

## Sois prêt!



La visite chez ton médecin comprend souvent l'entrevue et l'examen. Les questions du médecin et les renseignements que tu lui donnes sont importants. Aussi, il est important de connaître ton corps et bien te préparer pour ta visite. Le médecin pourra mieux établir un diagnostic. Alors, il pourra recommander un traitement approprié.

### ■ Avant la visite, écris

- tes symptômes, leur début et leur fréquence;
- tes médicaments prescrits ou non;
- tes allergies aux médicaments ou le fait d'être enceinte;
- tes antécédents médicaux (maladies, blessures et opérations);
- les principales maladies dans ta famille.

### ■ Durant ta visite

- Explique clairement la raison de ta visite.
- Réponds aux questions au meilleur de ta connaissance.
- Fais part de tes inquiétudes et pose les questions qui te préoccupent.
- Assure-toi de bien comprendre le traitement qu'il te propose.
- Prends des notes pendant ta visite ou demande à quelqu'un de t'accompagner.

### ■ Après ta visite

- Suis les recommandations du médecin.
- Prends les médicaments comme ils sont prescrits.
- Avise ton médecin en cas de problèmes.
- Revois ton médecin selon l'entente prévue.

### Avant la lecture

Revoir : renseignements    diagnostic    antécédents    fréquence

### Indicateurs de réussite

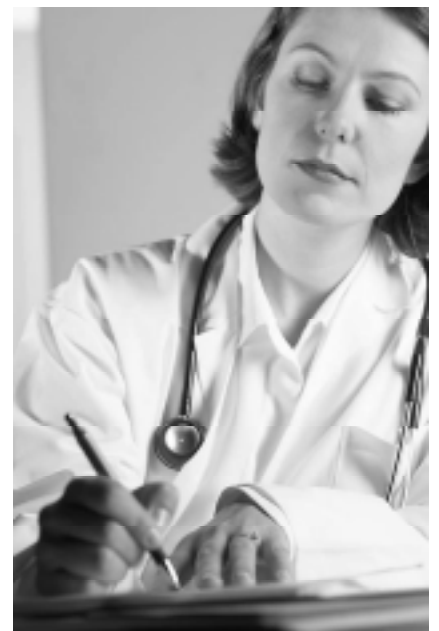
- Suit des instructions écrites comportant jusqu'à 6 étapes, à raison d'une seule phrase par étape.
- Se fait des listes au jour le jour.
- Obtient verbalement des renseignements simples auprès d'une autre personne.

### Activités suggérées

- Faire une liste de ses médicaments.
- Écrire une liste de questions à poser à son médecin lors de sa prochaine visite.
- La formatrice invite les apprenants à jouer des rôles. Une personne peut être le pharmacien ou un médecin et l'autre peut être le patient.
- Faire une recherche sur une maladie particulière. Ensuite, faire le jeu de rôle.

### ■ Voici des questions à poser à ton médecin ou au pharmacien :

- Quel est le nom du médicament et comment agit-il?
- Comment, quand et pendant combien de temps dois-je le prendre?
- Que dois-je faire (ou ne pas faire) pour permettre au médicament de bien fonctionner?
- Quels sont les aliments, les boissons et les autres médicaments ou activités à éviter?
- Quels sont les effets secondaires possibles? Que dois-je faire si je crois ressentir un effet secondaire?
- Où puis-je obtenir des informations simples au sujet de ce médicament?



Tu es responsable de ta santé... Et surtout, garde un esprit positif!



**Nouvelle ressource disponible**  
 créée par la Société d'éducation de l'Alberta (Éduk) – carnet sur la santé à poser sur le bureau à la manière d'un calendrier; présente des liens qui existent entre l'alphabétisation et la santé et le bien-être de la personne; donne des conseils sur les différentes façons de se faire aider.

