

# LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CODEPS 13 LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS

2ÈME NUMÉRO

16 AVRIL 2020

## EDITO

« Chers enfants,  
Notre équipe a pris énormément de plaisir à vous écrire ce deuxième numéro du journal, et espère qu'il vous plaira.  
Nous avons encore tellement de choses amusantes à partager avec vous ! Toutes ces choses vont vous aider à vous sentir bien. On est encore ensemble ! »



Aïchatou CAMARA,  
Directrice adjointe du CoDEPS13



## LE SAVAIS-TU ? LES ÉMOTIONS : QU'EST-CE QUE C'EST ?



Ce sont des réactions que nous avons, cela nous fait des sensations dans le corps. Il existe plusieurs émotions que nous vivons : la tristesse, la colère, la peur, la surprise, le dégoût et la joie.

**Je suis TRISTE** : j'ai envie de pleurer

**Je suis en COLÈRE** : je veux crier très fort !!!! Ahhhhhhh

**J'ai PEUR** : mon cœur bat très vite, je veux fuir

**Je suis SURPRIS ou SURPRISE** : mes yeux s'ouvrent grands et ma bouche forme un « O »

**Je ressens du DÉGOUT** : ça me donne envie de vomir

**Je suis JOYEUX ou JOYEUSE** : j'ai envie de sourire et de rire

Et toi comment réagis-tu quand tu es en colère, quand tu as peur, quand tu es triste ou quand tu ressens de la joie ?



### Quand l'émotion est trop forte : Deviens ton meilleur ami !

Quand tu ne te sens pas bien, tu peux parler à un adulte que tu aimes bien.

Tu peux penser à ce que tu dirais pour consoler un copain qui est triste. Par exemple en te regardant dans la glace et en te parlant, tu peux le faire dans ta tête aussi !!

Écris ce que tu te dirais à toi-même pour te consoler :

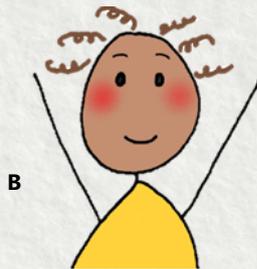
Alors ça fait du bien ? ;)

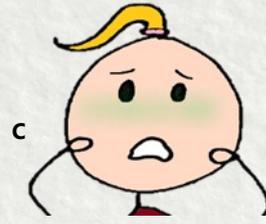


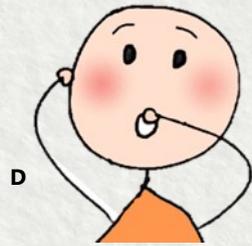
# QUIZ

A quoi correspondent ces émotions ? Associe chaque expression à son émotion.  
**Tristesse - Joie - Peur - Colère - Surprise**












Maintenant à toi  
d'essayer de mimer ces  
émotions !

Réponses : a-colère / b-joie / c-peur / d-surprise / e-tristesse



## A TOI DE JOUER !

Trouve les 7 différences entre ces deux images :



Par Deborah et Soline



### AMIS DU SOMMEIL

A ton avis, parmi ces images, lesquelles sont des choses qui aident à bien dormir ?



Lire un  
livre



Boire une  
tisane



Boire un  
soda



Se coucher tôt



Faire de la  
relaxation



Regarder la  
télévision



Allumer la  
lumière



Jouer à des  
jeux calmes

Réponses : lire un livre - boire une tisane - se coucher tôt - faire de la relaxation - jouer à des jeux calmes



## ZOOM SUR...



LE CHOU FLEUR



Je suis un légume originaire du Moyen-Orient. J'y suis consommé depuis plusieurs milliers d'années ! J'étais un légume très apprécié des anciens rois de France !



Je suis riche en minéraux et vitamines, en eau et en fibres.

Je suis un joli légume fleur qui pousse par terre au milieu de grandes feuilles vertes. C'est ma tête blanche et dure que tu pourras manger crue ou cuite !

