

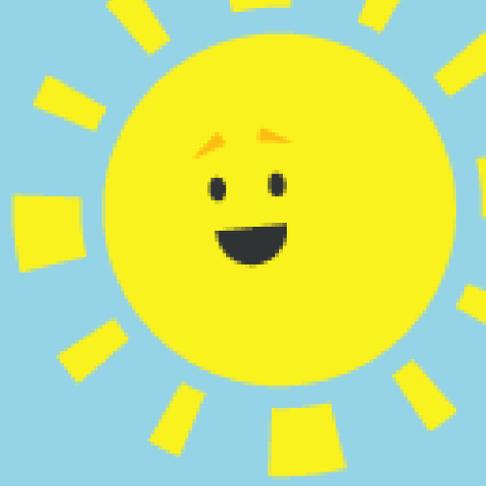
toucanBOX[®]

CAHIER D'ACTIVITÉS #4



www.toucanbox.c
www.toucanbox.c
www.toucanbox.co





 MÉDITATION ET YOGA

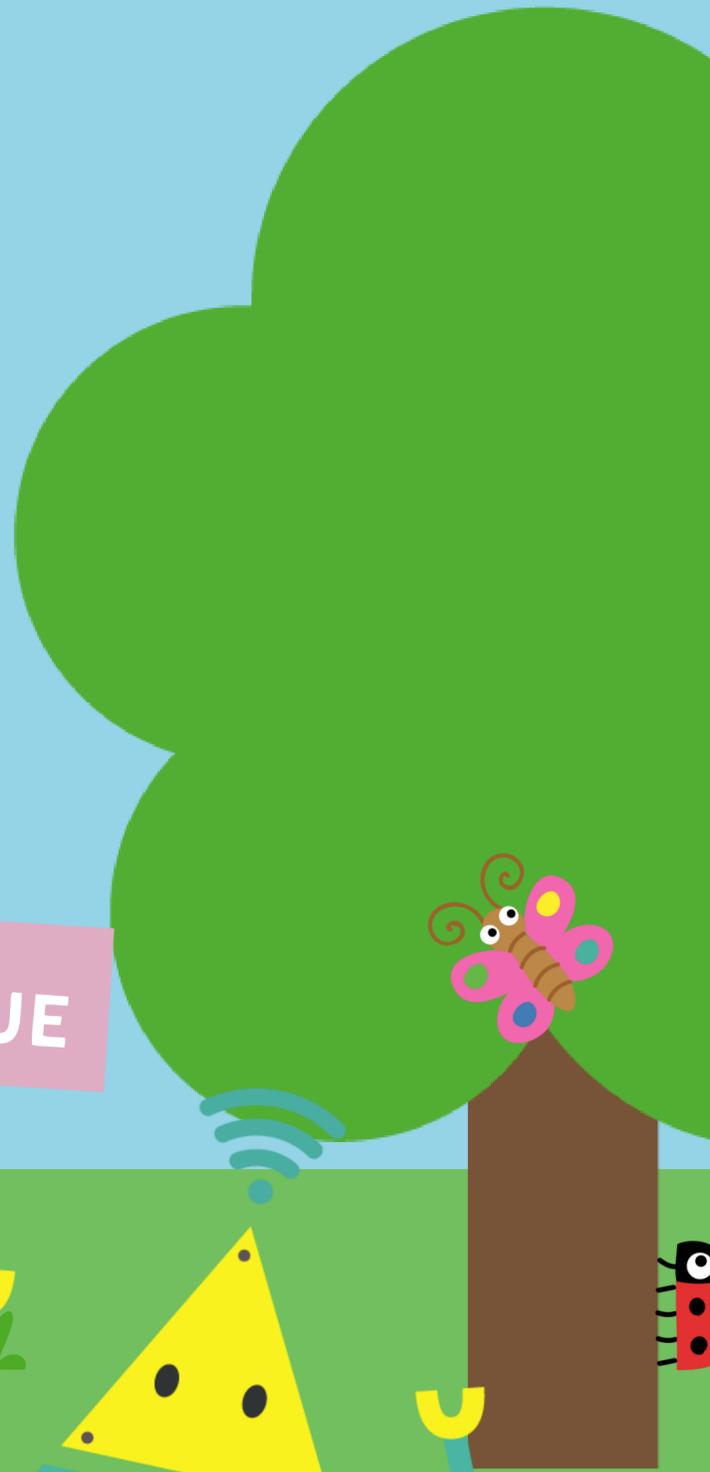
 HÉRISSON FRUITÉ

 COURSE DE DÉS

