

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

4ÈME NUMÉRO

30 AVRIL 2020

ÉDITO

Chers enfants,

Ces quelques semaines sont bizarres peut-être pour vous, mais elles nous permettent aussi de réfléchir à ce qui est bon pour notre corps, notre tête, nos relations avec les autres. Nous espérons que ce nouveau numéro vous donnera l'occasion d'y réfléchir, d'en parler, de vous amuser, et surtout de prendre soin de vous comme si vous étiez votre meilleur ami.



Emmanuelle LE BARBENCHON,

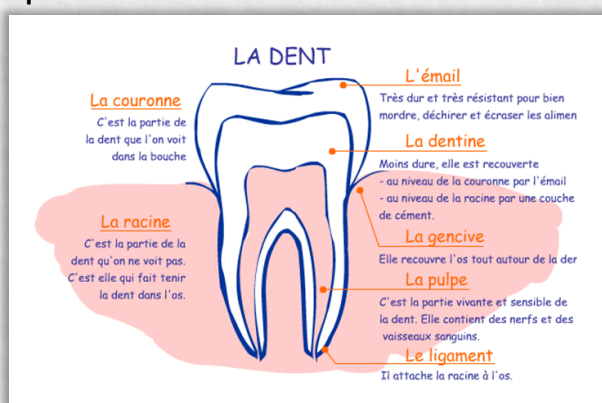
Secrétaire générale du CoDEPS13



LE SAVAIS-TU ?

Lorsque nous perdons nos dents de lait, les dents définitives ou d'adultes prennent leur place et nous les garderons toute notre vie. Il est donc important d'en prendre soin car elles nous permettent de **MANGER**, de **PARLER** (prononcer les sons) et d'avoir un beau **SOURIRE** pour se sentir bien dans sa peau et ainsi de rester en bonne santé !

Voici un petit schéma qui t'explique l'intérieur de nos dents :



Source : Drs VERLEY, BRES, SUDRAT, chirurgiens-dentistes

Comment en prendre soin ?

Il existe 3 gestes de prévention pour pouvoir conserver son plus beau sourire :

- Se **brosser les dents**, matin et soir, pendant 2 minutes, avec une brosse et un dentifrice adaptés à ton âge que tu retrouveras sur l'emballage.
- **Manger équilibré**, de tout en faisant attention de ne pas trop manger et boire des aliments trop sucrés
- Aller chez le **dentiste** une fois par an.



Et comment se forme une carie ?

Lorsque nous mangeons, les aliments se collent sur nos dents. Les microbes, qui sont présents dans notre bouche, vont transformer ces aliments en produit acide qui va attaquer l'émail et provoquer un trou : la carie apparaît ! Seul le dentiste pourra te soigner ta dent.



Par Emilie,
du CoDES05

QUIZ

COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE ME BROSSER LES DENTS :

- 5mn
- 2 mn
- 10 mn



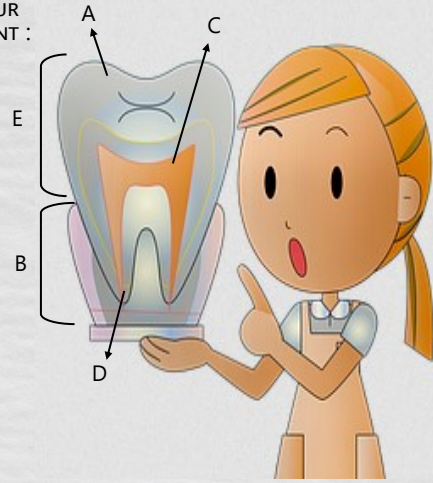
Réponse : 2 mn



Par Audrey et Coralie

REPLACE LES DIFFÉRENTES PARTIES DES DENTS AVEC LEUR LETTRE POUR COMPLÉTER LE SCHÉMA DE LA DENT :

