

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

EDITO

Chers parents, chers partenaires,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour le 3ème numéro du « Petit confiné, le magazine santé des 3-6 ans », revue éducative et ludique permettant d'aborder avec les enfants des questions de santé et de prévention durant cette période si particulière liée au confinement. Les 2 premiers numéros ont remporté un franc succès et nous sommes très reconnaissants des retours que vous pouvez nous en faire. Cette semaine nous vous proposons d'aborder notamment des questions liées à l'usage des écrans avec vos enfants. Nous déclinerons nos autres rubriques autour des sujets habituels comme la nutrition ou l'activité physique et nous proposons des recettes, activités manuelles, jeux... Nous vous souhaitons donc de passer de bons moments avec ce Petit confiné.

3ÈME NUMÉRO

23 AVRIL 2020



Christophe POROT,
Directeur du CoDEPS13



ZOOM SUR... VIVRE AVEC LES ÉCRANS



Des écrans, il y en a partout, dans tous les logements. Saviez-vous qu'en 2018, selon le CSA (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel), une famille française possédait en moyenne 5,5 écrans dans son foyer ? Même si l'on entend de toutes parts que les écrans sont mauvais, en réalité, il faut tout simplement apprendre à les utiliser. Il serait difficile de penser que nous pourrions vivre sans écran, c'est pourquoi apprendre leur usage fait partie des apprentissages essentiels pour un enfant. En tant que parent, il n'est pas toujours facile d'accompagner son ou ses enfants dans une utilisation raisonnée des écrans. Voici donc quelques clés pour vous aider dans cette mission.



COMMUNIQUER

Lorsque vous refusez que l'enfant utilise une application, un jeu, un site, une vidéo, un film, ... vous pouvez lui expliquer les raisons ; que le contenu n'est pas approprié par exemple.



Il est aussi possible d'expliquer à l'enfant que l'installation de contrôles parentaux, de modes restreints, d'applications pour enfants sert à le protéger.

Débriefier avec l'enfant de ce qu'il a vu et de quoi ça parlait. Cela permet à l'enfant de développer sa capacité narrative. Cela permettra également à l'enfant d'exprimer son ressenti : comment s'est-il senti pendant le visionnage ? Si un malaise, une peur éventuelle est apparue cela lui permettra de l'évacuer.



CHOISIR UN CONTENU



Un dessin animé, même s'il vous semble intéressant, peut ne pas convenir à votre enfant. Jusqu'à 5 ans, moins il y a de couleurs, moins il y a de dialogues, plus il plaira à l'enfant et développera sa créativité.

Chaque jeu, même une application à télécharger sur un téléphone, vous donne une indication sur les contenus et l'âge minimum conseillé. Ceci a été fait pour vous aider à faire les bons choix : difficile de connaître exactement ce que contient un jeu si on n'y a jamais joué !



UTILISER DES OUTILS

L'accompagnement à l'utilisation des écrans peut également passer par l'installation de contrôles parentaux, de modes restreints, d'applications pour enfants (qwant junior, youtube kids, safe search).



Établir un « contrat » avec l'enfant, fixer la durée de visionnage avant pour que l'enfant apprenne à s'autoréguler et que la frustration soit moins forte quand on éteint les écrans. Pour les plus petits, vous pouvez parler en nombre de dessins animés par exemple.



Par Béatrice, Coralie et Déborah



RÉFLÉCHIR À SA PROPRE UTILISATION

Veillez à ce qu'ils soient placés dans les bonnes pièces du logement. Les écrans dans une chambre et notamment celle d'un enfant ne sont pas conseillés.

Si vous voulez que vos enfants passent moins de temps sur les écrans, essayez de limiter le temps que vous y passez vous-même : les enfants agissent par mimétisme (ils copient toujours ce que vous faites !)



ALTERNER LES ACTIVITÉS

Des briques de construction ou des crayons pour développer sa créativité... Un puzzle pour développer sa logique et la perspective... jouer sur un écran, même un jeu pédagogique, ne permettra jamais de remplacer toutes ces autres activités nécessaires à son bon développement



Testez notre super tuto pâte à sel :)



MAIS SURTOUT...



Croyez en vous ! Même si l'on rencontre parfois des situations compliquées, rassurez-vous c'est normal et on ne peut pas toujours être un parent parfait, le principal c'est d'essayer !



Par Béatrice, Coralie et Déborah

JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



SE DÉFOULER POUR SE DÉTENDRE !

