Le petit confiné

Le magazine santé des 6-8 ans

Par le CoDEPS 13

3ème numéro

23 avril 2020

Edito

Cher lecteur, chère lectrice

Pour t'aider à occuper ton temps à la maison durant cette période où nous devons éviter de sortir et où l'école est fermée, nous te proposons avec ce 3ème numéro de notre journal du Petit confiné de nouvelles activités qui devraient te plaire. Ce journal a été imaginé pour toi, pour t'aider à apprendre plein de choses tout en s'amusant. Tu y retrouveras les rubriques habituelles : des conseils, des jeux, des recettes faciles à faire, des exercices que tu pourras partager avec ta famille. Alors amuse toi bien…

Christophe POROT,

Directeur du CoDEPS13

Le savais-tu ? Les PEGI, des logos sur les jeux vidéo

Connais-tu les PEGI, ces logos que l'on trouve sur les jeux vidéo ?

PEGI Pan European Game Information

Les PEGI, ce sont des logos utilisés par 38 pays en Europe ! Ils ont été créés pour que les parents puissent choisir les bons jeux pour leurs enfants. Mais ils peuvent bien évidemment t'être utiles aussi, parce qu'il est difficile de savoir ce qu'il y a dans un jeu si on n'y a jamais joué !

Il existe deux types de logos :

Les âges minimum conseillés

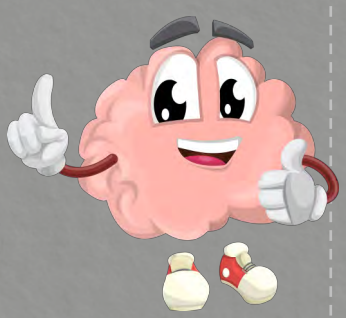
Les contenus présents dans les jeux

Comment sont classés les jeux ?

Dans les jeux, il peut y avoir des images qu'il ne faut pas que tu vois car elles peuvent te choquer. Par exemple, il peut parfois y avoir des personnages qui se battent, ce qui montre de la violence. Lorsqu'il y a ces images, le jeu sera conseillé aux enfants qui ont plus de 12 ans si les personnages ressemblent à des humains !

Mais alors si tu n'as pas peur, pourquoi ne pourrais-tu pas y jouer ?

Tout le monde est différent, certaines personnes auront peur, d'autres non. Tu as peut-être déjà pensé qu'un jeu ne te faisait pas peur du tout. Mais en es-tu sûr/sûre ? As-tu déjà rêvé ou fait un cauchemar sur une image que tu as vu dans la journée ? Cela signifie que ton cerveau a sûrement été perturbé par cette image. Ces logos ont donc été créés pour que chaque personne se sente bien en jouant !



Que faire quand quelque chose que tu as vu ou entendu t'a choqué ?

Parfois, quand une image nous choque, on n'a pas envie de le raconter. On se dit qu'on va se moquer de nous. Mais je vais te dire un secret : même les adultes peuvent être choqués ! Lorsque quelque chose te perturbe, cela te soulagerait de le raconter à quelqu'un en qui tu as confiance : cela peut être un de tes parents, un grand frère ou une grande sœur, le maître ou la maîtresse,…

