

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

EDITO

9 ÈME NUMÉRO

2 JUILLET 2020

Chers parents,
Encore un nouveau numéro à partager avec vos enfants pour apprendre en s'amusant. L'heure des vacances a bientôt sonné et j'espère que vous pourrez en profiter. Un grand merci à vous de nous lire depuis plusieurs mois et un grand bravo d'avoir réussi à vous occuper de tout pendant cette période difficile. A bientôt pour le dernier numéro de l'année !



Déborah LECLERCQ,
Chargée de Projets au CoDEPS13



ZOOM SUR... LES RITUELS



Un rituel, c'est un temps organisé et calme dans la journée. C'est une séquence connue, un ensemble de gestes, d'activités qui se déroulent toujours de la même façon. On les répète avec plaisir, parce qu'ils donnent des repères et de la sécurité. Ils construisent un chemin balisé tout doux sous les pieds des enfants.

Le premier rituel que l'on installe est souvent celui du sommeil, qui prépare à une phase de séparation. Au moins une heure avant le coucher, on arrête toutes les activités qui énervent et risquent de garder éveillé : courir, sauter, danser, jouer sur la tablette et regarder la télé. On peut en revanche faire des coloriages, des découpages, feuilleter des livres et écouter des histoires lues par un parent. On peut ajouter une musique douce qui annonce qu'il est l'heure d'aller au lit ? Ce sera le moment de la dernière histoire, du câlin et du coucou avant de fermer la porte.

Un rituel, on parle aussi de routine, forme le cadre de la journée de l'enfant, son agenda. Ainsi il comprend mieux les choses que l'on attend de lui, il les intègre progressivement.

Chez un enfant un peu anxieux, en début d'année, on peut aussi ritualiser le chemin vers l'école. Un jour de congé, on fait la route ensemble, tranquillement, en repérant les magasins, les maisons, les arbres, les jardins, les feux rouges, les personnes que l'on croquera tous les matins, les bruits que l'on pourrait entendre : oiseaux, fontaines, cafés bruyants,... Une fois rentrés à la maison, on dessinera tous ces points de rencontre sur une grande feuille, ou on collera les photos qu'on aura prises.



Pour éviter de banaliser trop le recours aux écrans, on peut aussi mettre en place une seule « séance de cinéma » une fois par semaine, avec jus d'orange et friandises.

Ou adapter cette stratégie à une autre situation délicate, comme le passage d'un domicile à un autre dans le cas de vacances, d'une séparation.

Quel que soit le motif du rituel, pensez à utiliser des musiques douces, ou des massages brefs, très utiles pour abaisser les tensions.



Corinne Roehrig.
Pilote nationale du Programme de Soutien
aux Familles et à la Parentalité.



GRANITÉ MELON PASTÈQUE

Ingrédients pour 4 gourmands :

- o ½ melon
- o ¼ de pastèque
- o ½ citron (facultatif)



Matériel :

- o Planche à découper
- o Plat type gratin
- o Couteau, fourchette

1. Enlevez les pépins et la peau du melon et de la pastèque, coupez les en morceaux
 2. Mixez-les dans un robot (ou sans robot, écrasez les avec une fourchette dans un saladier comme une purée)
 3. Ajoutez le jus de citron (facultatif), placez la préparation dans un plat (type gratin) et mettez-la au congélateur
- Toutes les ½ heures pendant 2 heures, grattez avec une fourchette pour former le granité.

Note : si les fruits sont bien mûrs, pas besoin de rajouter de sucre!



Une recette proposée par l'association Miam !



JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



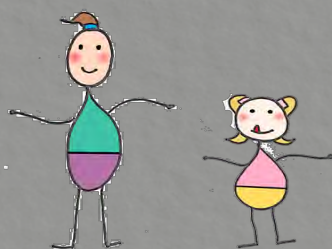
Par Béatrice et Laure

QUI MÈNE LA DANSE ?