 UN SUPER SMOOTHIE VITAMINÉ

 TON STADE DE FOOT

 DESSINE TON DRAPEAU OLYMPIQUE

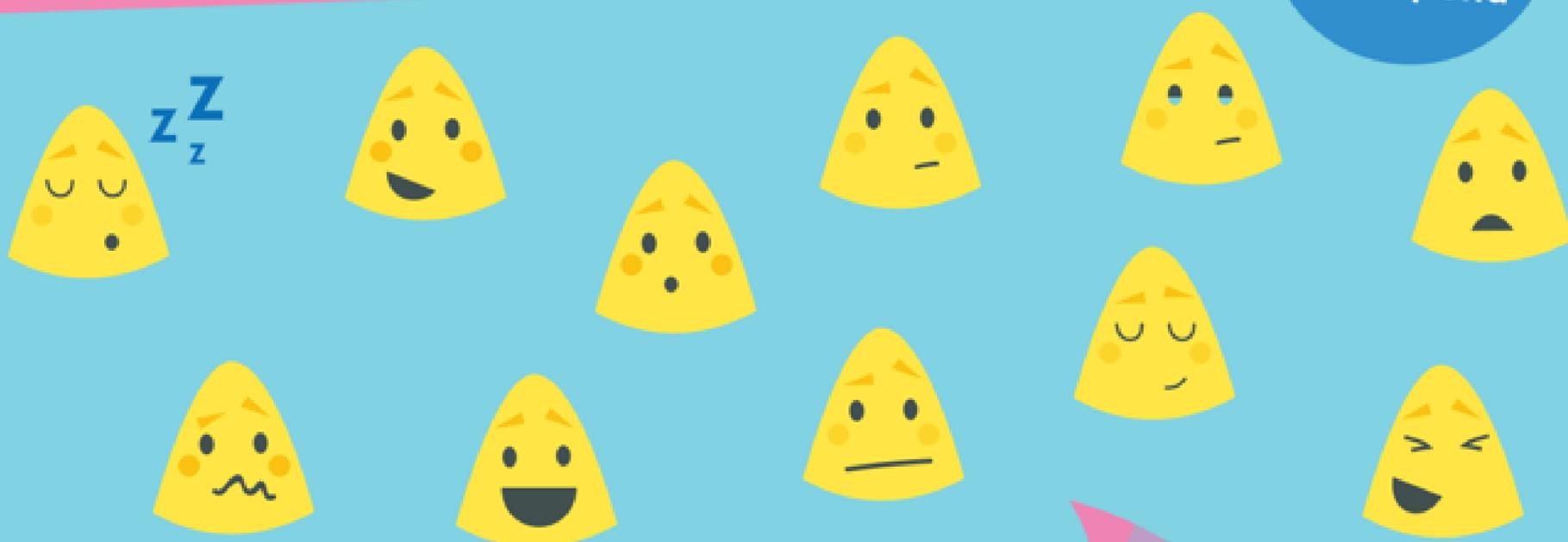


Méditation

Comment te sens-tu aujourd'hui ?
Remplis la page, fais les exercices et tu
verras si tu te sens mieux après.