Source : https://pegi.info/fr

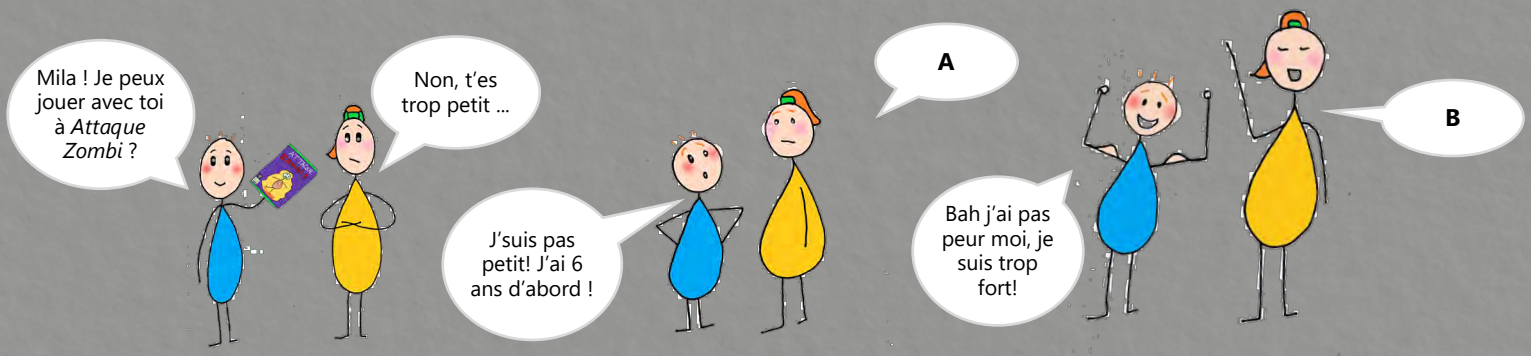
Par Déborah

QUIZ

Peux tu aider Mila à répondre à son petit frère ? trouve les meilleurs conseils.

Choisis ce que Mila va répondre dans les bulles A et B selon les propositions en dessous

Par Béatrice



Réponse pour la bulle A :

1) T'as presque 7 ans c'est vrai. D'accord ! ◯

2) Oui mais sur le jeu y'a écrit 7 ans et +. T'as pas 7 ans ! ◯

Réponse pour la bulle B :

1) Peut-être y'a des images qu'il ne faut pas que tu vois et que tu vas faire des cauchemars cette nuit. On va demander à papa et maman. ◯

2) D'accord de toutes manières les logos ça sert à rien ! ◯

Réponses : A-2, B-1

Par Béatrice

A toi de jouer !

Le portrait chinois

C'est une manière rigolote de mieux se connaitre.

Remplis les cases avec des réponses qui te ressemblent. Par exemple : *Si j'étais un moyen de déplacement, je serais un vélo. (Parce que j'aime faire du vélo).*

Tu as compris ? A toi de jouer !

Si j'étais un sport, je serais

Si j'étais une émotion, je serais

Si j'étais un jeu, je serais

Si j'étais un fruit, je serais

Si j'étais une activité calme avant de dormir je serais

Tu peux demander aux autres personnes de ta famille quelles seraient leurs réponses !

Par Déborah

Mais qu'est ce qui pousse ?

Arriveras-tu à retrouver les aliments qui poussent sur ces plantes ?
Associe chaque fruit ou légume à sa plante en notant sa lettre dans la bonne case.

A - Raisin

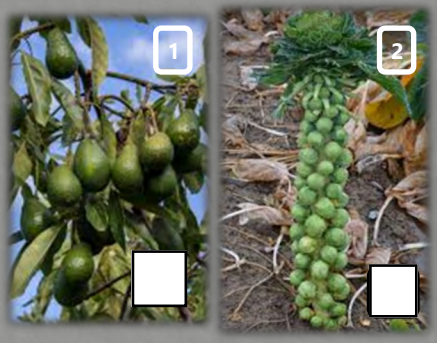
B - Banane

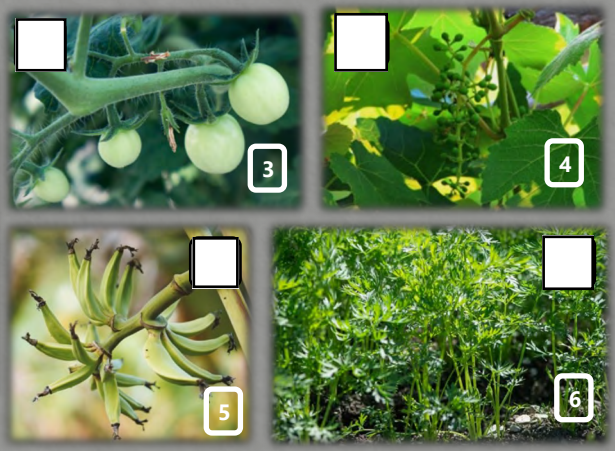
C - Tomate

D - Carotte

E - Chou de Bruxelles

F - Avocat





codeps
Comité départemental d'éducation et de promotion de la santé
BOUCHES-DU-RHÔNE

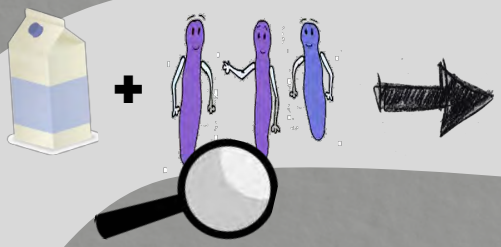
Réponses : 1F - 2E - 3C - 4A - 5B- 6D

Zoom sur... La Fabrication du Yaourt !

