

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

8 ÈME NUMÉRO

18 JUIN 2020

ÉDITO

Bonjour à toi !



Dans ce numéro nous t'avons préparé de quoi apprendre en t'amusant et des jeux que tu peux partager avec ta famille si tu le veux.

Juin est le début de l'été et le mois des cerises pour les gourmands ! J'espère que ce nouveau magazine te fera plaisir comme quand tu manges des cerises (si tu aimes les cerises bien sûr 😊).



Laure Viennois,
Chargée de Projets au CoDEPS 13



LE SAVAIS-TU ? ANIMAUX, HUMAINS, ON A TOUS BESOIN DE DORMIR !

DORMIR, C'EST QUELQUE CHOSE D'INDISPENSABLE ! SAVAIS-TU QU'IL SE PASSE PLEINS DE CHOSSES DANS NOTRE CORPS LORSQUE L'ON DORT ? DORMIR, ÇA NOUS AIDE À ÊTRE EN FORME, À BIEN GRANDIR, À BIEN TRAVAILLER À L'ÉCOLE MAIS AUSSI À ÊTRE DE BONNE HUMEUR !

Nous avons tous besoin de dormir, même les animaux ! Regardons de plus près les façons de dormir de chacun :

Un enfant de ton âge a besoin de dormir **9 à 10h** alors que tes parents peuvent se coucher plus tard : **8h suffisent à un adulte** pour être en pleine forme ! *Par exemple Sofia a 10 ans et se couche à 21h quand elle va à l'école car elle doit se lever à 7h !*

Les animaux aussi ont besoin de **dormir pour vivre** mais ils ont chacun leur manière !



Le lion, par exemple, peut dormir quasiment une journée entière une fois qu'il a bien mangé !



L'âne, l'éléphant ou la vache sont capables de dormir debout et le flamant rose dort même debout sur une seule patte !

Nous dormons la nuit, mais sais-tu que certains animaux préfèrent dormir le jour et vivre la nuit !

C'est le cas de la chouette, de la grenouille ou encore de la chauve-souris !



Et l'hibernation, est-ce que tu sais ce que c'est ?



Les animaux comme les ours, les écureuils, les marmottes ou encore les hérissons **se mettent au chaud et s'endorment pendant tout l'hiver** car il fait trop froid pour eux dehors et qu'ils ne trouvent plus rien à manger ! En automne, ils mangent beaucoup pour se faire des réserves de graisse puis ils s'endorment pendant tout l'hiver : leur corps se met au ralenti, leur cœur bat plus doucement et **ils n'ont plus besoin de manger grâce aux réserves qu'ils ont fait !**



Par Béatrice et Coralie PAGE

Et toi ? De quelle manière préfères-tu dormir ? (position préférée, ce qui t'aide à t'endormir, une musique que tu aimes écouter, des livres que tu aimes lire ? ...). Tu peux dessiner ou écrire selon ce que tu préfères.


Par Béatrice et Coralie



QUIZ

NOUS AVONS TOUS DES BESOINS DIFFÉRENTS, MÊMES LES ANIMAUX !

Combien de temps dorment ces être vivants ?

Associe chaque être vivant aux nombres d'heures de sommeil dont il a besoin en écrivant son numéro dans la case.

| | |
|------------|---|
| Un chat | 1 |
| Un adulte | 2 |
| Une girafe | 3 |
| Un cheval | 4 |
| Un enfant | 5 |
| Un lion | 6 |

| | |
|--|----------|
| | 4 à 5h |
| | 13h |
| | 20h |
| | 8h |
| | 10 à 12h |
| | 2 à 3h |



Réponses (de haut en bas) : 3-1-6-2-5-4

Complète les phrases avec ces mots : *les yeux ouverts, debout, sur une patte.*

1. Les flamants roses dorment




Par Béatrice

2. Les poissons dorment



3. Les ânes dorment



Réponses 1-sur une patte ; 2-les yeux ouverts ; 3-debout



DÉFI DES PETITS CHIMISTES N°2



Cette semaine, nous te proposons de réaliser une nouvelle expérience scientifique comme un vrai chimiste ! Nous te proposons de fabriquer une encre invisible pour envoyer des messages secrets !

