

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

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 ? RÉGLER UNE DISPUTE EN DISCUTANT

T'est-il déjà arrivé de te disputer avec un copain/une copine, ton frère/ta sœur ou un de tes parents ? De te sentir triste ou en colère de ce qu'une personne t'a dit ou fait ? Comment réagis-tu dans cette situation en général :

Quand on se dispute avec quelqu'un, cela signifie que l'on n'est pas d'accord avec cette personne et qu'elle n'est pas d'accord avec nous. T'es-tu déjà demandé ce que les autres personnes ressentaient pendant que te disputais avec elles ? Il faut toujours penser qu'une dispute concerne plusieurs personnes et qu'elles peuvent ressentir des émotions différentes des tiennes.

Savais-tu qu'il est possible de régler une dispute en discutant avec la personne, sans s'énerver ?

La première chose importante lorsque tu veux régler une situation, c'est de parler uniquement en ton nom : c'est-à-dire commencer toujours tes phrases par « je » (je pense, je suis, je ressens,...). Ce n'est pas parce que tu penses quelque chose que la personne avec qui tu t'es disputée pense la même chose. Si tu parles en « je », la personne sera moins énervée par ce que tu expliques. Par exemple, quelle phrase préférerais-tu que l'on te dise ?

- Je me sens en colère quand tu ne veux pas que je joue avec toi
- Tu m'énermes, t'es pas gentil, je veux jouer avec toi !

Si tu as préféré la première phrase, nous te proposons de régler une dispute de cette façon :

- 1) **TU EXPLIQUES CALMEMENT LA SITUATION QUI NE TE CONVIENT PAS**
- 2) **TU EXPRIMES COMMENT TU TE SENS ET POURQUOI TU TE SENS COMME ÇA**
- 3) **TU DÉCRIS COMMENT TU AURAS PRÉFÉRÉ QUE CELA SE PASSE**
- 4) **TU ÉCOUTES LA PERSONNE S'EXPLIQUER À SON TOUR**

Voici un exemple d'une situation de conflit à régler :

Imagine que ton grand frère a eu un nouveau jeu vidéo pour son anniversaire. Tu as très envie d'y jouer mais il ne veut pas te le prêter. Il te dit : « Tu n'auras pas mon jeu, tu es trop petite ». Cela te met en colère. Tu as envie de crier mais tu décides de discuter avec lui. Voilà ce que tu pourrais lui répondre :

- **TU EXPLIQUES** : Je n'ai pas aimé quand tu m'as dit que j'étais trop petite.
- **TU EXPRIMES** : Je me suis sentie triste et en colère car ça me donne l'impression d'être un bébé.
- **TU DÉCRIS** : J'aurais préféré que tu m'expliques pourquoi tu me trouves trop petite.
- **TU ÉCOUTES** : Ton grand frère pourrait alors te dire « Je sais que tu es trop petite car le jeu qu'on m'a offert est déconseillé au moins de 12 ans. Regarde sur la boîte du jeu »





Tu es en train de faire un exercice de géométrie et tu as besoin de ta règle. Tu la cherches partout dans ta trousse et dans ton sac mais tu ne la trouves pas, tu crois l'avoir perdue. Soudain tu vois que ton voisin te l'a prise sans te demander pour faire son exercice. Cela t'énerve beaucoup mais tu décides de régler le conflit calmement.

Comment ferais-tu ?

1) Tu expliques calmement la situation qui ne te convient pas

2) Tu exprimes comment tu te sens et pourquoi tu te sens comme ça

3) Tu décris comment tu aurais préféré que cela se passe

4) Pour finir, tu...

JE CUISINE EN FAMILLE



GRANITÉ MELON PASTÈQUE

Ingrédients pour 4 gourmands :

- o 1/2 melon
- o 1/4 de pastèque
- o 1/2 citron (facultatif)




Matériel :

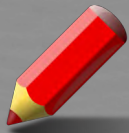
- o Planche à découper
- o Plat type gratin
- o Couteau, fourchette

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 mets-la au congélateur
Toutes les 1/2 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,
du CODES06

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.

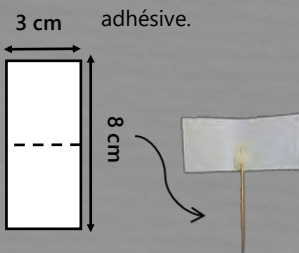
Pour concevoir l'activité, demande à tes parents de choisir des semis ou des jeunes plantes à repoter en fonction de tes envies et goûts : basilic, thym, romarin, estragon, menthe, sauge...

Matériel dont tu auras besoin :



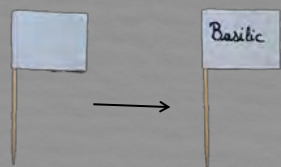
ETAPE 1

Trace et découpe un rectangle de 3 par 8 cm . Plie 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. Imprime les étiquettes. Il n'y a plus qu'à arroser régulièrement et attendre... !



ZOOM SUR... LE SAVON



Par Béatrice

Je suis important pour l'hygiène.

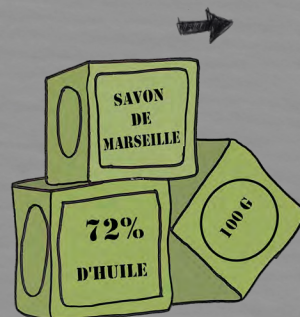
Et oui en plus de décoller les saletés, j'élimine les bactéries et les virus !

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 ! C'est ce qu'on appelle la saponification.



J'existe depuis l'Antiquité. On me fabriquait avec de la graisse animale et de la cendre !



À Marseille on me fabrique depuis le 13ème siècle ! 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 !



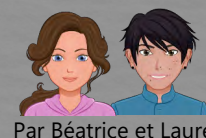
Ingrédients :

- 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 deux danseurs. Tu peux choisir de danser avec qui tu veux : tes frères et sœurs, tes parents, tes copains, ... Choisis 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 :

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.		

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

Le premier qui se trompe perd la partie !

Voici quelques idées de mouvements :

Tourner sur soi-même, sauter en grand écart, secouer la tête, lever les bras, faire un tcha tcha tcha, bouger le bassin de droite à gauche, faire des claps avec les mains, 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 !

Pense à boire après avoir bougé !





A TOI DE JOUER

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



COLORIAGE



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous poser une question ?
Ecris 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 : Déborah LECLERCQ, chargée de projets en éducation pour la santé

- Equipe de rédaction : Coralie BRUNET, Béatrice PEYCELON, Laure VIENNOIS, 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)