

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

3ÈME NUMÉRO

23 AVRIL 2020

ÉDITO

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, LA CLASSIFICATION DES JEUX VIDÉO

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



PEGI signifie Pan European Game Information et ses logos sont utilisés par 38 pays en Europe ! Ils ont été créés en 2003 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 que contient 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 ?

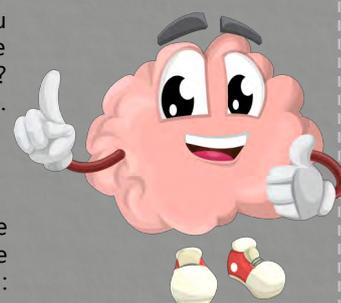
Selon les contenus présents dans un jeu, il peut être déconseillé pour des enfants. Par exemple, lorsque le jeu contient de la violence sur des personnages imaginaires qui ressemblent à des humains, il est déconseillé aux moins de 12 ans. Un jeu qui contient des images ou des sons d'horreur sera aussi déconseillé aux moins de 12 ans.

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. Même si pendant un jeu tu as l'impression que cela ne te fait rien, ton cerveau retient tout de même des informations. Ne t'est-il jamais arrivé de rêver ou de faire un cauchemar sur une image que tu as vu dans la journée ? Cela signifie que ton cerveau a sûrement besoin de gérer une émotion que cette image a provoqué. 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 la 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, il faut que tu puisses 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,...





QUIZ

ENQUÊTE – PRENDS TA LOUPE ET TES CONNAISSANCES ET AIDE-NOUS À RÉSOUDRE CETTE ENQUÊTE !



Par Béatrice

La copine de Maya lui propose de jouer au jeu vidéo « *Attaque zombi* ». Maya refuse car elle n'aime pas les zombies, ça lui fait peur.



Il est trop bien ce jeu tout le monde y joue même mon petit frère ! Et nous on est plus grandes, on a 10 ans.



Pour que sa copine ne se moque pas d'elle, Maya accepte de jouer à « *Attaque Zombi* ».

Une fois l'heure du coucher arrivée, Maya a peur d'aller dormir seule...



Que conseillerais-tu à Maya pour ne plus avoir peur ?

As ton avis est ce que ce jeu était adapté pour un enfant de l'âge de Maya ?

QU'AURAS TU FAIT À LA PLACE DE MAYA ?

Réponses : Q1: En parler à une personne de confiance. Q2: Non, le jeu est déconseillé aux moins de 12 ans.

A TOI DE JOUER !



Par Béatrice

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 une activité calme avant de dormir, je serais la relaxation. (Parce que j'aime me coucher en étant détendue).*

TU AS COMPRIS ? A TOI DE JOUER !



Si j'étais un sport, je serais



Si j'étais un aliment, je serais



Si j'étais une émotion, je serais



Si j'étais une activité avant de me coucher, je serais



Si j'étais un moment de la journée, je serais



Si j'étais un jeu, 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 ?



B



D



A



C



E



ZOOM SUR...

LA FABRICATION DU YAOURT !



Par Coralie

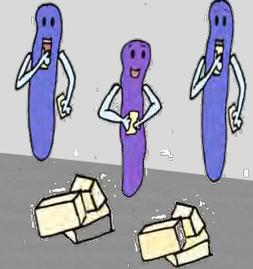
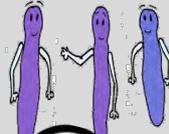
4) En mélangeant le lait et ces ferments puis en chauffant doucement le lait va se transformer en yaourt en quelques heures !



1) Tout commence avec une vache dans un champ !



+



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

2) Le fermier va la traire pour récupérer le lait



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 pour tes os 😊



JE CUISINE EN FAMILLE



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

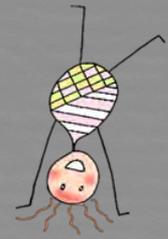


1. Coupe les fraises en 4 et sucre les légèrement. Réserve les dans un bol pendant 15 à 20 min afin d'avoir du jus.
2. Mets les biscuits dans un saladier, et émiette les grossièrement.
3. Tu peux maintenant monter dans tes ramequins : commence par une couche de biscuits émiettés puis une couche de fromage 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** !

