

# LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CoDEPS 13 **LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS**

1ER NUMÉRO

09 AVRIL 2020

## ÉDITO

"Chers enfants,

En ces temps où vous ne pouvez plus aller à l'école car un virus coquin se propage, vous allez jouer tout en apprenant des règles de santé qui vous seront utiles."

Dr Michèle BLANC-PARDIGON,  
pédiatre et présidente du CoDEPS13



## LE SAVAIS-TU ? D'OÙ VIENNENT LES RÊVES ?

Bonjour !

C'est le matin, l'heure de se réveiller, allez debout ! Est-ce que tu as bien dormi ? Dis-moi te souviens-tu d'un de tes rêves ? Si oui, n'hésite pas à le raconter à quelqu'un de ta famille !



Mais dis donc, d'où viennent les rêves ? A quoi ça sert de rêver ? C'est une question que l'on se pose souvent, et même les animaux rêvent !

C'est notre cerveau qui va fabriquer les rêves : quand on dort le cerveau marche aussi bien que la journée quand on est éveillé, mais l'on ne peut pas contrôler ses rêves. On ne sait pas trop à quoi servent les rêves mais cela pourrait nous aider à apprendre et à gérer les émotions vécues dans la journée : si tu as été en colère dans la journée, rêver va te permettre de te défouler !

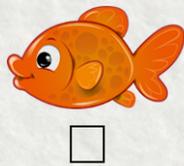
En général on se souvient mieux du dernier rêve que l'on fait avant de se réveiller, mais certaines personnes ne se souviennent jamais de leurs rêves !

Source INSERM  
<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>  
<https://www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/corps-humain/sommeil/>  
<https://www.irepsbn.info/sommeil>

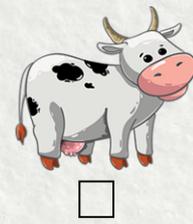
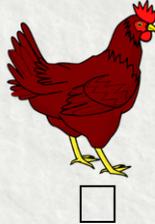


Par Coralie

# QUIZ



Par Béatrice



Parmi ces animaux, coche ceux qui dorment la nuit comme nous 🌙

Parmi ces animaux, lesquels de ces animaux dorment le jour ? ☀️




Réponses : grenouille, hibou, renard



## DÉFI : JOURNÉE DES COMPLIMENTS



Par Laure

**Un compliment** c'est quelque chose de gentil que quelqu'un nous dit ou que l'on dit à quelqu'un.

Ça peut être quelque chose que tu sais bien faire : « bravo tu as mis la table tout seul ! », « tu sais très bien faire tes lacets ».

Ça peut aussi être une qualité que tu as. Voici quelques exemples de qualités, tu peux demander à ta famille ce que veulent dire ces mots :

car tu es peut-être... **Honnête, Patient ou patiente, Curieux ou curieuse, Généreux ou généreuse, Dynamique**

### LE DÉFI DE LA JOURNÉE DES COMPLIMENTS :

- 1) Tu peux demander dans ta famille qui veut le faire avec toi : on peut dire : « Aujourd'hui on se dit des compliments, ce sont des mots gentils »
- 2) C'est parti pour une journée de compliments, ça peut se dire par la parole, ça peut s'écrire, se dessiner aussi, comme tu préfères.
- 3) A la fin de la journée, qu'est-ce que tu as ressenti, est ce que c'était agréable ?



## ZOOM SUR...



LE KIVI



Je suis un fruit originaire de Chine. J'y suis consommé depuis plusieurs milliers d'années !



SA FLEUR



Aujourd'hui, je suis également cultivé en France, de novembre à mai. Eh oui, je suis un fruit qui se mange surtout en hiver !



Je pousse sur de jolies plantes grimpantes, comme le raisin. Ma fleur est jaune clair et se transforme en fruits ovales, à la peau marron toute poilue, et à la belle chair verte. Mais j'existe aussi en jaune !



Je suis riche en vitamines, surtout en vitamine C, en eau et en fibre.



Par Déborah

Un allié pour ta santé, tout l'hiver je vais te protéger





## EAUX AROMATISÉES

Ingrédients :

- o 1L d'eau
- o 1/2 citron
- o 1 kiwi
- o 3 fraises



Matériel :

- o 1 pichet d'1L
- o 1 couteau
- o 1 assiette



- 1) Dans une assiette, coupe le citron en rondelles, fais attention de ne pas te blesser
  - 2) Epluche le kiwi puis découpe le en rondelle également
  - 3) Enlève les petites queues des fraises puis coupe les en 4 dans le sens de la longueur
  - 4) Mets les morceaux de fruits dans le pichet puis remplis d'eau jusqu'en haut
  - 5) Laisse reposer quelques heures le temps que le jus des fruits se mélange avec l'eau
- Et voilà, c'est prêt !

