

Évaluation de Mon Journal, Volume 83

Courez la chance de gagner une carte cadeau de Tim Hortons d'une valeur de 40 \$!

En effet, si vous prenez le temps d'évaluer cette édition de **Mon Journal**, vous pourrez participer à notre tirage !

C'est facile ! Il suffit de prendre connaissance du **volume 83 de Mon Journal** puis de remplir et nous retourner le formulaire d'évaluation qui l'accompagne **d'ici le 5 novembre, 16 h**, pour participer à ce concours !

Merci et BONNE CHANCE !



Aidez-nous à améliorer la qualité des articles et des activités d'apprentissage de Mon Journal en remplissant ce formulaire d'évaluation. Vous n'avez qu'à cocher les cases. Photocopier au besoin.

Nom : _____

Courriel : _____

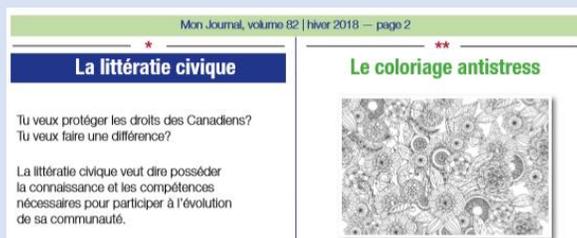
Nombre de formatrices qui ont participé à l'évaluation : _____

Nombre de personnes apprenantes qui ont participé à l'évaluation :

- Niveau 1 : _____
- Niveau 2 : _____
- Niveau 3 : _____

Niveaux

Le niveau de lecture et le niveau des tâches selon le CLAO ne sont intentionnellement pas indiqués dans les articles et les activités du Mon Journal, volume 83. Dans le passé, des étoiles au haut de l'article indiquaient les niveaux 1,2,3. (À noter : Le Mon Journal interactif est au niveau 1 seulement).



A. Je préfère les étoiles indiquant le niveau de lecture et le niveau des tâches.

Oui

Non

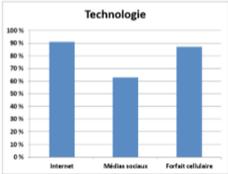
B. Mes suggestions sont :

Es-tu nomophobe?

	Critères	Excellent	Bien	À améliorer
<p>Es-tu nomophobe? Certaines personnes souffrent de nomophobie. C'est la peur excessive d'être séparé de son téléphone cellulaire. C'est une phobie moderne.</p> <p>Une phobie, c'est une peur intense qui cause de l'anxiété.</p> <p>Tu veux savoir si tu es nomophobe? Clique sur ce lien et réponds aux 20 questions.</p> <p>Quiz : Êtes-vous nomophobe?</p> <p>Une fois rendu sur le lien, clique sur la réponse de ton choix. Ensuite, clique sur le bouton «Enregistrer ma réponse et passer à la suivante».</p> <p>Ces questions peuvent être amusantes et te décrivent peut-être.</p>	Simplicité de la langue et niveau de difficulté			
	Facilité des éléments techniques à manipuler			
	Éléments visuels qui aident à la compréhension.			
<p>Commentaires :</p>				

Utilisation quotidienne de l'Internet

Article

<p>■ Utilisation quotidienne de l'Internet</p>  <p>La population canadienne compte environ 36 millions de personnes. Voici quelques statistiques tirées d'une étude menée en 2017 par les organismes «We Are Social» et «hootsuite» sur les sujets suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'Internet les médias sociaux l'utilisation d'un téléphone cellulaire <p>Parmi la population au Canada (36 millions de personnes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> 91 % des personnes utilisent l'Internet (33 millions) 63 % des personnes utilisent les médias sociaux régulièrement (23 millions) 87 % des personnes ont un forfait cellulaire (31 millions) <p>Voici une représentation graphique des statistiques.</p>  <p>Source: http://www.kap-numerique.com/2017/04/04/les-nomophobes-canadiens-2017/ http://www.airesociale.com/2017/04/04/les-nomophobes-canadiens-2017/</p> <p>→ Tu veux t'exercer? Clique ici pour l'activité. ←</p>	Critères	Excellent	Bien	À améliorer
	Simplicité de la langue et niveau de difficulté			
	Facilité des éléments techniques à manipuler			
	Éléments visuels qui aident à la compréhension.			
<p>Commentaires :</p>				

