

Activités - Mon Journal 56

Ces activités mettent à profit les neuf compétences essentielles : calcul, capacité de raisonnement, communication orale, formation continue, informatique, lecture, rédaction, travail d'équipe et utilisation de documents.

À chacun son dodo!

1. Dresse une liste de tout ce que tu bois dans une semaine. Laquelle de ces boissons contient de la caféine? Pour vérifier ta réponse, visite le site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php).
 - Sélectionne *Recherche*.
 - Dans la zone de recherche, tape «La cafeine et votre sante» (ne pas mettre d'accents).
 - Sélectionne *Feuille d'information la caféine et votre santé*.

Tu peux aussi consulter le site Web suivant :

www.petitmonde.com/Doc/Article/Ou_se_cache_la_cafeine

2. Visite la bibliothèque municipale pour lire cette excellente référence : *Vaincre les ennemis du sommeil* publiée aux Éditions de l'Homme. Quels sont les cinq plus grands ennemis du sommeil d'après l'auteur?
3. Pour entendre une entrevue avec le docteur Damien Léger, visite le site Web suivant : www.doctissimo.fr/html/psychologie/reportages-tv/sommeil/conseils-bien-dormir.htm.

Pour d'autres conseils santé, visite le site www.conseil-sante.org.

Ton sourire est un atout

4. Le sourire est un atout, mais la préparation est essentielle. Visite ces quelques sites Internet utiles pour te préparer à une entrevue.
 - a. Emploi Québec <http://emploi Quebec.net/Guide/fr/e5.htm>
L'entrevue, une occasion de vous faire remarquer t'aidera à te préparer pour l'entrevue. C'est un guide pratique de recherche d'emploi réalisé par le gouvernement du Québec. Tu y trouveras des questions d'entrevue et des réponses possibles.
 - b. Monster.ca <http://entrevue.monster.ca>
Entraîne-toi avant le grand jour et améliore ta performance grâce à des entrevues virtuelles interactives et liées à ton domaine d'activité.

Légumes racines rôtis au four (8 portions)

5. Consulte les revues de la bibliothèque municipale ou partage une revue avec ton groupe. Choisis une recette et prépare-la. Voudrais-tu la modifier? Échange tes recettes préférées avec ton groupe.
6. Dresse une liste des façons de manger 7 à 10 portions de fruits et légumes par jour. Mets cette liste en pratique puis révise-la.

Connais-tu ton niveau de risque?

7. Visite le site Web d'Industrie Canada (www.ic.gc.ca). Identifie les divers moyens de communiquer avec ce ministère et note ses coordonnées.

Le castor : symbole du Canada

8. Mot caché – Combien de minutes te faudra-t-il pour trouver les vingt-deux (22) mots cachés?
N.B. La balance des lettres ne forme pas un mot.

hutte (2)	habitation	queue	ciseau	érable	riz
castor (2)	eau	barrage	rivière	terre	assez
piège	vie	mâle	plate	île	été
peau	seau				

I	L	E	H	A	B	I	T	A	T	I	O	N	E
P	E	A	U	I	A	P	V	C	T	E	R	R	E
C	A	S	T	O	R	I	V	I	E	R	E	H	M
C	A	S	T	O	R	E	I	S	E	A	U	U	A
E	T	E	E	L	A	G	E	E	M	B	M	T	L
R	I	Z	B	K	G	E	U	A	P	L	A	T	E
A	R	D	Q	U	E	U	E	U	P	E	A	E	I

Connais-tu la «queue de castor» et la «Volée d'Castors»?

9. Visite le site Web www.recettes.qc.ca pour la recette «Queues de castor». Regarde les ingrédients. Est-ce un mets que tu devrais manger régulièrement? Explique.
Note que le temps de cuisson est de 50 secondes et non de 50 minutes!
10. Écoute une chanson du groupe *La Volée d'Castors* au site Web www.vdc.qc.ca/multimedia/videos.htm. Sélectionne *Extrait 3 : Revenez donc tous*. Si tu aimes cette chanson, tu peux toujours te procurer un album du groupe.