J'existe également en violet



Je te présente mon très joli cousin, le chou Romanesco avec ses pyramides vertes



Par Coralie

*Un vrai ami pour ta santé, il serait dommage de s'en priver ! 😊*

## JE CUISINE EN FAMILLE



### CHOUPOP



Ingrédients :

- o Un chou-fleur coupé en fleurons
- o 2 c. à soupe d'huile d'olive
- o 1 c. à café de curcuma
- o 1 c. à café de piment d'espelette ou paprika
- o 1 gousse d'ail écrasée
- o Sel et poivre

Matériel :

- o 1 plaque à four
- o Du papier cuisson
- o 1 couteau



1. Détaille le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'un gros pop-corn.
2. Fais préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) par un adulte
3. Dispose le chou-fleur sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enduis-le d'huile puis saupoudre de curcuma, d'ail, de sel et de poivre.
4. Avec un adulte, enfourne pour 25 minutes de cuisson en mélangeant régulièrement
5. Juste avant de servir, saupoudre de piment d'Espelette ou de paprika



La semaine prochaine, c'est toi qui prépares le dessert ! Pour ça, tu auras besoin de **fraises** !

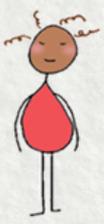
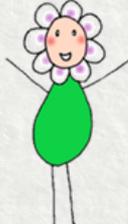
# JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



Ça te dit une deuxième expérience ?

Aujourd'hui on va bouger le plus doucement possible pour se détendre.

Pour faire cette expérience demande de l'aide à quelqu'un de ta famille ! Demande à la personne qui t'aide de te lire les petits textes et toi tu vas pouvoir fermer tes yeux. Si c'est possible demande à mettre une petite musique calme, qui détend.

					
A	B	C	D	E	F
Prends une grande inspiration et prends le temps de souffler lentement tout l'air qu'il y a dans tes poumons... Ferme tes yeux, et fait-le une deuxième fois... encore une dernière fois...	Maintenant, mets-toi en boule et pense que tu es une petite graine. Compte doucement jusqu'à 6...	Et comme une petite graine tu vas pousser lentement... Tu te relèves tranquillement	Tes mains sont le long de ton corps, bien solide comme une tige... Colle tes pieds dans le sol comme des racines qui vont dans la terre... imagine que cette petite tige fait plein de petites racines	Maintenant prends trois grandes respirations. Puis, compte jusqu'à 5 et lève tes bras grands ouverts vers le ciel. Tu montes tes bras le plus haut possible, comme une fleur qui s'ouvre	Tu comptes jusqu'à 4 et tu ouvres tes doigts pour les agiter comme des pétales. Et, 1, 2, 3 tu te sens bien. Comme une jolie petite fleur tu souris car tu es le plus beau / la plus belle 😊

As-tu aimé cette expérience ?

oui

non

Es-tu plus détendu/détendue ?

oui

non

As-tu envie de refaire des expériences comme ça ?

oui

non



Si tu as plus de oui que de non c'est que tu aimes la relaxation. Tu aimerais peut-être pratiquer une activité physique comme le yoga, le stretching, la barre à terre, etc... Si tu as encore envie de bouger tu peux jouer à chat perché par exemple !

Tu peux aussi retrouver notre 1ère expérience dans le Petit Confiné N°1 !

## 🏆 DÉFI : PHOTOS ÉMOTIONS !



Par Béatrice

Tu as découvert les 6 émotions principales. Il y a plein de manières différentes de les exprimer !

Serais-tu capable de mimer des émotions ? La joie, la tristesse, la peur, la surprise, le dégoût, la colère ...



LE DEFI PHOTO EMOTION :

Aujourd'hui ton défi est de te faire prendre en photo en mimant une émotion.

- 1) Tu peux demander à ta famille, qui veut relever le défi photos émotions.
- 2) Vous réfléchissez chacun à quelles émotions vous voulez mimer.
- 3) Prenez vos mimes en photo et faites-les deviner aux autres !

Alors ? As-tu trouvé qu'il était facile de reconnaître les émotions des autres ?



Tu veux nous envoyer ta meilleure « photo-émotion » et apparaître dans le prochain numéro ?

