

# Activités – Mon Journal (volume 73, hiver 2015)

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.

**Note :** Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe.

## La génération sandwich

<b>B</b> Communiquer des idées et de l'information	<b>B3</b> Remplir et créer des documents	<b>Tâche</b> Créer un horaire hebdomadaire afin de déterminer le meilleur temps pour des activités de détente et de loisir.
---	---	--

### Niveau 2

### Autonomie

<b>Savoir</b>	Un horaire, le format d'un tableau, des activités de loisir et de détente
<b>Savoir-faire</b>	La création d'un horaire, la création d'un tableau, le rentré de données
<b>Savoir-être</b>	Le sens de l'organisation, la débrouillardise, le sens de l'observation

### Activités d'apprentissage

- ▶ Après la lecture de l'article *La génération sandwich*, inviter les personnes apprenantes à partager leurs expériences personnelles en posant les questions suivantes : «Êtes-vous de la génération sandwich ou connaissez-vous quelqu'un qui en fait partie?» «Pouvez-vous vous identifier dans cet article?».
- ▶ Discuter avec le groupe de l'importance de s'accorder du temps pour se reposer et pour faire des activités de loisir. Vous pouvez leur poser la question suivante : «Pour quelle raison est-il important de consacrer du temps à la détente?» Discuter avec eux du rôle des activités de détente pour maintenir une bonne santé mentale. Leur demander de dresser dans leur cahier personnel une liste d'activités qu'elles aiment faire et qui diminuent le stress.
- ▶ Expliquer aux personnes apprenantes qu'elles vont établir un horaire hebdomadaire prévoyant des activités de détente et de loisir à un moment qui leur convient. Vous pouvez leur montrer l'exemple à la page suivante et leur demander de le reproduire et de le modifier selon leurs besoins.
- ▶ À la suite de l'exercice, inviter les personnes apprenantes à partager leur choix d'activités de détente ou de loisir. Ensuite, leur demander si elles ont pris conscience du fait que leur horaire est très chargé ou si au contraire elles se retrouvent avec plus de temps libre que prévu.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							