Pour cette expérience tu auras besoin :

- * De citron
- * D'une feuille
- * D'un pinceau (ou d'un coton tige)
 - ◇ Presse le citron et récupère le jus dans un verre ou un bol
 - ◇ Écris ton message secret à l'abri des regards avec le jus de citron et ton pinceau (ou coton tige).
 - ◇ Lorsque le papier est sec, il suffit d'utiliser une source de chaleur (une bougie avec un adulte ou une lampe) pour révéler ton message.



Par Coralie



Pourquoi ? C'est l'acide dans le jus de citron qui brûle au contact de la chaleur. L'acide « caramélise », sa couleur devient marron (comme un croque-monsieur dans la poêle !) et tu peux lire ton message !



JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

Pour l'activité « Je bouge » tu vas devoir dessiner ! Si tu as d'autres idées tu peux améliorer le jeu et le modifier à ton goût, n'hésite pas à nous envoyer une photo de ton jeu une fois réalisé !

Matériel



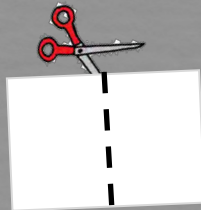
11 feuilles ou plus (épaisses si possible)



1 paire de ciseaux



Des feutres ou crayons de couleur



ETAPE 1

Coupe les 11 feuilles en deux pour obtenir 22 demi-feuilles.



ETAPE 2

Sur chaque demi-feuille tu peux dessiner une main droite ou une main gauche ou un pied droit ou un pied gauche. Comme sur l'exemple.

DÉVELOPPONS NOS RÉFLEXES ! Tu peux jouer seul mais c'est plus drôle à plusieurs !

- Disposer en lignes les feuilles, 3 par lignes, comme sur l'exemple.
- Un par un faire le parcours sans tomber et sans se tromper de pied ou de main. Sinon, c'est au tour d'un autre participant.
- Pour faire le parcours, il faut poser le bon pied et la bonne main sur la bonne image. Puis avancer sur la ligne suivante.
- Recommencer pour chacune des lignes. Le premier à arriver sans se tromper à la fin du parcours gagne !
- Pour ajouter de la complexité : un des participants passe une musique et dès qu'il la coupe, celui qui fait le parcours doit rester immobile, en équilibre ; s'il tombe, c'est au tour d'un autre participant.



DÉPART





GÂTEAU AU CHOCOLAT ET AUX COURGETTES



Ingrédients :

- o 200 g de chocolat noir pâtissier
- o 1 courgette râpée
- o 30g de farine
- o 80g de sucre
- o 4 oeufs
- o un peu de beurre pour le moule

Matériel :

- o fouet
- o râpe
- o moule
- o économètre



1. Cassez et faites fondre le chocolat au micro-ondes avec un peu d'eau
2. Epluchez les courgettes et râpez-les finement
3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, et fouettez les jaunes avec le sucre, et un peu de courgettes. Mélangez.
4. Ajoutez la farine et le chocolat fondu puis ajoutez le restant de courgettes. Mélangez
5. Fouettez les blancs en neige, et incorporez-les délicatement au mélange
6. Répartissez dans un moule beurré et enfournez 20/30 min à 180 °C



A vous de jouer !!