- Couronne
- Racine
- Email
- Dentine
- Gencive



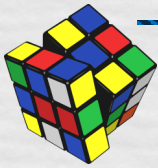
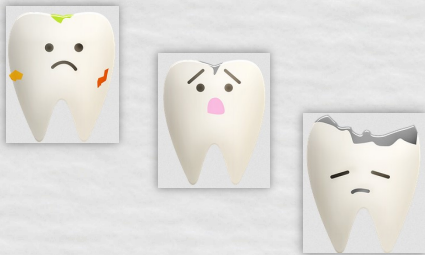
Couronne : E, Racine : B, Email : A, Dentine : C, Gencive : D

COMPLÈTE LE TEXTE À TROU :

Pour garder de belles dents, voici quelques gestes simples :

- A. Se _____ les _____ 2 fois par jour en utilisant une _____ avec du _____
- B. Aller régulièrement chez le _____
- C. Manger des aliments _____ en quantité raisonnable

Réponse : brosser, dents, brosse à dent, dentifrice, dentiste, sucre



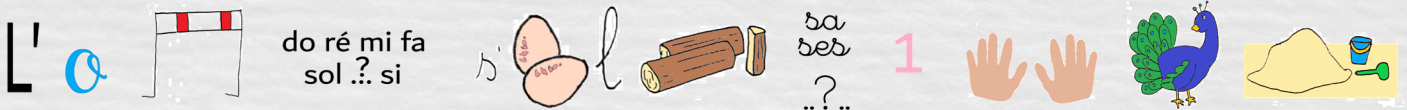
A TOI DE JOUER !

TROUVE LES POUVOIRS DES FAMILLES D'ALIMENTS EN DEVINANT CES RÉBUS.



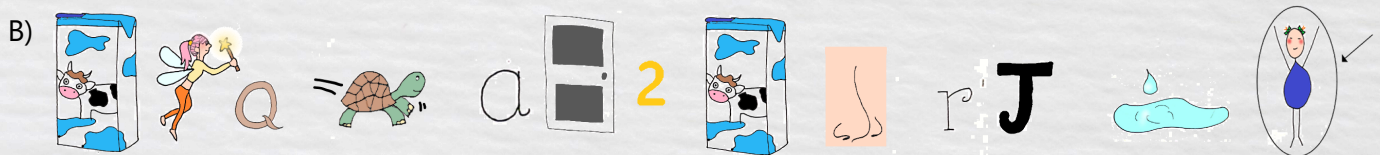
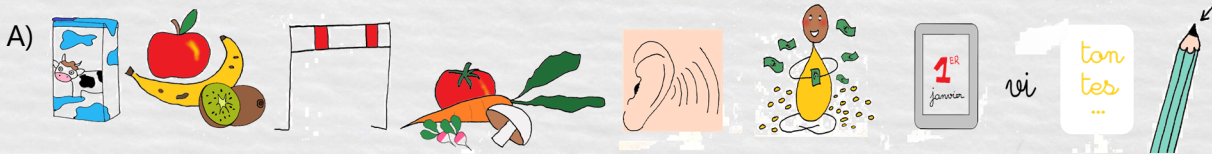
Par Béatrice

Un rébus est une devinette dessinée. Chaque dessin permet de trouver un son ou un mot de la phrase. Je te donne un exemple pour que tu comprennes :



Ca donne : L'O hais la s'œufs l bois son 1 dix paon sable = l'eau est la seule boisson indispensable.

TU AS COMPRIS ? A TOI DE JOUER !



Réponses : A) les fruits et légumes sont riches en vitamines. B) les féculents apportent de l'énergie au corps.



ZOOM SUR...

Je suis l'une des céréales les plus utilisées dans l'alimentation. Sais-tu pourquoi ? Parce que grâce à moi, on peut créer plein d'aliments !



Par Déborah

J'existe sous deux formes :

LE BLÉ TENDRE

Comme mon nom l'indique, les grains présents dans mes épis sont tendres. Grâce à ça, je suis facilement transformé en farine !



LE BLÉ DUR

Sais-tu comment me reconnaître ? J'ai ce qu'on appelle des « barbes », plein de longues pointes toutes fines sur mon épi. Parfois, on m'appelle le « blé barbu » !