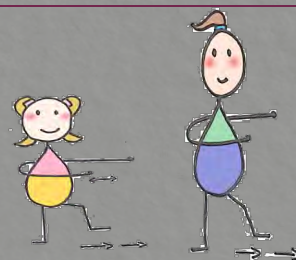
La danse c'est un plaisir que l'on peut partager en famille, elle permet aussi de faire des mouvements qui font du bien à notre corps et de nous exprimer par ces gestes.

On vous propose aujourd'hui de prendre une musique que vous aimez avec votre enfant. Il faut être au moins 2 pour danser mais vous pouvez être plus nombreux. Chacun son tour, on propose un mouvement de danse que l'autre ou le groupe doit reproduire.

Et ça continue comme cela tant que l'on veut !!



Vous pouvez commencer par un mouvement que votre enfant et les autres personnes vont essayer de refaire.



C'est ensuite au tour de votre enfant de vous proposer un mouvement. Et c'est vous qui devrez reproduire son mouvement.

Tous les mouvements beaux et aussi rigolos sont permis : tourner comme une toupie, faire des sauts de chat, secouer la tête, lever les bras, faire un tcha tcha tcha, un peu de danse du ventre, faire des claps avec les mains et des moulinets avec les bras !! Et toutes les danses que vous aimez et que vous connaissez !!!

Alors qui est le roi ou la reine du dancefloor du salon ? 😊

POUR UN RETOUR AU CALME, FINIR SUR DES PETITES ACTIVITÉS PLUS DOUCES :

- * Pour terminer le jeu, nous allons nous détendre en nous allongeant. Et on va tendre nos bras et nos jambes très loin. Comme pour se grandir.
- * Maintenant, nous allons boire, parce que nous avons transpiré/eu chaud en bougeant. Donc nous allons remettre de l'eau dans notre corps !





DÉFI EN FAMILLE : FABRIQUER UN JOLI SAVON !

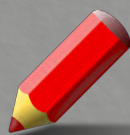
Nous vous proposons une recette facile pour fabriquer votre propre savon !



Ingrédients :

- 500 g de savon de Marseille (ou des restes de savons)
- 2 verres d'eau
- eau de fleur d'oranger ou de rose
- des colorants alimentaires
- 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce
- Moules à petits gâteaux (cannelé, financier, ...)
- Optionnel : petits objets à incorporer

- ◇ Râpez le savon dans une casserole.
 - ◇ Ajoutez l'eau, le colorant pour réaliser la couleur que vous souhaitez et une eau de fleur pour l'odeur
 - ◇ Faites chauffer le mélange (eau + savon râpé) sans faire bouillir, à feu doux
 - ◇ Ajoutez l'huile d'amande douce, mélangez et chauffez à nouveau jusqu'à obtention d'un mélange à peu près lisse.
 - ◇ Remplissez les moules et laissez sécher pendant 12 H (à peu près une nuit).
 - ◇ Démoulez les savons (si ceux-ci sont encore mous, laissez sécher encore plusieurs heures en fonction).
- Égalisez les contours. Vous pouvez même les sculpter selon votre imagination.



ACTIVITÉ MANUELLE : MINI JARDIN AROMATIQUE

Cette semaine nous vous proposons de réaliser un mini jardin d'herbes aromatiques.

Pour le concevoir nous vous laissons le soin de choisir des semis ou des jeunes plantes à repoter en fonction de vos envies et goûts : basilic, thym, romarin, estragon, menthe, sauge...

Matériel dont vous aurez besoin :



1 feuille
(si possible épaisse)



De la terre



1 boîte de 10/12 œufs



Quelques cure-dents



Des semis ou jeunes
plantes à repoter



De la pâte
adhésive



1 règle

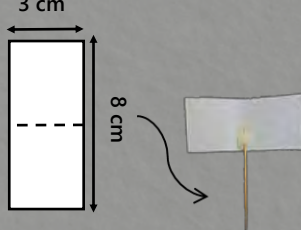


1 feutre

ETAPE 1

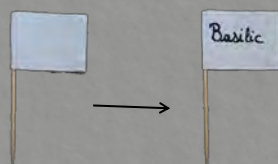
Tracez et découpez un rectangle de 3 par 8 cm. Pliez-le en deux, dans le sens de la largeur, et fixez un cure-dents dans la pliure avec la pâte

adhésive.