Pour commencer, je me sens :

Entoure
l'humeur
qui te
correspond



Exercice n°1

Allonge-toi sur le sol,
place une main sur
ton coeur et l'autre sur
ton ventre. Inspire et
expire par le nez tout
doucement, répète
l'exercice 10 fois.



Reste dans ces positions pendant 20 secondes.

Exercice n°2



Superman :

Jambes écartées, les poings serrés et pointés vers le ciel. Regarde le ciel.

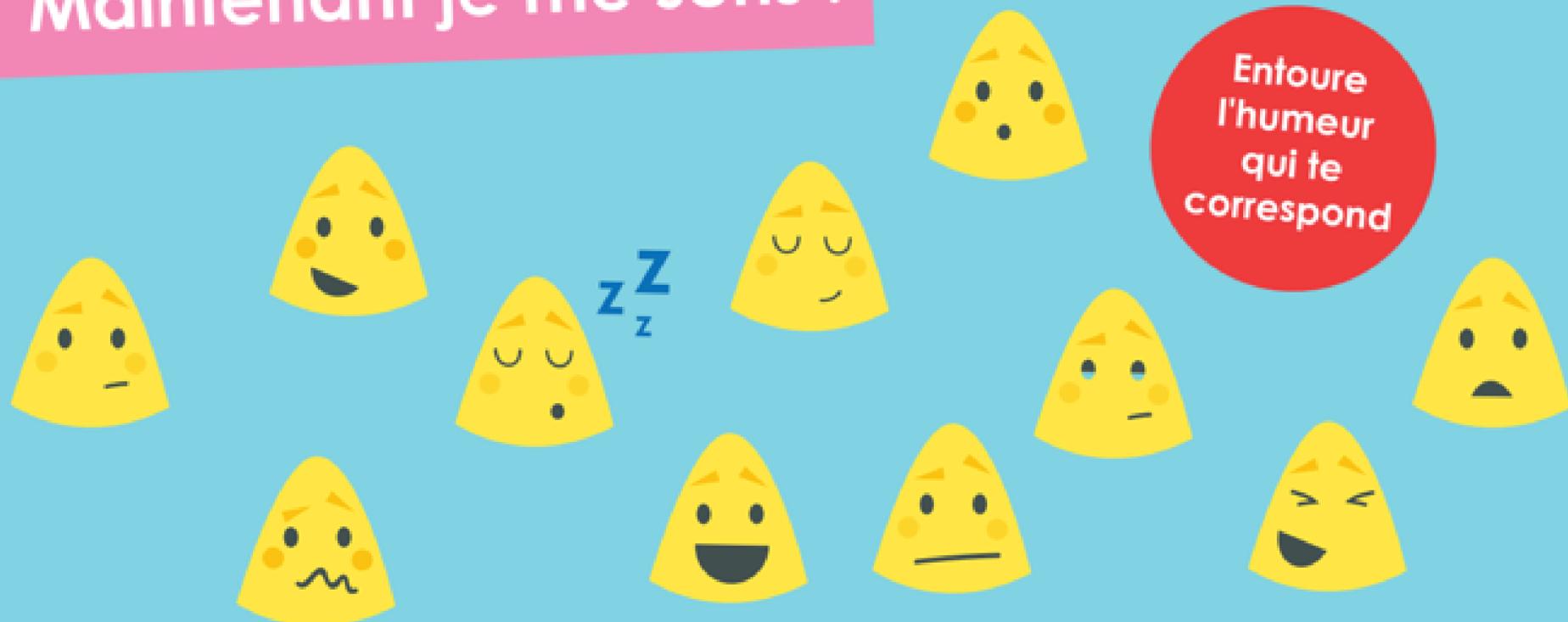
Exercice n°3



Wonder Woman :

Jambes écartées, les poings serrés et placés sur tes hanches. Regarde par dessus ton épaule.

