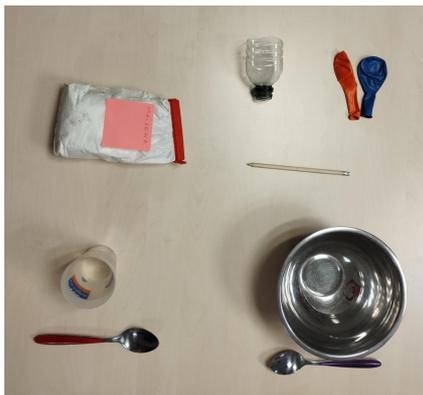


7 Fabriquer une balle anti-stress



Il te faut :

- 4 cuillères à soupe de maïzena (farine de maïs)
- 1 gobelet d'eau
- 1 récipient pour mélanger
- 2 cuillères pour mélanger et doser
- 2 ballons de baudruche
- 1 pic à brochette ou une baguette chinoise...
- 1 entonnoir ou une bouteille coupée



Cette activité est salissante, prépare bien ton plan de travail.



Verse 4 cuillères de Maïzena dans ton récipient



Verse un cuillère d'eau sur la farine et mélange



Ajoute une deuxième cuillère d'eau et mélange bien. Puis une troisième...

A toi de doser le nombre de cuillères. 6 ont été nécessaires pour ce tuto. Au début c'est difficile car la farine devient super dure. Le mélange sera prêt quand tu pourras attraper la pâte avec les doigts : si tu serres fort elle devient dure si tu arrêtes, elle coule comme de l'eau. Si le mélange est trop liquide ajoute de la farine et s'il est trop dur ajoute de l'eau...



Mets un ballon à l'intérieur de l'autre (Ceci va rendre la balle plus solide)



Place ton entonnoir dans le ballon et verse la pâte à l'intérieur. Pour faciliter le remplissage sers-toi de ta baguette chinoise.



Une fois le ballon rempli, ferme le ballon avec un double nœud et amuse-toi à malaxer ta balle... Ça détend... C'est addictif...

Pense à bien ranger et nettoyer ton plan de travail.

Attention, cet objet a une durée de vie limitée : Evite bien sûr de le percer, de le donner à ton chien...



Petit info science :

La pâte contenue dans les ballons est un liquide non-newtonien. Ces liquides ont une consistance ou une viscosité qui varie en fonction de la force qu'on lui applique : si j'appuie sur le liquide il devient solide (dur) et si je libère la pression, il se comporte comme un liquide ! Comme les sables mouvants !

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.

