

Les histoires de grand-mère reviennent dans ce volume de *Mon Journal*. Ce volume présente aussi des thèmes variés, comme la santé et le cerveau mystérieux, trois compétences génériques ainsi que TIK TOK.



## TABLE DES MATIÈRES

Clique sur le numéro de la page pour lire l'article.

Autres histoires de grand-mère\*\* ..... p. 1

La ponctualité\*\* ..... p. 2

L'éthique\*\*\* ..... p. 3

Le cerveau : quel mystère!\*\*\* ..... p. 4

La pensée critique\*\* ..... p. 5

Améliorer ta santé et qualité de vie\*\* ..... p. 5

L'application TIK TOK\*\*\* ..... p. 6

## Autres histoires de grand-mère\*\*

Tu as sans doute pensé à différentes histoires de grand-mère de celles qui ont été publiées dans le dernier *Mon Journal* 89. En voici d'autres qui pourraient t'intéresser! Ressemblent-elles aux tiennes?



### 1. Les orages et la foudre

Les orages et la foudre sont des expériences terrifiantes. Il existe plusieurs histoires de grand-mère au sujet des orages. En voici quelques-unes :

a) **Durant un orage, si je ferme les fenêtres, il n'y a pas de danger. *C'est faux!*** La foudre peut traverser la brique et la vitre!

b) **Je peux me placer à un endroit où la foudre a déjà frappé puisqu'elle ne frappe jamais au même endroit. *C'est faux!*** La foudre peut s'abattre plus d'une fois au même endroit. La preuve : l'Empire State Building, à New York, a déjà été frappé 15 fois en 15 minutes.

c) **À l'intérieur d'une maison, je ne devrais pas prendre mon bain ni faire la vaisselle pendant un orage. *C'est vrai!*** Il faut éviter de laver la vaisselle ou de prendre un bain, car l'eau est conductrice d'électricité.



### 2. La préparation des aliments

Et voici quelques histoires de grand-mère qui s'appliquent à la façon de préparer des aliments :

a) **Ajouter du sel dans l'eau qui chauffe fait bouillir l'eau plus vite. *C'est faux!*** En fait, il se peut même que l'eau prenne plus de temps à bouillir. Pour aller plus vite, préchauffe le poêle et mets de l'eau à chauffer. Les casseroles, les poêles et l'eau prennent du temps à chauffer.

b) **L'huile empêche les pâtes de coller. *C'est faux!*** L'huile ne fait que rendre les pâtes plus grasses. Pour ne pas que les pâtes collent, brasse-les pendant la cuisson. Puis vient la question de rincer ou de ne pas rincer les pâtes après la cuisson... Les experts recommandent de ne pas rincer les pâtes cuites. Quand on les rince, elles perdent l'amidon qui aide la sauce à coller aux pâtes. Égoutte-les simplement dans une passoire et sers-les rapidement.

c) **Les fruits et les légumes surgelés ou en conserve sont moins nutritifs que les frais. *C'est faux!*** Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont presque aussi nutritifs que les frais. On les surgèle ou les met en boîte quand ils sont très frais. La plupart des fruits et légumes frais doivent voyager de longues distances pour se rendre à l'épicerie, surtout durant l'hiver. Durant ce temps, ils perdent un peu de leur valeur nutritive.

Une bonne pratique est d'ajouter le liquide des boîtes de conserve dans des soupes pour profiter des éléments nutritifs.



Tu veux t'exercer?  
Clique ici pour les activités.





## La ponctualité\*\*

Dans certaines cultures, la ponctualité est une valeur importante. Es-tu une personne ponctuelle? Qu'est-ce qui amène des personnes à être en retard? Et pourquoi d'autres ne peuvent-ils jamais finir un travail à temps? Ce n'est pas toujours facile d'être ponctuel. En fait, les imprévus peuvent nous jouer des tours! Comment mettre toutes les chances de notre côté?



Voici quelques trucs et stratégies qui peuvent t'aider à être plus ponctuel :