Les enfants ont l'habitude de se défouler en courant sur le chemin de l'école, en criant dans la cour, en sautant avec les copains. En cette période où il est important de rester chez soi, la plupart d'entre eux ne peuvent plus dépenser toute cette énergie.

Voici quelques idées à reproduire avec votre enfant pour qu'il se défoule et extériorise ses frustrations, son stress, liés à la situation. Vous pouvez lui proposer : « Pendant 5-10 minutes, on va s'amuser, on va jouer aux petits fous ! Je vais te donner des mimes à reproduire et il faudra que tu les fasses le plus vite et le plus fort possible ! ».

- * En restant sur place, imagine que tu es l'enfant qui court le plus vite de la terre ! Plus vite, plus vite !!
- * Mime un champion/une championne de boxe ! Olala toute ta force !
- * Imite un chanteur/une chanteuse d'opéra qui chante très fort ! Encore plus fort !
- * Bouge ton corps comme un petit asticot !
- * Saute très haut comme une grenouille ! Encore plus haut !
- * Imagine qu'entre tes mains il y a toute l'énergie de ton corps. Ça fait une très grosse boule d'énergie. Cette énergie tu vas l'envoyer le plus loin possible !
- * Tu es en colère ? Triste ? Imagine que cette colère/tristesse est sur ton corps et pour l'enlever il faut frotter tout ton corps très très rapidement ! Oh j'en vois encore vite, vite !
- * Attention je vais te faire des guillis !!



Vous pouvez en inventer d'autres qui correspondront au mieux aux besoins de votre enfant !

Pour permettre à l'enfant un retour au calme, finir sur des petites activités plus douces :

Dernier défi, on va s'allonger et on va tirer nos mains et nos pieds le plus loin possible pour devenir les plus grands/grandes de l'univers !

Maintenant on va prendre la plus grande inspiration possible et on va vider tout l'air de nos poumons. On va le refaire 2 fois.



Pour terminer on va se faire le plus gros câlin du monde, on va se serrer très fort.



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. Couper les fraises en 4, les sucrer légèrement et les réserver dans un bol pendant 15 à 20 min afin d'avoir du jus.
2. Mettre vos biscuits dans un saladier, et les émietter grossièrement
3. Vous pouvez maintenant monter vos ramequins : disposer une couche de biscuits émiettés dans le fond puis une couche de fromage blanc, pour finir la dernière couche avec les fraises et leur jus! Vous pouvez mettre par dessus une feuille de menthe pour la décoration.
4. Garder au frigo jusqu'au moment de servir !

Bon appétit !

La semaine prochaine, vous aurez besoin de **farine et de levure boulangère** !



ACTIVITÉ MANUELLE : PÂTE À SEL

A eux de jouer et de nous révéler tous leurs talents de sculpteur !



Par Coralie

Matériel dont vous aurez besoin :



2 Verres de farine



1 verre de sel



1 verre d'eau



Des colorants alimentaires (au rayon pâtisserie dans tous les supermarchés)



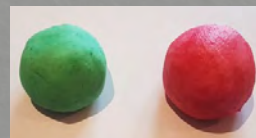
ETAPE 1

Dans un saladier, versez les 2 verres de farine et le verre de sel et mélangez. Ajoutez le verre d'eau.



ETAPE 2

Pétrissez la pâte avec les mains et formez une boule bien régulière. Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine.



ETAPE 3

Colorez des morceaux de pâte à sel dans les couleurs que vous voulez.

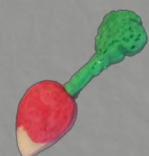


ETAPE 4

C'est parti ! A eux de jouer, vous pouvez leur faire créer des fruits et légumes, en mélangeant les couleurs ! Vous pouvez les aider avec un couteau pour les formes et un feutre noir si besoin !

ETAPE 5

Pour qu'elles sèchent bien et qu'elles deviennent dures, faites cuire leurs œuvres d'art à 60°C pendant 1 heure !





DÉFI EN FAMILLE : LES BESOINS EN EAU DES PLANTES



Par Coralie

Cette semaine Le Petit Confiné vous propose une expérience pour découvrir les besoins en eau des plantes. Vous pourrez expliquer de façon amusante à vos bouts de chou que les plantes sont vivantes et ont besoin de boire tout comme nous !

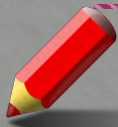
Pour cette expérience vous aurez besoin :

- De feuilles de chou (vert, blanc ou frisé)
- De colorants alimentaires (vous pouvez utiliser les mêmes que ceux de la pâte à sel, que l'on trouve au rayon pâtisserie de tous les supermarchés)
- D'eau



Remplir un verre d'eau froide. Y mettre à tremper une feuille de chou. Ajoutez quelques gouttes de colorant dans l'eau (l'eau doit être bien colorée). Pour encore plus vous amuser, vous pouvez utiliser plusieurs verres et plusieurs couleurs !

