

Activités – Mon Journal (volume 70, hiver 2014)

Les tâches ainsi que les activités d'apprentissage explorent les grandes compétences énoncées dans le cadre du curriculum en littératie des adultes de l'Ontario (CLAO). Les activités mettent également à profit des compétences essentielles d'Emploi et Développement social Canada.

La protection naturelle contre l'infection

C
Comprendre et utiliser des nombres

C3
Utiliser des mesures

Tâche

Calculer la quantité d'eau à consommer chaque jour pour améliorer sa santé.

Niveau 3

Autonomie

Savoir

L'importance de consommer de l'eau, les étapes pour effectuer une conversion d'unité de mesure

Savoir-faire

La conversion des mesures d'un système à l'autre ou entre unités d'un même système

Savoir-être

L'esprit d'équipe, la confiance de donner ses réponses devant un groupe

Activités d'apprentissage

- ▶ Après la lecture de l'article *La protection naturelle contre l'infection*, poser la question suivante aux personnes apprenantes : «Combien de litres d'eau ou de verres d'eau consommez-vous pendant une journée?». Mentionner que le corps humain est composé d'environ 60 à 75 % d'eau.
- ▶ Discuter en groupe de l'importance de consommer de l'eau (pour éliminer les toxines, supporter les organes digestifs, éviter les problèmes causés par la déshydratation, etc.). Écrire les commentaires au tableau pour en discuter.
- ▶ En groupe, dresser une liste de stratégies pour augmenter la consommation d'eau au cours d'une journée (toujours avoir une bouteille d'eau avec soi, se fixer des rappels, remplacer d'autres boissons par de l'eau, etc.). Rappeler que les stratégies doivent tenir compte de l'environnement (maison, travail, etc.).
- ▶ À l'aide du tableau suivant, inviter les personnes apprenantes à calculer les onces d'eau qu'elles devraient consommer chaque jour (2^e colonne seulement). Rappeler que la quantité recommandée correspond à la moitié de son poids en onces. Expliquer que pour trouver la réponse, il faut donc diviser son poids en deux.

Poids (lbs)	Onces (oz)	Mililitres (mL)	Litres (L)
150			
145			
175			
185			
190			
200			
135			
120			
160			
170			

- Préciser qu'au Canada, nous utilisons le système métrique, qui mesure le volume de liquides en litres plutôt qu'en onces. Il faut donc convertir les onces en litres. Écrire l'exemple suivant au tableau : *Manuela pèse 140 livres. Combien de litres d'eau devrait-elle consommer?*
- Pour calculer les onces d'eau qu'elle devrait consommer, Manuela a divisé son poids en deux, ce qui donne 70 livres, donc 70 onces (oz). Elle veut convertir les onces en litres et elle sait que 1 oz = 30 mL.

Pour faire la conversion, elle va donc multiplier le nombre d'onces d'eau à consommer (70) par son équivalent (30 mL).

$$\begin{aligned} 70 \text{ oz} \times 30 \text{ mL} \\ = 2\,100 \text{ mL} \end{aligned}$$

L'étape suivante consiste à convertir les mL en L. Manuela sait que 1 mL = 0,001 L.

Elle va donc multiplier le nombre de mL (2 100) par 0,001.

$$\begin{aligned} 2\,100 \text{ mL} \times 0,001 \\ = 2,1 \text{ L} \end{aligned}$$

Étant donné qu'elle pèse 140 livres, Manuela devrait donc boire 2,1 L d'eau par jour.

- En équipes de deux, inviter les personnes apprenantes à convertir en mL le nombre d'onces d'eau à boire pour chaque poids dans le tableau (3^e colonne seulement). Rappeler que 1 oz = 30 mL. Pour effectuer le calcul, elles doivent multiplier le nombre d'onces d'eau à consommer par le nombre de mL.

Ensuite, leur demander de convertir le nombre de mL en L d'eau. Rappeler que 1 mL = 0,001 L et que pour effectuer le calcul, elles doivent donc multiplier le nombre de mL par 0,001, puis arrondir au dixième près.

- Inviter les équipes à partager leurs réponses. Corriger en groupe.

Voici le corrigé du tableau.

Poids (lbs)	Onces (oz)	Mililitres (mL)	Litres (L)
150	75	2 250	2,25
145	72,5	2 175	2,18
175	87,5	2 625	2,63
185	92,5	2 775	2,78
190	95	2 850	2,85
200	100	3 000	3
135	67,5	2 025	2,03
120	60	1 800	1,80
160	80	2 400	2,40
170	85	2 550	2,55

La santé et la sécurité au travail

D

Utiliser la technologie numérique

Tâche

Effectuer une recherche sur Internet pour en savoir plus sur les dangers possibles et les précautions à prendre dans divers milieux de travail.

Niveau 2

Emploi et Formation en apprentissage

Savoir

L'utilisation d'un navigateur, la réalisation d'activités informatisées

Savoir-faire

La recherche sur Internet, le recensement des dangers possibles dans divers milieux de travail

Savoir-être

La confiance de bien effectuer une recherche sur Internet, la fierté de trouver le bon site Web et d'effectuer les activités, le sens des responsabilités envers la santé et la sécurité au travail