*Amuse-toi à mettre d'autres fruits dans de l'eau pour avoir des goûts et des couleurs différentes !*

La semaine prochaine, c'est toi qui prépare l'apéro ! Pour ça, tu auras besoin d'un chou-fleur !



Par Déborah

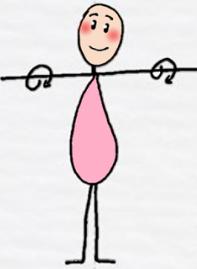
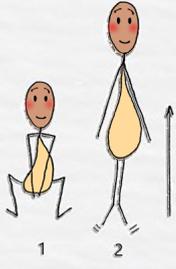
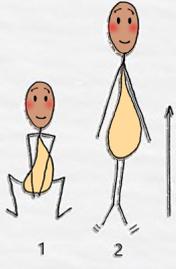
## JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



NOUS ALLONS FAIRE UNE PETITE EXPÉRIENCE !

Avant de commencer ferme tes yeux et prends une grande inspiration. Tu vas écouter les battements de ton cœur, ils sont tout bas, tout calme. Reprends une grande inspiration et souffle tout l'air que tu as dans tes poumons.

MAINTENANT C'EST PARTI :

			
A	B	C	D
Fais 10 petits moulins en avant avec tes bras tendus	Fais 10 petits moulins en arrière avec tes bras	Saute à cloche pied 15 fois.	Cours le plus vite possible sur place
			
			E
			Fais 5 sauts comme une grenouille



Qu'as-tu ressenti pendant que tu bougeais ? ...

Tu as sûrement senti ton cœur qui battait plus vite ! Est-ce que ta respiration était plus forte et plus rapide ? Tu as peut-être eu chaud ? As-tu transpiré ?

Si tu as encore envie de te défouler tu peux aussi danser !

N'oublie pas de boire, c'est important de remettre de l'eau dans son corps après avoir bougé !



# A TOI DE JOUER !

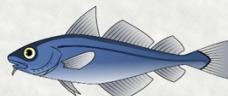


Par Coralie

D'où viennent ces aliments ?

Associe chaque aliment à son origine en écrivant son numéro dans la case.

	La confiture	1
	Le pain	2
	Le ketchup	3
	L'oeuf	4
	Le fromage	5



Réponses (de haut en bas) 4-5-1-2-3

Réponse : brocoli—huile—noix—ananas—riz



## ACTIVITÉ MANUELLE : FABRIQUE UN ATTRAPE-RÊVE



Par Audrey et Déborah

Selon les légendes Indiennes, fabriquer un attrape-rêve empêche les cauchemars de venir perturber le sommeil. Capturés dans ses filets, les mauvais rêves sont détruits aux premiers rayons du soleil.

Matériel dont tu auras besoin :



1 cercle

(par exemple un fond de boîte de fromage type camembert ou une assiette en carton épaisse découpés au centre)



1 paire de ciseau



1 colle



1 règle



De la laine, ficelle, chute de tissus colorés



Perles, plumes, pompons...



### ETAPE 1

Prends ton cercle et entoure le de ficelle, de tissu ou de laine pour le décorer. N'oublie pas de coller au fur et à mesure pour que cela tienne bien !



### ETAPE 2

Prends ensuite des morceaux de ficelle ou de laine et coupe les entre 20 et 40 cm. Tu peux en faire des tresses, y glisser des perles ou encore coller des plumes en bas !



### ETAPE 3

Fais passer un fil au milieu du cercle pour réaliser comme une toile d'araignée : tu peux utiliser plusieurs couleurs...



### ETAPES 4 et 5

Noie tous les fils et tresses que tu as réalisés à l'étape 2, dans l'ordre que tu veux sur la partie basse du cercle. Attache une petite ficelle en haut de ton attrape-rêve afin de pouvoir mieux l'accrocher !

**VOILÀ IL EST PRÊT, IL NE TE RESTE PLUS QU'À LUI TROUVER UNE JOLIE PLACE DANS TA CHAMBRE !**



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous raconter un de tes rêves ? Nous poser une question ? Ecris nous ! Notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)