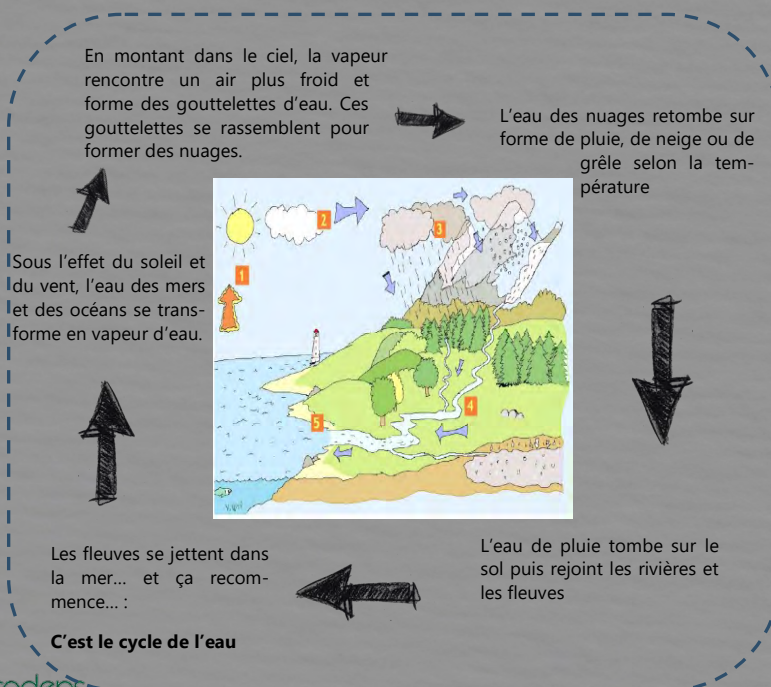


ZOOM SUR... L'EAU



Sais-tu d'où vient l'eau ?

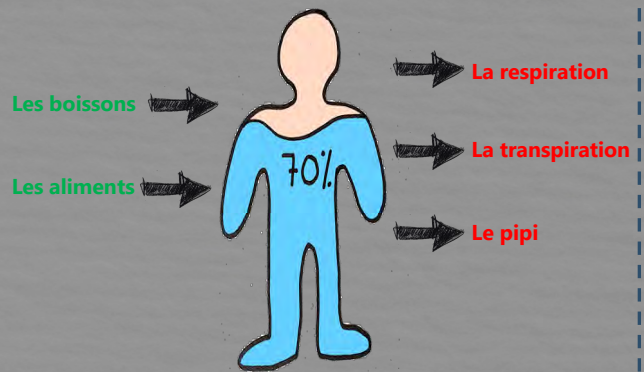
L'eau ne se perd pas, elle ne se crée pas mais elle se transforme. C'est la même eau qui circule sur terre grâce à différentes étapes



Sais-tu pourquoi il faut boire ?

Ton corps est composé de 60 à 70 % d'eau !

Après l'air, l'eau est l'élément le plus important pour la vie, elle est indispensable au bon fonctionnement de ton corps

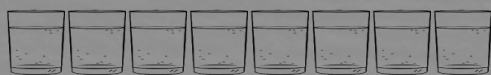


L'eau **sort** du corps

il faut donc en **remettre** souvent !!

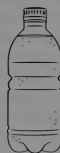
D'après toi, quelle quantité d'eau devons-nous boire ?

Nous venons de voir que tu perds de l'eau tout au long de la journée de différentes façons, il faut donc que tu boives beaucoup d'eau dans la journée ! Pour être bien hydraté, il faut boire environ 1,5 litres d'eau, ce qui correspond à :



8 verres !

ou



Une grande bouteille d'eau !

Il est important que tu adaptes ce que tu bois en fonction de ta journée :

- **Quand tu bouges** : quand tu fais du sport, tu peux perdre beaucoup d'eau, pour l'éviter et pour ne pas te blesser, il est conseillé de bien boire de l'eau avant, pendant et après ton activité sportive!

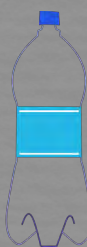


- **En période de chaleur** : Il est conseillé de boire régulièrement sans attendre d'avoir soif car tu vas transpirer beaucoup plus.



Sais-tu quelle eau il faut boire ?

L'eau du robinet : C'est la moins chère ! Tu peux la boire sans problème !



Les eaux en bouteille ; Elles peuvent être gazeuses avec des bulles, ou non. Elles sont très riches en minéraux.



A TOI DE JOUER !



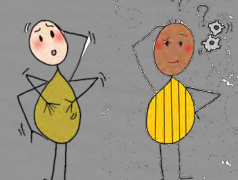
FAIS DEVINER DES MOTS EN LIEN AVEC LA SANTÉ EN FAISANT DES PHRASES ET DES MIMES !



