

Sommaire

- Attention 1**
L'INFObésité
- Le coin d'Allain 2**
- Renseignons-nous 2**
Déménagement — faut-il toujours que ça soit si pénible?
- Vive la santé 3**
L'inactivité physique et vieillir
- Saviez-vous que... 3**
- Portrait 4**
Jules Verne
- Histoire sans mots 4**
En parlant de la température
- Un secret pour vous 5**
La mémoire
- Sourions un peu 5**
- Au calendrier 6**
Pour réussir Halloween
- Symboles et superstitions associés à Halloween**
- Recette 7**
T'es dans les pommes
- Quelques numéros à noter 7**
- Activités 8**

Note sur la féminisation dans Mon Journal
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*.

Mon Journal, volume 38

Rédactrice en chef
Laura Metay

Imprimerie
Centra Web Reproductions

Graphiste
Albert Paquette

Responsable des abonnements
Louise Romain

Éditeur
Centre FORA
432, avenue Westmount, unité H
Sudbury (Ontario) P3A 5Z8
CANADA
lromain@centrefora.on.ca
www.centrefora.on.ca



Dépôt légal — 3^e trimestre 2003
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Mon Journal est publié quatre fois par année : en janvier, en avril, en septembre et en décembre. Le tirage de ce volume est de 4 000 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 la préparation au milieu de travail ainsi que Développement des ressources humaines Canada — Secrétariat national à l'alphabétisation, pour leur appui financier. Les coûts de *Mon Journal* représentent les coûts d'envoi.

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



L'INFObésité



L'information et la nourriture ont beaucoup en commun. *Comment ça?* vous dites. Eh bien, un bon repas bien équilibré nous remplit. On se sent satisfait mais pas bourré. La même chose va pour l'information. Nous sommes le mieux servi lorsque nous en absorbons des portions raisonnables. Et comme la nourriture, il faut surveiller ce que l'on choisit d'ingérer et combien souvent.

Ce déluge d'information qui nous **assaille** présentement, cette infobésité, coûte à notre santé — physique et mentale. En voici quelques symptômes :

- stress **cardio-vasculaire accru** en raison d'une pression de sang élevée
- vision moins bonne (une étude menée au Japon prédit une **myopie** universelle dans un futur proche)
- confusion et frustration
- **discernement** affaibli
- fatigue constante
- mémoire fautive
- durée de concentration raccourcie

Que faire pour maîtriser la situation?

Au bureau

Limitez le temps que vous passez au téléphone. N'acceptez pas qu'on mette votre appel en garde en quasi-permanence. Appuyez sur le 0 pour faire rediriger votre appel. Un récent sondage a montré que 20 % de notre temps au téléphone est passé à naviguer dans les menus d'une messagerie vocale.

Supprimez les courriels qui ne valent pas votre temps. L'en-tête peut vous guider sur quels courriels éliminer et lesquels lire. Rappelez-vous : le courriel peut devenir une maladie en soi!

Avant de vous perdre dans les toiles d'Internet, assurez-vous de connaître des techniques de recherche efficaces. Étant donné que les sites Web comptent facilement 70+ millions de pages, cela se veut une façon sage et économe de faire de la recherche.

Mieux encore, délaissez complètement Internet! Au lieu, branchez-vous au serveur de votre bibliothèque municipale. Ainsi, vous ne ferez pas de recherches qui n'en finissent plus et qui sont, à la fin, peu fructueuses.

À la maison

Fermez la télévision! Ou du moins rendez son accès difficile. Et avant de l'allumer, posez-vous cette question : est-ce un bon emploi de mon temps? Même les informations ont comme but de vendre de la publicité alors qu'elles devraient servir à renseigner les gens. Les prévisions météorologiques et la publicité occupent maintenant une demi-heure de chaque heure de leur télédiffusion. De plus, le Département de Santé aux États-Unis a mené une étude qui démontre que la télévision peut causer des troubles d'apprentissage. Établissez une période de lecture familiale à sa place.

Occupez-vous à des loisirs. En plus d'être une récompense en soi, un loisir est une activité productive. Il peut même parfois devenir une autre source de revenus. Un régime d'exercice peut aussi devenir un passe-temps. Et contraire à la télévision qui endort le cerveau, l'exercice peut ajouter 20 ans de bonne santé à votre vie!

