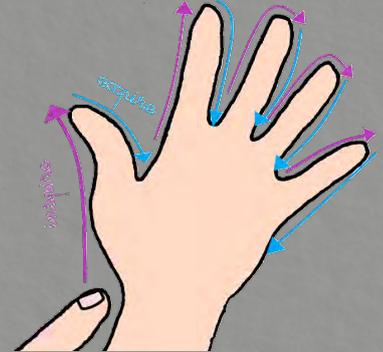
# JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

## RESPIRER À PLEIN POUMONS !



Cette semaine, l'article propose un temps de cohérence cardiaque, c'est-à-dire prendre le temps de respirer avec de longues inspirations et expirations. Vous pouvez lui présenter l'activité en lui expliquant : « Sais-tu que prendre le temps de bien respirer permet d'être plus détendu, plus calme ? Je vais te montrer une manière rigolote de respirer :

- Ouvre ta main gauche. Pose ton index droit sur le bas de ton pouce.
- Remonte lentement le long de ton pouce et prends une **GRANDE** inspiration.
- Arrivé en haut du pouce redescends vers le creux en soufflant **TOUT** l'air de tes poumons.
- Recommence la même chose avec l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. »



Une autre manière de respirer est proposée dans LPC n°6 pour le cycle 3, n'hésitez pas à alterner les deux.

Étire tes bras vers le haut, comme pour grandir.	Mets toi en boule et respire tranquillement.	Fais le pont. Tiens 10 secondes.

Pour bouger tout en continuant d'être calme, vous pouvez proposer à votre enfant de réaliser ses petits mouvements.



## DÉFI EN FAMILLE : LA BOÎTE À DÉFIS



Par Cindy et Julie, du CODES 06

Cette semaine, nous vous proposons de réaliser tout un tas de défis pour apprendre à votre enfant à créer, s'amuser, bouger, inventer .... Pour cela, Le Petit Confiné vous présente ici quelques idées, mais vous avez la possibilité de laisser libre court à l'imagination de votre enfant pour en inventer.

Vous pouvez décider ensemble quel défi il réalisera chaque jour ou bien en piocher un au hasard pour plus de surprise !

Je danse sur de la musique pendant 5 minutes 	Je goûte un nouvel aliment 	J'écoute une histoire ou une comptine avant d'aller me coucher 
J'appelle ma mamie/mon papi pour prendre et donner des nouvelles 	Je chronomètre mon brossage des dents : 2 minutes ! 	Je passe une journée sans regarder d'écran 
Je joue à « Jacques a dit » 	Je mime ce que je ressens à l'intérieur de mon corps 	J'aide papa et maman à préparer le repas 
Je mets la table avec l'aide d'un adulte 	Je _____ _____	Je _____ _____
Je _____	Je _____ _____	Je _____ _____



## LE CARROT CAKE

### Ingrédients :

- o 300 g de carottes
- o 4 oeufs
- o 160 g de sucre
- o 10 cl d'huile végétale (arachide, tournesol)
- o 60 g de farine
- o 200 g de poudre d'amande
- o 1 orange
- o 1 cuillère à café de cannelle
- o 1 sachet de levure chimique
- o 1 pincée de sel



1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver les carottes, les éplucher, puis les râper. Râper le zeste de l'orange, presser le jus.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, la cannelle, le sel et la poudre d'amande.
4. Dans un autre saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporer l'huile, les zestes et le jus d'orange. Ajouter ensuite le mélange à base de farine ainsi que les carottes râpées, mélanger.
5. Remplir un moule à gâteau préalablement beurré, puis enfourner à 200 °C pendant environ 30-40 min (il est cuit quand la pointe d'un couteau enfoncée au centre ressort propre).



Par Coralie



## ACTIVITÉ MANUELLE : USAGE À LA FAÇON D'ARCIMBOLDO

Matériel dont vous aurez besoin :



1 feuille blanche



1 crayon à papier



1 gomme



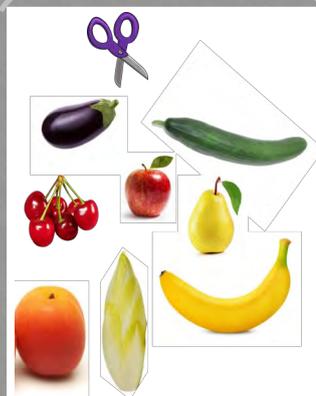
De la colle



1 paire de ciseaux

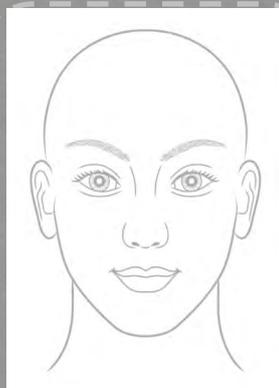


Par Léa du CoDES 84



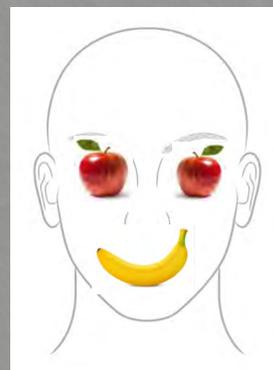
### ETAPE 1

Découper des fruits et des légumes dans des magazines, ou les dessiner ou encore en imprimer sur internet