Mes grains à moi sont beaucoup plus dur ! Du coup, je ne peux pas être transformé en farine toute fine. Alors à quoi puis-je bien servir ?



En m'écrasant, je peux devenir :

Avec cette farine, on peut fabriquer :



De la semoule

Du boulgour



Des biscottes



Du pain



Des biscuits et des gâteaux



Et oui, c'est avec la semoule qu'on fabrique les pâtes !

Lorsqu'on mélange la semoule de blé dur avec de l'eau, parfois avec des œufs on obtient une pâte qu'il est possible de mouler pour faire des spaghettis, des macaronis ou des coquillettes.

JE CUISINE EN FAMILLE



Par Audrey



RECETTE DU PAIN MAISON

Ingrédients :

- o 500 gr de farine
- o 350 ml d'eau tiède
- o 6 gr de levure de boulanger
- o 12 gr de sel



Matériel :

- o 1 saladier
- o 1 bol
- o 1 grille de cuisson
- o du papier sulfurisé/ papier cuisson

Etape 1 :

Verse l'eau et la levure dans la farine, bien mélanger. Puis rajoute le sel et pétris la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.



Etape 2 :

- Farine le plan de travail
- Plie la pâte en faisant des rabats pour emprisonner le maximum d'air
- Couvre d'un linge humide et laisse lever 20 min
- Plie à nouveau et laisse reposer la pâte 20 min
- Réalise un dernier pliage puis laisse lever 1h couvert du linge humide.



Etape 3 :

Façonne la pâte sous forme de baguette, faire des épis ou une fente au milieu de la pâte.



Etape 4 :

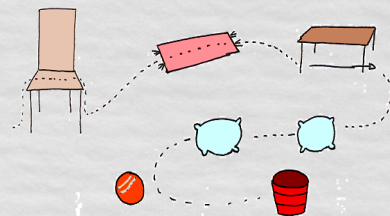
Demande à un adulte de cuire le pain dans un four préchauffé à 250°C pendant 17 min, puis à chaleur tournante à 170°C pour les 2 dernières min.



Astuce : mettre un bol d'eau au moment d'enfourner pour faire la « buée » !

La semaine prochaine, tu prépareras l'apéro : tu auras besoin d'une boîte de thon et de tortillas de blé !

JE BOUGE AVEC BÉATRICE !






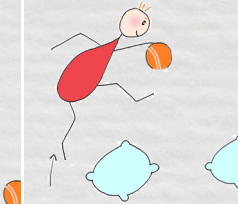

INVENTONS ET BOUGEONS !

Connais-tu « le parcours du combattant » ? Tu l'as peut-être fait en sport à l'école. Je t'explique ce que c'est et si ça te plaît, tu pourras le faire chez toi !

C'est un parcours avec plein d'obstacles différents, où on peut ramper, rouler, sauter, enjamber, monter, courir, marcher en sumo, descendre, glisser sur le ventre, ... !

À l'école on peut utiliser des plots, cerceaux, cordes, poutres, etc... À la maison, on peut utiliser : chaises, canapé, table, coussins, tapis, matelas, boîtes, cordes, cerceaux, balles, ...

Je vais te montrer un exemple, mais tu peux imaginer autre chose ! Tu peux installer le parcours avec un adulte, dans une des pièces de chez toi, comme ça :

				
Commence par échauffer ton corps. Tu montes sur une chaise et tu sautes pour en descendre.	Dirige toi en pas chassés vers le tapis et fais une roulade. Relève toi et saute à cloche pied jusqu'à la table.	Allonge-toi sur le dos et rampe sous la table. Ramasse la balle et marche en crabe qu'aux coussins.	Saute au dessus des coussins avec la balle.	Et lance la balle dans une corbeille. Si elle tombe à côté tu recommences le parcours !

JE TE CONSEILLE DE FAIRE LE PARCOURS AVEC UN ADULTE QUI POURRA S'ASSURER DE TA SÉCURITÉ.

SOIS PRUDENT POUR NE PAS TE BLESSER, PAR EXEMPLE FAIS LE PARCOURS EN BASKETS POUR NE PAS GLISSER !