Maintenant je me sens :



Entoure l'humeur qui te correspond

CARTE ★ MENU DU JOUR ★

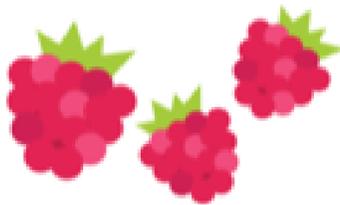
Hérissons fruités

Pour 2
hérissons

Tu auras besoin :



1 poire



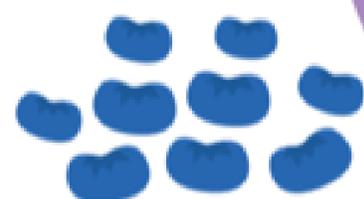
Framboises



Raisins



Raisins secs



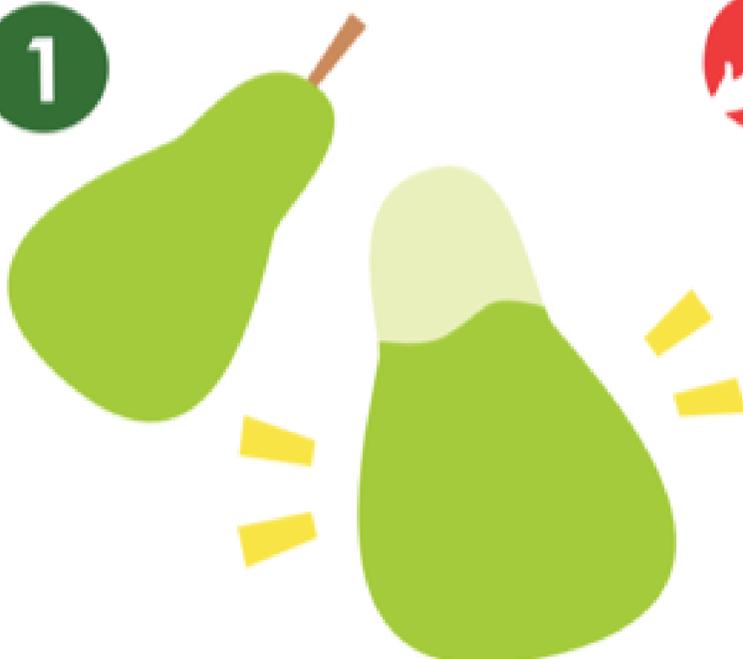
Myrtilles



Cure-dents

Attention ! Les cure-dents ont les bouts pointus et seuls les adultes sont autorisés à les utiliser. Tu dois faire très attention lorsque tu mets des fruits dessus.

1



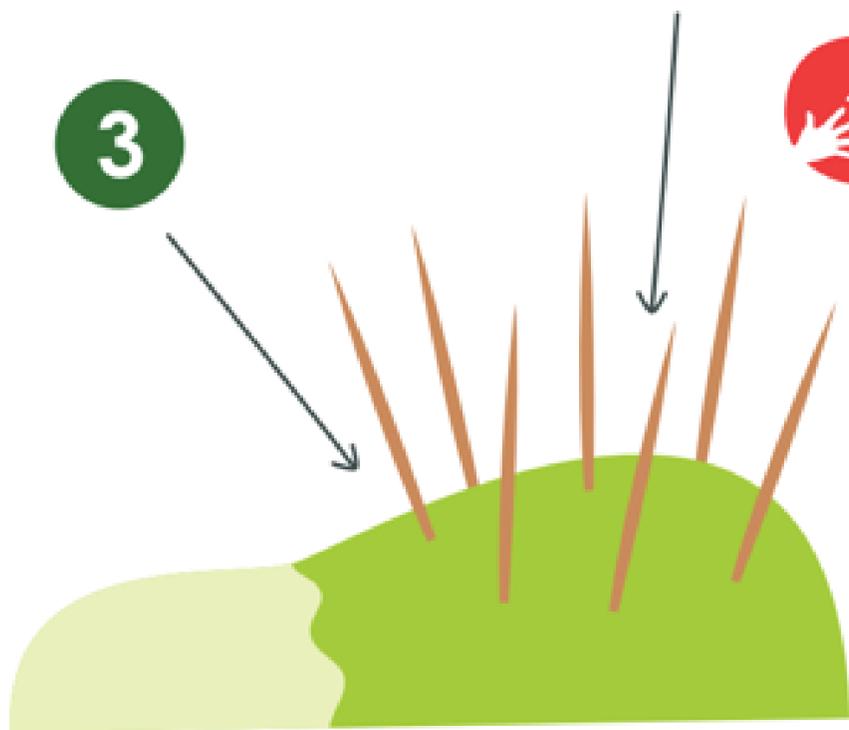
Demande à un adulte de peler la peau de la moitié supérieure de la poire et de couper la tige.