Néologismes informatiques

Article

<p>Néologismes informatiques <i>À noter : La définition des termes en vert à la page 4.</i></p> <p>Un néologisme est un nouveau mot qui a été créé pour refléter une nouvelle réalité. Ce nouveau mot est ensuite accepté et utilisé par beaucoup de personnes. Par exemple, on l'utilise dans les médias ou on le trouve dans des sites Web et des dictionnaires en ligne. On l'utilise avec un collègue.</p> <p>On trouve beaucoup de néologismes dans le domaine de l'informatique, car ce domaine est en évolution constante. Les néologismes en français sont importants, ils nous aident à mieux et d'apprendre seulement les mots anglais.</p> <p>Un néologisme combine parfois deux mots ou des parties de mots. Ça peut être une combinaison de préfixes, de racines ou de suffixes. Parfois, c'est un mot existant qui prend un nouveau sens.</p> <p>Voici quelques néologismes du domaine de l'informatique. Le terme anglais est entre parenthèses.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Néologisme</th> <th>Formation</th> <th>Sens</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>courriel (email)</td> <td>courrier (lettre ou autre document envoyé par la poste) + électronique</td> <td>courrier envoyé électroniquement</td> </tr> <tr> <td>internaute (internet user)</td> <td>internet + nautique (suffixe utilisé pour former des noms de personnes qui naviguent dans un endroit, comme astronautique, qui navigue dans l'espace)</td> <td>personne qui utilise l'Internet (on peut aussi dire : personne qui navigue dans l'Internet)</td> </tr> <tr> <td>cyberespace (cyberspace)</td> <td>cyber (lié à l'Internet) + espace</td> <td>espace virtuel qui regroupe les internautes et les données</td> </tr> <tr> <td>clavarder (chat)</td> <td>clavier + bavarder (parler beaucoup)</td> <td>parler en ligne par écrit et en direct</td> </tr> <tr> <td>apposerait (selfie)</td> <td>épo (sigle pour soi-même) + portrait</td> <td>automatisme fait avec un appareil numérique, cette photo est souvent publiée sur un réseau social tel Facebook, Instagram</td> </tr> </tbody> </table> <p>Visitez cette vidéo créée par la PELF (Pédagogie à l'école de langue française) : https://www.youtube.com/watch?v=... La PELF est un concept de formation conçu pour le contexte francophone minoritaire canadien.</p> <p style="text-align: right;">→ Tu veux l'exercice? Cliquez ici pour l'accéder. ←</p>	Néologisme	Formation	Sens	courriel (email)	courrier (lettre ou autre document envoyé par la poste) + électronique	courrier envoyé électroniquement	internaute (internet user)	internet + nautique (suffixe utilisé pour former des noms de personnes qui naviguent dans un endroit, comme astronautique, qui navigue dans l'espace)	personne qui utilise l'Internet (on peut aussi dire : personne qui navigue dans l'Internet)	cyberespace (cyberspace)	cyber (lié à l'Internet) + espace	espace virtuel qui regroupe les internautes et les données	clavarder (chat)	clavier + bavarder (parler beaucoup)	parler en ligne par écrit et en direct	apposerait (selfie)	épo (sigle pour soi-même) + portrait	automatisme fait avec un appareil numérique, cette photo est souvent publiée sur un réseau social tel Facebook, Instagram	<p>Critères</p> <p>Excellent</p> <p>Bien</p> <p>À améliorer</p> <p>Simplicité de la langue et niveau de difficulté</p>			
Néologisme	Formation	Sens																				
courriel (email)	courrier (lettre ou autre document envoyé par la poste) + électronique	courrier envoyé électroniquement																				
internaute (internet user)	internet + nautique (suffixe utilisé pour former des noms de personnes qui naviguent dans un endroit, comme astronautique, qui navigue dans l'espace)	personne qui utilise l'Internet (on peut aussi dire : personne qui navigue dans l'Internet)																				
cyberespace (cyberspace)	cyber (lié à l'Internet) + espace	espace virtuel qui regroupe les internautes et les données																				
clavarder (chat)	clavier + bavarder (parler beaucoup)	parler en ligne par écrit et en direct																				
apposerait (selfie)	épo (sigle pour soi-même) + portrait	automatisme fait avec un appareil numérique, cette photo est souvent publiée sur un réseau social tel Facebook, Instagram																				
<p>Facilité des éléments techniques à manipuler</p>																						
<p>Éléments visuels qui aident à la compréhension.</p>																						
<p>Commentaires :</p>																						