- **Se réveiller à l'heure.** Mets ton réveil matin loin de ton lit ; tu seras obligé de te lever pour l'éteindre plutôt que de pousser sur le bouton «snooze».
- **Bien évaluer le temps qu'il faut pour se préparer.** N'oublie pas de bien évaluer le temps qu'il faut, surtout si tu as des enfants. Certaines personnes peuvent se préparer en dix minutes ; d'autres ont besoin d'une heure.
- **Préparer ses choses la veille.** Organise à l'avance tout ce dont tu auras besoin : les gouters, les vêtements, les documents, les cartables, etc. De cette façon, tu seras prêt à partir plus rapidement, surtout si tu as des enfants!
- **Anticiper les imprévus sur la route.** Quand tu dois voyager, surestime le temps qu'il faut pour te rendre du point A au point B. Il peut y avoir plein d'imprévus (un accident ou de la construction sur la route, par exemple).
- **Utiliser la technologie.** Organise bien ton temps et rappelle-toi quand il faut partir ou finir un travail. Il y a des sonneries et des alarmes dans ton téléphone intelligent ou ton ordinateur. Apprends à t'en servir.
- **Ne pas surcharger son emploi du temps.** Laisse des blocs libres entre tes courses, tes réunions ou tes travaux. Les choses prennent souvent plus de temps que prévu.
- **Bien estimer le temps qu'il faut pour faire quelque chose.** Avant de t'engager, planifie pour bien estimer et déterminer le montant de temps nécessaire pour accomplir une tâche. Ne promets pas l'impossible!
- **Savoir dire non.** Apprends à refuser de faire quelque chose sans te sentir coupable. Tu peux dire : «J'aimerais bien vous aider, mais j'ai pris d'autres engagements.», ou encore, «J'ai un rendez-vous dans 30 minutes. Je pourrai vous aider demain.».

### Penser aux autres

Crois-tu que ton retard pourrait avoir un impact sur les autres? Penses-y!

- ☞ Si tu arrives en retard au travail, tu retardes peut-être le départ d'un autre employé que tu dois remplacer. Il est peut-être épuisé ou doit se rendre à la maison pour prendre soin d'un enfant malade.
- ☞ Un retard au travail pourrait être interprété par d'autres comme un manque d'engagement ou d'organisation ou même, un manque d'intérêt envers ton travail.
- ☞ Si tu te présentes en retard à un cours, à une réunion personnelle ou à une rencontre amicale, ceci pourrait facilement déranger d'autres personnes. Ou encore, tu retardes le début de la rencontre, ce qui n'est pas juste pour les autres. Ton retard à une réunion dans ta vie professionnelle peut même causer le retard de toute une équipe.

Dans le monde du travail, être ponctuel peut avoir un impact positif sur ta réputation. Tu ne voudrais pas manquer l'occasion d'obtenir une promotion! Et même avec tes amis, la ponctualité est un signe de respect. Arriver à temps est une façon de dire : «Tu as de l'importance pour moi!».

Pense à d'autres raisons d'être ponctuel.



Tu veux t'exercer?  
[Clique ici pour les activités.](#)



## L'éthique\*\*\*



Selon Antidote, l'éthique, c'est l'ensemble des règles de conduite propres à une société ou à un groupe.

La plupart des organismes et des compagnies ont un code d'éthique. Ce code sert à protéger les gens avec qui ces professionnels travaillent. Par exemple, le code d'éthique médical indique qu'un intervenant en santé ne peut pas fournir de soins de santé à un membre de sa propre famille. L'intervenant doit aussi traiter tout le monde de façon équitable ou égale, quelles que soient la race, les croyances, les valeurs ou la religion des personnes qu'il soigne.

Un code d'éthique comprend généralement :

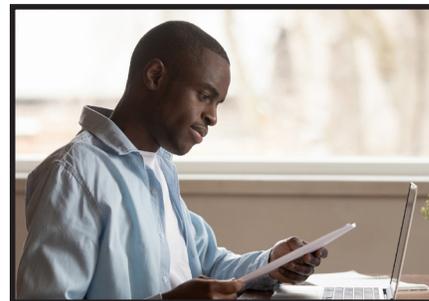
- |   |
|---|
| • la mission de l'organisme   |
| • ses valeurs   |
| • les règles qui expliquent clairement les comportements que l'on veut de l'employé ou du membre        |
| • les moyens qu'on utilise pour bien respecter la mission, les valeurs et les règles du code d'éthique. |

Quand on adopte un code d'éthique au travail, on s'engage à faire certaines choses, par exemple :

- |  |
|--|
| ☞ Faire preuve de loyauté  |
| ☞ Accomplir ses fonctions de façon honnête, intègre et avec rigueur                  |
| ☞ Respecter les lois et les politiques internes de l'organisation ou de la compagnie |

Les politiciens aussi ont un code d'éthique. Ils doivent s'assurer de gérer le pays sans donner de préférence à personne. Ils doivent prendre soin des besoins de tous les citoyens et toutes les citoyennes. Ils doivent faire très attention de ne pas avoir de conflit d'intérêts. Cela veut dire qu'ils doivent prendre des décisions de façon totalement objective ou neutre, sans avoir de liens avec une personne ou un organisme.

On peut même bâtir un code d'éthique personnel selon ses propres valeurs et croyances.



