

LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CODEPS 13

LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS

8 ÈME NUMÉRO

18 JUIN 2020

ÉDITO

Bonjour à toi !



Dans ce numéro nous t'avons préparé de quoi apprendre en t'amusant et des jeux que tu peux partager avec ta famille si tu le veux.

Juin est le début de l'été et le mois des cerises pour les gourmands ! J'espère que ce nouveau magazine te fera plaisir comme quand tu manges des cerises (si tu aimes les cerises bien sûr 😊).



Laure Viennois,
Chargée de Projets au CoDEPS 13



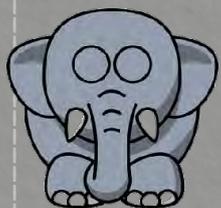
LE SAVAIS-TU ? LES ANIMAUX DORMENT AUSSI !

DORMIR, C'EST QUELQUE CHOSE D'INDISPENSABLE ! SAVAIS-TU QU'IL SE PASSE PLEINS DE CHOSSES DANS NOTRE CORPS LORSQUE L'ON DORT ? DORMIR, ÇA NOUS AIDE À ÊTRE EN FORME, À BIEN GRANDIR, À BIEN TRAVAILLER À L'ÉCOLE MAIS AUSSI À ÊTRE DE BONNE HUMEUR !

Nous avons tous besoin de dormir, même les animaux ! Regardons de plus près les façons de dormir de chacun :

Un enfant de ton âge **a besoin de dormir 10 à 11h** alors que ton papa ou ta maman peut se coucher plus tard car **8h suffisent à un adulte** pour être en pleine forme ! *Par exemple Sofia a 7 ans et se couche à 21h quand elle va à l'école car elle doit se lever à 7h !*

Les animaux aussi ont **besoin de dormir pour vivre** mais ils ont chacun leur manière !



Le lion, par exemple, peut dormir quasiment une journée entière une fois qu'il a bien mangé !

L'âne, l'éléphant ou la vache sont capables de dormir debout et le flamant rose dort même debout sur une seule patte !



Nous dormons la nuit, mais sais-tu que certains animaux préfèrent dormir le jour et vivre la nuit !

C'est le cas de la chouette, de la grenouille ou encore de la chauve-souris !



Et l'hibernation, est-ce que tu sais ce que c'est ?



Les animaux comme les ours, les écureuils, les marmottes ou encore les hérissons **se mettent au chaud et s'endorment pendant tout l'hiver** car il fait trop froid pour eux dehors et qu'ils ne trouvent plus rien à manger ! En automne, ils mangent beaucoup pour se faire des réserves de graisse puis ils s'endorment pendant tout l'hiver : leur corps se met au ralenti, leur cœur va tout doucement et **ils n'ont plus**

besoin de manger grâce aux réserves qu'ils ont fait !

Et toi ? De quelle manière préfères-tu dormir ? (position préférée, ce qui t'aide à t'endormir, veilleuse, doudou ? ...). Tu peux dessiner ou écrire selon ce que tu préfères.



Par Béatrice et Coralie



QUIZ

COMMENT DORMENT LES ANIMAUX ? SAIS-TU QUE LES ANIMAUX ONT TOUS UNE MANIÈRE DIFFÉRENTE DE DORMIR ?



Par Béatrice

Complète les phrases avec ces mots : *les yeux ouverts, la journée, en boule, debout, sur une patte, allongés.*



1. Les flamants roses dorment

2. Les ânes dorment



3. Les enfants dorment



4. Les poissons dorment



5. Les chats dorment



6. Les hiboux dorment



1 : sur une patte ; 2 : debout ; 3 : allongés ; 4 : les yeux ouverts ; 5 : en boule ; 6 : la journée

Réponses :



A TOI DE JOUER !

FAIS DEVINER DES MOTS EN LIEN AVEC LA SANTÉ EN FAISANT DES PHRASES ET DES MIMES !



Par Béatrice

Mots & Mimes est un jeu créé par l'équipe du Petit Confiné. Les règles sont les mêmes que celles du Time's up® :

Pour jouer il faut **faire des équipes de deux ou trois personnes**. Le jeu se déroule en 2 manches. Pour chaque manche, les joueurs jouent les uns après les autres en alternant les équipes. Ils ont 30 secondes pour faire deviner le plus de mots possibles.

