

# LE PETIT CONFINÉ

## LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

2ÈME NUMÉRO

16 AVRIL 2020

### ÉDITO

« 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 (cœur qui bat plus vite, les mains mouillées, les larmes...) Il existe plusieurs émotions que nous vivons : la tristesse, la colère, la peur, la surprise, le dégoût et la joie.

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 ?



#### A quoi servent les émotions ?

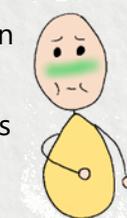
C'est normal de ressentir toutes ces émotions, ce sont des réactions de ton corps qui sont utiles pour t'adapter à des situations de la vie.



Quand tu ressens de la colère ou de la peur : tu te prépares à te protéger d'un danger

Quand tu ressens de la tristesse : c'est comme si ton corps disait aux autres que tu as besoin d'être aidé et consolé

Quand tu ressens de la joie : cela renforce les relations avec tes amis et ta famille



#### 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



Par Béatrice

1) Qu'est-ce qu'une émotion ?

- a. C'est une réaction de notre corps
- b. C'est quelque chose que l'on ressent
- c. Ce n'est que pour les adultes

2) Les animaux ressentent aussi des émotions ?

- a. Vrai
- b. Faux

3) Peux-tu nommer les 6 principales émotions ?







Réponses : 1-a et b ; 2-a ; 3-joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise



## À TOI DE JOUER !



Par Deborah et Soline



Marwan a 9 ans et joue dans sa chambre après le dîner. Il est 21h, son père arrive dans sa chambre et lui dit : « Il est l'heure d'aller au lit, arrange un peu ta chambre pour bien dormir, sinon demain tu seras fatigué !

Trouve 3 choses à changer dans la chambre pour qu'il puisse bien dormir :




En rangeant ses affaires, Marwan retrouve la boîte d'un jeu vidéo qui appartient à son grand frère.

Connais-tu la signification des symboles qui s'y trouvent ?





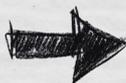
## ZOOM SUR...



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



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 !



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

J'existe également en violet

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

Le saison du Chou Fleur de France			
Janvier	Février	Mars	Avril
Mai	Juin	Juillet	Août
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre



Par Coralie

## 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 de 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



Par Coralie

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

# JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



Ça te dit une deuxième expérience ?

Aujourd'hui, le but de l'expérience est de te détendre en bougeant le plus doucement possible ! Tu peux mettre une petite musique calme.

Il est important que tu suives les étapes en réalisant les mouvements le plus lentement possible.

<p><b>A</b></p> <p>Prends une grande inspiration et souffle tout ce qu'il y a dans tes poumons, fais-le encore 2 fois.</p>	<p><b>B</b></p> <p>Mets-toi en boule et pense que tu es une petite graine. Compte jusqu'à 10 et imagine que cette petite graine fait des racines.</p>	<p><b>C</b></p> <p>Comme une petite graine tu vas pousser. Tu te relèves tout doucement, colle tes pieds dans le sol comme des racines qui vont dans la terre.</p>	<p><b>D</b></p> <p>Prends trois grandes respirations. Et laisse tes mains le long de ton corps, bien solide comme une tige.</p>	<p><b>E</b></p> <p>Lève tes bras grands ouverts et monte-les le plus haut possible, comme une fleur qui s'ouvre. Compte jusqu'à 5 et ouvre tes doigts pour les agiter comme des pétales.</p>

**1, 2, 3 tu te sens bien ! Comme une jolie petite fleur tu souris**

Comment t'es-tu senti pendant cette activité ? As-tu aimé ? (Par exemple as-tu trouvé que c'était relaxant ? calme ? trop lent ? agréable ? tu n'as pas assez bougé ? Aimerais-tu en refaire ? A quel moment de la journée aimerais-tu en faire ? Etc...)

Si tu as apprécié cette expérience, tu aimerais peut-être pratiquer une activité physique comme le yoga, le stretching, la relaxation, 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 première expérience dans le Petit Confiné N°1.



## DÉFI : UTILISER QWANT® JUNIOR POUR FAIRE TES RECHERCHES

Je te conseille de réaliser ce défi avec quelqu'un qui peut t'aider à utiliser Internet.



**Qwant® junior** est un moteur de recherche comme celui que tu utilises habituellement, mais celui-ci te protège pendant que tu fais tes recherches sur Internet. Comme les autres moteurs de recherche, il va répondre à toutes tes questions mais il va aussi te prévenir quand ce que tu recherches n'est pas de ton âge.

Par exemple si tu cherches une information qui risquerait de te mettre mal à l'aise, **Qwant® junior** te prévient par cette image :

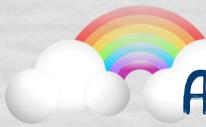


Par Béatrice

Petits exercices en utilisant **Qwant® Junior** : <https://www.qwantjunior.com/>

- 1) Trouve une vidéo pour apprendre à dessiner un ananas. Tu peux t'entraîner à le dessiner !
- 2) Trouve quelle est la taille de l'homme le plus grand du monde ?

⚠ Quand tu utilises **Qwant® junior**, tu utilises Internet, donc reste vigilant et n'hésite pas à te faire accompagner par des adultes ! 😊



# 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

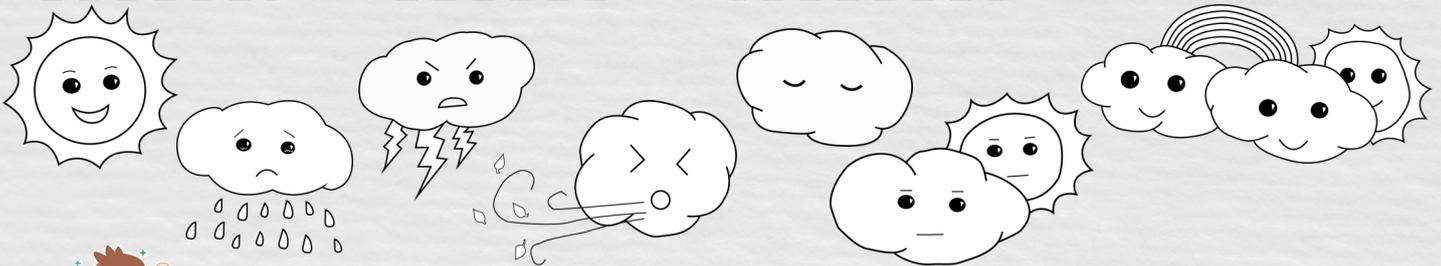
Prends une autre feuille blanche et mets-la dans le sens horizontal. Trace une ligne au milieu avec une règle puis prépare la partie droite de la feuille. Comme sur le modèle ci-dessus : écris « Météo de l'humeur », dessine un joli arc-en-ciel, écris « Aujourd'hui je me sens » et fais un cadre où tu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