Renseignements : 1-888-814-4422

### Heures d'accueil Centre FORA

8 h 30 - 16 h 30 (lundi au vendredi)  
8 h 30 - 16 h (juillet et août)

### Service ÉDUC

8 h 30 - 17 h 30 (lundi au vendredi)  
10 h - 15 h (samedi)

■ Sois prêt! 1

■ La valeur de ton trait d'union 2

■ C'est qui ton héros? 2

■ Saviez-vous que... 2

■ Tu en vaux le coût! 3

■ Des noms étranges? 4

■ Activité / Jeu 4

### Note sur la féminisation

Le Centre FORA se sert de la rédaction non sexiste dans toutes ses publications. Il utilise l'ordre alphabétique pour déterminer la position du féminin, par exemple : apprenant et apprenante, apprenantes et apprenants.

# La valeur de ton trait d'union

## 1970 - 2005

### Avant la lecture

**Revoir :** tombale échéance témoigner parcours éloge  
strophes vers trait d'union auparavant

### Activités préparatoires

La formatrice pose des questions pour amorcer la discussion.

- Quel est le rôle d'un trait d'union en orthographe?
- Que veut dire le trait d'union entre deux dates (1970-2005)?

La formatrice lit le texte.



Un homme se lève pour témoigner aux funérailles d'une amie. Il nomme les deux dates sur sa pierre tombale et il dit : C'est le début... et c'est la fin de sa vie.

En premier, il souligne sa date de naissance. Avec quelques larmes, il prononce sa date d'échéance. Pourtant, c'est le trait d'union qui selon lui a de l'importance.

Car ce petit trait représente la ligne du temps, Celui investi par cette personne au fil des saisons... À la fin, seuls ceux qui l'ont aimée connaissent vraiment La valeur de ce petit trait, de cette ligne, de cette liaison.

Ce que nous possédons n'est pas important : Ni auto, ni maison, ni argent. L'important c'est comment on vit, comment on se fait aimant, Et comment on trace ce petit trait dans le temps.

Donc, l'homme demande aux gens de prendre la peine d'y penser... Y a-t-il des choses que vous aimeriez changer? Votre parcours peut-il encore être retracé? Il faut ralentir et réfléchir à ce qui est réel et vérité.

Ce serait mieux d'essayer de comprendre comment se sentent les autres gens, Être plus lent à la colère et montrer son appréciation plus souvent. Et si on aimait les personnes dans nos vies comme on ne l'a jamais fait auparavant? Si on portait toujours respect aux autres et qu'on affichait un sourire plus souvent, Ce petit trait spécial au visage pourrait durer que très peu de temps!

Donc, quand c'est de vous qu'on témoignera, De vos actions qu'on parlera, Serez-vous fier de l'éloge qu'on fera De la valeur de votre petit trait que voilà?

Auteur inconnu - Traduction libre

### Indicateurs de réussite

- Trouve les rimes.
- Écoute ou fait le récit d'incidents vécus.
- Identifie et reconnaît le rôle des signes orthographiques : le trait d'union.
- Repère et énonce l'idée maîtresse d'un écrit, détails à l'appui.
- Connaît les caractéristiques des différents types d'écrits (poème).

### Activités suggérées

- Compter le nombre de strophes dans ce poème.
- Compter le nombre de vers dans la quatrième strophe.
- Trouver les trois (3) expressions dans le texte écrites avec un trait d'union.
- Tracer une ligne horizontale qui représente le temps. Indiquer les moments clés de sa vie. Faire une présentation orale de sa ligne de temps oralement aux autres apprenants.

# C'est qui ton HÉROS?

### Avant la lecture

**Revoir :** bénévolat accomplissant honorées quotidiennes

### Activités préparatoires

La formatrice pose des questions pour amorcer la discussion.

- Que veut dire le mot «bénévole» pour toi?
- Quel genre de bénévolat as-tu déjà fait?

La formatrice lit le texte.

Partout on peut lire et entendre parler des succès des gens. On vote pour le plus grand chanteur canadien. Un policier mort en accomplissant ses fonctions est déclaré un héros. Par contre, on oublie parfois les héros près de nous—même les gens qui font du bénévolat.

Pourquoi des gens choisissent-ils d'offrir leur temps? Pourquoi offrent-ils leurs ressources personnelles aux autres? Ces bénévoles posent des gestes concrets. Ces personnes se dévouent honnêtement à leurs tâches quotidiennes. Elles méritent d'être honorées.