2



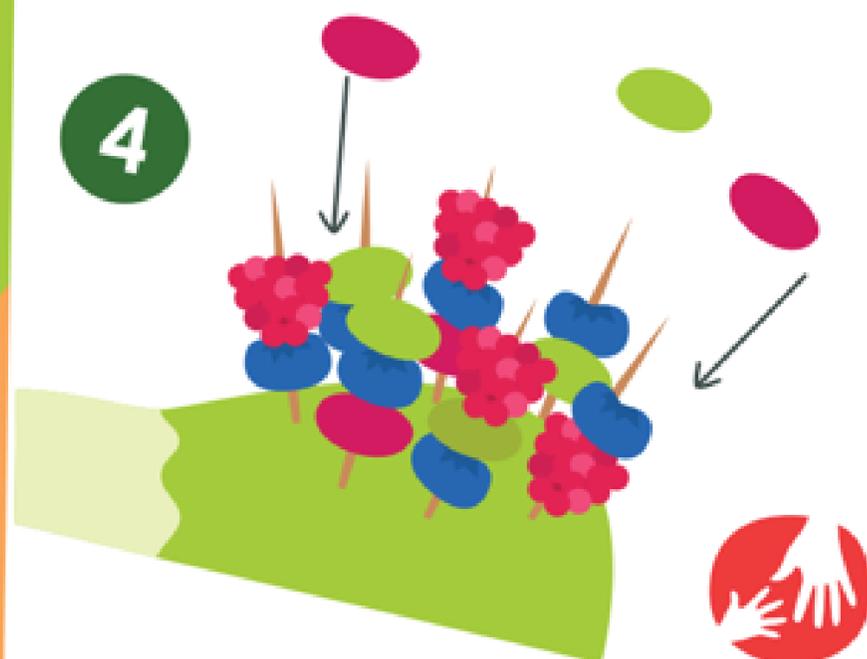
Demande à un adulte de couper la poire en deux, dans le sens de la longueur.

3



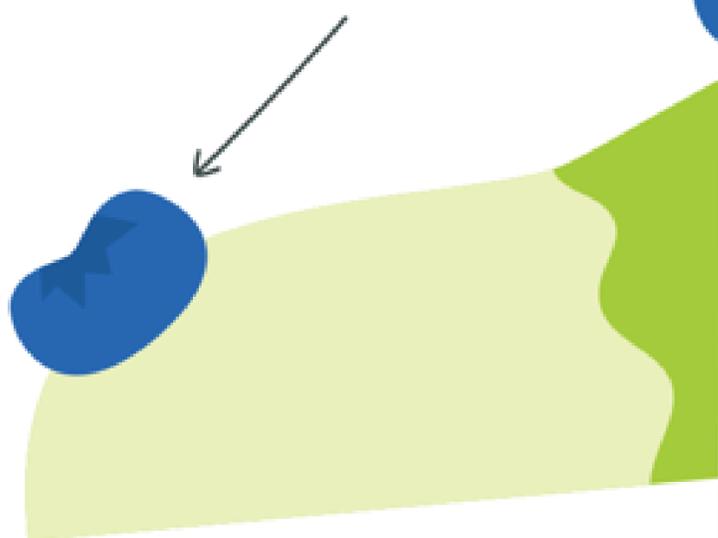
Demande à un adulte d'ajouter des cure-dents dans la moitié inférieure des poires.

