

LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CoDEPS 13

LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS

6ÈME NUMÉRO

20 MAI 2020

ÉDITO

Chers enfants,

Que vous soyez à la maison ou à l'école, nous sommes heureux de rester à vos côtés. Merci pour vos petits mots qui nous font vraiment plaisir. Maintenant, nous allons nous amuser. Vous êtes prêts ? C'est parti !

Laurence LHOPITAL,
Assistante administrative du CoDEPS13



LE SAVAIS-TU ? QU'EST CE QUE LA CONFIANCE EN SOI ?

La **confiance en soi** c'est quelque chose qui nous aide à être bien dans notre tête, qui nous donne le sentiment d'être aussi bien et aussi fort que les autres.

La confiance en soi vient de ce que l'on pense de soi-même, mais aussi de ce que nous disent les autres.

Être confiant, c'est **croire** en ses **qualités** (ce que je suis) et en ses **compétences** (ce que je sais faire).

Par exemple, si on me dit que je suis drôle,

je vais avoir envie de faire encore plus de blagues car j'aurai confiance dans mes blagues.



Si on me dit que je chante bien,

ça me donne l'impression de mieux chanter, j'ai confiance dans ma façon de chanter.

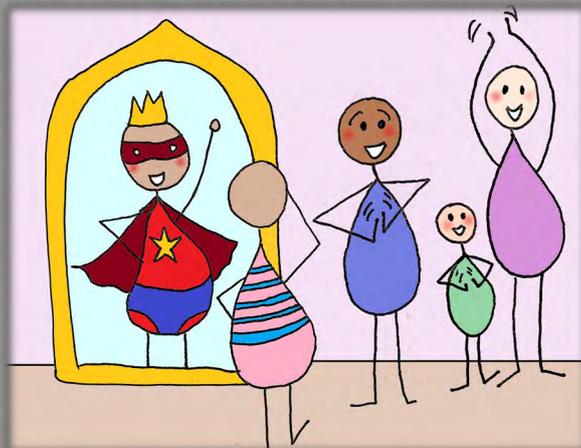


CE QUE L'ON PENSE DE NOUS-MÊME EST TRÈS IMPORTANT AUSSI.

Par exemple je trouve que je dessine bien, donc je ne suis pas timide pour montrer mes dessins aux autres.

As-tu déjà été timide pour faire quelque chose devant plusieurs personnes comme danser, jouer une pièce de théâtre, réciter une poésie devant toute la classe ?

Dans ces cas là, si tu imagines que quelqu'un **t'encourage** en te disant que tu es fort ou forte et que **tu vas y arriver**, **est ce que ça te donnera confiance en toi** ? Essaie, tu verras !



Le Petit Confiné te propose un petit quiz pour mieux te connaître, allez c'est parti !



QUIZ

ET SI ON FAISAIT UNE LISTE DE NOS QUALITÉS ET DE NOS COMPÉTENCES ?



Par Béatrice

Je te donne des exemples de qualités : curieuse, gentil, calme, généreux, douce, dynamique, attentionné, organisée, patient, courageuse et plein d'autres !

Des compétences ça peut-être : savoir dessiner, savoir faire de la corde à sauter, savoir chanter, avoir une belle écriture, savoir compter, savoir lire, savoir faire du vélo, savoir danser, ...

Ecris 3 qualités et 3 compétences que tu sais que tu as.

Tes qualités :

Tes compétences :

Maintenant demande à quelqu'un de faire aussi une liste de tes qualités et tes compétences et compare les listes.

Qu'as-tu remarqué ?



A TOI DE JOUER !



Par Audrey et Déborah

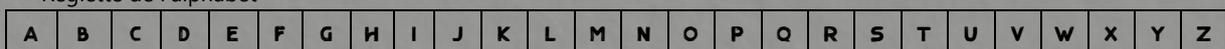
LE P'TIT BAC DU CoDEPS13 :

- **Choisis une lettre** au hasard (pointe ton doigt sur la réglette de l'alphabet juste en bas)
- Trouve **des mots** correspondant aux catégories et commençant par cette **lettre** : tu peux jouer tout seul ou en famille!
- Fais quelques parties et à la fin **tu peux compter les points** si tu joues à plusieurs
- Comptage des points : 2 points si on est seul à avoir trouvé, 1 point si on a trouvé le même mot qu'un autre, et zéro si la réponse est fausse ou qu'il n'y en a pas
- Amuse-toi bien !