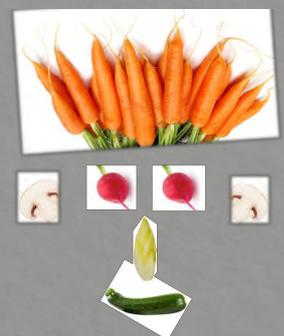
### ETAPE 2

Pour vous aider vous pouvez : Dessiner le contour du visage puis les éléments du visage : bouche, nez, oreille, yeux, sourcils



### ETAPE 3

Une fois le visage terminé vous pouvez commencer à coller les fruits ou les légumes sur la partie du visage dont vous avez envie.



### ETAPE 4

Voici un exemple d'un portrait Arcimboldo  
A vous de créer le votre avec votre bout de chou !



# LES PHRASES QUI FONT DU BIEN

Voici quelques phrases à se répéter en famille pour se faire du bien et se donner confiance en soi !

Je me sens fort/forte quand papa et maman me disent bravo !



Je me sens fière quand on me dit que ce que je fais est bien !



Je me sens grand quand on me demande de l'aide !



Je me sens drôle quand mes copains rient à mes blagues !



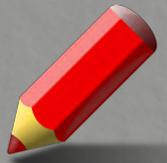
Je me sens beau/belle quand on me dit que mes habits me vont bien !

Je me sens aimé quand on me dit je t'aime !

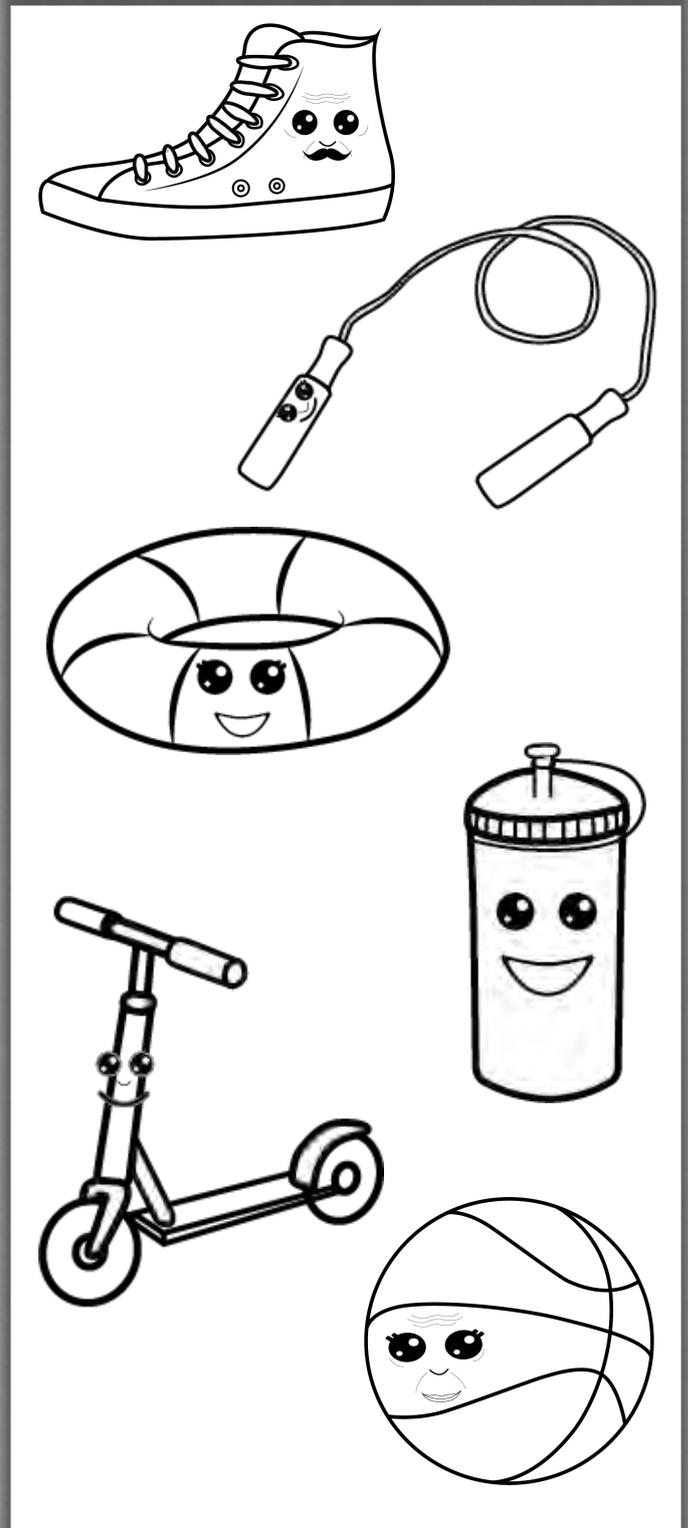


Par Coralie et Béatrice

# LE COLORIAGE DE LA SEMAINE



Par Déborah



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ? Ecrivez nous ! Notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)