Êtes-vous écœurés de recevoir des piles de publicité par la poste? Demandez qu'on enlève votre nom et votre adresse sur la liste d'où les compagnies puisent votre information. Pour ainsi faire, adressez-vous à l'Association canadienne du Marketing. Voici leurs coordonnées :

Association canadienne de Marketing
1, Concorde Gate, bureau 607
Don Mills, Ontario M3C 3N6
Tél. : (416) 391-2362
Télé. : (416) 441-4062
Heures de bureau : 8 h 30 - 17 h

Vous n'êtes pas convaincu qu'il s'agit d'un réel problème? Voici une comparaison qui vous aidera à saisir l'ampleur du problème qu'est l'infobésité. L'édition du dimanche du journal *New York Times* contient plus d'informations qu'un citoyen du 19^e siècle pouvait accéder au cours de toute sa vie.

assaille : (du verbe assaillir) attaquer vivement

cardio-vasculaire : qui concerne le cœur et les vaisseaux sanguins

accru : (participe passé du verbe *accroître*) augmenter, grossir, devenir plus important

myopie : qui voit mal les objets éloignés

discernement : capacité de juger clairement les choses



Le coin d'Allain

Le cri puissant de la tortue sème la peur chez tous les animaux de la forêt. Sauf chez le lapin, qui possède un cri encore plus terrifiant.

Comme c'est bon des saucisses et des guimauves cuits sur un feu. Cependant, un sandwich à la saucisse et aux guimauves cuit sur le feu, ça c'est moins bon.

Il est très important de rire dans la vie. Sauf quand on est à l'église et que le prêtre s'étouffe sur sa gorgée de vin. Là, il est moins important de rire.

Et maintenant... L'aventure de Monsieur Grandchance au restaurant

Je me rends au *Gros Poulet* où j'espère impressionner Normandine, une fille aux yeux verts et aux cheveux bleus qui y travaille comme serveuse. Aussitôt que j'entre, un grand sourire se pose sur ses lèvres. C'est probablement parce qu'elle est magnétisée par ma chemise à carreaux et le parfum pour hommes que j'ai reçu gratuitement avec mon abonnement à une revue de chasse.

En marchant vers ma table, je glisse et tombe sur le ketchup qu'un petit garçon vient de renverser. Une grosse tache se trouve maintenant sur mes culottes orange préférées. Voulant préserver ma masculinité, j'essuie vite les larmes qui me coulent sur les joues. Je m'assois pour attendre ma belle serveuse.

Par accident, je dépose mon chapeau melon sur la chandelle qui se trouve au milieu de ma table. Celui-là s'allume instantanément. Celle que j'aime accourt immédiatement avec un bocal de jus de cornichons qu'elle espère pouvoir utiliser pour éteindre le feu. Tout comme elle vient pour le lancer sur mon chapeau, elle glisse sur le ketchup par terre et je reçois le jus en plein visage. Je lance des cris aigus puisque mes yeux sont envahis par ce jus brûlant mais délicieux. On appelle l'ambulance et on m'amène à l'hôpital où je récupère vite. Cependant, on me dit que l'odeur imbibée par ma peau restera pour quelques semaines.

Le lendemain, je me réveille à une belle surprise. Je suis maintenant une vedette puisque je figure sur la première page du journal : *Gros cornichon met le feu au Gros Poulet*. Quelle journée chanceuse!

Petites annonces

Débarbouillette à vendre. Blanche avec des petites fleurs multicolores un peu partout. Je ne sais pas quelle sorte de

fleurs, mais elles sont très agréables à regarder si tu es le genre de personne qui aime regarder ta débarbouillette. Polyvalente, cette débarbouillette peut être utilisée pour plein de choses. Entre autres, se laver. Quoique très utile durant les trois ans que je l'ai utilisée, j'ai décidé d'aller en acheter une autre. Je la vends à cinquante cents - une réduction de plus de 50 % du prix d'achat original. Merci. Pierre-Paul.

* * * *

Livre de mots cachés à vendre. Les mots cachés ont tous été trouvés, mais au crayon seulement. Vous pouvez tout effacer et recommencer si vous n'avez rien de mieux à faire avec votre vie. J'ai payé 2,99 \$ mais vous pouvez l'avoir pour 2 \$. Appelez Gertrude.