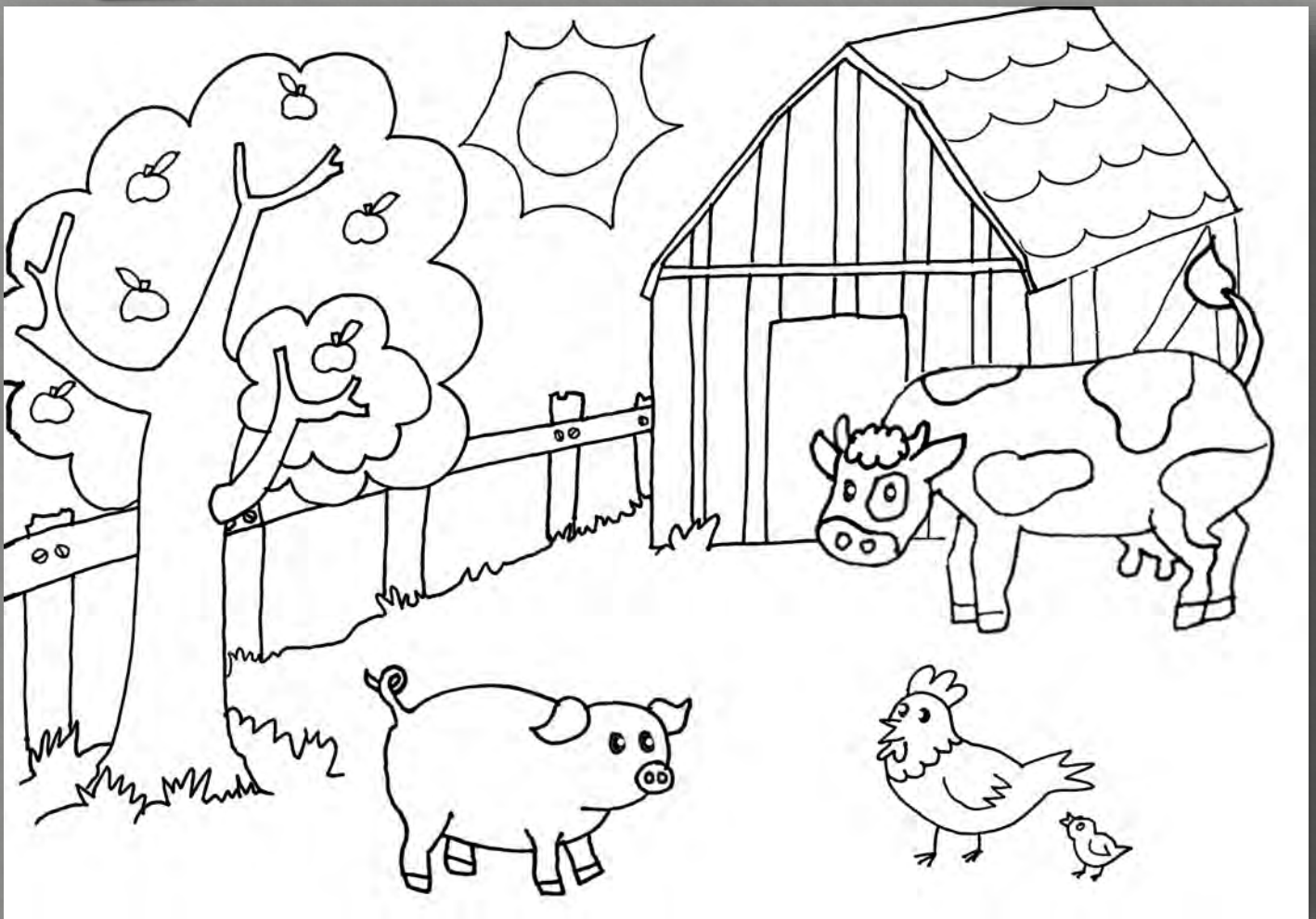
Au bout d'une heure vous pouvez observer les premiers changements ! Au bout de 2 jours, votre feuille sera entièrement colorée et l'on peut constater que le chou a « bu » l'eau du verre !



LE COLORIAGE DE LA SEMAINE



Par Béatrice



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ?
Ecrivez nous ! Notre adresse : lepetitconfine@gmail.com