<p>1ère manche : pour faire deviner le joueur peut parler autant qu'il le souhaite. Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Attention il ne peut pas donner un mot avec la même racine. (dent, dentiste, dentifrice).</p> <p>Il va falloir essayer de retenir les mots pour les manches suivantes !</p> <p>A la fin, chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p>	<p>2ème manche : toujours avec les mêmes cartes, le joueur fait deviner grâce à des mimes !</p> <p>Attention, il est interdit de parler !</p> <p>Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p>

Pour connaître les gagnants, il suffit d'additionner les points des 2 manches.



Je te montre un exemple, si je tire la carte **sommeil** :

Pour la 1ère manche je vais dire « *c'est lorsque l'on dort et que notre corps se repose et reprend de l'énergie* ».

Pour la 2ème manche je vais mimer quelqu'un en train de dormir.

Tu as compris ? Alors à toi de jouer !

Tu peux utiliser les cartes que je te propose en fin de magazine mais tu peux aussi créer tes propres cartes en écrivant les mots sur des petits papiers :)



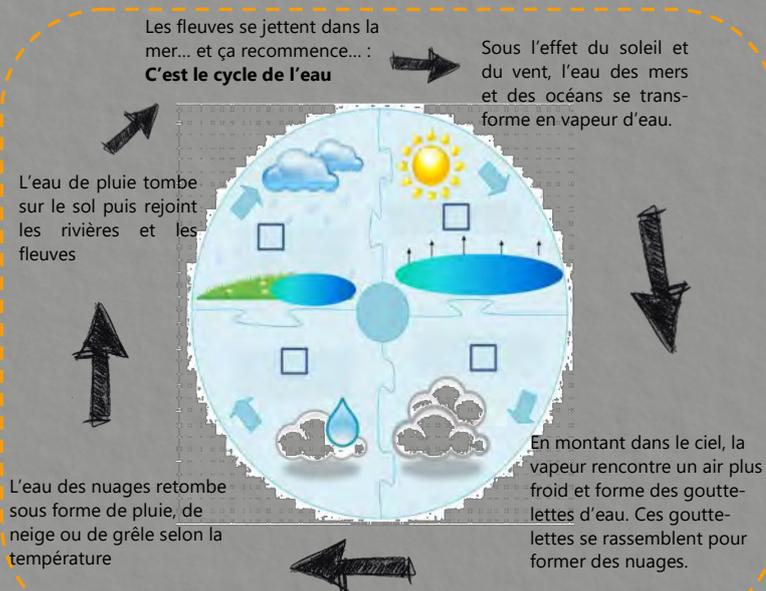
ZOOM SUR... L'EAU



Par Audrey et Audrey du CoDES 04

Sais-tu d'où vient l'eau ?

L'eau ne se perd pas, elle ne se crée pas mais elle se transforme. C'est la même eau qui circule sur terre grâce à différentes étapes



Sais-tu pourquoi il faut boire ?

Ton corps est composé de beaucoup beaucoup d'eau !

Après l'air, l'eau est l'élément le plus important pour la vie, elle est indispensable au bon fonctionnement de ton corps

Les boissons

Les aliments



La respiration

La transpiration

Le pipi

L'eau sort du corps il faut donc en remettre souvent !!

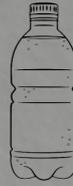
D'après toi, quelle quantité d'eau devons-nous boire ?

Nous venons de voir que tu perds de l'eau tout au long de la journée de différentes façons, il faut donc que tu boives beaucoup d'eau dans la journée ! Pour ne pas avoir soif, voici un exemple de ce que tu peux boire :



6 verres !

ou



Une grande bouteille d'eau !

Il est important que tu adaptes ce que tu bois en fonction de ta journée :

- **Quand tu bouges** : quand tu fais du sport, tu peux perdre beaucoup d'eau, pour l'éviter et pour ne pas te blesser, il est conseillé de bien boire de l'eau avant, pendant et après ton activité sportive!

