



la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé

n°6



Le coin des écrans

Comment mieux profiter des écrans

- ✓ Le bon endroit
- ✓ Le bon moment
- ✓ La bonne compagnie

Quoi ? Quand ? Où ?

En rentrant de l'école, **après le goûter et les devoirs**, pourquoi ne pas se détendre avec une petite vidéo ou un jeu rigolo ?

Mais pas en mangeant, sinon on profite moins de ce qu'on voit et de ce qu'on mange.

Les jours sans école, pourquoi ne pas **regarder un dessin animé ou un film en famille l'après-midi** ?

Mais pas le soir avant de dormir, sinon la nuit risque d'être compliquée.



Le salon ou la cuisine, voilà un bon endroit pour utiliser les écrans. Comme ça si on a une question, on a quelqu'un à qui la poser. Et si on ne voit pas l'heure passer, quelqu'un est là pour nous la rappeler.

Mais pas dans sa chambre, sinon on risque de rester scotché.



Et toujours avec modération !



Le coin des émotions

Utilise le pouvoir des arbres pour t'aérer le corps et l'esprit

Le bain de forêt

- ✓ Fais un câlin aux arbres
- ✓ Prends le temps de respirer

森林浴

Va dans un lieu où il y a des arbres et éveille tes sens.



- Ecoute le vent dans les branches.
- Touche l'écorce des troncs.
- Respire les odeurs.
- Observe les formes, les couleurs, les jeux d'ombre et de lumière.

Tu peux aussi ramasser des pommes de pin, des marrons ou des châtaignes pour faire des décorations de Noël.



Le bain de forêt est très populaire au Japon.

Chez nous, on appelle cela la sylvothérapie.

A pied, à vélo ou avec le bus gratuit, je peux aller au parc du Fort de Petite-Synthe, au parc Jacobsen à St-Pol-sur-Mer ou encore au bois des Forts à Coudekerque.



Le coin des gourmands



Laisse parler ta créativité et étonne ta famille avec des soupes surprise !

Deviens créateur de soupe !

- ✔ des couleurs inédites
- ✔ des odeurs alléchantes
- ✔ des mélanges originaux
- ✔ des goûts savoureux



Une soupe, qu'est-ce que c'est ?

C'est de l'eau dans laquelle on fait cuire des légumes avec

- des féculents (*pain rassis, pomme de terre, lentilles...*)
- du sel et des épices (*poivre, curry, raz-el-hanout, muscade...*)

Tu peux ajouter en fin de cuisson un peu de fromage, de la crème fraîche, des herbes (*persil, menthe, basilic, ciboulette*)...

Les recettes sont infinies !

Et pourquoi ne pas faire deviner tes ingrédients à ta famille ?



Le coin des sportifs



Et si on géocachait ?

A la recherche de la cache au trésor !

- ✔ Découvre de nouveaux quartiers en famille
- ✔ Apprends à t'orienter
- ✔ Aiguisse ton sens de l'observation et de l'orientation

➤ Demande à tes parents de **télécharger** une application de geocaching sur leur téléphone.



➤ **Choisis un quartier** à découvrir : près de chez toi ou plus loin grâce au bus gratuit.

➤ **Sélectionne une cache** sur l'application.

➤ **En avant** : à toi d'aller découvrir le trésor en suivant les indications.

Tu pourras alors inscrire ton nom sur le registre des chasseurs victorieux, prendre le trésor, sans oublier d'en remettre un nouveau pour le prochain chasseur !