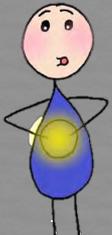
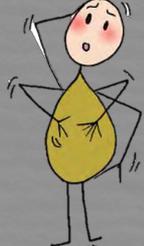
JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

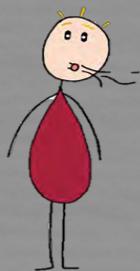


DÉFOULONS-NOUS !

D'habitude tu peux te défouler à l'école pendant la récréation avec tes amis ! Ça te dit de te défouler comme dans la cour ?

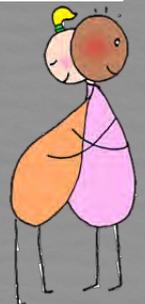
Pour cette activité tu peux demander à quelqu'un de faire avec toi ! A deux, ou même plus c'est encore plus drôle ! Si vous le faites à plusieurs vous pouvez faire comme un concours, par exemple : celui qui ris le plus fort !

				
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 très grosse boule d'énergie. Lance la le plus loin possible !	Chante très fort ta musique préférée.	Imagine que ton corps te démange. Frotte tout ton corps très très rapidement !	Ris le plus fort possible. Comme si tu voulais que le monde entier rit avec toi !



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 te sens bien, tu es calme.**



DÉFI DU PETIT CHIMISTE

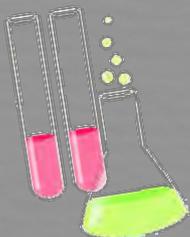


Par Coralie

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

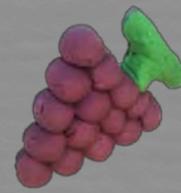


- Remplis un verre d'eau froide.
- Place y une feuille de chou. Elle doit bien tremper dans l'eau.
- Ajoute quelques gouttes de colorant dans l'eau pour faire ta couleur préférée (l'eau doit être bien colorée). Pour t'amuser tu peux utiliser plusieurs verres et utiliser plusieurs couleurs !
- Au bout 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 : LA PÂTE À SEL



Par Coralie

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

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 !

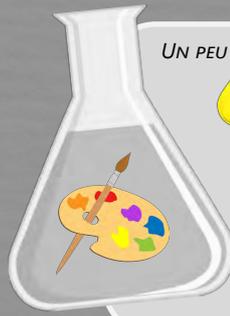


ETAPE 4

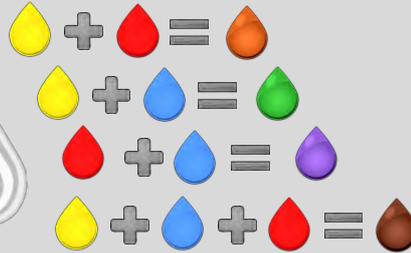
C'est parti ! A toi de jouer, tu peux créer tous les fruits et légumes que tu le souhaites en mélangeant les couleurs ! Tu peux t'aider d'un couteau pour les formes et d'un feutre noir si besoin !

ETAPE 5

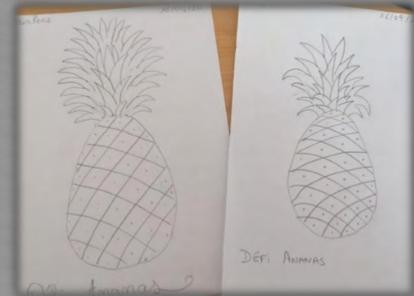
Pour qu'elles sèchent bien et qu'elles deviennent dures, demande à un adulte de faire cuire tes œuvres d'art à 60°C pendant 1 heure !



UN PEU D'AIDE ?



LE COIN DES LECTEURS ET LECTRICES



Les "Météo de l'humeur" et le défi ananas, proposés par Maialene, 10 ans et sa maman

Bonne semaine à vous !

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 : lepetitconfiné@gmail.com