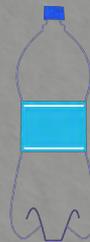


- **En période de chaleur** : Il est conseillé de boire régulièrement sans attendre d'avoir soif car tu vas transpirer beaucoup plus.



Sais-tu quelle eau il faut boire ?

L'eau du robinet : C'est la moins chère ! Tu peux la boire sans problème !



Les eaux en bouteille ; Elles peuvent être gazeuses avec des bulles, ou non. Elles sont très riches en minéraux.

JE CUISINE EN FAMILLE



Par Léa du
CoDES 84



GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA COURGETTE



Ingrédients :

- o 200 g de chocolat noir pâtissier
- o 1 courgette râpée
- o 30g de farine
- o 80g de sucre
- o 4 oeufs
- o un peu de beurre pour le moule

Matériel :

- o fouet
- o râpe
- o moule
- o économiseur



1. Cassez et faites fondre le chocolat au micro-ondes avec un peu d'eau
2. Epluchez les courgettes et râpez-les finement
3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et fouettez les jaunes avec le sucre, et un peu de courgettes. Mélangez.
4. Ajoutez la farine et le chocolat fondu puis ajoutez le restant de courgettes. Mélangez
5. Fouettez les blancs en neige, et incorporez-les délicatement au mélange
6. Répartissez dans un moule beurré et enfournez 20/30 min à 180 °C



A vous de jouer !!

JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

Pour l'activité « Je bouge » tu vas devoir dessiner ! Tu peux demander à quelqu'un de t'aider à découper et dessiner !

Matériel



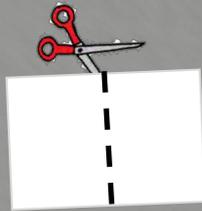
11 feuilles ou plus
(épaisses si possible)



1 paire de ciseaux

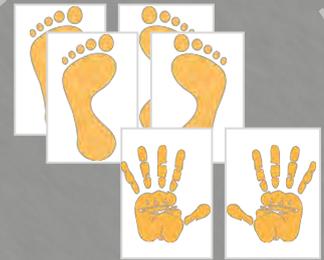


Des feutres ou
crayons de couleur



ETAPE 1

Coupe les 11 feuilles en deux
pour obtenir 22 demi-feuilles.

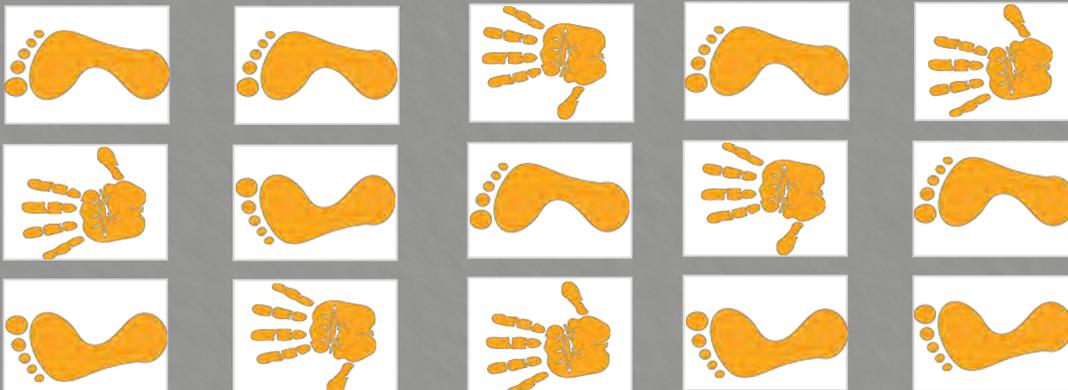


ETAPE 2

Sur chaque demi-feuille tu peux
dessiner une main droite ou une
main gauche ou un pied droit ou
un pied gauche. Comme sur
l'exemple.

DÉVELOPPONS NOS RÉFLEXES ! Tu peux jouer seul mais c'est plus drôle à plusieurs !

- Disposer en lignes les feuilles, 3 par lignes, comme sur l'exemple.
- Un par un faire le parcours sans tomber et sans se tromper de pied ou de main. Sinon, c'est au tour d'un autre participant.
- Pour faire le parcours, il faut poser le bon pied et la bonne main sur la bonne image. Puis avancer sur la ligne suivante.
- Recommencer pour chacune des lignes. Le premier à arriver sans se tromper à la fin du parcours gagne !