- * Si tu as encore envie de bouger, trouve quelqu'un avec qui tu peux jouer à faire deviner des mimes !

Si tu veux nous envoyer une photo de ton parcours, tu peux l'envoyer à l'adresse : lepetitconfine@gmail.com

Peut-être qu'on le mettra dans le coin des lecteurs du prochain numéro !!



DÉFI - PHOTO : « TOUS DES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES »



Par Laure et Aida

Voici l'héroïne du jour :

C'est Super Gaufrette !

Son pouvoir est de te faire rire et te faire sourire quand tu te sens triste.

Enfant (ou plus petite), je me disais que je voulais être comme mes héros de dessins animés ou de films préférés. Je rêvais de pouvoir voler, sauter très haut, me téléporter ou encore être une sirène, oui oui !. Maintenant je trouve de la magie dans tout ce que je vois. Le soleil me donne le sourire, mes petits bobos sont soignés par mon super corps magique, les belles fleurs me mettent des étoiles dans les yeux, les chants des oiseaux me donnent envie de danser et plein d'autres choses.

Et toi, de quelle magie as-tu été témoin aujourd'hui ?



Le défi de cette semaine si tu l'acceptes, c'est de devenir un super-héros ou une super-héroïne de tous les jours :

1 A partir de ce que tu as à la maison, crée ton déguisement : (par exemple un drap peut devenir une cape magique...)

2 Tu peux demander qu'on te prenne en photo

3 Raconte un peu qui est ton personnage :

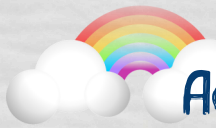
Quel est le nom de ton super-héros ou de ta super-héroïne ?

Quel est son super pouvoir ?

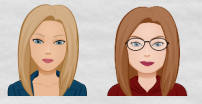


Tu veux nous envoyer ta photo et apparaître dans le prochain numéro ?

Pour cela, demande à tes parents de nous l'envoyer à lepetitconfine@gmail.com avec leur accord pour le diffuser dans le prochain numéro : « Je soussigné(e) M/ Mme, donne mon accord pour diffuser la photo de mon enfant dans la rubrique « coin des lecteurs » du prochain numéro du Petit Confiné du 7 mai 2020 »

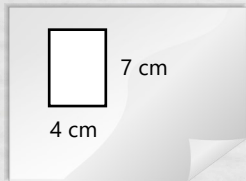
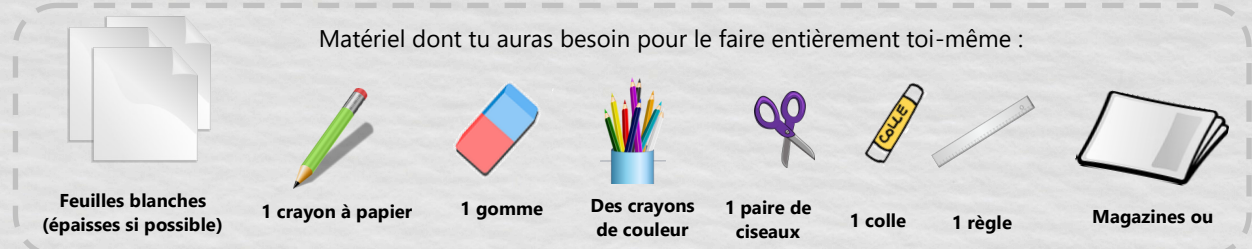


ACTIVITÉ MANUELLE : JE CRÉE MON JEU DE 7 FAMILLES !



Par Déborah et Soline

Dans ce numéro, tu trouveras de quoi réaliser un jeu de 7 familles sur l'alimentation et l'activité physique ! Tu peux choisir de le faire toi-même, en te servant du tutoriel ci-dessous, ou tu peux aussi choisir d'utiliser celui que nous te proposons à la fin de ton magazine !