Activités d'apprentissage

- ▶ Discuter de l'article *La santé et la sécurité au travail*. En groupe, explorer les risques et les dangers possibles de divers métiers. Par exemple, chef de cuisine : se couper avec un couteau, se brûler avec de l'eau bouillante, etc.
- ▶ Inviter les personnes apprenantes à effectuer une recherche sur Internet en utilisant le navigateur de leur choix (Firefox, Google Chrome ou Explorer). Leur demander de taper les mots "*outils pour la santé et la sécurité au travail*". Souligner qu'il faut utiliser les guillemets pour trouver le site Web recherché parmi les résultats affichés. C'est une stratégie efficace de recherche en ligne lorsqu'on a le titre exact d'une ressource. Parmi les sites suggérés, choisir celui du ministère du Travail de l'Ontario, qui est www.labour.gov.on.ca/french/hs/tools/index.php.
- ▶ Une fois dans le site, demander aux personnes apprenantes de choisir parmi ces 5 mises en situation :
 - Trouvez les dangers de chute : Construction d'immeubles de faible hauteur*
 - Trouvez les dangers de chute : Établissements de soins de santé*
 - Trouvez les dangers de chute : Cuisines industrielles*
 - Trouvez les dangers de chute : Chantiers miniers*
 - Outil pour les douleurs et blessures*
- ▶ Les inviter ensuite à parler d'une blessure qu'elles ont subie au travail et à dire comment elles auraient pu l'éviter.

Les médias sociaux et l'emploi

B

Communiquer des idées et de l'information

B3

Rédiger des textes continus

D

Utiliser la technologie numérique

Tâche

Créer un sommaire professionnel pour capter l'attention d'un employeur.

Niveau 3

Emploi et Formation en apprentissage

Savoir

La navigation sur Internet, les renseignements personnels de base, la structure d'un sommaire professionnel

Savoir-faire

L'organisation des informations, l'élaboration des informations clés, la mise en valeur des habiletés personnelles

Savoir-être

La fierté d'avoir créé un sommaire professionnel, le sens de l'organisation, la débrouillardise, la créativité

Demander aux personnes apprenantes d'apporter leur curriculum vitae en prévision de cette tâche.

Activités d'apprentissage

- ▶ Discuter en groupe de l'article *Les médias sociaux et l'emploi*. Poser les questions suivantes aux personnes apprenantes :
 - *Avez-vous un profil personnel dans l'un des médias sociaux énumérés dans l'article?*
 - *Pourquoi est-il important de faire attention aux informations et aux photos publiées dans votre compte?*
 - *Selon vous, quel média social est le plus utile pour se créer un profil professionnel et pour effectuer une recherche d'emploi? Pourquoi?*
- ▶ Inviter les personnes apprenantes à se rendre au <http://ca.linkedin.com/pub/yves-doyon/18/499/69a> et à lire le sommaire professionnel d'Yves Doyon. Préciser que le sommaire professionnel est légèrement différent d'une lettre d'intention, car il met beaucoup l'accent sur les ambitions futures.
- ▶ Après la lecture, inviter les personnes apprenantes à rédiger leur propre sommaire professionnel. Elles peuvent utiliser leur *curriculum vitae* et le sommaire de M. Doyon comme documents d'appui.

Voici quelques consignes pour aider les personnes apprenantes à rédiger leur sommaire professionnel. Vous pouvez les écrire au tableau ou les imprimer afin qu'elles puissent les consulter en rédigeant.

- Commencez par résumer brièvement les expériences professionnelles qui mettent en valeur vos compétences et votre expertise.
- Rédigez selon les objectifs auxquels vous aspirez.
- Par la suite, expliquez comment ces expériences vous ont aidé à acquérir certaines habiletés et compétences particulières.
- Indiquez les connaissances que vous avez acquises dans diverses situations professionnelles.
- Faites ressortir vos forces.
- Précisez vos formations et vos réalisations.

Vive la neige!

A

Rechercher et utiliser de l'information

A1

Lire des textes continus

A2

Interpréter des documents

Tâche

Lire pour approfondir ses connaissances de diverses activités physiques.

Niveau 2

Autonomie

Savoir

L'importance de l'activité physique, les activités essentielles d'un programme équilibré, la durée recommandée d'une activité physique

Savoir-faire

La compréhension d'un texte à la suite de sa lecture, le repérage d'informations dans un tableau

Savoir-être

Le sens de l'organisation, la confiance de bien répondre à des questions

Activités d'apprentissage

- ▶ Discuter avec les personnes apprenantes de l'article *Vive la neige!* et des avantages de l'activité physique (bon pour le cœur, fait perdre du poids, renforce le système immunitaire, etc.).
- ▶ Poser les questions suivantes en prévision de l'activité qui suit :
 - *Quel est le niveau d'activité requis pour rester en bonne santé?*
 - *Quel type d'activité est préférable pour la santé : l'activité cardiovasculaire, l'activité de flexibilité ou l'activité de résistance?*
- ▶ Ensuite, inviter les personnes apprenantes à lire le *Guide d'activité* de Santé Ontario, au <http://www.mhp.gov.on.ca/fr/healthy-ontario/active-living/guide-to-activity.asp>, puis à répondre aux questions suivantes dans leur cahier personnel :
 - 1) En moyenne, combien de minutes d'activité sont recommandées pour les personnes de 18 ans et plus? **150 minutes**
 - 2) Quelle est la durée recommandée d'une activité d'intensité moyenne? **30 à 60 minutes**
 - 3) Les activités cardiovasculaires :
 - a. diminuent le niveau d'énergie
 - b. aident à brûler des calories
 - c. font circuler le sang dans le corps
 - d. toutes ces réponses
 - e. **réponses b et c**
 - 4) Vrai ou faux – Le golf est une activité de flexibilité. **vrai**
 - 5) Vrai ou faux – Il n'est pas nécessaire de consulter son médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices. **faux**
 - 6) Combien de calories brûle un adulte de 130 lbs pendant 60 minutes de patinage? **207**
 - 7) Combien de calories brûle un adulte de 155 lbs pendant 30 minutes d'entraînement en circuit? **282**
- ▶ Inviter les personnes apprenantes à dire au groupe quelle est leur activité physique préférée.