ETAPE 2

Puis collez les extrémités de l'étiquette avec la pâte adhésive. Ecrivez le nom de l'aromate. Procédez ainsi pour les autres étiquettes.



ETAPE 3

Remplissez la boîte d'œuf à moitié avec de la terre. Puis formez des trous aux endroits où vous désirez planter les aromates.



ETAPE 4

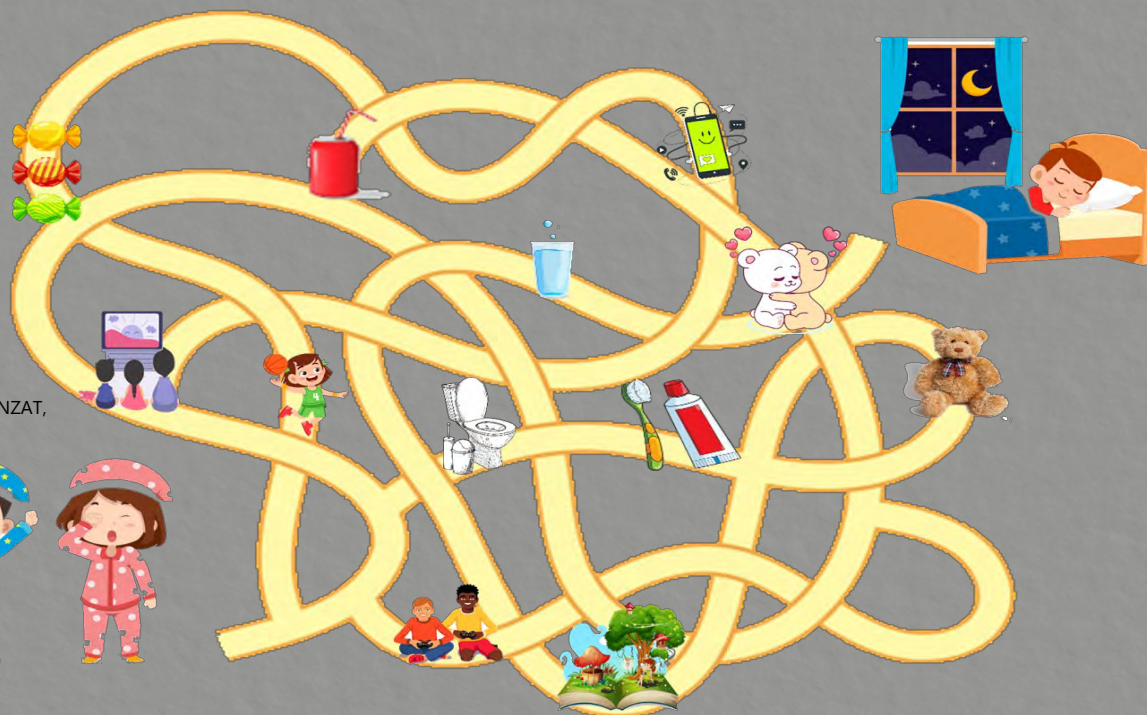
Plantez les aromates et recouvrez de terre jusqu'à niveau. Implantez les étiquettes. Il n'y a plus qu'à arroser régulièrement et attendre... !





COIN DES ENFANTS

Aidez les enfants fatigués à se coucher... Faites lui trouver le bon chemin du sommeil !



Par Audrey DONZAT,
du CoDES04



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ?
Ecrivez 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) et Emilie VIGUIER – GAZZANIGA (CoDES 05)

Le CODEPS 13 est soutenu par l'ARS PACA, la Métropole Marseille Provence, le Département des Bouches du Rhône, le CGET (Politique de la ville), la Ville de Marseille.