

ÉCRANS À LA DIÈTE : LE LIVRET D'ACTIVITÉS



QUE FAIRE SANS LES ÉCRANS ?
COMMENT S'OCCUPER ? TOUTES LES
RÉPONSES SONT DANS CE LIVRET

ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES

Les plantes et la lumière

Matériel nécessaire :

- Boîte à chaussures
- 2 cartons
- Ciseaux
- Ruban adhésif
- Petite plante en pot (ou dans un verre en plastique)

Instructions :

Coupez un grand trou sur une extrémité de la boîte à chaussures. Assurez-vous de bloquer toute autre source de lumière avec du ruban adhésif. Coupez les 2 cartons à la moitié de la taille de la boîte de chaussures et de la même hauteur. Collez ces morceaux de carton sur les côtés de la boîte de chaussures afin de séparer la boîte en 3 étages. Placez la plante au bas de la boîte, assurez-vous qu'elle ait assez d'eau et refermez bien la boîte avant de la laisser au soleil. Attendez 4 à 5 jours avant d'ouvrir la boîte pour constater les résultats impressionnants !

Explications :

Pour vivre, une plante a besoin de lumière. Elle va donc tout faire pour parvenir à en trouver. Si elle détecte de la lumière alors qu'elle est dans un environnement sombre, elle va tout faire pour s'en rapprocher, quitte à éviter des obstacles ou à pousser en étant tordue.



La densité

Matériel nécessaire :

- Eau
- Huile végétale
- Liquide vaisselle
- Sirop
- Miel
- Récipient en verre
- Colorant alimentaire

Instructions :

Versez la même quantité des différents liquides. Si vous en avez, vous pouvez colorer les différents liquides à l'aide de colorants alimentaires afin d'obtenir un résultat vraiment impressionnant.

Verser les liquides tout doucement, un à la fois, dans le verre. C'est important de verser délicatement les liquides et de s'assurer de ne pas toucher les côtés, mais de bien garder le jet au centre du cylindre. Une fois toutes les couches formées, mettre de petits objets en différents matériaux et voir s'ils coulent tous ou s'ils flottent sur certaines couches (bouchon de liège, bouchon en plastique, anneau métallique, bout de bois...).

Explications :

Pour un objet donné, on peut calculer sa masse volumique en divisant sa masse par son volume. On obtient alors une quantité qui s'exprime en kg/m³. La densité (sauf pour les gaz) est alors égale à la masse volumique sans unité. ... Parce que la densité est le rapport de la masse volumique de l'objet à celle de l'eau. Si la densité d'un liquide est plus faible que celle de l'eau, alors il flottera sur l'eau, sinon, il coulera et ira au fond du récipient.



ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES

Gonfler un ballon grâce à la chimie

Matériel nécessaire :

- Une bouteille
- De la levure chimique
- Du vinaigre blanc
- Un ballon de baudruche

Instructions :

Dans une bouteille, verser un sachet de levure chimique. Remplir $\frac{1}{4}$ de la bouteille de vinaigre blanc. Mettre le ballon sur le haut de la bouteille. Attendre qu'il se gonfle.

Explications :

Une réaction chimique relativement violente se produit entre le vinaigre et la levure. Cela génère du gaz carbonique (CO₂). Ça commence à bouillonner dans la bouteille, de petites bulles se forment. Le gaz monte vers le goulot de la bouteille et est recueilli par le ballon. La pression est si grande que le ballon gonfle.

La levure chimique est essentiellement composée de soude (bicarbonate de sodium) : il s'agit d'un sel minéral qu'on extrait notamment du lac Tchad en Afrique. Dans la pâte à gâteau, la levure se dissout pendant la cuisson à cause de la chaleur et de l'humidité et génère alors un gaz, le dioxyde de carbone.

C'est-à-dire que quand on cuit du pain et des gâteaux, une réaction chimique se produit dans le four. Le gaz produit dans la pâte plein de petites bulles qui rendent le gâteau moelleux, léger et savoureux. Avant de connaître la levure chimique, on mettait de la levure naturelle dans la pâte afin qu'elle « lève ». La levure est composée de champignons qui se propagent dans la pâte et produisent alors du gaz. Pour ce faire, les champignons ont besoin de chaleur, d'eau, d'air et de nourriture. Ils consomment donc eux-mêmes un peu de pâte.