Activité

<p>Néologismes informatiques <i>À noter : La définition des termes en vert à la page 4.</i></p> <p>Un néologisme est un nouveau mot qui a été créé pour refléter une nouvelle réalité. Ce nouveau mot est ensuite accepté et utilisé par beaucoup de personnes. Par exemple, on l'utilise dans les médias ou on le trouve dans des sites Web et des dictionnaires en ligne. On l'utilise avec un collègue.</p> <p>On trouve beaucoup de néologismes dans le domaine de l'informatique, car ce domaine est en évolution constante. Les néologismes en français sont importants, ils nous aident à mieux et d'apprendre seulement les mots anglais.</p> <p>Un néologisme combine parfois deux mots ou des parties de mots. Ça peut être une combinaison de préfixes, de racines ou de suffixes. Parfois, c'est un mot existant qui prend un nouveau sens.</p> <p>Voici quelques néologismes du domaine de l'informatique. Le terme anglais est entre parenthèses.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Néologisme</th> <th>Formation</th> <th>Sens</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>courriel (email)</td> <td>courrier (lettre ou autre document envoyé par la poste) + électronique</td> <td>courrier envoyé électroniquement</td> </tr> <tr> <td>internaute (internet user)</td> <td>internet + nautique (suffixe utilisé pour former des noms de personnes qui naviguent dans un endroit, comme astronautique, qui navigue dans l'espace)</td> <td>personne qui utilise l'Internet (on peut aussi dire : personne qui navigue dans l'Internet)</td> </tr> <tr> <td>cyberespace (cyberspace)</td> <td>cyber (lié à l'Internet) + espace</td> <td>espace virtuel qui regroupe les internautes et les données</td> </tr> <tr> <td>clavarder (chat)</td> <td>clavier + bavarder (parler beaucoup)</td> <td>parler en ligne par écrit et en direct</td> </tr> <tr> <td>apposerait (selfie)</td> <td>épo (sigle pour soi-même) + portrait</td> <td>automatisme fait avec un appareil numérique, cette photo est souvent publiée sur un réseau social tel Facebook, Instagram</td> </tr> </tbody> </table> <p>Visitez cette vidéo créée par la PELF (Pédagogie à l'école de langue française) : https://www.youtube.com/watch?v=... La PELF est un concept de formation conçu pour le contexte francophone minoritaire canadien.</p> <p style="text-align: right;">→ Tu veux l'exercice? Cliquez ici pour l'accéder. ←</p>	Néologisme	Formation	Sens	courriel (email)	courrier (lettre ou autre document envoyé par la poste) + électronique	courrier envoyé électroniquement	internaute (internet user)	internet + nautique (suffixe utilisé pour former des noms de personnes qui naviguent dans un endroit, comme astronautique, qui navigue dans l'espace)	personne qui utilise l'Internet (on peut aussi dire : personne qui navigue dans l'Internet)	cyberespace (cyberspace)	cyber (lié à l'Internet) + espace	espace virtuel qui regroupe les internautes et les données	clavarder (chat)	clavier + bavarder (parler beaucoup)	parler en ligne par écrit et en direct	apposerait (selfie)	épo (sigle pour soi-même) + portrait	automatisme fait avec un appareil numérique, cette photo est souvent publiée sur un réseau social tel Facebook, Instagram	<p>Critères</p> <p>Excellent</p> <p>Bien</p> <p>À améliorer</p> <p>Simplicité de la langue et niveau de difficulté</p>			
Néologisme	Formation	Sens																				
courriel (email)	courrier (lettre ou autre document envoyé par la poste) + électronique	courrier envoyé électroniquement																				
internaute (internet user)	internet + nautique (suffixe utilisé pour former des noms de personnes qui naviguent dans un endroit, comme astronautique, qui navigue dans l'espace)	personne qui utilise l'Internet (on peut aussi dire : personne qui navigue dans l'Internet)																				
cyberespace (cyberspace)	cyber (lié à l'Internet) + espace	espace virtuel qui regroupe les internautes et les données																				
clavarder (chat)	clavier + bavarder (parler beaucoup)	parler en ligne par écrit et en direct																				
apposerait (selfie)	épo (sigle pour soi-même) + portrait	automatisme fait avec un appareil numérique, cette photo est souvent publiée sur un réseau social tel Facebook, Instagram																				
<p>Facilité des éléments techniques à manipuler</p>																						
<p>Éléments visuels aident à la compréhension.</p>																						
<p>Directives claires qui aident à la compréhension</p>																						
<p>Commentaires :</p>																						