Pense à boire
après avoir
bougé !



DÉFI DES PETITS CHIMISTES N°2

Cette semaine, nous te proposons de réaliser une nouvelle expérience scientifique comme un vrai chimiste ! Nous te proposons de fabriquer une encre invisible pour envoyer des messages secrets !

Pour cette expérience tu auras besoin :

- * De citron
- * D'une feuille
- * D'un pinceau (ou d'un coton tige)

- Presse le citron et récupère le jus dans un verre ou un bol
- Écris ton message secret à l'abri des regards avec le jus de citron et ton pinceau (ou coton tige).
- Lorsque le papier est sec, il suffit d'utiliser une source de chaleur (une bougie avec un adulte ou une lampe) pour révéler ton message.



Par Coralie





ACTIVITÉ MANUELLE : LA BOULE RELAXANTE

Nous te proposons aujourd'hui de fabriquer une petite boule à malaxer avec les mains quand tu te sens en colère, agacé, pas content ! Tu verras cela t'aidera à te détendre et à te calmer. A toi de jouer !

Matériel dont vous aurez besoin :



1 feuille de film plastique de 25*25cm



1 demi-verre de farine



1 ballon



Des marqueurs



1 paire de ciseaux



ETAPE 1

Déposer la farine en tas au centre du film plastique.



ETAPE 2

Refermer les bords un à un et former une boule.



ETAPES 3 et 4

Couper 1cm sur la longueur du ballon. Insérer la boule de farine dans le ballon et faire un nœud.



ETAPE 5 et 6

Faire un nœud. Dessiner un visage et il n'y a plus qu'à tester !

Par Cindy et Julie, du CODES06



MÉLI-MÉLO

Associe chaque émotion aux réactions qu'elles peuvent provoquer. Ecris le numéro correspondant dans la case.



Colère

1



Joie

2



Peur

3



Tristesse

4



Surprise

5



Par Béatrice

Avoir le cœur qui bat fort, courir, pleurer, crier, rester figé, se confier.

Pleurer, demander un câlin, parler à quelqu'un de confiance

Hurler, taper des pieds, froisser du papier, pleurer, respirer et s'isoler un moment.

Sursauter, pleurer, être étonné, avoir les yeux grands ouverts.

Rire, sauter, danser, pleurer, faire un câlin, sourire

Réponses : (de gauche à droite) 3 - 4 - 1 - 5 - 2



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? 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 : Coralie BRUNET, chargée de projets en éducation pour la santé
- Equipe de rédaction : Deborah LECLERCQ, Béatrice PEYCELON, Audrey BOYER, chargées de projets en éducation pour la santé
- Avec la participation de Léa Di LORENZO (CoDES 84), Julie FULCONIS et Cindy HAZAROGLU (CoDES 06), Audrey DONZAT (CoDES 04)

JOIE



RESPIRER



NAGER



OREILLER



GÂTEAU



BOIRE



SE RELAXER



CORDE A SAUTER



BROSSE A DENT



SAVON DE MARSEILLE



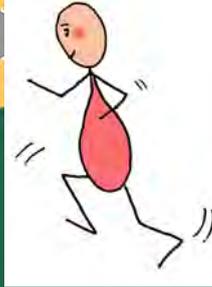
BARBECUE



ÊTRE EN COLERE



COURIR



BANANE



S'ENNUYER



TELEPHONE



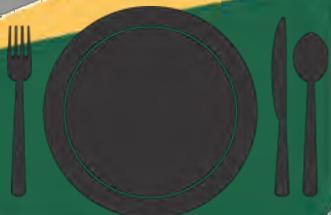
LES YEUX



SE LAVER



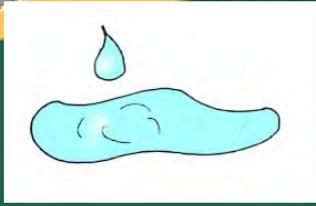
MANGER



RÊVER



EAU




PRODUITS LAITIERS




FRIGO




FOUR