Bonhommes gazon

Matériel nécessaire :

- De la terre
- Des vieux collants ou chaussettes
- De l'eau
- Des graines de gazon

Instructions :

Remplir le bas avec des graines puis recouvrir de terre.

Utilisez de vieux collants assez fins pour laisser passer les pousses d'herbe. Tassez bien et nouez le collant. Arrosez abondamment et attendez que ça pousse...

Pour rendre votre tête à gazon plus rigolote, décorez-la avec de la peinture, de la laine, des stickers, etc. Les enfants vont adorer créer des petits personnages ! Placez la tête sur un support (pot en verre ou en plastique type pot de yaourt) et patientez le temps que les cheveux poussent.

Explications :

Dans la terre, les graines de gazon vont pousser. Les pousses vont traverser les collants, ce qui va faire des cheveux aux bonhommes.



ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES

Liquide non newtonien

Matériel nécessaire :

- Eau
- Maïzena
- Récipient



Instructions :

Versez $\frac{1}{3}$ d'eau dans le récipient, puis $\frac{2}{3}$ de Maïzena. Mélanger pour obtenir un liquide homogène. Ce liquide est un fluide non newtonien, c'est à dire qu'il est liquide quand on met les doigts dedans mais devient solide si l'on met un coup de poing ou un coup de marteau. Il redevient liquide par la suite.

Explications :

Dans la plupart des liquides, newtoniens ou non, plus on exerce une contrainte importante, plus le liquide se déforme et « coule ». C'est le cas du ketchup par exemple : plus on appuie fort, plus il se fluidifie, on dit qu'il est "rhéofluidifiant". A l'inverse, la préparation de Maïzena est un exemple assez rare de fluide "rhéoépaississant" : plus la force exercée est importante, plus le liquide s'épaissit, au point de réagir comme un solide à des sollicitations brusques et fortes ! Ce comportement particulier est dû à la structure du liquide, qui constitue une suspension colloïdale. Les colloïdes sont des particules minuscules dispersées dans le liquide. Une force de répulsion les empêche de se regrouper et les maintient en suspension. L'énergie d'un impact permet aux colloïdes de vaincre la force de répulsion et se regrouper momentanément en amas, ce qui provoque la brusque « solidification » du liquide. Cette transition est extrêmement rapide : elle ne dure que quelques millisecondes. Lorsque l'énergie du choc se dissipe, les particules se repoussent de nouveau et le mélange retrouve sa nature liquide.



Créer un aéroglisser

Matériel nécessaire :

- Un CD
- Un bouchon de produit vaisselle
- Un ballon
- De la colle forte

Instructions :

Coller le bouchon de liquide vaisselle sur le CD de sorte à recouvrir le trou au centre de celui-ci. Gonfler le ballon, le placer sur le bouchon. Laisser le ballon se dégonfler, cela créera un aéroglisser.

Explications :

L'air expulsé par le ballon va passer sous le CD, ce qui va permettre de le faire léviter à quelques millimètres du sol et donc de créer cet aéroglisser.

RECETTES DE CUISINE

Cookies pomme vanille

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Préchauffer le four à 200°

Ingrédients pour 15 cookies

- 150 g de farine
- 1 œuf
- 75 g de sucre roux
- 50 g de beurre
- 1 pomme
- 3 cuillères à soupe de crème semi-épaisse
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- De l'extrait de vanille



Instructions :

Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajouter l'œuf battu, la crème et le beurre fondu. À l'obtention d'une pâte, ajouter la pomme râpée et la vanille.

Sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier cuisson, faire des petits tas de pâte et aplatir légèrement. Mettre au four 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les cookies soient dorés. Laisser refroidir et déguster.



Cookies salés au gruyère

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Préchauffer le four à 200°

Ingrédients pour 10 cookies :

- 75 g de farine
- 1 œuf
- 110 g de gruyère râpé
- 40 g de beurre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel et poivre

Instructions :

Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajouter l'œuf battu, le fromage puis le beurre fondu. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier cuisson, faire des petits tas de pâte et aplatir légèrement. Mettre au four 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les cookies soient dorés. Laisser refroidir et déguster.