ETAPE 1

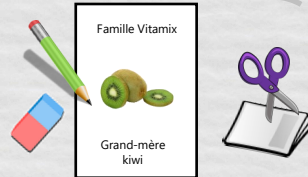
Sur des feuilles blanches, à l'aide d'une règle, demande à quelqu'un de t'aider à tracer des rectangles de 4 cm sur 7 cm. Attention, pour un jeu de 7 familles, il en faut 42 !

Petite astuce, si ta feuille est trop fine, tu peux en coller 2

Famille Zénergy	Famille Vitamix	Famille Superos	Famille Sontanforme
Famille Musculator	Famille Patouletan	Famille Avolonté	

ETAPE 2

Découpe toutes les cartes. Fais 7 tas de 6 cartes et écris le nom des familles comme sur le modèle ci-dessus. Pour t'aider, le nom et les membres de chaque famille sont notés dans le tableau ci-dessous. N'hésite pas à suivre le modèle à la fin de ton magazine !



ETAPE 3

Maintenant que tu as tes 7 familles, à toi de créer tous tes personnages ! Tu peux dessiner puis colorier tes dessins. Tu peux découper dans des publicités puis coller les images sur les cartes. Aide-toi du tableau ci-dessous et du modèle en fin de magazine si tu as besoin !

Et voilà, lorsque tu as rempli tes 42 cartes, ton jeu est terminé ! Mélange-les et joue avec ta famille !

ETAPE 5

Règle du jeu (2 à 6 joueurs) :

- 1) Distribue 7 cartes à chaque joueur et fais une pioche avec le reste des cartes.
- 2) Le plus jeune joueur commence. Il demande à la personne de son choix une carte qu'il souhaite (par exemple : « dans la famille Vitamix, je voudrais la mère ! »)
- 3) Le joueur qui a posé la question récupère la carte si cette personne l'a, sinon il pioche une nouvelle carte. Puis on passe au joueur suivant.
- 4) Le joueur qui a le plus de familles à la fin de la partie a gagné !

Fruits et Légumes	Féculents	Produits laitiers	Viandes, Poissons, Œufs	Aliments plaisir	Boissons	Activité physique
Famille Vitamix	Famille Zénergy	Famille Superos	Famille Musculator	Famille Patouletan	Famille Avolonté	Famille Sontanforme
Mère carotte Père poireau Fille fraise Fils raisin Grand-mère kiwi Grand-père poivron	Mère pomme de terre Père pain Fille riz Fils maïs Grand-mère spaghetti Grand-père haricots	Mère lait Père camembert Fille yaourt Fils emmental Grand-mère fromage blanc Grand-père bûche de chèvre	Mère poulet Père sardine Fille saumon Fils œuf Grand-mère steak Grand-père crevette	Mère huile d'olive Père soda Fille beurre Fils miel Grand-mère confiture Grand-père chocolat	Mère eau gazeuse Père eau aromatisée Fille eau plate Fils jus de fruit Grand-mère tisane Grand-père lait	Mère corde à sauter Père trotinette Fille bouée Fils gourde Grand-mère ballon Grand-père basket



LE COIN DES LECTEURS



Voici les œuvres en pâte à sel de Lucie, 10 ans, et sa sœur Noémie, 7 ans.

Merci pour votre participation !

Bonne semaine à vous !

L'équipe du Petit Confiné 😊




Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous raconter un de tes rêves ? Nous poser une question ? Ecris nous ! Notre adresse : lepetitconfiné@gmail.com




Découpe les cartes et colorie-les pour réaliser ton jeu de 7 familles !