* * * *

Hamster à donner. Bonne condition. Très peu utilisé. Peut devenir agressif quand il est touché. Dégage une odeur forte s'il n'est pas lavé et brossé tous les jours. Peut perdre son poils et émettre des bruits effrayants toute la nuit. Mignon quand il dort (toute la journée). Excellent pour faire peur aux voleurs. Merci. Fred.

* * * *

Félicitations! Vous êtes à la fin de mon texte. Vous avez choisi, malgré le manque d'information importante, le manque d'éléments pédagogiques et le fait que ce texte n'est informatif en aucune façon, d'en finir la lecture. Félicitations!

Allain

? RENSEIGNONS - NOUS



Déménager – faut-il toujours que ça soit si pénible?

La décision est prise. Vous déménagez. Croyez-le ou non, il est possible de déménager sans trop d'accrocs. Voici quelques précautions qui diminueront le stress normalement associé au déménagement.

- ✓ collectionnez au moins 25 boîtes vides de plus que vous croyez nécessaires
- ✓ gardez les enfants impliqués en ce qui a trait aux tâches et à la planification; laissez-les participer à la prise de décisions

- ✓ faites allocation de 150 pieds cubiques pour chaque pièce complètement meublée lorsque vous réservez un camion
- ✓ collectionnez les sacs en plastique du supermarché; ils sont idéals pour transporter les livres
- ✓ assurez-vous que les articles de métal sont bien nettoyés et parfaitement secs avant de les emballer; autrement, ils risquent de rouiller
- ✓ n'utilisez pas le papier journal pour emballer les articles fragiles car il peut laisser des taches
- ✓ chargez les tapis les derniers afin de les étendre dans votre nouvelle résidence avant d'y descendre les meubles
- ✓ transportez tout article irremplaçable ou à valeur sentimentale avec vous; ne perdez pas de vue les articles suivants : carnets d'adresses, clés de l'auto, livrets de chèques, relevés de compte, médicaments, logiciels, projets de recherche, albums de photos et tout document officiel

- ✓ donnez, vendez ou jetez tout ce qui n'a pas servi dans la dernière année; organisez une vente d'objets usagés; demandez un cinquième de la valeur originale ou légèrement plus dépendant de l'état de l'article
- ✓ assurez-vous que chaque boîte ne pèse pas plus que 16 kilos

Déménager peut devenir une vraie aventure. Afin de garder les mauvaises surprises au minimum, informez-vous. Lisez la documentation sur le déménagement. Posez des questions. Parlez aux professionnels dans le domaine. Réservez votre camion dès que possible. Assurez-vous que le conduire ne requiert pas un permis spécial. En tout premier lieu cependant, gardez le calme. Dressez une liste de choses à faire et suivez-la religieusement. En gardant un esprit ouvert et positif, vous et votre famille pourrez déménager heureux et en paix.

cubiques : qui a la forme d'un cube





L'inactivité physique et vieillir



Le beau temps achève. Bientôt il fera froid et ce sera l'hiver. Le goût de sortir et d'être actif ne sera plus si fort. Malheureusement, plus on vieillit, plus le désir de **faire le mollasson** se fait sentir. Voici quelques raisons pour lesquelles nous devons, à tout prix, continuer à faire de l'exercice.

L'inactivité physique fait vieillir plus vite. Afin de vivre une vie indépendante, il faut être capable de s'étendre, de se courber, de se déplacer facilement et de pouvoir soulever des choses.

Considérer les faits suivants :

- 60 % des gens d'un **certain âge** sont inactifs
- rester assis ou coucher pour de longues périodes pose un sérieux risque à la santé (Organisation Mondiale de la Santé)
- l'inactivité réduit l'efficacité des poumons et du cœur
- l'inactivité diminue la force des os et des muscles et limite la souplesse
- l'inactivité physique est aussi nuisible à la santé que fumer

Les savants ont démontré qu'une vie active réduit les risques :

- de maladie de cœur
- de chutes et de blessures
- d'obésité
- d'hypertension artérielle
- de diabète de type 2 (diabète qui survient lorsqu'on est adulte)
- de dépression
- de cancer du côlon
- de mort prématurée

On est jamais trop vieux. Commencez par un exercice modéré. Augmentez la période d'exercice par blocs de dix minutes. Choisissez une variété d'activités qui visent trois buts : améliorer la résistance, améliorer la souplesse et développer la force physique ainsi que l'équilibre. Ensemble, ces trois types d'exercice vous donneront plus d'énergie et une meilleure posture. Ils vous garderont agile et garderont vos muscles, votre cœur et vos os forts et en bonne santé.