Dites à ces personnes que vous les appréciez. Dites-leur pendant qu'elles sont vivantes. Elles sauront que leur vie se poursuivra dans le cœur des gens qu'elles auront touchés. Elles sauront également, comme le dit l'article, que leur trait d'union aura un sens.

### Indicateurs de réussite

- Lors d'une discussion de groupe, apporte des idées se rapportant au sujet et écoute les idées des autres participantes et participants.
- Utilise l'expression orale à des fins diverses.
- S'exprime par écrit.
- Regroupe les mots de la même famille.

### Activités suggérées

- Écrire deux (2) mots dans le texte qui sont de la même famille.
- Écrire un court paragraphe (maximum de 100 mots) en nommant un héros de ton coin avec sa permission. Décrire son geste héroïque. Le Centre FORA publiera quelques articles pour faire l'éloge de héros. SVP nous fournir ton nom, adresse, courriel et numéro de téléphone pour que nous puissions communiquer avec toi. Envoie ton article à Diane Charette-Lavoie par courriel à [dianecl@centrefora.on.ca](mailto:dianecl@centrefora.on.ca), par télécopieur au 705-524-8535 ou par la poste.

## Saviez-vous que?

Il est sage de demander au pharmacien comment se débarrasser de médicaments périmés, c'est-à-dire passés la date d'expiration. Certains médicaments ne devraient pas être jetés à la poubelle ou dans le système d'égout.



Vous cherchez des **CD**, des **logiciels**, des **jeux**, de la **musique** ou des **livres**, tout en **FRANÇAIS**?

N'allez pas plus loin... **Magasinez en ligne**



[www.centrefora.ca](http://www.centrefora.ca)



# Tu en vaux le coût!

**Avant la lecture**

**Revoir :** tabagisme conséquences inconsciente tréma

La liberté de choisir vient toujours avec des responsabilités et des conséquences. Fumer est un choix. Cependant, ce choix se transforme en besoin et en dépendance. Cesser de fumer n'est pas impossible, mais c'est difficile.

Tu penses cesser de fumer? Fais-le pour toi en premier. Fais-le pour tes proches aussi. Tu es un modèle pour tes enfants. Tu en vaux le coût! N'hésite pas à demander de l'aide à tes proches et à ton médecin. Bonne chance dans tes démarches.

Comprendre sa situation personnelle est importante. Connaître ce qui nous incite à fumer est aussi important. Les facteurs les plus reconnus sont :

<b>la dépendance physique</b>	La nicotine atteint le cerveau en sept secondes. (C'est une dépendance plus forte que l'alcool, la cocaïne ou l'héroïne.)
<b>l'habitude physique</b>	Le mouvement main-bouche se répète et devient une manie.
<b>l'appui émotionnel</b>	La nicotine est une aide dans les moments difficiles.
<b>l'identité personnelle</b>	C'est la façon dont on se voit avec nos valeurs personnelles.
<b>l'habitude sociale</b>	L'association est puissante et inconsciente. Exemples : la cigarette avec le café; la cigarette associée à la pause; la cigarette lors de rencontres sociales.

Au Canada, plus de jeunes femmes fument que de jeunes hommes. Aussi, les femmes ont plus de difficulté à cesser de fumer. Le nombre de femmes souffrant de maladies liées au tabagisme augmente rapidement. Voici quelques raisons qui incitent les filles à fumer avant leurs 18 ans :

- gérer son poids;
- être *cool* et adulte;
- contrôler ses émotions négatives et sa colère;
- paraître à la mode;
- gérer le stress;
- appartenir à un groupe.



### Indicateurs de réussite

- Commence à émettre une opinion en réfléchissant aux idées contenues dans différents textes.
- Exprime ses réactions ou ses sentiments face aux idées contenues dans un texte.
- Repère les organismes, services ou personnes susceptibles de lui fournir des renseignements sur un sujet qui l'intéresse.
- Identifie et reconnaît le rôle des signes orthographiques : le tréma.