RECETTES DE CUISINE

Muffin aux fruits rouges

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Préchauffer le four à 180°

Ingrédients :

- 150 g de fruits rouges
- 2 œufs
- 200 g de farine
- 125 ml de lait demi-écrémé
- 130 g de sucre
- 50 ml d'huile de tournesol
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 sachet d'extrait de vanille



Instructions :

Fouetter les œufs, le sucre et le sel puis ajouter l'huile et le lait. Mélanger la farine, la levure et ajouter le mélange œuf/sucre.

Ajouter les fruits rouges en mélangeant délicatement.

Beurrer 12 moules à muffin puis répartir la pâte dans chaque moule.

Enfourner pendant 20-25 minutes. Laisser refroidir et déguster.



Sablés maison

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10-15 minutes

Préchauffer le four à 200°

Ingrédients

- 180 g de farine
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de poudre de noisette
- 75 g de sucre roux
- 75 g de beurre
- de l'extrait de vanille, de cannelle ou de citron
- 1 pincée de sel

Instructions :

Mélanger à la main dans un saladier la farine, le sucre, le sel et l'extrait de vanille. Découper le beurre en petits dès et l'imprégner de farine. Quand le mélange est constitué, ajouter l'œuf battu pour faire une pâte. Laisser reposer au frais.

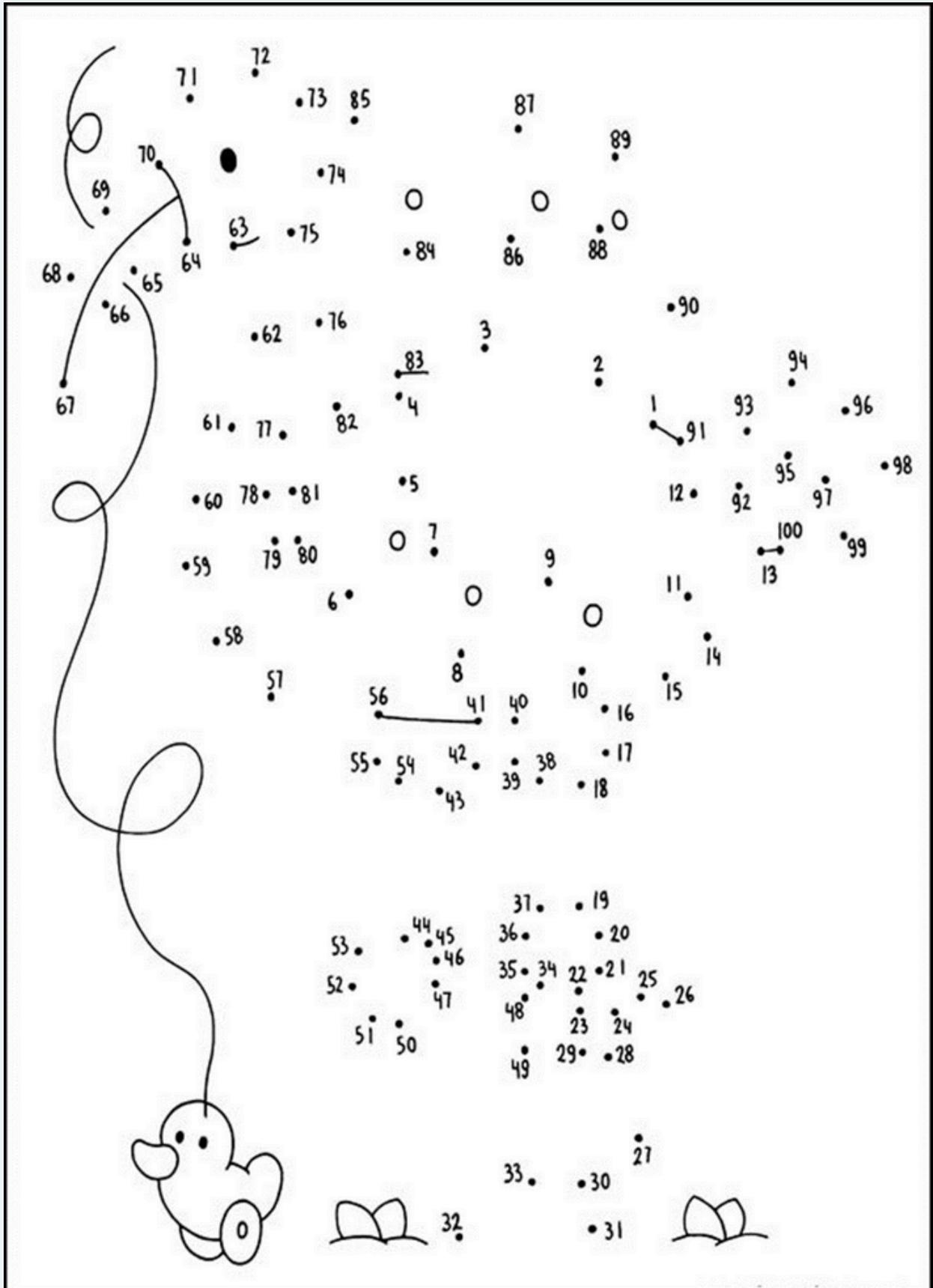
Fariner un plan de travail, étaler la pâte au rouleau.