Effets négatifs de la technologie

Article

Critères	Excellent	Bien	À améliorer
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #76a5af; color: white; margin: 0;">Effets négatifs de la technologie</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>Les ordinateurs, les tablettes, les téléphones cellulaires, les télévisions et les consoles de jeux font partie de la vie quotidienne au Canada. Ils permettent d'accéder à de l'information rapidement et aussi de se divertir.</p> <p>Par contre, la technologie peut avoir des effets négatifs. Il faut faire attention de ne pas devenir dépendant des appareils électroniques. Les personnes qui passent beaucoup de temps devant l'écran de leur appareil :</p> <ul style="list-style-type: none"> font peu d'exercices consacrent moins de temps à leurs tâches quotidiennes peuvent se sentir isolées, car elles passent moins de temps à parler en personne avec leur famille et leurs amis </div> <div style="width: 65%;"> <ul style="list-style-type: none"> mangent souvent devant l'ordinateur et ne font pas attention à ce qu'elles consomment; ceci peut causer des problèmes d'obésité peuvent avoir des problèmes de vision, à force de regarder un écran lumineux peuvent être très fatigués, anxieuses ou nerveuses semblent passer d'une émotion à l'autre, comme la colère, la tristesse ou l'impatience oublient ce qui se passe autour d'eux ont plus de difficulté à se divertir sans leur téléphone peuvent aussi présenter des signes de dépendance <p>Réfléchis à tes propres habitudes. Te reconnais-tu dans les énoncés ci-dessus? Es-tu dépendant d'un appareil électronique? L'affects-ils-tu nomophobe? pour en savoir plus!</p> </div> </div> </div>			
Simplicité de la langue et niveau de difficulté			
Facilité des éléments techniques à manipuler			
Éléments visuels qui aident à la compréhension.			
Commentaires :			

