

# LE PETIT CONFINÉ

PAR LE CODEPS 13

## LE MAGAZINE SANTÉ DES 6-8 ANS

9 ÈME NUMÉRO

2 JUILLET 2020

### ÉDITO

Chers enfants,

Encore un nouveau numéro où vous pourrez apprendre en vous amusant. Dans quelques jours, vous pourrez profiter des vacances et de l'été ! N'hésitez pas à nous envoyer des photos de vos créations ou des défis que vous réalisez depuis que vous nous lisez. Un grand merci de continuer à lire notre magazine et à bientôt pour le dernier numéro de l'année !



Déborah LECLERCQ,  
Chargée de Projets au CoDEPS 13



### LE SAVAIS-TU ?



**PARFOIS ON N'EST PAS D'ACCORD AVEC SON COPAIN/SA COPINE, SON FRÈRE/SA SŒUR, SON PAPA/SA MAMAN.** Parfois même on pleure ou on crie pour que la personne comprenne qu'on n'est pas d'accord avec elle.

**Mais savais-tu, que quand on se dispute il est possible de discuter sans s'énerver ? Sans crier, ni pleurer !**

Imagine que ta copine veut jouer au ballon et que toi, tu as envie de jouer à la corde à sauter.

Comment faire pour ne pas te disputer avec ta copine ?

#### 1) Tu expliques calmement pourquoi tu n'es pas d'accord.

« Je n'ai pas envie de jouer au ballon parce que la dernière fois je suis tombée et je me suis fait mal. Je préfère jouer à la corde à sauter ».

#### 2) Tu écoutes l'autre pour savoir ce qu'il pense. Peut-être qu'il ne pense pas comme toi.

« Oui mais moi je n'ai pas de corde à sauter ! »

#### 3) Vous essayez de trouver une solution ensemble.

« - Et si on choisissait un jeu qui nous plaît à toutes les deux ?

- Oui, tu aimes 1,2,3 soleil ? »





# QUIZ

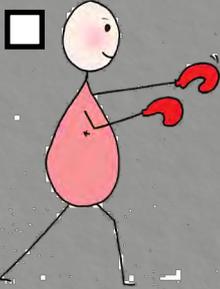
## QUE FAIRE QUAND ON EST EN COLÈRE ?



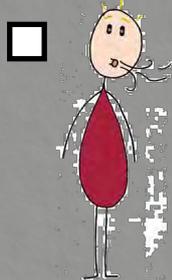
Par Béatrice

Lorsqu'on est en colère, il faut essayer de se calmer. Il existe plein d'activités pour ça.

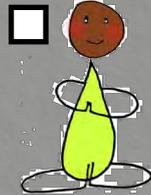
Et toi qu'est-ce qui t'aide à te calmer ? Parmi les images suivantes coche celles qui t'aideraient à te calmer.



Te défouler



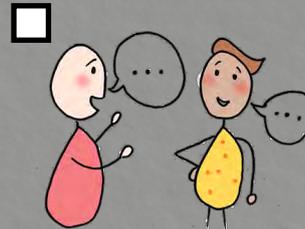
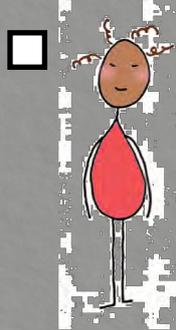
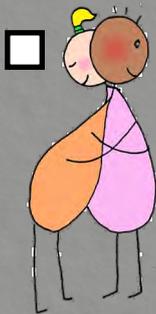
Prendre le temps de respirer



Te détendre en faisant du yoga, de la relaxation...



Faire une activité calme (dessiner, lire, écouter de la musique, jouer...)



Discuter avec quelqu'un

Y'a-t-il d'autres activités que tu aimes faire pour te calmer ?

## JE CUISINE EN FAMILLE



Par Audrey DONZAT, du CoDES04



### 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. Enlève les pépins et la peau du melon et de la pastèque, coupe les en morceaux
2. Mixe-les dans un robot (ou sans robot, écrases les avec ta fourchette dans un saladier comme une purée)
3. Ajoute le jus de citron (facultatif), place la préparation dans un plat (type gratin) et la mettre au congélateur  
Toutes les ½ heures pendant 2 heures, gratte avec ta fourchette pour former le granité.

Ps : si tes fruits sont bien mûrs, pas besoin de rajouter de sucre!



Une recette proposée par l'association Miam !