4



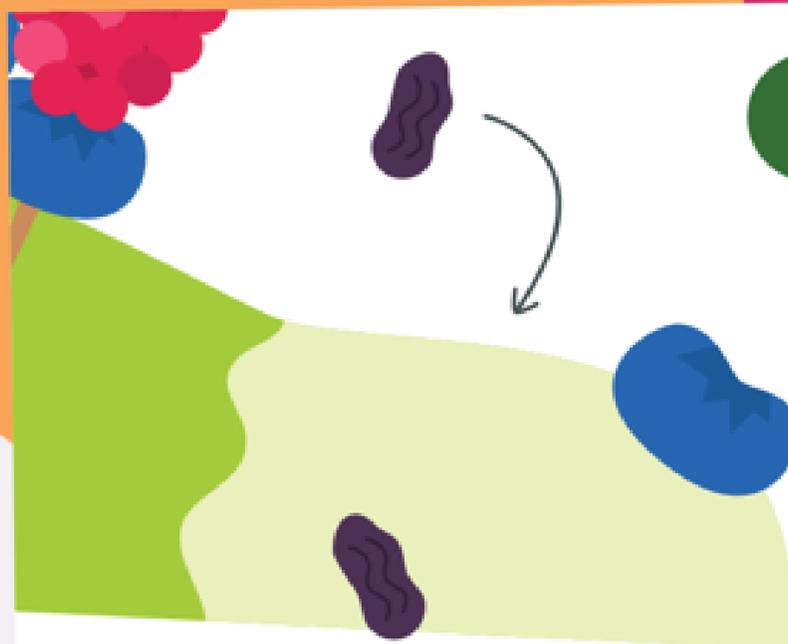
Insère des raisins, des myrtilles et des framboises sur les cure-dents pour créer des brochettes.
Attention aux bouts pointus des cure-dents !

5



Mets une myrtille sur le bout de la poire pour faire un nez.

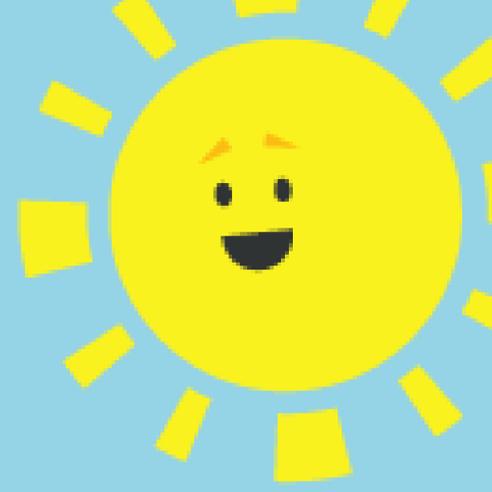
6



Place deux raisins secs de chaque côté du nez en guise de paire d'yeux.

Ne mange pas tout... Partage tes douceurs fruitées avec tes ami.e.s et ta famille !

COURSE DE DÉS



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ



- MENU DU JOUR - UN SUPER SMOOTHIE VITAMINÉ

Une alimentation équilibrée est essentielle pour faire fonctionner ton corps correctement. Il faut donc que tu lui donnes des aliments sains pour rester en bonne santé !

Tu auras besoin de :



1
Demande à un adulte de couper la carotte et la banane en petits morceaux. Demande-lui ensuite de peler et de râper le gingembre.



2
Mets tous tes ingrédients dans un mixeur et ajoute des glaçons. Mixe le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

3

Verse ton smoothie dans des verres et décore-les avec des feuilles de menthe ! Tu peux aussi les rendre encore plus jolis avec des pailles en papier colorées et des petits parasols à cocktail. Santé !

Miam !



