

# Activités - Mon Journal 57

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.

## Boissons énergisantes : consommation à surveiller

1. Faites une recherche sur Internet afin de trouver des aliments qui aident notre cerveau et notre corps à être plus performants. Inscrivez «aliments cerveau» dans *Google*. Assurez-vous de trouver un site Internet fiable (voir l'article *Comment identifier un site Web fiable sur la santé?* dans ce journal).
  - a. Dressez un tableau de deux colonnes. Dans une colonne, inscrivez les aliments qui aident notre cerveau et dans l'autre, ceux qui aident notre corps.
  - b. Dressez une liste de tous les sites Web fiables que vous avez consultés.

## L'endettement : mises en garde et conseils

1. Afin d'avoir une vue globale de votre situation financière, vous pouvez commander votre dossier de crédit auprès d'Equifax ([www.equifax.ca](http://www.equifax.ca) ou 800-465-7166) ou TransUnion ([www.transunion.ca](http://www.transunion.ca) ou 877-713-3393). Visitez leur site Web ou téléphonez-leur pour connaître la démarche à suivre afin d'obtenir votre dossier de crédit. Quels renseignements ou documents devez-vous fournir? Combien cela coûte-t-il?
2. Téléchargez gratuitement les activités et la fiche de remue-méninges du jeu *Bilan*, publié par le Centre FORA ([www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)). Discutez en groupe.
  - Sélectionnez *Catalogue FORA*.
  - Sélectionnez *Bilan*.
  - Téléchargez les deux documents.
3. À l'aide de la grille budgétaire d'Options consommateurs, dressez votre budget pour un mois ([www.option-consommateurs.org/vos\\_ouils/grille\\_budgetaire](http://www.option-consommateurs.org/vos_ouils/grille_budgetaire)).
4. Vous achetez un téléviseur (1 500 \$), un sofa (1 250 \$) et une table de salon (300 \$) à partir d'un programme «Achetez maintenant, payez plus tard».
  - a. Quel est le total initial de vos achats?
  - b. Vous avez un an à payer le tout, sans intérêt. Au cours de l'année, vous payez 1 000 \$ seulement. Combien vous reste-t-il à payer?
  - c. À l'aide de la Calculatrice de prêt sur Internet au [http://argent.canoe.ca/calculateur/calc\\_pret.html](http://argent.canoe.ca/calculateur/calc_pret.html), trouvez :
    - votre paiement mensuel si vous prenez un an à payer le solde, avec intérêts de 25 %
    - le total des intérêts payés.

Vous pouvez aussi varier le montant mensuel remboursé et la durée du prêt.

### De l'usine à votre cuisine

1. Consultez les sites Internet ci-dessous qui offrent d'excellentes suggestions pour manger local.
  - Le guide d'achats local alimentaire d'Ottawa  
[www.spcottawa.on.ca/ofsc/en/buylocal/howtoeatlocal.html](http://www.spcottawa.on.ca/ofsc/en/buylocal/howtoeatlocal.html)
  - SOS cuisine  
[www.soscuisine.com/fr/blogue/article/sos-trucs-un-panier-100-local](http://www.soscuisine.com/fr/blogue/article/sos-trucs-un-panier-100-local)
2. Quels aliments frais sont disponibles l'hiver? Le printemps? L'été? L'automne?
  - a. Visitez le *Guide de disponibilité* ([www.foodland.gov.on.ca](http://www.foodland.gov.on.ca)).
    - Sélectionnez *Français*.
    - Sélectionnez *Guide de disponibilité*.
  - b. À l'aide du Guide de disponibilité, dressez le menu des soupers que vous pourriez préparer pendant une semaine, en utilisant seulement des produits en saison.

### Fluocompactes versus ampoules à incandescence

1. Communiquez avec votre municipalité afin de trouver le dépôt de substances dangereuses le plus près de chez vous. Notez l'adresse, le numéro de téléphone et les heures d'ouverture. Quels produits sont acceptés?

### Une question de karma?

1. Posez un bon geste envers une autre personne cette semaine, sans rien demander en retour. Discutez en groupe des gestes posés.

### La rage contre l'emballage

1. Quels types de plastique peuvent être recyclés dans votre région?

### Wikipedia : source d'information fiable ou non?

1. Faites une recherche dans [www.wikipedia.fr](http://www.wikipedia.fr). Inscrivez «fluocompactes» dans le champ de recherche. La deuxième puce, sous «Avantages» donne la statistique suivante : «une durée de vie de six à quinze fois plus longue que la lampe à incandescence<sup>[réf. nécessaire]</sup> (soit 6 000 à 15 000 heures contre 1 000 heures).» Observez la note «réf. nécessaire». Est-ce que cette statistique est valable? Pourquoi?
2. Dressez une liste d'autres encyclopédies gratuites disponibles sur Internet. Conservez la liste sous «Favoris» à partir de votre navigateur Web (ex. *Explorer* ou *Netscape*).