20, 95 \$



Ressource intéressante disponible au Centre FORA : **LA CIGARETTE C'EST DÉCIDÉ J'ARRÊTE**, collection 2Hydrogène, maison d'édition De La Martinière Jeunesse

### Activités suggérées

- Trouver et écrire les deux (2) mots du texte qui contiennent un tréma.
- Trouver d'autres mots écrits avec un tréma.
- Visiter le site Internet de Santé Canada au [www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/cesser/index.html) pour se renseigner.
- Visiter *Vie 100 fumer* : [www.vie100fumer.com](http://www.vie100fumer.com); pour les 12 à 18 ans.
- Organiser et participer à un débat : un groupe défend les droits des fumeurs et un autre défend les droits des non-fumeurs. Faire une recherche pour défendre son opinion.
- Écrire un texte de 50 à 100 mots pour persuader quelqu'un d'arrêter de fumer.

(Sites consultés à la date de publication, avril 2005)

# Mon Journal



**UN OUTIL D'APPRENTISSAGE PUBLIÉ 4 FOIS L'AN!**

### 1. L'organisme ou l'individu qui paie l'abonnement :

Nom \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_  
 Téléphone \_\_\_\_\_ Télécopieur \_\_\_\_\_  
 N° du chèque \_\_\_\_\_ N° du bon de commande, s'il y a lieu \_\_\_\_\_  
 N° de carte VISA/ \_\_\_\_\_ Expiration \_\_\_\_\_  
 Mastercard/American Express  
 Signature \_\_\_\_\_

### 2. L'organisme ou l'individu qui reçoit Mon Journal :

Nom \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_  
 Téléphone \_\_\_\_\_ Télécopieur \_\_\_\_\_

Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités — Direction de l'investissement dans les compétences ainsi que Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Secrétariat national à l'alphabétisation, de leur appui financier.

**Veillez cocher le nombre d'exemplaires désirés.**

Frais d'envoi		Canada sauf les provinces atlantiques		Provinces atlantiques	
Abonnement		TPS	TOTAL	TVH	TOTAL
<input checked="" type="checkbox"/> 5 (minimum)	Pour 4 numéros 8,35 \$	0,58	8,93 \$	1,25	9,60 \$
<input type="checkbox"/> 6 à 25	11,70 \$	0,82	12,52 \$	1,76	13,46 \$
<input type="checkbox"/> 26 à 50	15,05 \$	1,05	16,10 \$	2,26	17,31 \$
<input type="checkbox"/> 51 à 100	18,40 \$	1,29	19,69 \$	2,76	21,16 \$
<input type="checkbox"/> 101 à 200	21,75 \$	1,52	23,27 \$	3,26	25,01 \$
<input type="checkbox"/> 201+	à déterminer selon la destination				

N° de TPS 12973 4703 RT 0001

**Vous recevrez le nombre d'exemplaires coché, quatre fois par année.**

Veillez libeller le chèque au nom du



Centre FORA

432, avenue Westmount, unité H  
 Sudbury ON P3A 5Z8 Canada  
 Télécopieur : 705-524-8535  
 Site Web : [www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)  
 Magasinez en ligne : [www.centrefora.ca](http://www.centrefora.ca)

Commandes : 1-888-814-4422  
 (Canada)

Louise Romain :  
 responsable des abonnements  
[lromain@centrefora.on.ca](mailto:lromain@centrefora.on.ca)



# Des noms étranges?

### Avant la lecture

Revoir : collectionneur Internet  
grecque suffixe racine

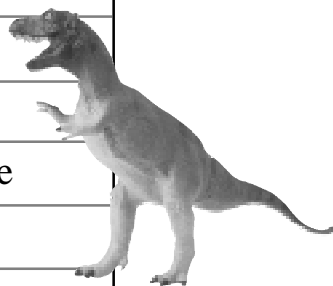
Le suffixe est un groupe de lettres qui se joint à la racine d'un mot. Les suffixes en français proviennent surtout du grec et du latin. En français, les noms des collectionneurs renferment aussi des préfixes. Ces noms sont souvent étranges. Voici des exemples de suffixes et de préfixes qui aident à former le nom et identifier les collectionneurs.

Suffixes	Définition
phile	aimer
iste	qui s'occupe de
Préfixes	Définition
litho	pierre
ludo	relatif au jeu



Associe le nom de collectionneur à sa collection. Utilise tes connaissances personnelles ou fais une recherche dans un dictionnaire ou dans Internet pour des indices. Amuse-toi à prononcer et à décoder le sens de ces mots.