LE GINGEMBRE

C'est un antioxydant qui facilite la digestion. Les antioxydants sont des molécules qui protègent les cellules de ton corps.

LE CURCUMA

Il apaise les nausées quand tu as mal au ventre. Pour certains chercheurs, il serait excellent pour la concentration et la mémoire !



LA CANNELLE

Comme le gingembre, la cannelle facilite la digestion et renforce tes défenses immunitaires pour mieux combattre les maladies.



LA CAROTTE

En plus de rendre aimable, la carotte regorge de vitamine A qui protège tes yeux. Elle contient aussi du calcium et de la vitamine K pour des os bien costauds !



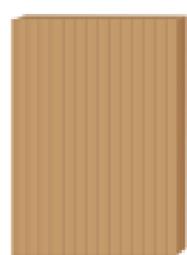
LES CRÉATIONS DE GÉNIE



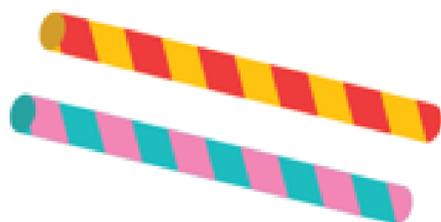
Ton stade de football

Construis un stade de foot époustouflant et accueille ta propre Coupe du Monde.

Tu auras besoin de:



carton



pailles



autocollants



une paire
de ciseaux

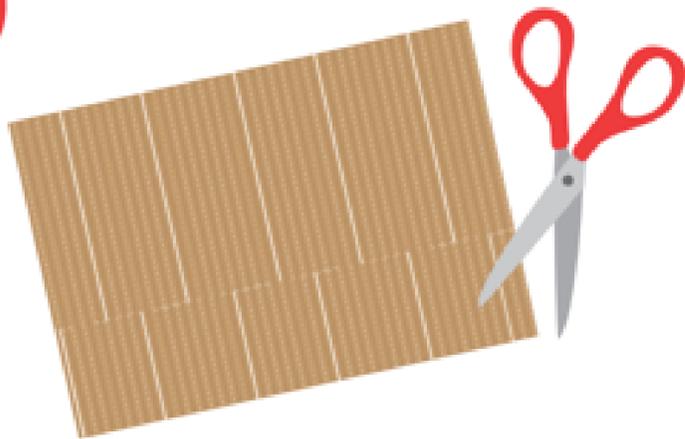


ta trousse d'artiste



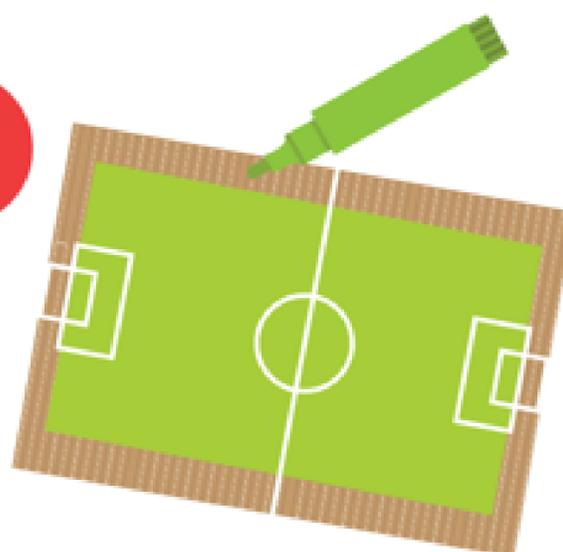
une balle de
ping-pong

1



Prends un morceau de carton et découpe un rectangle.

2



Dessine et décore ton terrain de football.

3



Que peux-tu rajouter pour remplir ton stade ? Essaie de construire des cages, des gradins et des projecteurs. Laisse parler ton imagination !

Colle tes joueurs autocollants sur les pailles. Colle chaque autocollant dos à dos, avec la paille au milieu.