Les avantages sont nombreux. Faire régulièrement de l'activité physique réduit le stress, améliore l'estime de soi, donne de l'énergie et offre une meilleure qualité de vie. Et en plus de nous permettre de vivre une vie indépendante, l'exercice nous permet de maintenir un poids **sain**.

faire le mollasson : personne qui passe son temps devant la télévision; (*couch potato* en anglais)
certain âge : expression employée pour dire que la personne n'est plus jeune; elle est d'un âge avancé
hypertension artérielle : pression de sang élevée
prématurée : qui arrive plus tôt que le temps normal
sain : bon pour la santé

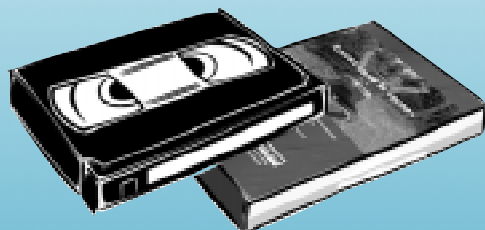
*L'exercice est au corps
ce que la lecture est
au cerveau.*



[louistanguay](http://louistanguay.com)

Louis Tanguay est Maître-praticien en PNL et certifié en modélisation et en hypnothérapie. À la suite d'une carrière dans l'enseignement et la coordination de projets de leadership, il fonde et dirige le Centre de PNL de Sudbury qui offre des ateliers, entre autres, sur la pensée positive, la communication non verbale, apprendre à apprendre, vieillir en beauté et stratégies mentales pour entrer dans la zone au golf.

Centre de PNL de Sudbury



Vidécassette et cahier d'accompagnement **30 \$**

disponible au  Centre FORA



Nous acceptons VISA, MASTERCARD et American Express.



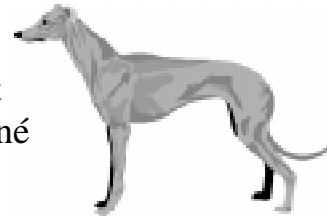
Coédition du Centre FORA et du Centre de PNL de Sudbury



Un guépard peut atteindre une vitesse de 76 kilomètres à l'heure.



Le lévrier est le plus vieux chien de race et le seul chien mentionné dans la Bible.



L'émeu et le kangourou ne peuvent pas marcher à reculons.



Le rugissement d'un lion résonne à une distance de huit kilomètres.



Les chiens sont capables de comprendre 200 mots — tout comme un enfant de deux ans.



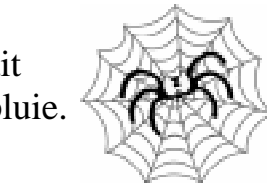
Les rats peuvent se passer d'eau plus longtemps que les chameaux.



La peur des animaux se nomme la zoophobie.



Le rouge-gorge vit de trois à cinq ans.



Une araignée qui défait sa toile annonce de la pluie.



Les chats transpirent uniquement par leurs coussinets.



Le mammifère le plus vite au monde — le dauphin — peut nager à une vitesse de 56 kilomètres à l'heure.



Tous les ours polaires sont gauchers.





Portrait

Jules Verne (1828 - 1905)



Précurseur de la science-fiction, Jules Verne est connu comme un grand écrivain.

On le qualifie de **visionnaire**. Ses œuvres font preuve d'une imagination et d'une intuition formidables. Son influence a été immense. La plupart des inventions dont il parle dans ses livres existent maintenant. En effet, le premier sous-marin porte le nom (*Nautilus*) d'une même invention dans un de ses livres. Et un **cratère** sur la Lune porte le nom de *Jules Verne*.

Ses romans les plus fameux ont été tournés en films cinématographiques. Parmi ceux-là, notons *Voyage au centre de la Terre*, *De la Terre à la Lune* et *Vingt Mille Lieux sous les mers*.

Jules Verne voyageait beaucoup. Tous les sujets l'intéressaient : la science, la géographie, la **géologie**, l'histoire, le théâtre, la musique et la poésie. Son premier désir était de devenir marin. Mais il doit poursuivre la tradition familiale et devenir avocat. Il obtient son diplôme en **droit** en 1850.

Il fait la rencontre de Hetzel en 1862. Ce dernier, un éditeur de livres pour enfants et adolescents, publie *Cinq Semaines en*

ballon en 1863. Le livre est un succès immédiat. C'est le premier volume d'une série connue sous le titre de *Les Voyages extraordinaires*. Un des thèmes majeurs est, en effet, le voyage. Les autres titres de cette série comprennent :

- ✍ *Les Aventures du capitaine Hatteras* (1864)
- ✍ *Les Enfants du capitaine Grant* (1867)
- ✍ *Vingt Mille Lieux sous les mers* (1870)
- ✍ *Une Ville flottante* (1871)
- ✍ *Au pays des fourrures* (1873)
- ✍ *Le Tour du monde en quatre-vingts jours* (1873)
- ✍ *Un Capitaine de quinze ans* (1878)
- ✍ *Deux ans de vacances* (1888)
- ✍ *Mrs. Branican* (1891)
- ✍ *L'Île à hélice* (1895)
- ✍ *Le Sphinx des glaces* (1897)
- ✍ *L'Étonnante aventure de la mission Barsac* (1910)

L'œuvre complète de Verne compte plus de 70 romans, une vingtaine de contes et d'essais, trente pièces de théâtre, quelques documents géographiques et des livrets sur l'opéra. Quoique s'adressant aux adolescents, les livres de Jules Verne retiennent facilement l'intérêt des adultes.

précurseur : le premier ou la première à faire une découverte qui est reprise par d'autres plus tard

science-fiction : œuvre qui raconte quelque chose qui se déroule dans un monde futur; une œuvre de l'imagination

visionnaire : personne qui peut imaginer le futur avec exactitude

cratère : creux ou trou causé par un météorite

géologie : science qui étudie la formation du globe terrestre

droit : domaine d'études qui analyse et définit les lois (un diplômé en droit devient avocat)



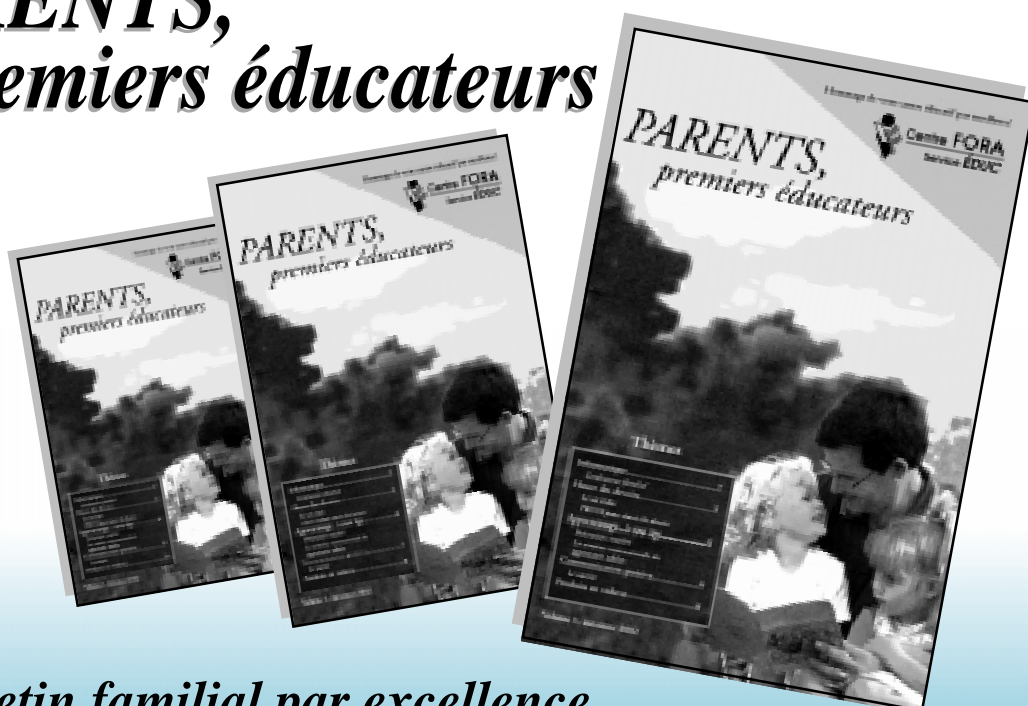
HISTOIRE SANS MOTS

En parlant de la température...

Remplis les cadres.



PARENTS, premiers éducateurs



le bulletin familial par excellence...

Plein d'idées! Plein de ressources!

Pour des exemplaires, composez le 1-888-814-4422 ou le 524-3672 pour la région de Sudbury

Personne contact : Diane Charette-Lavoie

Centre FORA



UN SECRET POUR VOUS

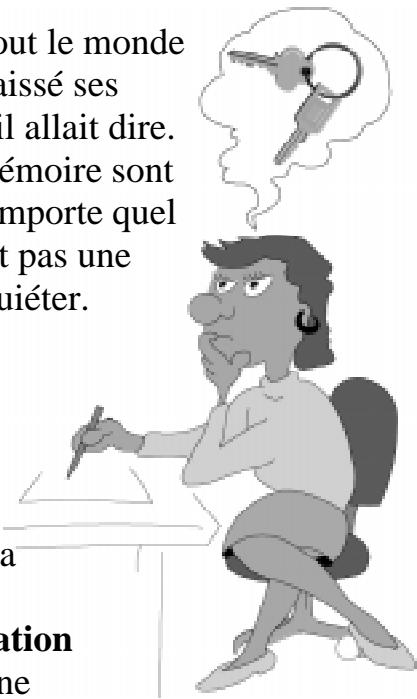
La mémoire La mémoire La mémoire

Tôt ou tard, tout le monde oublie où il a laissé ses clefs ou ce qu'il allait dire. Ces trous de mémoire sont communs à n'importe quel âge. Ils ne sont pas une raison de s'inquiéter.

Mais une perte de mémoire excessive ne fait pas partie de vieillir. Cela est un **mythe**.

Cette **détérioration** peut signaler une condition sérieuse comme une dépression, un stress, une infection ou un manque de sommeil. D'habitude, lorsqu'on traite la condition, la mémoire s'améliore.

Sachez que l'hérédité est responsable de 50 % de votre habileté mentale. Mais peu importe votre âge, il n'est jamais trop tard pour adopter des moyens de préserver



vos souvenirs. Les recherches indiquent que les précautions suivantes peuvent aider à la mémoire :

L'exercice

Simplement dit, la santé physique et la santé mentale vont main en main. Les savants ont noté que les personnes âgées qui ont une bonne mémoire suivent d'habitude un régime d'exercices régulier.

L'apprentissage

La lecture stimule le cerveau. Cela va sans dire. Vous devriez, en plus, apprendre régulièrement de nouvelles choses : un loisir, une langue, un jeu. Lancer des défis à votre intelligence et votre mémoire vous récompensera.

Le tabagisme

Les études démontrent que les fumeurs ne se rappellent pas des noms et des visages aussi facilement que les non fumeurs. Donc si vous fumez, voilà une autre bonne raison d'arrêter.

La diète

Votre cerveau se fie à la nutrition pour fonctionner à son plein potentiel. Voici quelques recommandations générales d'une bonne diète. Choisissez de :

- manger une grande variété de nourriture
- consommer beaucoup de grains, de fruits et de légumes

- manger de la nourriture qui contient peu de gras ou de cholestérol
- manger le sucre raffiné ainsi que le sel en modération
- boire de l'alcool en modération

Certaines techniques peuvent également améliorer votre mémoire. Organisez-vous. Dressez des listes de contrôle et gardez un agenda. Prenez des notes. Divisez l'information en petites bouchées. Celles-ci sont plus faciles à retenir qu'un long segment de renseignements.

Généralement, les bonnes habitudes réduisent les risques de contracter des maladies et d'avoir à prendre des médicaments. Ce sont là deux choses qui nuisent au bon fonctionnement de la mémoire.

Enfin, rappelez-vous ceci : en plus de sérieux changements de mémoire, les personnes qui souffrent de la maladie d'Alzheimer montrent aussi de sérieux changements de personnalité et de comportement. Donc, ne sautez pas à la conclusion que vous souffrez de cette maladie chaque fois que vous oubliez quelque chose.

mythe : chose imaginaire; une invention de l'esprit; histoire sans preuves

détérioration : action de rendre moins bon

SOURIONS UN PEU



Un professeur de philosophie est debout devant sa classe. Quelques articles sont sur la table près de lui. Sans dire un mot, il ramasse un grand bocal vide et le remplit de roches d'environ 10 centimètres de diamètre.

Il demande aux élèves s'ils croient que le bocal est plein. Les élèves sont tous d'accord que le bocal est bel et bien plein. Il ramasse alors une boîte de cailloux et vide celles-ci dans le bocal. Délicatement, il agite le bocal. Les cailloux remplissent l'espace entre les roches.

Il demande encore aux élèves s'ils croient que le bocal est plein. Encore une fois, les élèves disent oui. Le professeur ramasse alors une boîte remplie de sable et vide le

sable dans le bocal. Le sable, bien sûr, remplit tout l'espace qui restait.

Il demande, encore une fois, le bocal est-il plein? Un **oui unanime** résonne dans la classe. Le professeur sort deux cannettes de bière qui étaient sous la table et vide leur contenu en entier dans le bocal. Cela remplit effectivement l'espace dans le sable. Les élèves se mettent à rire.

— Maintenant, dit le professeur, je veux que vous vous rendiez compte que ce bocal représente votre vie. Les roches sont les choses importantes : votre famille, votre partenaire, votre santé, vos enfants. Si toutes les autres choses dans votre vie disparaissaient et il ne vous restait que cela, votre vie serait encore pleine.

Les cailloux représentent les autres choses qui sont importantes : votre emploi, votre maison, votre auto. Le sable c'est tout le reste – les petites choses.

Si vous commencez par remplir le bocal avec du sable, vous ne laissez pas de place pour les choses importantes. C'est la même chose dans votre vie. Portez attention aux choses importantes, aux choses primordiales à votre bonheur : jouez avec vos enfants, prenez un examen médical chaque année, sortez danser avec votre partenaire. Vous aurez toujours le

temps de sortir travailler, de nettoyer la maison et de réparer le grille-pain. Occupez-vous des roches en premier — les choses importantes. Établissez vos priorités. Tout le reste n'est que du sable.

Une des élèves lève la main. Elle veut savoir ce que la bière représente. Le professeur sourit.

— Je suis heureux que tu me poses cette question, dit-il. C'est juste pour montrer, que peu importe combien pleine est la vie, il y a toujours de la place pour une couple de bière.

unanime : qui sont tous d'accord, du même avis

Traduction libre — source inconnu

Dis-moi ce que tu lis, et je te dirai ce que tu es.

Pierre de la Gorce (1920)



POUR RÉUSSIR HALLOWEEN



Halloween devrait apporter du plaisir aux enfants et aux parents. Donc, que vous fêtiez à la maison, ou que vous sortiez passer de porte en porte, voici quelques idées pour éviter les malheurs.

Bonbons ou bâton (Trick or treat)

Adultes

- Éviter d'acheter masques et perruques qui bloquent la vue.
- Maquiller, de préférence, les tout-petits au lieu de leur faire porter un masque.
- Choisir des costumes pâles et réfléchissants pour les enfants.
- Ne pas faire porter un costume trop long ou trop grand qui fait trébucher.
- S'assurer qu'on connaît la route que suivront les enfants; encore mieux, les accompagner.
- Vérifier en détails tous les bonbons avant de permettre aux enfants de les manger.
- Patrouiller le quartier pour décourager les actes criminels.
- Aviser la police de toute activité criminelle.
- Donner une heure de couvre-feu aux enfants.

Enfants

- Marcher, ne pas courir.
- Obéir à la signalisation routière.
- Emporter une lampe de poche.
- Ne pas prendre de raccourcis à travers les cours, les allées ou les parcs.
- Frapper seulement aux maisons où il y a de la lumière.
- Porter des accessoires (épées, couteaux, etc.) en plastiques flexibles seulement.
- Ne pas monter en auto avec des étrangers même si on est fatigué de marcher.
- Avoir un peu d'argent sur soi (surtout de la monnaie) pour téléphoner aux parents.
- Respecter l'heure du couvre-feu des parents.