→ [Tu veux t'exercer?  
Clique ici pour les activités.](#) ←

## Le cerveau : quel mystère!\*\*\*



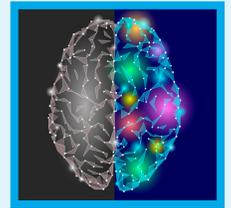
### Organe complexe

Le cerveau est un organe complexe qui est fait pour apprendre. Il pèse environ 3 livres et compte 100 milliards de neurones et 100 trillions de connexions. C'est le centre de tout ce que nous pensons, ce que nous faisons et comment nous nous sentons.

En 1960, la recherche de Roger W. Sperry, un psychobiologiste, a démontré que le cerveau a deux hémisphères. Ces hémisphères se ressemblent, mais fonctionnent de façon très différente lorsqu'ils traitent l'information. Ils ne sont pas indépendants l'un de l'autre.

### Deux hémisphères

- **Hémisphère gauche** : L'hémisphère gauche est souvent nommé le cerveau **digital**. Il est plus organisé, verbal et analytique que le cerveau droit. Il nous permet de lire, écrire et faire des calculs.
- **Hémisphère droit** : L'hémisphère droit est souvent nommé le cerveau **analogique**. Il est plus visuel et intuitif. Sa façon de penser est plus créative et moins organisée.

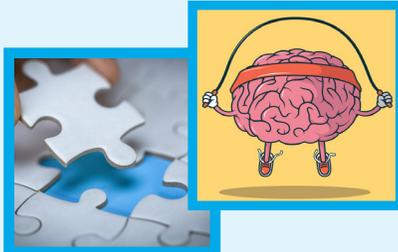


### Côté dominant

Une recherche de deux ans a conclu qu'un côté n'est pas plus dominant que l'autre. On a évalué 1 000 personnes et démontré que le cerveau ne favorisait pas un côté plus que l'autre.

### Conclusion

1. Les deux hémisphères sont attachés ensemble par des fibres nerveuses qui forment un grand chemin d'information. Même si les deux hémisphères fonctionnent de façon différente, ils travaillent quand même ensemble et se complètent.
2. On n'utilise jamais un seul côté du cerveau à la fois. Par exemple, pendant que le cerveau gauche travaille la langue, le cerveau droit aide à comprendre le contexte et le ton. Ou encore, pendant que l'hémisphère gauche travaille avec les équations de mathématiques, le cerveau droit aide avec les comparaisons et les estimations.



### Un cerveau en pleine forme

Selon l'Association de l'Alzheimer, il faut avoir un cerveau actif pour assurer sa santé. Le manque de stimulation du cerveau peut augmenter la possibilité de développer la maladie de l'Alzheimer.

Voici quelques trucs pour avoir un cerveau en forme à tout âge :

- Chaque jour, prends le temps de lire, d'écrire ou les deux.
- N'arrête jamais d'apprendre. Suis un cours, assiste à une conférence ou développe de nouvelles compétences.
- Fais des mots croisés, des casse-têtes ou des sudokus.
- Joue des jeux de mémoire, des jeux de cartes ou des jeux vidéo.
- Adopte un nouveau passe-temps qui demande de la concentration.
- Fais de l'exercice physique ; 120 minutes d'exercice par semaine peuvent aider à améliorer la mémoire.

Pour en savoir plus sur la maladie d'Alzheimer, lis le livret *Se le lire, Série 2 : Deux Bernard*, disponible au Centre FORA.



## La pensée critique\*\*

Qu'est-ce que la pensée critique?

La pensée critique est un processus complexe qui nous permet :

- de mieux comprendre
- d'acquérir des connaissances
- d'améliorer ses compétences linguistiques
- d'améliorer la façon d'exprimer nos idées
- de résoudre des problèmes



Pourquoi la pensée critique est importante?

La pensée critique aide les individus et les équipes à :

- diagnostiquer plus efficacement les problèmes
- identifier des solutions qui ne sont pas tout à fait évidentes au début

Le penseur critique doit se poser des questions lorsqu'il fait face à un défi afin d'obtenir les meilleurs résultats :

- 1. Qu'est-ce qui se passe?** Recueillir les informations et les faits qui aideront à répondre aux questions.
- 2. Que sait-on des faits?** Décrire les faits et donner des exemples.
- 3. Comment ceci nous affecte-t-il?** Analyser les différentes façons à résoudre ce problème.
- 4. Comment possédons-nous ce savoir?** Se demander d'où vient l'information pour arriver à une conclusion.
- 5. Pourquoi est-ce important?** Se demander si on est d'accord ou non avec les faits. Pourquoi est-ce important? Quoi recommander?
- 6. Quoi d'autre?** Explorer les autres idées et possibilités.

→ **Tu veux t'exercer?**  
Clique ici pour les activités. ←

## Améliorer ta santé et qualité de vie\*\*



Mon Journal 89 a présenté des conseils pour t'aider à vivre mieux. As-tu pensé à d'autres gestes pour assurer une bonne qualité de vie?