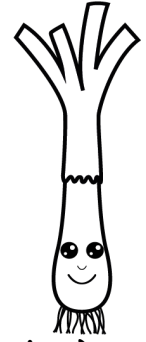
Fruits et Légumes
La famille Vitamix




La mère
carotte



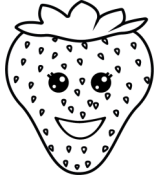
Fruits et Légumes
La famille Vitamix




Le père
poireau



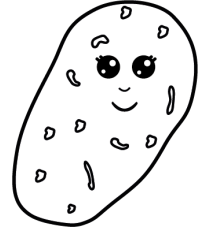
Fruits et Légumes
La famille Vitamix




La fille
fraise



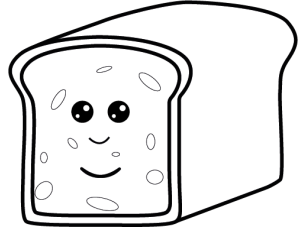
Féculents
La famille Zénergy




La mère
pomme de terre



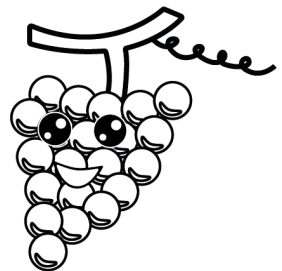
Féculents
La famille Zénergy




Le père
pain



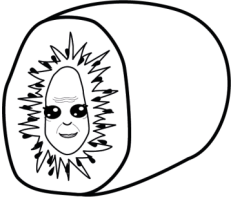
Fruits et Légumes
La famille Vitamix




Le fils
raisin



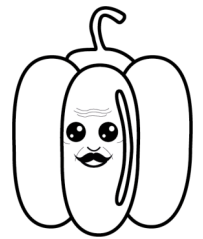
Fruits et Légumes
La famille Vitamix




La grand-mère
kiwi



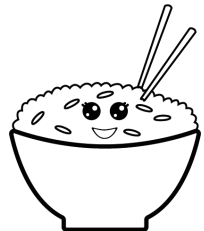
Fruits et Légumes
La famille Vitamix




Le grand-père
poivron



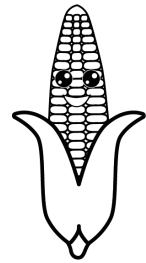
Féculents
La famille Zénergy




La fille
riz



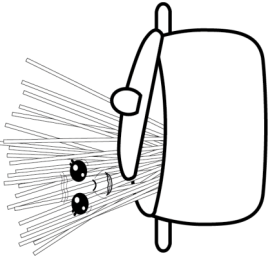
Féculents
La famille Zénergy




Le fils
maïs



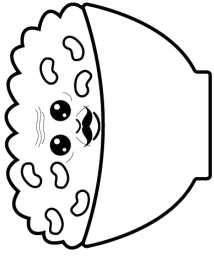
Féculents
La famille Zénergy




La grand-mère
spaghettis



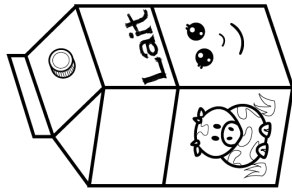
Féculents
La famille Zénergy




Le grand-père
haricots rouges



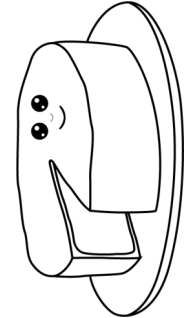
Produits laitiers
Famille Superos




La mère
lait




Produits laitiers
Famille Superos




Le père
camembert



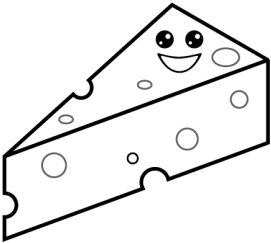
Produits laitiers
Famille Superos




La fille
yaourt



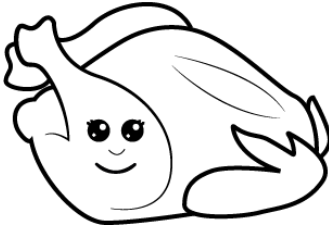
Produits laitiers
Famille Superos




Le fils
emmental



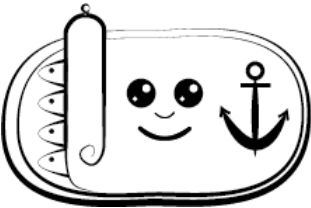
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator




La mère
poulet



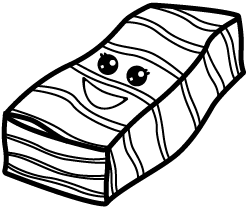
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator




Le père
sardine



Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator



La fille
saumon



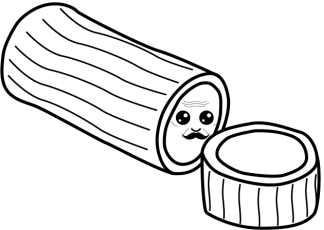
Produits laitiers
Famille Superos




La grand-mère
fromage blanc




Produits laitiers
Famille Superos




Le grand-père
bûche de chèvre



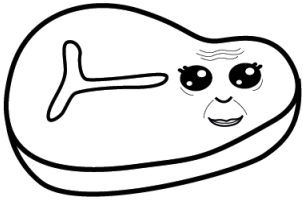
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator




Le fils
œuf



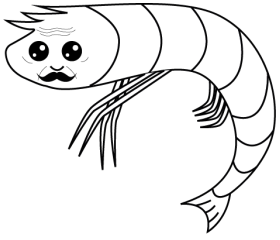
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator




La grand-mère
steak



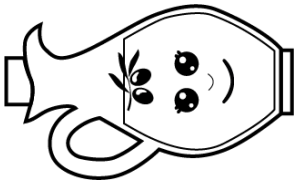
Viandes, Poissons et Œufs
Famille Musculator




Le grand-père
crevette



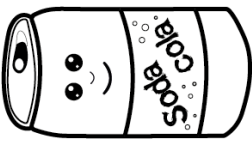
Plaisir
Famille Patouletan




La mère
Huile d'olive



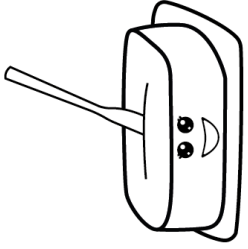
Plaisir
Famille Patouletan




Le père
soda



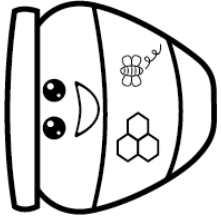
Plaisir
Famille Patouletan




La fille
beurre



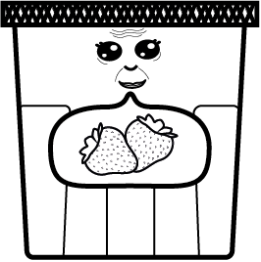
Plaisir
Famille Patouletan



Le fils
miel



Plaisir
Famille Patouletan



La grand-mère
confiture

Boissons
Famille Avolonté



La mère
eau gazeuse

Boissons
Famille Avolonté



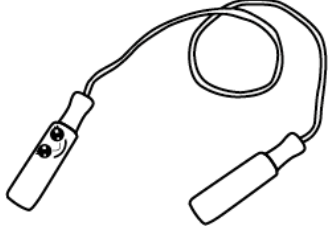
Le père
eau aromatisée

Boissons
Famille Avolonté



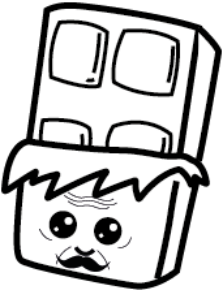
La fille
eau plate

Activité Physique
Famille Sontanforme



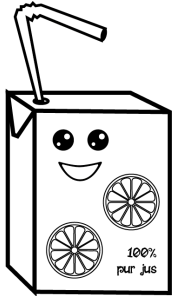
La mère
corde à sauter

Plaisir
Famille Patouletan



Le grand-père
chocolat

Boissons
Famille Avolonté



Le fils
jus de fruits

Boissons
Famille Avolonté




La grand-mère
tisane

Boissons
Famille Avolonté




Le grand-père
lait

Activité Physique
Famille Sontanforme



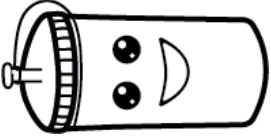
Le père
trotinette

Activité Physique
Famille Sontanforme




La fille
bouée

Activité Physique
Famille Sontanforme




Le fils
gourde

Activité Physique
Famille Sontanforme



La grand-mère
ballon

Activité Physique
Famille Sontanforme



Le grand-père
baskets