Par Coralie

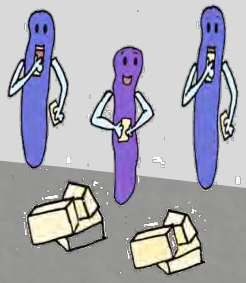
1) Tout commence avec une vache dans un champ !

2) Le fermier va la traire pour récupérer le lait

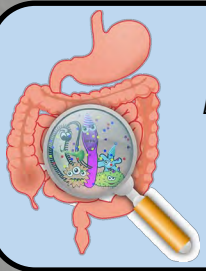


3) Pour fabriquer des yaourts, il faut du lait et des « ferments », des gentils microbes tous petits petits !

4) En mélangeant le lait et ces ferments puis en chauffant doucement le lait va se transformer en yaourt en quelques heures !



5) **Comment ?** Ces gentils microbes vont venir manger le sucre du lait et en même temps cela va permettre de transformer le lait en yaourt !



Le yaourt aide à bien digérer les aliments, il est bon pour tes intestins ! Riche en calcium, il est également un ami pours tes os 😉

Je cuisine

Par Audrey

Trifle de fraises

Ingrédients pour 4 personnes:

- o 1 barquette de fraises (250 gr)
- o 8 biscuits secs (type sablés, petits beurre)
- o 200 gr de fromage blanc
- o Sucre
- o Feuilles de menthe

Matériel :

- o 1 planche à découper
- o 1 saladier et 1 bol
- o 1 couteau
- o 1 cuillère à soupe
- o 4 ramequins

1. Coupe les fraises en 4 et sucre les légèrement. Réserve les dans un bol pendant 15 à 20 min afin d'avoir du jus.
2. Mets les biscuits dans un saladier, et émiette les grossièrement.
3. Tu peux maintenant monter dans tes ramequins : commence par une couche de biscuits émiettés puis une couche de fromage blanc, pour finir la dernière couche avec les fraises et leur jus! Rajoute une feuille de menthe pour la décoration.
4. Mets les ramequins dans ton frigo jusqu'au moment de déguster !

Bon appétit !

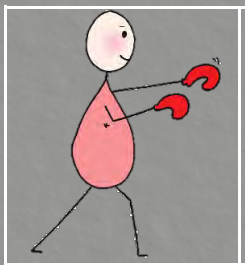
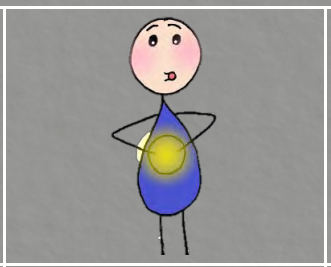
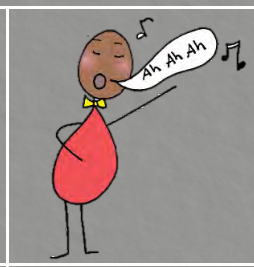
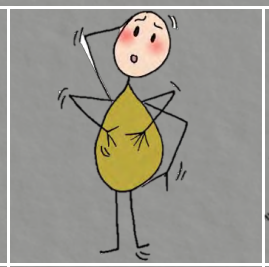
La semaine prochaine, c'est toi qui prépare ! Pour ça, tu auras besoin de **farine et de levure boulangère !**

Je bouge avec Béatrice !

Défoulons-nous !

A l'école, tu peux **jouer, sauter, crier, courir** dans la cour ! Ça te dit de dépenser ton énergie comme à la récré ?

Pour cette activité tu peux demander à quelqu'un de faire avec toi ! A deux, ou même plus c'est encore plus drôle !

				
A	**B**	**C**	**D**	**E**
Mime un champion ou une championne de boxe. **Boxe dans le vide le plus fort possible !**	Imagine qu'entre tes mains il y a toute l'énergie de ton corps. Ça fait une énorme boule d'énergie. **Lance la** le plus loin possible !	Imite un chanteur ou une chanteuse d'opéra qui **chante très fort**.	Imagine que ton corps te démange. **Frotte tout ton corps** très très rapidement !	Si vous êtes plusieurs : **attention attaque de guilis** !!