4



Lorsque ton stade est prêt, place la balle dans le rond central. Chaque joueur prend une paille avec son joueur et souffle en essayant de faire rentrer la balle dans les cages adverses ! BUUUT !

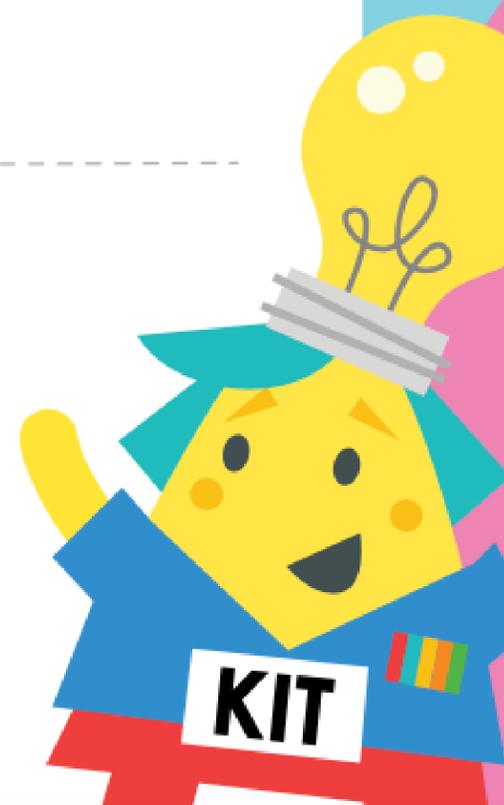
DESSINE TON PROPRE

DRAPEAU!



Quel nom aimerais-tu donner à ton pays ?

Pour quoi voudrais-tu que ton pays soit connu ?





À LA SEMAINE PROCHAINE POUR DE NOUVELLES ACTIVITÉS !

RETROUVEZ PLUS DE TUTOS, DE JEUX ET DE
RECETTES SUR NOTRE BLOG

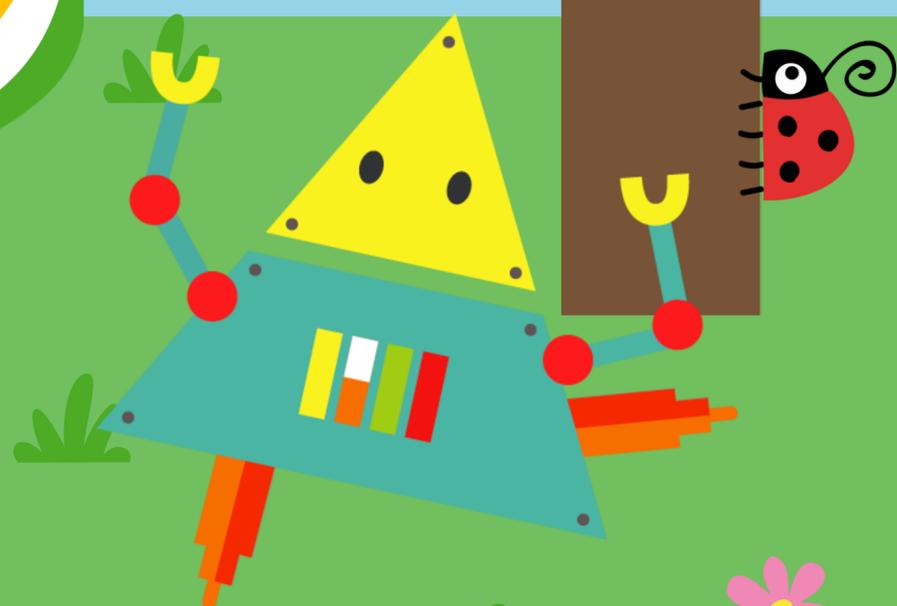
<https://shop-toucanbox-fr.myshopify.com/blogs/>

DÉCOUVREZ NOS BOX AVEC LE CODE :

ete21

(frais de port gratuits)

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX
SOCIAUX



**toucan
BOX**