Voici d'autres bons conseils pour améliorer ta santé et ta qualité de vie!

### 1. Bouger

Selon certaines recherches, deux tiers ou 66 % des Canadiens et Canadiennes ne bougent pas assez. Le manque d'activité physique est l'un des plus importants facteurs de risque chez les gens. Faire de l'exercice léger pendant 20 minutes par jour aide à développer l'endurance, la force, l'équilibre et la flexibilité.

### 2. Éviter le stress

Le stress peut augmenter le risque de maladie cardiaque, de cancer, de mauvaise digestion et même, de perte de mémoire. Il existe plusieurs façons de réduire le stress dans la vie, par exemple :

- Écouter de la musique ou chanter
- Faire de l'exercice
- Colorier
- Pratiquer le yoga ou la méditation
- Rire



### 3. Boire de l'eau

Puisque le corps est composé de 60 à 70 % d'eau, il est essentiel de boire de l'eau pour aider à tous les organes de bien fonctionner. En fait, on recommande de boire au moins deux litres (8 tasses) de liquide – du jus, du lait, des tisanes, etc. chaque jour. Il est toutefois préférable d'éviter les boissons alcoolisées. L'alcool déshydrate le corps et peut avoir des effets néfastes sur le corps.

### 4. Bien dormir

Le sommeil est aussi important pour la santé que faire de l'exercice et bien manger. Une bonne nuit de sommeil aide le corps à se reposer. De plus, quand on dort, le cerveau en profite pour bien organiser ce qu'on a appris durant la journée. Un manque de sommeil peut mener à diverses maladies, y compris la prise de poids et la dépression. Il peut causer des accidents et avoir un impact sur nos relations avec les autres.

→ **Tu veux t'exercer?**  
Clique ici pour les activités. ←



## L'application TIK TOK\*\*\*

L'application TIK TOK a vu le jour dernièrement. Il s'agit d'une application créée en Chine qui est soudainement devenue très populaire chez les jeunes.

Cette application permet de monter et de diffuser de courtes vidéos filmées sur la longueur plutôt qu'en petits blocs. De plus, on se rend à la prochaine vidéo en les faisant défiler de haut en bas plutôt que de gauche à droite.

Les responsables de la création de TIK TOK offrent plein d'outils aux utilisateurs :

- Différents filtres qui peuvent changer l'apparence des images
- De la musique pour mettre en trame de fond dans les vidéos
- Une banque de courtes vidéos, de sons, d'extraits d'émissions de télévision, etc.

### Les risques associés à l'utilisation de TIK TOK

Dernièrement, on parle beaucoup des risques que représente TIK TOK. Les inquiétudes sont surtout liées au fait que c'est un logiciel créé en Chine. Certains croient que ceci permettra à la Chine d'entrer dans les systèmes informatiques du monde et de voler les renseignements qui s'y trouvent. Pour le moment, personne n'a pu prouver que c'est le cas.



Comme toutes les autres applications, il faut être vigilant quand on l'utilise. Il faut :

- vérifier les paramètres de confidentialité
- s'assurer que nous sommes à l'aise avec le montant d'information que l'on partage.

Et surtout, il ne faut pas partager des choses sensibles, délicates ou secrètes, comme :

- des mots de passe
- des numéros de cartes de crédit
- des numéros de compte de banque
- des photos privées

Il est donc important de bien étudier l'application pour connaître toutes les options offertes avant de s'en servir. On peut même choisir de ne rien publier, mais de s'abonner pour voir les œuvres d'art des autres!



Plusieurs des vidéos sont très amusantes!

Voici le lien si tu veux découvrir TIK TOK davantage.  
<https://www.tiktok.com/fr>



Rédaction : Jacqueline Gauthier (Articles)  
Yolande Clément (Tâches et Activités)

Conception graphique : Centre FORA

Information : 705 524-3672, 1 888 814-4422 ou [info@centrefora.on.ca](mailto:info@centrefora.on.ca)

*Mon Journal* est disponible au [www.centrefora.com](http://www.centrefora.com).

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source.

Dépôt légal — 4<sup>e</sup> trimestre 2020 ISSN-1192-4020  
Bibliothèque et Archives Canada et Bibliothèque nationale du Québec

### Suivez-nous!



Site Web : [www.centrefora.com](http://www.centrefora.com)  
[www.facebook.com/centrefora.on.ca](https://www.facebook.com/centrefora.on.ca)  
[www.twitter.com/Centre\\_FORA](https://www.twitter.com/Centre_FORA)



Le Centre FORA remercie le ministère du Travail, de la Formation et du Développement des compétences pour son aide financière. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère.