

Le Petit Journal de la Santé



**Info découverte :
L'amitié chez les
tout-petits**

**Zoom sur l'apprentissage
du partage !**

L'actu du moment

Le coin bibliothèque

Le saviez-vous ?

CoDES 05

Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org

www.codes05.org



**Je le fais moi-même :
Les smoothies
de l'Été !**

L'info découverte

L'amitié chez les tout petits



Mais c'est quoi, l'amitié, quand on est tout petit ? À quel âge les premières amitiés apparaissent ? Un enfant peut-il vraiment avoir un ami ? L'équipe du CoDES 05 s'est penché sur la question !

L'amitié est, par définition, le « sentiment d'affection entre deux personnes ; attachement, sympathie qu'une personne témoigne à une autre ».

C'est à l'école maternelle que les amitiés réelles commencent. Avant, on parlera plutôt d'affinité plutôt que d'amitié.

L'enfant devient capable d'écouter le point de vue de l'autre, de parler et d'argumenter. Il n'a plus besoin de pousser ni hurler s'il n'est pas d'accord.

L'amitié ne s'explique pas et ne se force pas ! Elle va se construire entre deux enfants qui ont souvent le même caractère ou qui sont complémentaires. L'amitié se modifiera au fur et à mesure que l'enfant grandit.

Les amitiés vont permettre de réconforter, rendre autonome mais aussi de développer de multiples habilités sociales comme le respect de l'autre, l'art de la négociation, la gestion des conflits, la coopération, ...

Il est important de ne pas juger la relation des enfants et de favoriser la diversité des amis chez les petits enfants. Le fait de changer d'amis aide à la construction en permettant d'expérimenter des relations très diverses et de natures différentes. Il serait dommage de s'en priver !

Zoom sur l'apprentissage du partage

Avant 4 ans, il est tout à fait normal qu'un enfant ait du mal à partager. Et même par la suite, le partage n'est pas chose facile. Ce sera une habileté sociale très importante à acquérir mais avec douceur et patience !

Il doit comprendre que ce qu'il tient entre ses mains et qu'il trouve si chouette n'est pas forcément à lui.

Tout petit, l'enfant sait juste qu'il désire quelque chose et qu'il le veut tout de suite ! Il devra apprendre à attendre son tour.

A cet âge, les enfants ne jouent pas encore vraiment entre eux mais ils apprécient beaucoup de jouer les uns à côté des autres.

Alors, comment faire pour encourager votre enfant à partager ?

Félicitez-le lorsqu'il réussit à partager ses jouets.

Ne le punissez pas lorsqu'il ne veut pas partager ou attendre son tour. Il doit comprendre que le partage est une chose positive.



Proposez-lui de trouver un autre objet pour patienter en attendant que son jouet favori soit disponible.

Lorsque le langage se met en place, encouragez-le à demander verbalement ce qu'il souhaite à ses copains : « Peux-tu me prêter ce jouet s'il te plaît ? »

Évitez de lui demander de prêter un jouet qu'on viendrait juste de lui offrir.

Aidez-le à comprendre ce que ressentent les autres en lui disant par exemple « Regarde, ton copain est triste que tu ne lui prêtés pas ton jouet » ou « Ton ami sourit, il est content que tu aies partagé cette poupée avec lui »



Le saviez-vous ?

Pourquoi dit-on « copain comme cochon » ?

Cette expression n'a rien à voir avec l'animal ! Le mot « cochon » est, ici, une déformation du mot « soçon » qui signifiait, au Moyen Âge, « camarade » ou « associé ».

L'actu du moment

Le 30 juillet, c'est la journée internationale de l'Amitié.

Créée en 2011 par l'ONU, elle a pour objectif de promouvoir l'amitié entre les peuples, les pays, les cultures, les individus et inspirer des efforts de paix entre communautés.

L'amitié, ça se cultive, alors profitez de cette journée pour prendre soin de vos amis et proposez à vos enfants de faire de même.



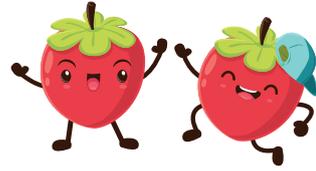
“Ce n'était qu'un renard semblable à cent mille autres. Mais j'en ai fait mon ami et il est maintenant unique”.

Le Petit Prince



Je fais moi-même

Les smoothies de l'été



Quoi de mieux que de partager un bon smoothie entre amis ?

Les smoothies contiennent des fibres, des vitamines, des antioxydants et des sucres naturels. Avec un peu de créativité, on peut réaliser de nombreux mélanges de fruits avec une infinité de couleurs, ce qui plaira à coup sûr à vos enfants !

Pour cela, il vous faut des fruits de saison et/ou surgelés (pomme, poire, mangue, cerises, fraises, framboises, kiwi, banane...) ainsi que du lait et/ou un yaourt et de mixer le tout !

N'hésitez pas à donner des noms à vos préparations, cela sera encore plus marrant pour vos enfants !

Smoothie bicolore à la fraise et à la banane

Smoothie du lapin à la carotte et la pêche

Smoothie des pirates à la mangue et à la banane



Le coin bibliothèque

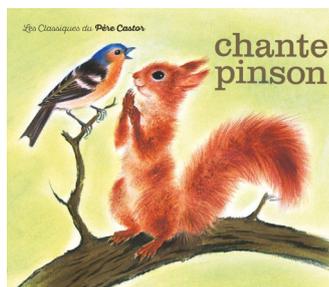


Mon ami

Astrid DESBORDES – Ed Albin Michel

« Aujourd'hui, à l'école, il y a un nouveau. Il s'appelle Léon. »

Toujours vêtu d'un pull rouge, ce Léon n'est pas du genre à se mêler aux jeux des autres. Forcément, il intrigue, Archibald décide de lui donner sa chance.

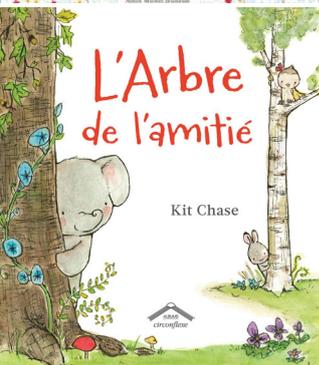


Chante Pinson

Paul FRANCOIS, Romain SIMON

Les Histoires du Père Castor
Ed Flammarion

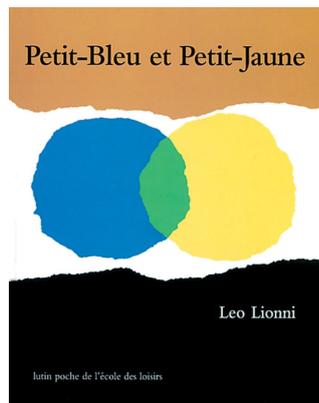
Une amitié naît dans la forêt entre un écureuil et un pinson. Qu'importe les différences, les liens d'amitié sont plus forts.



L'Arbre de l'amitié

Kit CHASE – Ed Circonflexe

Oliver, Lulu et Charlie aiment jouer dans la forêt mais il n'est pas toujours facile pour le petit éléphant de suivre ses camarades. Ses amis vont lui faire la plus belle des surprises : inventer l'arbre de ses rêves !



Petit Bleu et Petit Jaune

Léo LIONNI – L'Ecole des Loisirs

Petit-Bleu vit à la maison avec Papa-Bleu et Maman-Bleu. Il a plein d'amis, mais son meilleur ami c'est Petit-Jaune. Petit-Bleu et Petit-Jaune sont tellement contents de se revoir aujourd'hui qu'ils s'embrassent et deviennent... tout vert !