



la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé

n°4



Le JT (journal télévisé) de ma journée

- ✓ Pour retenir l'essentiel
- ✓ Pour s'entraîner à s'exprimer
- ✓ Pour s'habituer à se voir et à s'entendre sur écran
- ✓ Pour partager en famille sur sa journée

Choisis les 3 à 5 choses les plus importantes que tu as faites dans ta journée.

Imagine que tu doives les expliquer en 3 minutes chrono, à quelqu'un qui ne te connaît pas du tout.

Entraîne-toi avec un chronomètre à le raconter en 3 minutes.

Quand tu te sens prêt, demande à quelqu'un de te filmer avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur.

Avec tes parents, regardez ensemble ton mini-journal télévisé. Et poursuivez la discussion...



C'est toi le présentateur vedette !



La boucle énergétique : ressens la force qui est en toi !

Fais circuler la chaleur et le mouvement de ton corps.

- ✓ Seul, avec des copains ou en famille
- ✓ Quand je suis énervé, stressé, ou simplement si j'ai envie de me poser.

Assis confortablement,

Je frotte énergiquement les 2 mains jusqu'à ce que les paumes soient chaudes.



1| Je pose mes mains ouvertes **sur mes joues** et je ressens la **chaleur** qui passe dans mon visage.

Après quelques secondes, je frotte de nouveau les 2 mains.



2| Je pose mes mains ouvertes **sur mes yeux fermés** et je ressens la **chaleur** qui passe dans mon visage.

Après quelques secondes, je frotte de nouveau les 2 mains.

3| En gardant les yeux fermés, je pose les mains à plat **sur mon ventre**, juste au-dessus du nombril.

Je ressens mon ventre qui se gonfle et se dégonfle pendant que je respire.

Je reste ainsi pendant 50 respirations.



4| J'ouvre les yeux lentement et je fais quelques étirements avec mes bras.
Je poursuis ma journée serein et plein d'énergie.





Le coin des gourmands



Je mange du « fait-maison », j'ai tout bon !

- C'est meilleur : je me régale.
- C'est moins cher : j'économise.
- C'est plus sain : je prends soin de ma santé.
- Je cuisine en famille : je passe un bon moment.

*Je laisse place à ma créativité :
j'ajoute un ingrédient secret, je crée un décor...*



	Acheté tout fait	Fait maison
Burger	<p>Le burger : 1,99 €</p>	<p>Ingrédients nutriscore B (sauf fromage) Le burger : 0,80 €</p>
Barre pâtissière (type quatre-quarts)	<p>4 additifs: - émulsifiant E471 - colorant E160a - conservateur E202 - correcteur d'acidité E300 1,85€/kg</p>	<p>250g de farine + 200g de sucre 5 œufs + 1 sachet de levure 200 ml d'huile de colza Mélanger tous les ingrédients, et faire cuire au four 30 à 50 min à 180°C 1,40 €/kg</p>

...et si je demandais à ma grand-mère ou à ma tante de m'apprendre sa meilleure recette ?



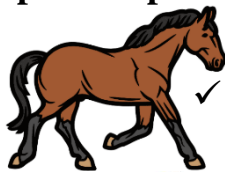
Le coin des sportifs

Quel sportif es-tu ?

- Teste ton profil entre amis ou en famille
- Repère tes points forts
- Entraîne-toi et progresse sur les 5 dimensions



✓ **Le plus souple** : celui qui pose les mains au sol le plus loin devant lui sans plier les jambes



✓ **Le plus endurant** : celui qui saute à la corde le plus de fois sans s'arrêter



✓ **Le plus rapide** : celui qui court le plus loin en 10 secondes



✓ **Le plus puissant** : celui qui saute le plus loin à pied joint sans élan

✓ **Le mieux coordonné** : celui qui avance en ligne droite le plus loin possible en enchaînant : *pieds joints, pied gauche seul, pieds joints, pied droit seul, pieds joints, pieds écartés* et on recommence.