Prendre des emporte-pièces et découper la pâte. Disposer les morceaux de pâte sur une plaque et enfourner 10-15 minutes.

Laisser refroidir et déguster.

ACTIVITÉS LUDIQUES

Points à relier



ACTIVITÉS LUDIQUES

Coloriage magique



Herbier à imprimer

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

Mon Herbier

Ramasse des feuilles, laisse-les sécher et colle-les ici.
N'oublie pas de noter leur nom à côté.

TEMPS FORTS

Semaine de défi "Ecrans à la diète" du **24 au 29 mars 2025**.

Exposition

"Miroir sur la réalité"

Lycée-Pierre-et-Marie-Curie

Vernissage le **mardi 25 mars, à 18 h** au lycée PMC.

Œuvres réalisées par des élèves du lycée Pierre-et-Marie-Curie sur la thématique du **selfie**.



Conférence

Lycée-Pierre-et-Marie-Curie

Suite au vernissage de l'exposition du lycée PMC le **mardi 25 mars**, une table ronde sera proposée à **18h15** par Arnaud Sylla, psychologue clinicien sur la question de **l'image, de l'adolescence et du numérique**.

Inscriptions : fiona.perain@ac-orleans-tours.fr

02 54 22 89 79

Spectacle "Lonely Swety"

Mercredi 26 mars, 14h30, Médiathèque

Lonely Sweety est un spectacle de théâtre de 50 min qui interroge, avec humour, les jeunes et les moins jeunes sur leur **rapport aux écrans et aux normes**.

Le spectacle sera suivi d'une discussion avec le public.



AU POINÇONNET

Mercredi 26 mars : Journée "Play it real"

Journée proposée pour les enfants à partir de 6 ans, les ados et adultes. Cette journée vise à reprendre les tendances présentes sur internet et à les refaire hors des écrans.

Au programme de cette journée: babyfoot, flipper, rétrogaming mais aussi ateliers, bricolage, photo...

Le Poinçonnet
en Berry

SEMAINE
ÉCRANS À LA DIÈTE

ESPACE
PARENTS

36
Promeneurs
du Net

JOURNÉE PLAY IT REAL

▶ **MER 26 MARS**
10 h - 12 h | 14 h - 18 h 30

BABYFOOT,
MAKE UP,
RÉTROGAMING, FLIPPER...

À PARTIR DE 6 ANS
POPA

GRATUIT
Maison
Familiale

ODAKIM
50 AVENUE DE LA FORÊT

INFORMATIONS AU 07 84 74 61 69 OU PAR MAIL À AJPOINCONNET@GMAIL.COM

CHECK LIST :

Bravo !

Une fois la semaine terminée, note ici toutes les activités que tu as faites pendant le défi.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Encore un grand bravo pour avoir participé à ce défi !