

Activités – Mon Journal 55

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.

Le compostage

1. Ta municipalité fournit-elle des récipients pour le compostage? Si oui, sont-ils gratuits? À quel endroit peut-on les obtenir? Ta municipalité fait-elle la collecte des déchets organiques?

As-tu ri ou chanté aujourd'hui?

1. Visite le site **www.passeportsante.net**
 - a. Partage avec le groupe une recommandation que tu as lue pour être en bonne santé.
 - b. Crée des affiches qui serviront de rappel ou un dépliant avec des recommandations de tous les membres du groupe. Le dépliant pourrait représenter un projet-souvenir de l'année.

Comment entretenir sa voiture pour moins polluer

1. Qui de mieux pour faire des recommandations que des experts? Invite un mécanicien ou un professeur de mécanique à venir répondre aux questions du groupe ou à partager quelques astuces permettant de faire des économies.
2. Cherche dans les journaux, dans les pages jaunes du bottin téléphonique ou dans Internet des annonces de commerces qui fournissent des services d'entretien de voiture ou de bicyclette.
 - a. Compare les services et les prix. Par exemple, combien coûte-t-il pour faire changer les bougies d'allumage? Combien coûte-t-il pour un service dont tu aurais présentement besoin? Offre-t-on des services en français dans tous ces endroits?
 - b. En équipe de deux, trouvez le meilleur prix possible pour :
 - acheter de nouveaux pneus,
 - faire poser des pneus d'hiver,
 - acheter un nouveau casque pour faire de la bicyclette en toute sécurité.
 - c. À part le prix des services, quels critères t'inciteraient à choisir un commerçant plutôt qu'un autre? Un service amical influencerait-il ta décision?

La carte postale en 2009, seulement pour les collectionneurs?

1. Apporte des cartes postales de chez toi.
 - a. Examine les cartes postales pour trouver où écrire l'adresse et le message.
 - b. Dresse une liste des fonctions de ces cartes postales.
 - c. Dresse une liste des villes et des pays d'où elles proviennent. Trouve ces endroits sur une carte du monde.
 - d. Envoie une carte postale pour souhaiter une bonne journée à une connaissance.
2. Certaines personnes ont une collection de cartes postales. Et toi, as-tu une collection? Si oui, de quoi s'agit-il? Sinon, que voudrais-tu collectionner?
3. Cherche des sites Internet qui permettent d'envoyer gratuitement des cartes postales virtuelles.
 - **www.pacocard.com**
 - **www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/cgi-bin/index.cgi?page=v0_3**

Comment s'amuser tout en respectant son budget

1. Dresse ton budget. Durant quelques semaines, prends note de tous tes frais de divertissement.
 - a. Détermine quelles activités ou quels achats pourraient être remplacés par une option plus économique.
 - b. Discute de la question avec ta famille et tes amis.
 - c. Propose certaines stratégies pour respecter son budget.

Qu'est-ce qui est mieux pour la santé, l'œuf brun ou l'œuf blanc?

1. Il existe dans le commerce une grande variété d'œufs, dont le prix peut varier considérablement, voire de 2,25 \$ à 6,00 \$ la douzaine. Rends-toi dans une épicerie et compare le prix des œufs blancs, des œufs bruns, des œufs santé, des œufs de poules en liberté, des œufs biologiques, des œufs oméga-3 et des œufs vitaminés. Dresse un tableau des différents prix.

Pistes de discussion

Les experts affirment que la valeur nutritive des œufs blancs, des œufs bruns et des œufs santé est la même. Pour ce qui est des œufs de poules en liberté, même si la poule a été élevée dans des conditions nettement meilleures, la composition des œufs demeure la même.

Les œufs oméga-3 sont produits en modifiant l'alimentation de la poule et en la nourrissant aux graines de lin. Les oméga-3 jouent un rôle dans le développement du cerveau et de la vision. Bien que le prix puisse varier d'un producteur à l'autre, tous les œufs de cette variété contiennent la même quantité d'oméga-3.

Les œufs vitaminés contiennent 40 % plus de vitamine B-12 que les œufs ordinaires. Cette variété pourrait être un bon choix pour une personne végétarienne.

2. Les œufs biologiques proviennent de poules nourries aux grains biologiques. Certains trouvent qu'ils goûtent meilleur. Que signifie le terme «biologique»? Serais-tu prêt à payer plus cher pour des œufs biologiques?
3. Tous les œufs vendus dans le commerce ont une date d'expiration. Cette date est-elle fixée à un mois, à deux mois ou à trois mois après la ponte de l'œuf?

Marc Garneau, Rose-Aimée Bélanger et Ken Dryden : qu'ont-ils en commun?

1. Certaines personnes voudraient continuer à travailler après l'âge de 60 ans. Penses-tu qu'elles sont nombreuses? De quoi ce désir dépend-il? Aurais-tu des suggestions à faire aux personnes qui n'aiment pas leur emploi? Que faudrait-il prendre en considération avant de changer d'emploi?
2. Dresse une liste de personnes que tu connais qui ont plus de 60 ans et qui travaillent toujours. Leurs raisons de continuer à travailler sont-elles toujours financières?

Piste de discussion - Crois-tu qu'on devrait avoir le droit de travailler après l'âge de 65 ans, si on le désire?

Sais-tu comment bien manger?

1. Compare les dimensions de différentes assiettes et détermine le volume que peut contenir différents verres (en millilitres). Dresse une liste de recommandations pour bien manger et boire.
2. Mène une enquête auprès de tes amis et de ta famille sur l'environnement dans lequel ils mangent.
 - a. Dresse une liste de questions à poser, puis note les réponses.
 - b. Compile les réponses et tire tes conclusions. La majorité des gens mangent-ils dans un bon environnement?