Dépannage

Article

Critères	Excellent	Bien	À améliorer								
<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #76a5af; color: white; margin: 0;">Dépannage</p> <p>Ton ordinateur ne fonctionne pas? Commence toujours par vérifier que l'ordinateur est allumé. Ensuite, vérifie l'alimentation et les connexions</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentation : la fiche électrique (plug ou électeur plug) est bien branchée sur la prise de courant et au dos du boîtier. Connexions : chaque câble est bien branché sur le boîtier. <p>La barre de commande de démarrage (ci-dessous). La colonne gauche du tableau présente le problème et la colonne droite présente des conseils possibles pour résoudre le problème.</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: 8px;"> <tr> <th style="background-color: #d9e1f2;">Problèmes</th> <th style="background-color: #d9e1f2;">Conseils : Choses à vérifier</th> </tr> <tr> <td>L'ordinateur ne s'allume pas.</td> <td> <p>Problèmes : Le clavier ne fonctionne pas.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>Le clavier est bien branché sur le boîtier.</p> <p>La pilette fonctionne (si le clavier utilise une pilette).</p> <p>Le clavier est allumé.</p> </td> </tr> <tr> <td>Le curseur ne se déplace pas à l'écran.</td> <td> <p>Problèmes : Le curseur ne se déplace pas à l'écran.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La souris est bien branchée sur le boîtier.</p> <p>La pilette fonctionne (si la souris utilise une pilette).</p> <p>La souris est allumée.</p> </td> </tr> <tr> <td>L'écran est noir.</td> <td> <p>Problèmes : L'ordinateur ne fonctionne pas.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La fiche électrique (plug ou électeur plug) est bien branchée sur le boîtier et sur la prise de courant.</p> <p>La barre d'alimentation (power bar) est allumée (si l'ordinateur est branché sur une barre d'alimentation).</p> <p>L'ordinateur est allumé.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos de l'écran.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos du boîtier ou sur la prise de courant.</p> <p>Le câble vidéo est bien branché au dos de l'écran et dans le port vidéo.</p> <p>L'écran est allumé.</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 5px 0;">Tu veux l'aider?</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 5px 0;">Clique ici pour l'aider à...</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 5px 0;">Clique ici pour l'aider à...</p>  </div>	Problèmes	Conseils : Choses à vérifier	L'ordinateur ne s'allume pas.	<p>Problèmes : Le clavier ne fonctionne pas.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>Le clavier est bien branché sur le boîtier.</p> <p>La pilette fonctionne (si le clavier utilise une pilette).</p> <p>Le clavier est allumé.</p>	Le curseur ne se déplace pas à l'écran.	<p>Problèmes : Le curseur ne se déplace pas à l'écran.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La souris est bien branchée sur le boîtier.</p> <p>La pilette fonctionne (si la souris utilise une pilette).</p> <p>La souris est allumée.</p>	L'écran est noir.	<p>Problèmes : L'ordinateur ne fonctionne pas.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La fiche électrique (plug ou électeur plug) est bien branchée sur le boîtier et sur la prise de courant.</p> <p>La barre d'alimentation (power bar) est allumée (si l'ordinateur est branché sur une barre d'alimentation).</p> <p>L'ordinateur est allumé.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos de l'écran.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos du boîtier ou sur la prise de courant.</p> <p>Le câble vidéo est bien branché au dos de l'écran et dans le port vidéo.</p> <p>L'écran est allumé.</p>			
Problèmes	Conseils : Choses à vérifier										
L'ordinateur ne s'allume pas.	<p>Problèmes : Le clavier ne fonctionne pas.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>Le clavier est bien branché sur le boîtier.</p> <p>La pilette fonctionne (si le clavier utilise une pilette).</p> <p>Le clavier est allumé.</p>										
Le curseur ne se déplace pas à l'écran.	<p>Problèmes : Le curseur ne se déplace pas à l'écran.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La souris est bien branchée sur le boîtier.</p> <p>La pilette fonctionne (si la souris utilise une pilette).</p> <p>La souris est allumée.</p>										
L'écran est noir.	<p>Problèmes : L'ordinateur ne fonctionne pas.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La fiche électrique (plug ou électeur plug) est bien branchée sur le boîtier et sur la prise de courant.</p> <p>La barre d'alimentation (power bar) est allumée (si l'ordinateur est branché sur une barre d'alimentation).</p> <p>L'ordinateur est allumé.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos de l'écran.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos du boîtier ou sur la prise de courant.</p> <p>Le câble vidéo est bien branché au dos de l'écran et dans le port vidéo.</p> <p>L'écran est allumé.</p>										
Simplicité de la langue et niveau de difficulté											
Facilité des éléments techniques à manipuler											
Éléments visuels qui aident à la compréhension.											
Commentaires :											

Activité

Dépannage	Critères	Excellent	Bien	À améliorer
<p>Ton ordinateur ne fonctionne pas? Commence toujours par vérifier que l'ordinateur est allumé. Ensuite, vérifie l'alimentation et les connexions.</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentation : la fiche électrique (plug) ou secteur (plug) est bien branchée sur la prise de courant et au dos du boîtier. Connexions : chaque câble est bien branché sur le boîtier. <p>Les trois conseils de dépannage ci-dessus. La colonne gauche du tableau présente le problème et la colonne droite présente des conseils possibles pour résoudre le problème.</p>	<p>Simplicité de la langue et niveau de difficulté</p>			
<p>Problèmes : L'ordinateur ne s'allume pas.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La fiche électrique (plug) ou secteur (plug) est bien branchée sur le boîtier et sur la prise de courant.</p> <p>La barre d'alimentation (power) doit être allumée (à l'ordinateur est branché sur une barre d'alimentation).</p> <p>L'écran est noir.</p> <p>L'ordinateur est allumé.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos du boîtier ou sur la prise de courant.</p> <p>Le câble vidéo est bien branché au dos de l'écran et dans le port vidéo.</p> <p>L'écran est allumé.</p>	<p>Facilité des éléments techniques à manipuler</p>			
<p>Problèmes : L'écran est noir.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La fiche électrique (plug) ou secteur (plug) est bien branchée sur le boîtier et sur la prise de courant.</p> <p>La barre d'alimentation (power) doit être allumée (à l'ordinateur est branché sur une barre d'alimentation).</p> <p>L'écran est noir.</p> <p>L'ordinateur est allumé.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos du boîtier ou sur la prise de courant.</p> <p>Le câble vidéo est bien branché au dos de l'écran et dans le port vidéo.</p> <p>L'écran est allumé.</p>	<p>Éléments visuels qui aident à la compréhension.</p>			
<p>Problèmes : L'écran est noir.</p> <p>Conseils : Choses à vérifier</p> <p>La fiche électrique (plug) ou secteur (plug) est bien branchée sur le boîtier et sur la prise de courant.</p> <p>La barre d'alimentation (power) doit être allumée (à l'ordinateur est branché sur une barre d'alimentation).</p> <p>L'écran est noir.</p> <p>L'ordinateur est allumé.</p> <p>Le câble d'alimentation est bien branché au dos du boîtier ou sur la prise de courant.</p> <p>Le câble vidéo est bien branché au dos de l'écran et dans le port vidéo.</p> <p>L'écran est allumé.</p>	<p>Directives claires qui aident à la compréhension</p>			

Commentaires :

Technologie et vie active

Article

Technologie et vie active	Critères	Excellent	Bien	À améliorer
<p>Technologie et vie active</p> <p>Il est bien de profiter de la technologie, mais en même temps, il ne faut pas oublier les autres aspects de la vie. Pour avoir une vie bien équilibrée, il est important de :</p> <ul style="list-style-type: none"> faire de l'exercice bien dormir bien manger, préférentiellement avec d'autres personnes passer du temps en famille et avec ses amis s'amuser sans ordinateur, par exemple, utiliser un jeu papier de cartes pour jouer au jeu de patience ou aux anges confiants ou faire des mots cachés sur Google! <p>Voici des idées pour l'assumer de mener une vie bien équilibrée.</p> <p>1. Mettez au défi vos médias sociaux pour passer plus de temps à l'extérieur ou de la méditation. Tu n'as pas besoin d'aller « gym »! Voici des activités que tu peux faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> marcher faire du jogging ou du vélo faire des exercices à la maison participer à un sport d'équipe ou à d'autres sports comme la natation. <p>2. Assure toi de dormir suffisamment chaque nuit. Un adulte a besoin d'environ 8 à 9 heures de sommeil par jour. De plus, évite ton écran au moins une heure avant d'aller te coucher. Les écrans stimulent le cerveau, ce qui peut t'empêcher de t'endormir ou de bien dormir la nuit.</p> <p>3. Appelle tes amis. Rencontre-les. Allez faire une randonnée ou aller chez eux ensemble. Sois actif 3 fois de semaine.</p> <p>4. Trouve d'autres activités qui te permettent de prendre soin de toi-même, de rencontrer des gens et tes amis et de te faire de nouveaux amis.</p> <p>Tu fais le queue au magasin où chaque caisse compte une dizaine de clients et c'est très lent! Peut-être que de sortir ton calculatrice, prends le temps de respirer et de regarder ce qui se passe autour de toi!</p> <p>Relation : Soins Naturologie Conception graphique : Sarah Lemieux Information : Monique Gauthier-Lefebvre 505 814-8422 ou info@soinsnaturo.com 100, avenue de l'Épiphanie, 100, 100 (www.soinsnaturo.com)</p> <p>Le Centre d'Info jeunesse et d'orientation de la région de la Capitale-Nationale 100, rue de la Capitale-Nationale Québec (Québec) G1R 5K6 Téléphone : 418 641-2222 Site Web : www.cicq.org</p> <p>EMPLOI ONTARIO Le Centre d'Info jeunesse et d'orientation de la région de la Capitale-Nationale 100, rue de la Capitale-Nationale Québec (Québec) G1R 5K6 Téléphone : 418 641-2222 Site Web : www.cicq.org</p>	<p>Simplicité de la langue et niveau de difficulté</p>			
<p>Technologie et vie active</p> <p>Il est bien de profiter de la technologie, mais en même temps, il ne faut pas oublier les autres aspects de la vie. Pour avoir une vie bien équilibrée, il est important de :</p> <ul style="list-style-type: none"> faire de l'exercice bien dormir bien manger, préférentiellement avec d'autres personnes passer du temps en famille et avec ses amis s'amuser sans ordinateur, par exemple, utiliser un jeu papier de cartes pour jouer au jeu de patience ou aux anges confiants ou faire des mots cachés sur Google! <p>Voici des idées pour l'assumer de mener une vie bien équilibrée.</p> <p>1. Mettez au défi vos médias sociaux pour passer plus de temps à l'extérieur ou de la méditation. Tu n'as pas besoin d'aller « gym »! Voici des activités que tu peux faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> marcher faire du jogging ou du vélo faire des exercices à la maison participer à un sport d'équipe ou à d'autres sports comme la natation. <p>2. Assure toi de dormir suffisamment chaque nuit. Un adulte a besoin d'environ 8 à 9 heures de sommeil par jour. De plus, évite ton écran au moins une heure avant d'aller te coucher. Les écrans stimulent le cerveau, ce qui peut t'empêcher de t'endormir ou de bien dormir la nuit.