Pour cela, demande à tes parents de nous l'envoyer à [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com) avec leur accord pour le diffuser dans le prochain numéro : « Je soussigné(e) M/ Mme ....., donne mon accord pour diffuser la photo de mon enfant dans la rubrique « coin des lecteurs » du prochain numéro du Petit Confiné du 24 avril 2020 »



# ACTIVITÉ MANUELLE : MA MÉTÉO DE L'HUMEUR



Par Deborah

La météo de l'humeur, c'est une façon d'exprimer comment tu te sens le matin en te levant ou lorsqu'il se passe quelque chose dans ta vie. As-tu déjà remarqué que la pluie ou l'orage te mettaient parfois de mauvaise humeur ? Nous allons donc utiliser des images de la météo et créer un petit tableau que tu pourras utiliser pour exprimer comment tu te sens chaque jour. Tu peux proposer à ta famille de le faire aussi !

Matériel dont tu auras besoin :



2 feuilles blanches



1 crayon à papier



1 gomme



Des crayons de couleur



1 paire de ciseaux



1 règle



De la pâte adhésive



## ETAPE 1

Sur une feuille blanche, dessine au crayon à papier différentes images de la météo : le soleil, les nuages, la pluie, l'orage, le vent, ... tu peux les inventer ou te servir des modèles qui sont en dessous !



## ETAPE 2

Lorsque tes dessins sont prêts, colorie-les puis découpe autour de chaque image pour les séparer



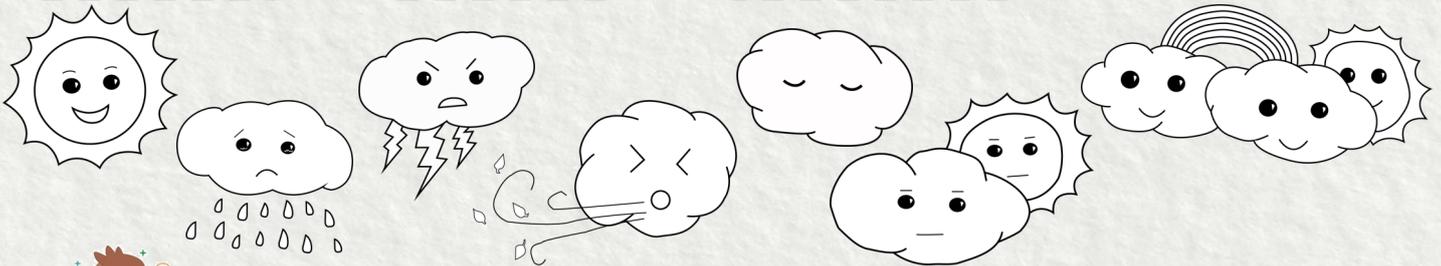
## ETAPES 3 et 4

Prends une autre feuille blanche et mets-la dans le sens horizontal. Trace une ligne au milieu avec une règle puis prépare la partie droite de la feuille. Comme sur le modèle ci-dessus : écris « Météo de l'humeur », dessine un joli arc-en-ciel, écris « Aujourd'hui je me sens » et fais un cadre où tu pourras coller ton humeur du jour



## ETAPE 5

Et voilà, colle avec de la pâte adhésive ton humeur du jour dans le cadre et toutes les autres humeurs sur la partie gauche de la feuille. Tu n'as plus qu'à mettre ton petit tableau sur la porte de ta chambre ou dans une autre pièce avec ceux de ta famille !



## LE COIN DES LECTEURS

### Ma boîte à rêve !



« Rester confiné à la maison, ce n'est pas toujours drôle. Je vous propose de vous évader un peu, en tout cas dans votre imagination et de créer l'endroit où vous aimeriez être. Pour cela, vous allez créer votre boîte à rêve.

Il vous faut une boîte à chaussures (ou tout autre carton d'emballage, céréales...) du papier, des feutres ou des crayons ou de la peinture.

Et vous pouvez ajouter des personnages (en papier, en pâte à sel, en biscuit, bloc de construction, jouets...); vous pouvez utiliser des objets de récupération, des bouchons, des bouts de plastiques, du bois.... bref, soyez créatif! »

*Idee d'activité à réaliser envoyé par Mme COURCOUX, enseignante à l'école élémentaire Saint Marcel, dans le 11ème arrondissement de Marseille*



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)