Par Béatrice

Mots & Mimes est un jeu créé par l'équipe du Petit Confiné. Les règles sont les mêmes que celles du Time's up® :

Pour jouer il faut **faire des équipes** de deux ou trois personnes. Le jeu se déroule en 3 manches. Pour chaque manche, les joueurs jouent les uns après les autres en alternant les équipes. Ils ont 30 secondes pour faire deviner le plus de mots possibles.

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>1ère manche : pour faire deviner le joueur peut parler autant qu'il le souhaite. Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Attention il ne peut pas donner un mot avec la même racine. (dent, dentiste, dentifrice).</p> <p>Il va falloir essayer de retenir les mots pour les manches suivantes !</p> <p>A la fin, chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p> | <p>2ème manche : le joueur reprend les mêmes cartes que celle de la 1ère manche.</p> <p>Cette fois-ci il ne peut utiliser qu'un seul mot pour faire deviner la carte.</p> <p>Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p> | <p>3ème manche : toujours avec les mêmes cartes, le joueur fait deviner grâce à des mimes !</p> <p>Attention, il est interdit de parler !</p> <p>Il a 30 secondes pour faire deviner un maximum de mots. (S'il le souhaite il peut changer de carte).</p> <p>Chaque équipe compte le nombre de cartes trouvées.</p> |



Pour connaître les gagnants, il suffit d'additionner les points des 3 manches.

Je te montre un exemple, si je tire la carte **sommeil** :

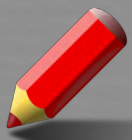
Pour la 1ère manche je vais dire « *c'est lorsque l'on dort et que notre corps se repose et reprend de l'énergie* ».

Pour la 2ème manche je vais dire : « *dormir* »

Pour la 3ème manche je vais mimer quelqu'un en train de dormir.

Tu as compris ? Alors à toi de jouer !

Tu peux utiliser les cartes que je te propose en fin de magazine mais tu peux aussi créer tes propres cartes en écrivant les mots sur des petits papiers !



ACTIVITÉ MANUELLE : LA BOULE RELAXANTE



Par Cindy et Julie,
du CODES06

Nous te proposons aujourd'hui de fabriquer une petite boule à malaxer avec les mains quand tu te sens en colère, agacé, pas content ! Tu verras cela t'aidera à te détendre et à te calmer. A toi de jouer !

Matériel dont vous aurez besoin :



1 feuille de film plastique
de 25*25cm



1 demi-verre de
farine



1 ballon



Des marqueurs

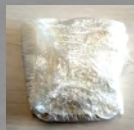


1 paire de
ciseaux



ETAPE 1

Déposer la farine en tas au centre du film plastique.



ETAPE 2

Refermer les bords un à un et former une boule.



ETAPES 3 et 4

Couper 1cm sur la longueur du ballon. Insérer la boule de farine dans le ballon et faire un nœud.



ETAPE 5 et 6

Faire un nœud. Dessiner un visage et il n'y a plus qu'à tester !



MÉLI-MÉLO



Par Béatrice

Associe chaque émotions aux réactions que l'on peut avoir face à ces émotions en écrivant son numéro dans la case.

| | | | | | | |
|--------|-------|------|------|-----------|----------|--------|
| | | | | | | |
| Colère | Honte | Joie | Peur | Tristesse | Surprise | Dégout |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|---|
| Raconter à une personne ta gêne, pleurer, être gênée | Pleurer, demander un câlin, parler à quelqu'un de confiance | Hurler, taper des pieds, froisser du papier, pleurer, respirer et s'isoler un moment. | Dire beurk ! C'est pas juste, pleurer, s'éloigner, avoir la nausée. | Rire, sauter, danser, pleurer, faire un câlin, sourire | Avoir le cœur qui bat fort, courir, pleurer, crier, rester figé, se confier. | Sursauter, pleurer, être étonné, avoir les yeux grands ouverts. |
|--|---|---|---|--|--|---|

Réponses : (de gauche à droite) 2 - 5 - 1 - 7 - 3 - 4 - 6



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous poser une question ?

Ecris nous ! Notre adresse : lepetitconfine@gmail.com

