



la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé

n°3



Le coin des écrans

La chasse au trésor virtuelle (en photos)

Dévoile tes talents de photographe !

- ✓ Seul ou à plusieurs
- ✓ En intérieur ou en extérieur

Je demande à un parent ou un copain de faire une liste de trésors (objets ou choses présents dans le logement, ou dans un parc...)



Dès que j'ai la liste, je cherche à trouver tous les trésors le plus vite possible.

Chaque fois que j'en trouve un, je le prends en photo (la plus jolie possible).

Quand j'ai fini, je montre mes photos pour faire valider ma chasse.

On peut jouer à plusieurs ou même par équipe : C'est le premier qui a fini qui a gagné.

Deviens un reporter en herbe !



Le coin des émotions

Quand ça ne va pas, je ne le garde pas pour moi !

Un petit malheur ou une grande peur,
je dis ce que j'ai sur le cœur.

- ✓ Rien que d'en parler, ça va déjà mieux

Quand on garde une difficulté à l'intérieur de soi, elle grossit, grossit, et un jour, ça explose, comme un ballon qu'on a trop gonflé.



Si je n'en parle pas,
qui va pouvoir me **consoler** ?
qui va pouvoir me **conseiller** ?
qui va pouvoir m'**aider** ?



Alors je choisis quelqu'un en qui j'ai confiance,
et je lui raconte comment je me sens.

Mes parents, mon professeur, un copain, ma grande sœur...





Au moins 5 fruits et légumes par jour : rien de plus simple !

- ✓ cru ou cuit
- ✓ entier, en morceaux, en compote, en purée ou soupe

Le coin des gourmands

Quelques idées...	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Matin					
Midi					
Après-midi					
Soir					

Frais, local et de saison, c'est parfait !



Surgelé au naturel ou en conserve, c'est bien aussi...



Se promener à pied, c'est le pied !

- ✓ Un moment pour s'aérer
- ✓ Un moment de complicité
- ✓ Un moment pour s'amuser

Le coin des sportifs

Avec toute la famille, ou simplement avec mon père, ma mère ou mon grand frère...



- ✓ Aujourd'hui, c'est moi qui décide où on va. Et si on passait par l'aire de jeux ?
- ✓ Jusqu'à la prochaine rue, je marche le plus vite possible sans courir ! Maintenant, je marche à reculons.
- ✓ S'il fait du vent : je m'envole presque avec le vent dans le dos, ou je l'affronte bravement face à lui.
- ✓ Je peux prendre un ballon pour aller faire quelques passes.



- ✓ On va en famille à pied chercher un bon goûter à la boulangerie.
- ✓ Si j'ai un chien, je l'emmène promener.
- ✓ Je repère les marques des voitures et je compte la plus représentée.

