

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

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



Par Déborah



LE SAVAIS-TU ? L'ESPRIT CRITIQUE

Comment savoir si une information est vraie ? C'est une question qu'on se pose souvent, mais comment y répondre ? Pour cela, il faut travailler son esprit critique !

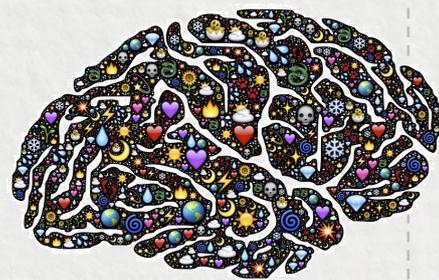
1+2=12?!

L'ESPRIT CRITIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?



C'est réfléchir et se poser des questions sur ce qui est possible ou non. Plutôt que de croire une information sur parole, on va essayer de comprendre si cela peut-être la vérité ou si c'est impossible. Par exemple, tu connais peut-être cette vidéo sur internet qui montre un poisson vivant dans une boisson à l'orange. Si c'est en vidéo, c'est que c'est forcément vrai, non ? Mais je vais questionner ton esprit critique : un poisson peut-il vivre dans un autre liquide que de l'eau ? Et bien non. Cette vidéo est tout simplement ce qu'on appelle un montage, pour que la vidéo soit vue le plus de fois possible.

Dans ta vie, développer ton esprit critique est très important car il te permettra d'avoir tes propres opinions, tes propres avis, et ne pas croire tout ce qu'on te raconte. Comment peux-tu le développer ? En étant curieux de ce qui t'entoure et en écoutant bien ce qui est dit. Lorsque tu entends une information, n'hésite pas à aller chercher la réponse (en utilisant QWANT® Junior par exemple 😊). Il faut aussi expliquer ses choix pour pouvoir exprimer son avis : « je suis d'accord/je ne suis pas d'accord parce que... », « j'aime/je n'aime pas parce que ». Mais attention, ce n'est pas parce que tu penses d'une certaine façon que tout le monde doit penser comme toi. L'esprit critique, c'est quelque chose que tu dois développer pour toi, tout en prenant en compte le fait que chacun est différent et qu'il a le droit d'avoir ses opinions.



LA PUBLICITÉ



L'un des meilleurs moyens pour développer son esprit critique, c'est d'analyser toutes ces publicités que l'on voit à la télé. Même si on entend souvent qu'elles mentent tout le temps, en réalité, elles n'ont pas le droit. Tout ce qui est dit dans une publicité doit être vrai. Par contre, elles ont le droit de ne pas tout dire et de cacher certaines choses. Si elles font ça, c'est tout simplement parce que le but d'une publicité, c'est de donner envie d'acheter son produit. Il faut toujours réfléchir à tout ce qui est dit, tout ce qui est montré, mais aussi réfléchir à ce qu'il ne disent pas et pourquoi il ne le disent pas !

Par exemple, as-tu déjà remarqué qu'un hamburger dans une publicité est beaucoup plus beau que celui que tu achètes en vrai ? À ton avis, pourquoi ? Tout simplement parce qu'un hamburger comme tu l'achètes donne beaucoup moins envie !

NOUS ALLONS ESSAYER DE DÉVELOPPER TON ESPRIT CRITIQUE, RÉPONDS À CES QUESTIONS SUR DES PUBLICITÉS QUI PASSENT À LA TÉLÉ.

1) Dans une célèbre boisson sucrée à l'orange, ils ne disent pas qu'elle contient du sucre. À ton avis, pourquoi ?



2) Comment sait-on que certaines publicités sont pour les enfants ? Quels indices de la publicité montre qu'elle est faite pour les enfants ?



3) Un peu plus difficile, à ton avis, quelle est la différence entre dire « du jus de fruit » et « aux jus de fruits »



Réponses : 1-Car sinon, les parents ne voudraient pas en acheter 2-On voit des enfants, des personnages de dessins animés, plein de couleurs, des musiques entraînantes... 3-« Du jus de fruits » signifie que ce n'est que ça, « aux jus de fruit » signifie que ça en contient mais on ne sait pas en quelle quantité!



À 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

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



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 !

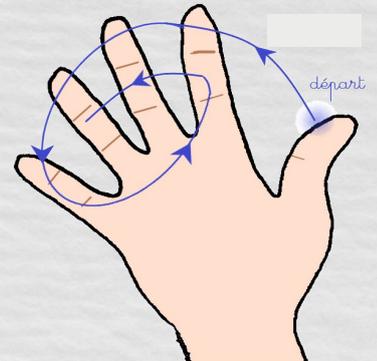
RESPIRONS À PLEIN POUMONS !

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 droite. Pose ton pouce sur chaque phalange.
- Sur chaque phalange prends une **LONGUE** inspiration puis expire **TOUT** l'air de tes poumons (c'est comme souffler).
- Recommence pour chacune de tes phalanges. Comme sur le dessin.
- Le chemin de ton pouce dessinera un escargot !



Étire tes bras vers le haut, comme pour grandir.	Mets toi en boule et respire tranquillement.	Tiens 10 secondes en équilibre, sur un pied.

Avec ces petites activités on s'est bien détendu !

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

<p>Je danse sur de la musique pendant 5 minutes</p>	<p>Je goûte un nouvel aliment</p>	<p>J'écoute ma chanson préférée en me brossant les dents</p>
<p>J'appelle mes grands-parents pour prendre et donner des nouvelles</p>	<p>Je dessine mon rêve</p>	<p>Je passe 15 minutes maximum devant les écrans dans la journée</p>
<p>J'invente le menu du repas de ce soir en incluant toutes les familles d'aliments</p>	<p>Je joue au jeu des mimes sur les émotions avec ma famille</p>	<p>J'aide mes parents à préparer le repas</p>
<p>Je lis quelques pages d'un livre avant de dormir</p>	<p>Je _____</p> <p>_____</p>	<p>Je _____</p> <p>_____</p>
<p>Je _____</p>	<p>Je _____</p> <p>_____</p>	<p>Je _____</p> <p>_____</p>



ACTIVITÉ MANUELLE : TABLEAU COLORÉ ORIGINAL

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

Matériel dont tu auras besoin :



1 feuille



1 crayon à papier



1 colle



1 pinceau



De la peinture



Des pâtes, (coquillettes, farfalles...)

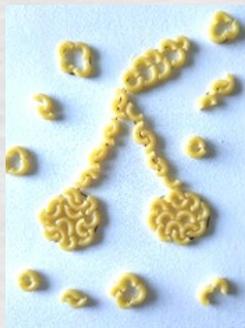
ETAPE 1

Dessine le fruit de ton choix.



ETAPE 2

Colle les pâtes une par une.



ETAPE 3

Peins le fruit obtenu.



ETAPE 4

Laisse sécher quelques minutes.

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



Par Cindy et Julie,
du CODES06



LE COIN DES LECTEURS



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

Bonne semaine à toi !

L'équipe du Petit Confiné 😊



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