LETTRE	ALIMENT/ BOISSON	ACTIVITÉ PHYSIQUE	DESSIN ANIMÉ	PARTIE DU CORPS	PLAT	QUALITÉ/DÉFAUT
A						
Par ex : A	Abricot	Accrobranche	Aladdin	Artère	Aïoli	Agréable

Réglette de l'alphabet





ZOOM SUR... LES FAMILLES DE LÉGUMES



Par Coralie

Tous les légumes viennent des plantes. Sais-tu qu'en fonction de la partie de la plante que l'on va manger, il existe différentes familles de légumes. Voici les principales :

LES LEGUMES FLEURS

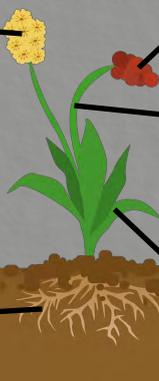
Ils sont les fleurs de la plante



brocoli



artichaut



LES LEGUMES FRUITS

Ils sont les fruits de la plante, c'est pour ça qu'on dit souvent que la tomate est aussi un fruit !



aubergine



poivron



tomate

LES LEGUMES TIGES

Ils sont les tiges de la plante



Céleri branche



fenouil



asperges

LES LEGUMES RACINES

Ils sont les racines de la plante



carottes



radis



betteraves

LES LEGUMES FEUILLES

Ils sont les feuilles de la plante



endive



épinards



salade

JE CUISINE EN FAMILLE



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. Demande à un adulte de préchauffer le four à 200°C.
2. Lave les carottes, épluche-les, puis râpe-les finement. Râpe le zeste de l'orange, presse le jus.
3. Dans un saladier, mélange la farine, la levure, la cannelle, le sel et la poudre d'amande.
4. Dans un autre saladier, bats les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorpore l'huile, les zestes et le jus d'orange. Ajoute ensuite le mélange à base de farine ainsi que les carottes râpées, mélange.
5. Remplis un moule à gâteau beurré, puis demande à un adulte d'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

JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

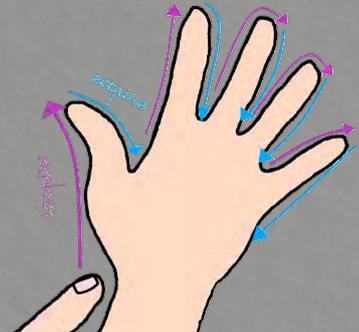


RESPIRONS À PLEIN POUMONS !

Respirer à plein poumons veut dire remplir entièrement ses poumons avec de l'air. Sais-tu que prendre le temps de bien respirer permet d'être plus détendu, plus calme ? Tu veux que je te montre une manière rigolote de respirer ?

JE TE MONTRE ET APRÈS ON BOUGE !

- Ouvre ta main gauche. Pose ton index droit sur le bas de ton pouce, comme sur le dessin.
- 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 ! (ce sont les noms doigts, tu savais ?)



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

Avec ces petites activités on s'est bien détendu !

Si tu as encore envie de bouger tu peux t'entraîner à faire de belles roulades !



DÉFI EN FAMILLE : LA BOÎTE À DÉFIS



Par Cindy et Julie, du CODES 06

Cette semaine, nous te proposons de réaliser tout un tas de défis pour apprendre, créer, t'amuser, bouger, inventer Pour cela, Le Petit Confiné te suggère ici quelques idées, mais tu as la possibilité de laisser libre court à ton imagination pour en inventer autant que tu le souhaites.

Tu peux décider quel défi tu réaliseras 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 ma chanson préférée en me brossant les dents
J'appelle mes grands-parents pour prendre et donner des nouvelles 	Je me déguise en super-héros 	Je passe une journée sans regarder d'écran
Je dessine ou raconte mon rêve 	Je mime mon émotion du jour 	J'aide mes parents à préparer le repas
Je mets la table 	Je _____ _____	Je _____ _____
Je _____	Je _____ _____	Je _____ _____



ACTIVITÉ MANUELLE : TABLEAU COLORÉ ORIGINAL

Cette semaine, nous te proposons de créer un tableau en 3D coloré et original en forme de fruits en faisant appel à ta créativité !

Matériel dont tu auras besoin :



1 feuille



1 crayon à papier



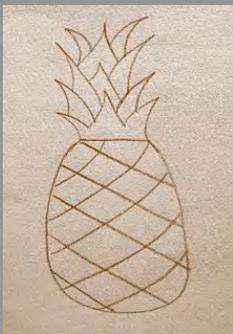
1 colle



Des pâtes, des légumes secs (lentilles, pois cassés, haricots rouges...)

ETAPE 1

Dessine le fruit de ton choix.



ETAPE 2

Colle les légumes secs et les pâtes un par un.



ETAPE 3

Laisse sécher quelques minutes.



ETAPE 4

C'est terminé ! Tu peux réaliser d'autres tableaux de fruits, de légumes....



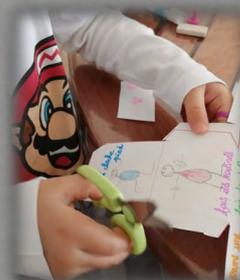
Par Cindy et Julie,
du CODES06



LE COIN DES LECTEURS



Merci Evan
pour cette super
photo qui
représente
l'émotion de la
colère !



Merci Romane pour la
photo de ton joli dé
sur l'activité physique
que tu as fabriqué
avec ta mamie :)



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous poser une question ?
Ecris nous ! Notre adresse : lepetitconfine@gmail.com