# ACTIVITÉ MANUELLE : MINI JARDIN AROMATIQUE



Par Cindy et Julie,

Cette semaine nous te proposons de réaliser un mini jardin d'herbes aromatiques. Tu connais ? Ce sont des petites plantes que l'on utilise en cuisine pour donner du goût et parfumer les plats.

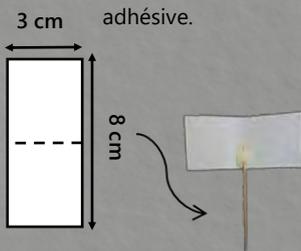
Pour concevoir l'activité, demande à tes parents de choisir des semis ou des jeunes plantes à repoter en fonction de tes envies et goûts : basilic, thym, romarin, estragon, menthe, sauge...

Matériel dont tu auras besoin :



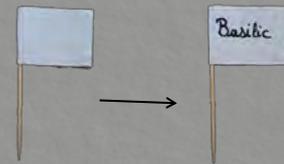
## ETAPE 1

Trace et découpe un rectangle de 3 par 8 cm . Plie-le en deux, dans le sens de la largeur, et fixe un cure-dents dans la pliure avec la pâte adhésive.



## ETAPE 2

Puis colle les extrémités de l'étiquette avec la pâte adhésive. Ecris le nom de l'aromate. Et fais pareil pour les autres étiquettes.



## ETAPE 3

Remplis la boîte d'œuf à moitié avec de la terre. Puis forme des trous aux endroits où tu veux planter les aromates.



## ETAPE 4

Plante les aromates et recouvre de terre jusqu'à niveau. Implante les étiquettes. Il n'y a plus qu'à arroser régulièrement et attendre... !



Par Béatrice

## ZOOM SUR... LE SAVON

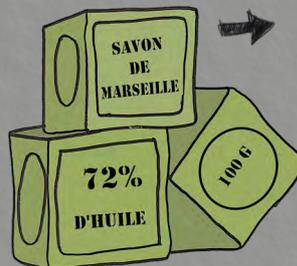
Je suis important pour l'hygiène.

Et oui en plus de décoller les saletés, j'élimine les bactéries et les virus !

Pour ça il suffit de me frotter contre toi et de bien te rincer à l'eau !



Aujourd'hui il existe plein de sorte de savons comme le gel douche, les savonnettes dans lesquels il y est rajouté des parfums, des colorants ...



Je suis fabriqué en mélangeant de la soude (ça vient du sel) avec de l'huile végétale (comme de l'huile d'olive). Et on me laisse cuire 10 jours à 100°C !

J'existe depuis l'Antiquité, c'est il y'a très très longtemps !

On me fabriquait avec de la graisse



À Marseille on me fabrique depuis très longtemps !

Tu as déjà entendu parler du « Savon de Marseille » ?



# DÉFI : FABRIQUE TON JOLI SAVON !

Maintenant que tu connais tout sur le savon, à toi de jouer ! Nous te proposons une recette facile pour fabriquer ton propre savon ! Avec un savon pareil, tes mains n'auront jamais été aussi propres !

## Ingrédients :



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

- ◇ Râpe le savon dans une casserole.
  - ◇ Ajoute l'eau, le colorant pour réaliser la couleur que tu souhaites et/ou l'eau de fleur
  - ◇ Fais chauffer le mélange (eau + savon râpé) sans faire bouillir, à feu doux avec un adulte.
  - ◇ Ajoute l'huile d'amande douce, mélange et chauffe à nouveau jusqu'à obtention d'un mélange à peu près lisse.
  - ◇ Remplis les moules et laisse sécher pendant 12 H (à peu près une nuit).
  - ◇ Démoule les savons (si ceux-ci sont encore mous, laisse sécher encore plusieurs heures en fonction).
- Égalise les contours. Tu peux même les sculpter selon ton imagination.



## JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



Par Béatrice et Laure

### CRÉONS NOTRE DANSE !

Aujourd'hui Laure m'accompagne et nous te proposons de créer une danse en équipe ! Tu vas devoir faire appel à ta mémoire !

Il doit y avoir au moins 2 danseurs. Tu peux choisir de danser avec qui tu veux : ton frère/ta sœur, ton papa/ta maman, tes copains,...

Choisissez une musique qui vous plaît pour danser.

Ensuite chacun votre tour vous proposerez un mouvement de danse que l'autre devra reproduire et y ajouter un deuxième mouvement.

Le premier danseur reproduira les deux mouvements et ajoutera un troisième mouvement et ainsi de suite !

### Par exemple :

Vous pouvez ajouter autant de mouvements de danse que vous voulez. Seras-tu capable de retenir tous les mouvements ?