</p> <p>3. Appelle tes amis. Rencontre-les. Allez faire une randonnée ou aller chez eux ensemble. Sois actif 3 fois de semaine.</p> <p>4. Trouve d'autres activités qui te permettent de prendre soin de toi-même, de rencontrer des gens et tes amis et de te faire de nouveaux amis.</p> <p>Tu fais le queue au magasin où chaque caisse compte une dizaine de clients et c'est très lent! Peut-être que de sortir ton calculatrice, prends le temps de respirer et de regarder ce qui se passe autour de toi!</p> <p>Relation : Soins Naturologie Conception graphique : Sarah Lemieux Information : Monique Gauthier-Lefebvre 505 814-8422 ou info@soinsnaturo.com 100, avenue de l'Épiphanie, 100, 100 (www.soinsnaturo.com)</p> <p>Le Centre d'Info jeunesse et d'orientation de la région de la Capitale-Nationale 100, rue de la Capitale-Nationale Québec (Québec) G1R 5K6 Téléphone : 418 641-2222 Site Web : www.cicq.org</p> <p>EMPLOI ONTARIO Le Centre d'Info jeunesse et d'orientation de la région de la Capitale-Nationale 100, rue de la Capitale-Nationale Québec (Québec) G1R 5K6 Téléphone : 418 641-2222 Site Web : www.cicq.org</p>	<p>Facilité des éléments techniques à manipuler</p>			
<p>Technologie et vie active</p> <p>Il est bien de profiter de la technologie, mais en même temps, il ne faut pas oublier les autres aspects de la vie. Pour avoir une vie bien équilibrée, il est important de :</p> <ul style="list-style-type: none"> faire de l'exercice bien dormir bien manger, préférentiellement avec d'autres personnes passer du temps en famille et avec ses amis s'amuser sans ordinateur, par exemple, utiliser un jeu papier de cartes pour jouer au jeu de patience ou aux anges confiants ou faire des mots cachés sur Google! <p>Voici des idées pour l'assumer de mener une vie bien équilibrée.</p> <p>1. Mettez au défi vos médias sociaux pour passer plus de temps à l'extérieur ou de la méditation. Tu n'as pas besoin d'aller « gym »! Voici des activités que tu peux faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> marcher faire du jogging ou du vélo faire des exercices à la maison participer à un sport d'équipe ou à d'autres sports comme la natation. <p>2. Assure toi de dormir suffisamment chaque nuit. Un adulte a besoin d'environ 8 à 9 heures de sommeil par jour. De plus, évite ton écran au moins une heure avant d'aller te coucher. Les écrans stimulent le cerveau, ce qui peut t'empêcher de t'endormir ou de bien dormir la nuit.</p> <p>3. Appelle tes amis. Rencontre-les. Allez faire une randonnée ou aller chez eux ensemble. Sois actif 3 fois de semaine.</p> <p>4. Trouve d'autres activités qui te permettent de prendre soin de toi-même, de rencontrer des gens et tes amis et de te faire de nouveaux amis.</p> <p>Tu fais le queue au magasin où chaque caisse compte une dizaine de clients et c'est très lent! Peut-être que de sortir ton calculatrice, prends le temps de respirer et de regarder ce qui se passe autour de toi!</p> <p>Relation : Soins Naturologie Conception graphique : Sarah Lemieux Information : Monique Gauthier-Lefebvre 505 814-8422 ou info@soinsnaturo.com 100, avenue de l'Épiphanie, 100, 100 (www.soinsnaturo.com)</p> <p>Le Centre d'Info jeunesse et d'orientation de la région de la Capitale-Nationale 100, rue de la Capitale-Nationale Québec (Québec) G1R 5K6 Téléphone : 418 641-2222 Site Web : www.cicq.org</p> <p>EMPLOI ONTARIO Le Centre d'Info jeunesse et d'orientation de la région de la Capitale-Nationale 100, rue de la Capitale-Nationale Québec (Québec) G1R 5K6 Téléphone : 418 641-2222 Site Web : www.cicq.org</p>	<p>Éléments visuels qui aident à la compréhension.</p>			

Commentaires :