Objets collectionnés		Nom des collectionneurs
1 ancêtres		dentiscalpiste
2 animaux préhistoriques		cartophilatéliste
3 automobiles		lithophile
4 cartes postales écrites et timbrées	2	dinosaurmaniste
5 cure-dents		généalogiste
6 jeux et jouets		avrilopiscicophile
7 pierres gravées		autophile
8 poissons d'avril		ludophile



### Indicateurs de réussite

- Utilise des stratégies variées pour trouver le sens de mots inconnus.
- Découpe les mots nouveaux et examine leur formation pour en déduire le sens.
- Reconnaît la racine des mots.
- Reconnaît les préfixes et les suffixes et comprend leur sens.

### Activités suggérées

- Visiter le site suivant pour savoir comment nommer son ami collectionneur : <http://perso.wanadoo.fr/brocantest/calend/nom1.htm>.
- Trouver d'autres noms de collectionneurs dans le dictionnaire.
- Créer des noms de collectionneurs. (Site consulté à la date de publication, avril 2005)

## Activité / Jeu

### Indicateur de réussite

- Se sert d'un dictionnaire pour enrichir son vocabulaire.

Biffe toutes les lettres qui apparaissent quatre fois. Il reste douze (12) lettres. Trouve le nom d'un collectionneur.

k	p	v	u	g	z	c
é	r	n		k	f	m
d	f	b	d	p	v	é
r	k	q	m	a	c	
l	r	u	z	r	o	u
q	b	v	k	p	c	m
m	f	g		b	i	f
s	d	z	q	c	v	q
d	b	t	u	p	e	z

Réponse : \_\_\_\_\_

Écris une définition personnelle de la réponse. Compare-la à celle du dictionnaire.

### Mon Journal, volume 43

Révision linguistique  
Brigitte Couturier

Rédaction, mise en pages, graphisme  
Centre FORA

Imprimerie  
Centra Web Reproductions

Responsable des abonnements  
Louise Romain ([lromain@centrefora.on.ca](mailto:lromain@centrefora.on.ca))

Éditeur  
Centre FORA  
432, avenue Westmount, unité H  
Sudbury ON P3A 5Z8 CANADA  
[cranger@centrefora.on.ca](mailto:cranger@centrefora.on.ca)  
[www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)



Dépôt légal — 1<sup>er</sup> trimestre 2005  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN-1192-4020

Mon Journal est publié quatre fois par année :  
en janvier, avril, septembre et décembre.  
Le tirage de ce volume est de 5 000 exemplaires.

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

Le Centre FORA remercie le ministère de la  
Formation et des Collèges et Universités —  
Direction de l'investissement dans les compétences  
ainsi que Ressources humaines et Développement  
des compétences Canada — Secrétariat national à  
l'alphabétisation, de leur appui financier. Les coûts  
de Mon Journal représentent les coûts d'envoi et  
de manutention.

Le Programme d'alphabétisation et de formation de base  
est financé par le gouvernement de l'Ontario.

### Réponses des deux (2) jeux

Réponse : *généalogiste*

z	ⓐ	d	n	ⓑ	q	p
b	Ⓛ	c	b	z	p	ⓓ
j	ⓑ	q		ⓐ	j	w
w	c	d	k	Ⓛ	q	b
n	ⓐ	r	z	n	r	ⓑ
	c	ⓑ	w	b	k	r
ⓐ	Ⓛ	d	p	q	j	p
w	j	k		ⓐ	r	ⓓ
c	z	ⓐ	n	Ⓛ	p	k

8 poissons d'avril	9
7 pierres	3 autophile
6 jeux et jouets	8 avrilopiscicophile
5 cure-dents	1 généalogiste
4 cartes postales écrites et timbrées	2 dinosaurmaniste
3 automobiles	7 lithophile
2 animaux préhistoriques	4 cartophilatéliste
1 ancêtres	5 dentiscalpiste

Le bulletin familial  
par excellence...

Plein d'idées!  
Plein de ressources!

Pour des exemplaires, composez le  
1-877-453-9344 ou le 524-8550 (poste 223)  
pour la région de Sudbury

Personne contact : Louise Romain

Volu  
maintenant  
disponible