Laure propose de faire des vagues avec ses bras.	Je reproduis les mouvements de Laure et j'ajoute deux pas sur le côté en bougeant les bras.	Laure reproduit les vagues, les pas sur le côté en bougeant les bras et ajoute un nouveau mouvement : tourner sur soi-même.

Le premier qui se trompe perd la partie !

### Voici quelques idées de mouvements :

Tourner comme une toupie, faire des sauts de chat, secouer la tête, lever les bras, faire un tcha tcha tcha, bouger le bassin de droite à gauche, faire des claps avec les mains et des moulinets avec bras, tourner les bras ouverts et plein d'autres que tu connais !!

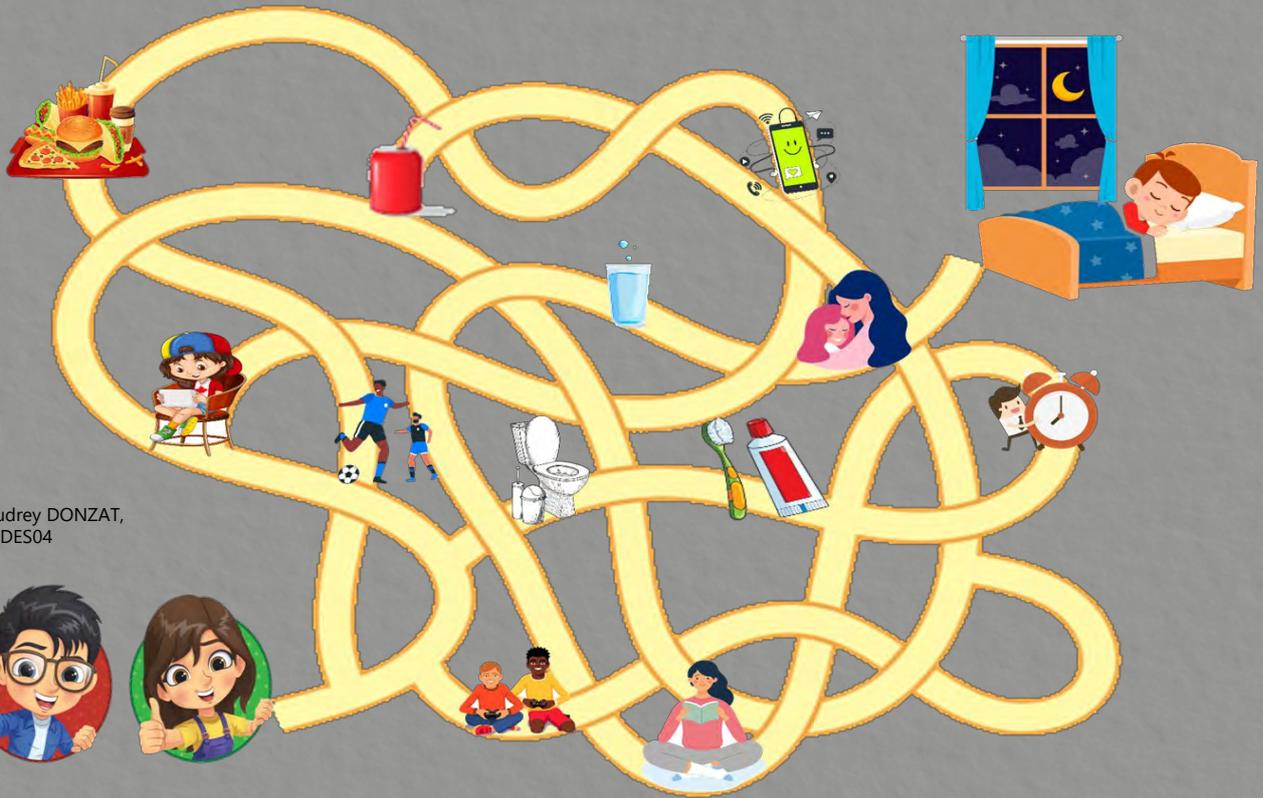


SI TU PRÉFÈRES DANSER SEUL, TU PEUX CHOISIR UNE MUSIQUE QUI TE REND HEUREUX ET INVENTER UNE DANSE DE LA JOIE !! C'EST UNE DANSE QUE TU POURRAS REFAIRE À CHAQUE FOIS QUE TU ES SUPER CONTENT !



# À TOI DE JOUER

Aide les enfants fatigués à se coucher... Trouve le bon chemin du sommeil !



Par Audrey DONZAT,  
du CoDES04

## COLORIAGE



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous poser une question ?  
Ecris nous ! Notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)