Maintenant que tu t'es bien défoulé/défoulée, on va revenir au calme :

* Allonge-toi et tire tes mains et tes pieds le plus loin possible pour te sentir plus GRAND/ GRANDE. Respire calmement.
* Si vous êtes plusieurs : faites-vous le plus GROS câlin du monde !

Repense à la petite fleur du magazine n°2 : **tu souris, tu te sens bien, tu es calme.**

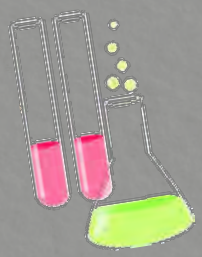
Défi du petit chimiste

Par Coralie

Cette semaine, nous te proposons de réaliser une expérience scientifique comme un vrai chimiste !

Pour cette expérience tu auras besoin :

* De feuilles de chou (vert, blanc ou frisé)
* De colorants alimentaires (tu peux utiliser les mêmes que ceux de la pâte à sel, que l'on trouve au rayon pâtisserie de tous les supermarchés)
* D'eau



- Remplis un verre d'eau froide.
- Place y une feuille de chou. Elle doit bien tremper dans l'eau.
- Ajoute quelques gouttes de colorant dans l'eau pour faire ta couleur préférée (l'eau doit être bien colorée). Pour t'amuser tu peux utiliser plusieurs verres et utiliser plusieurs couleurs !
- Au bout d'une heure tu vas pouvoir observer les premiers changements ! Au bout de 2 jours, ta feuille sera entièrement colorée ! Sais-tu pourquoi ? le chou a « bu » l'eau du verre ! Eh oui, toutes les plantes sont vivantes et ont besoin de boire tout comme nous !

Activité manuelle : pâte à sel

A toi de jouer et de nous révéler tous tes talents de sculpteur !

Par Coralie

Matériel dont tu auras besoin :

2 Verres de farine

1 verre de sel

1 verre d'eau

Des colorants alimentaires
(au rayon pâtisserie dans tous les supermarchés)

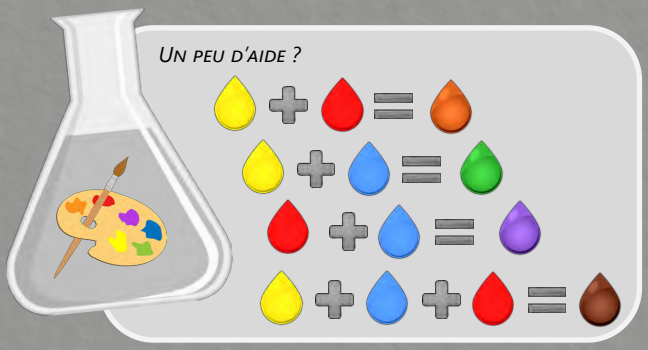
ETAPE 1
Dans un saladier, verse les 2 verres de farine et le verre de sel et mélange. Ajoute le verre d'eau.

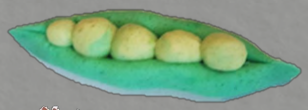
ETAPE 2
Pétris la pâte avec les mains et forme une boule bien régulière. Si la pâte est trop collante ajoute un peu de farine.

ETAPE 3
Colore des morceaux de pâte à sel dans les couleurs que tu veux en t'aidant de notre guide des couleurs si besoin !

ETAPE 4
C'est parti ! A toi de jouer, tu peux créer tous les fruits et légumes que tu le souhaites en mélangeant les couleurs ! Tu peux t'aider d'un couteau pour les formes et d'un feutre noir si besoin !

ETAPE 5
Pour qu'elles sèchent bien et qu'elles deviennent dures, demande à un adulte de faire cuire tes œuvres d'art à 60°C pendant 1 heure !





Le coin des lecteurs et lectrices

Merci Louisa pour ta participation au défi émotion !

Voici une magnifique photo représentant la tristesse !

Bonne semaine à toi !

L'équipe du Petit Confiné 😀

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

Directrice de publication : Michèle BLANC-PARDIGON, présidente du CoDEPS13
Directeur de rédaction : Christophe POROT, directeur du CoDEPS13
Comité de rédaction:
- Rédactrice en chef : Déborah LECLERCQ, chargée de projets en éducation pour la santé
- Equipe de rédaction : Coralie BRUNET, Béatrice PEYCELON, Laure VIENNOIS, Audrey BOYER, chargées de projets en éducation pour la santé