activités & histoires

petit scarabée agit pour sa planète

graines d'éveil pour découvrir avec votre enfant comment faire sa part au quotidien

Céline Santini
illustré par Junko Nakamura

FIRST ÉDITIONS

Céline Santini
illustré par Junko Nakamura

Petit Scarabée agit pour sa planète

FIRST
ÉDITIONS

ACTIVITÉ 3

Le grand nettoyage

Et toi ? Es-tu sensible à la beauté et à la propreté ?
Qu'est-ce que tu pourrais embellir autour de toi ?
Si tu veux, Petit Scarabée va te donner quelques idées.

Activité pour rendre ton lieu de vie plus beau, apprendre à participer et t'interroger sur la pollution. Tu as besoin d'eau (recyclée si possible), d'éponges, de bassines, de gants et de vêtements adaptés.

étape 1 Regarde d'un œil neuf ton lieu d'habitation. Car souvent, on s'habitue à son cadre de vie, et on ne remarque plus les détails. Est-ce qu'il y a un endroit où la poussière ou le bazar se sont accumulés ?

étape 2 Avec l'accord de tes parents, apporte ta petite goutte d'eau pour faire ta part et ranger ou nettoyer. Regarde, c'est tellement plus joli après ! Tu peux aussi dessiner un smiley sur la poussière d'une vitre ou le capot de la voiture de tes parents pour les inciter à les laver… Et vous pouvez en faire tous ensemble un moment joyeux, c'est agréable de s'entraider.

Tu peux en parler dans ton école ou ton centre aéré pour faire tous ensemble une opération de « tag propre » sur un mur. Et, bien sûr, c'est encore mieux si vous utilisez de l'eau de pluie recyclée pour ne pas gaspiller les ressources*.

Ce que Petit Scarabée a découvert par hasard s'appelle le « Reverse graffiti », un art urbain à part entière qui cherche à dénoncer la pollution en la nettoyant de façon créative !

* Voir p. 37.

ACTIVITÉ 8

Les ressources

Et toi ? Est-ce que tu as conscience que toutes tes actions quotidiennes peuvent avoir un effet sur la planète ?
Si tu veux, Petit Scarabée va t'inviter à prendre conscience de l'importance des ressources naturelles.

Activité pour économiser les ressources, prendre soin de la planète et développer ta conscience écologique.
Tu n'as besoin de rien, justement !

étape 1 Comme Petit Scarabée l'a expérimenté, on se rend mieux compte de l'importance des ressources naturelles (en particulier l'eau et l'électricité) quand on en est privé. Avec l'accord de ta famille, essaie de passer rien qu'une heure sans eau, ou sans électricité*.

étape 2 Note combien de fois tu as eu le réflexe de tendre la main vers un robinet, un verre d'eau ou la chasse d'eau pour l'eau ; ou vers un appareil électrique, un interrupteur, un téléphone pour l'électricité.

étape 3 Comment as-tu vécu cette expérience ? Elle est là pour te rappeler à quel point ces ressources sont précieuses, et combien il est donc important d'en prendre soin…

étape 4 En y repensant, essaie maintenant de faire plus attention à tous tes petits gestes du quotidien : comment peux-tu économiser les ressources naturelles à ton niveau, et « faire ta part », apporter ta goutte d'eau ?

Si tu as trouvé l'expérience intéressante, tu peux la renouveler sur une journée entière (avec bien sûr les précautions nécessaires et l'encadrement d'un grand !).

On estime que 10 % de la facture d'électricité de chaque famille correspond à la consommation « cachée », c'est-à-dire consommée par les appareils branchés non utilisés, ou en veille. Cela vaut la peine de débrancher !

* Voir *Petit Scarabée deviendra grand*, p. 73.

ACTIVITÉ 16

L'assiette

Et toi ? As-tu conscience de ce que tu manges ? Sais-tu que l'on peut parfois remplacer les protéines animales par des protéines végétales ? Petit Scarabée va t'expliquer comment faire pour que le plat reste bien équilibré.

Activité pour te régaler, découvrir de nouvelles associations alimentaires et t'ouvrir à d'autres cultures.
Tu as besoin d'une légumineuse et d'une céréale.

étape 1 Voici un peu d'explications pour mieux comprendre : les protéines sont indispensables au corps humain. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs… Mais aussi dans les légumes si on associe deux ingrédients : une légumineuse (haricots, soja, lentilles, pois chiches…) et une céréale (maïs, riz, blé, boulgour…) : cette combinaison donne un véritable concentré de protéines !

étape 2 Alors, quand tu veux préparer un repas sans protéine animale (c'est cela, un plat végétarien), fais cette association, que l'on retrouve dans toutes les cultures du monde. Comme dans :

- le chili mexicain : haricots rouges et maïs
- les plats japonais : tofu et riz
- le couscous marocain : pois chiches et semoule
- les plats indiens : lentilles et riz
- le minestrone italien : haricots blancs et pâtes

étape 3 Quelle combinaison as-tu envie d'essayer pour commencer ?

Avec ta famille, tu peux décider de passer une journée par semaine sans manger de viande. Grâce à ces recettes, tu ne manqueras pas de protéines !

Pour un kilo de bœuf, on a besoin d'environ 13 500 litres d'eau, mais de seulement 1 200 litres d'eau pour un kilo de blé. Soit plus de 10 fois moins. On appelle cela « l'empreinte eau ».

ACTIVITÉ 18

Le carnet de bonnes actions

Et toi ? Est-ce que tu as déjà accompli une bonne action ? Peut-être que tu ne l'appelles pas comme cela, mais que tu en as déjà fait spontanément : un câlin pour consoler quelqu'un que tu aimes, rendre à un passant son portefeuille qui était tombé de sa poche, donner un croissant à une personne qui a faim ? Si tu veux, Petit Scarabée va te montrer comment créer un carnet de bonnes actions pour y penser encore plus souvent.

Activité pour aider les autres, te sentir utile et faire ta part.
Tu as besoin d'un carnet, d'un stylo et de bonne volonté !

étape 1 Choisis un joli carnet qui t'inspire et écris sur la première page : « Mon carnet de bonnes actions ». Tu peux aussi le décorer.

étape 2 Tous les jours, essaie de faire une bonne action, et de la noter dans ton carnet. Cela peut être une petite chose, comme ramasser un papier par terre et le mettre dans une poubelle ; ou bien quelque chose de plus grand, comme aider une personne âgée à traverser la rue. Ce qui compte, c'est de garder l'œil et le cœur ouverts !

étape 3 Relis de temps en temps ton carnet : regarde, il y a beaucoup de bonnes actions maintenant, tu peux vraiment être fier de toi !

Avec tes amis, tu peux monter un « club de bonnes actions » pour vous motiver et vous en inspirer les uns les autres !

Faire une bonne action, c'est aider les autres ; mais cela rend aussi plus heureux la personne qui la réalise : c'est prouvé scientifiquement !