



la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé

u°2



Le coin des écrans

Histoire de dormir

S'amuser et apprendre avec les écrans, c'est aussi les lâcher pour bien dormir et être en pleine forme !

- ✓ Pas d'écran dans la chambre
- ✓ Pas d'écran 2 heures avant de dormir

Si je regarde la télé, une tablette ou que je joue aux jeux vidéo juste avant d'aller au lit, je risque d'avoir plus de mal à m'endormir.

- La lumière de l'écran empêche mon cerveau de se préparer au sommeil.
- Les images et les sons stimulent mon attention et peuvent m'exciter.



Voilà une bien meilleure idée :

Une belle histoire juste avant de dormir pour faire de beaux rêves !

Mon papa ou ma maman (ou peut-être ma sœur ou mon frère) me raconte une histoire ou me la lit dans un livre.

ou bien

Je lis moi-même un livre (BD, roman...)



Le coin des émotions

Un câlin sinon rien !

mais seulement si je le veux bien...

- ✓ Mieux qu'un nouveau jouet
- ✓ Mieux qu'un bonbon ou un gâteau
- ✓ Mieux qu'un moment devant l'écran

Le meilleur remède contre les petites peines et les gros chagrins du quotidien.



Si je suis **triste**, un gros **câlin**, ça me **console**,
Si j'ai trop **froid**, un chaud **câlin**, ça me **réchauffe**,
Si j'ai très **peur**, un bon **câlin**, ça me **rassure**,
Si je **m'énerve**, un calme **câlin**, ça me **fait du bien**.

Et si je m'ennuie,
à mon tour de faire un câlin !





Le coin des gourmands



Le plat « végé » tricolore

- ✔ Joli à regarder
- ✔ Savoureux à déguster
- ✔ Bon pour la santé
- ✔ Rapide à cuisiner
- ✔ Economique
- ✔ Remplace la viande

Une recette facile à faire en famille en toute saison

Pour 4 personnes

- 150g de riz
- 180g de lentilles corail
- 400g de brocolis surgelés
- Epices (curry, raz-el-hanout ...)
- Ail frais écrasé ou en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Bouillon déshydraté, sel, poivre

- ✔ Faire cuire les **lentilles** 10 min à l'eau bouillante, égoutter et ajouter 1 cuillère d'huile et les épices.
- ✔ Faire cuire le **riz** 10 min à l'eau bouillante avec un cube de bouillon, égoutter et ajouter une cuillère d'huile.
- ✔ Faire cuire les **brocolis** surgelés 10 min à l'eau bouillante, égoutter puis faire revenir à la poêle avec une cuillère d'huile, du sel, du poivre et l'ail.
- ✔ Servir côte à côte pour bien voir les couleurs. **Miam miam !**



Le coin des sportifs



Le labyrinthe laser

L'activité qui coche toutes les cases

- ✔ Un jeu d'aventure, d'agilité et d'équilibre
- ✔ A fabriquer soi-même avec peu de matériel
- ✔ Même dans les petits espaces

Pour atteindre le trésor situé dans la pièce du fond, il faut traverser le couloir sous haute protection laser, sans décrocher ni déchirer les rubans !

Pour le ruban, je prends :

- un rouleau de papier crépon que je découpe en morceaux,
- ou bien*
- des rouleaux de papier toilette.



Pour le coller au mur sans l'abîmer, je prends :

- de la gomme adhésive
- ou bien*
- du sparadrap blanc



Un jeu à faire en famille ou entre copains.