Fêter à la maison

Vers le 10 octobre

- Faire la liste des invités. Donner un thème précis à la fête, comme Star Wars ou Tintin, pour éviter les costumes traditionnels de sorcière et de vampire.

Vers le 12 octobre

- Envoyer les invitations.

Vers le 20 octobre

- Prévoir la présence d'un adulte pour 3 enfants (moins de 6 ans) ou pour 4 ou 5 enfants (moins de 10 ans).
- Prévoir le festin qui sera servi (la nourriture devra être adaptée aux âges des participants).
- Faire les derniers achats de décorations.

Vers le 23 octobre

- Prévoir les jeux, les farces, les histoires à raconter.

Vers le 26 octobre

- Acheter la citrouille d'Halloween.

Vers le 30 octobre

- Préparer la citrouille.
- Prévoir un endroit où mettre les pardessus et les manteaux (rappelez-vous, c'est la fin du mois d'octobre).

Le 31 octobre

- Accueillir les invités; apprécier leur déguisement.
- Photographier chaque arrivant.
- Déguster et s'amuser!

SYMBOLES ET SUPERSTITIONS ASSOCIÉS À HALLOWEEN

araignée : voir une araignée sur le plancher veut dire qu'on connaîtra un gain financier. Si on la tue cependant, on perdra de l'argent.



balai : s'il a déjà servi, le déménager avec vous dans votre nouvelle demeure porte malchance.



chandelle : éteindre toutes les chandelles sur son gâteau d'anniversaire d'un coup porte chance.



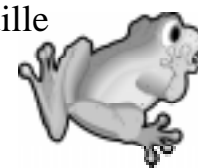
chat noir : un chat noir qui vous suit jusqu'à la maison annonce une somme d'argent inespérée. De plus, il ne faut jamais le tuer, car il jettera un mauvais sort sur celui ou celle qui le tue.



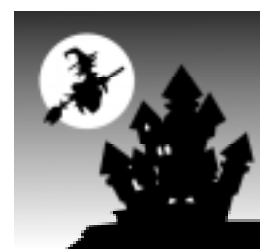
chauve-souris : si elle pénètre dans la maison, elle annonce une mortalité.



grenouille : tuer une grenouille apporte la malchance. Mais la froter gentiment contre soi enlève les verrues.



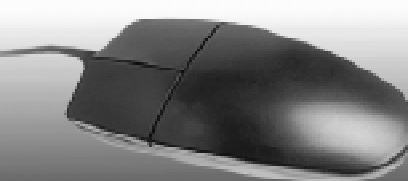
pleine lune : l'enfant qui naît un soir de pleine lune sera fort et en santé.



serpent : c'est malchanceux de rêver à un serpent.



Magasinez en ligne
www.centrefora.ca



Nous acceptons
VISA,
MASTERCARD
et American Express



T'es dans les pommes

pomme de discorde
 tomber dans les pommes
 chanter la pomme
 pomme d'Adam
 pomme d'amour
 haut comme trois pommes
 croquer une pomme
 ridé comme une vieille pomme

Plus de 2 500 variétés de pommes poussent en Amérique du Nord. La pomme est très populaire. La pomme est dotée d'une qualité spéciale. Les dentistes disent que la pomme est une brosse à dents naturelle.

Le fructose est un sucre qui se produit naturellement dans la pomme. Il est absorbé lentement par le système sanguin. Ainsi, les diabétiques peuvent en consommer sans s'inquiéter.

La pomme se mange, fraîche ou cuite, d'une multitude de façons : en tarte, en tartelette, en carré, en chausson, en gelée, en marmelade et en compote.

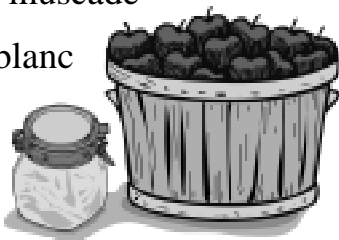
Ses bienfaits

- La pomme :
- contient peu de calories
 - a une haute teneur en fibres
 - aide à baisser le taux de mauvais cholestérol
 - contient les vitamines B et C, du potassium et du fer

Compote aux pommes

Ingrédients :

- 8 pommes
- $\frac{1}{4}$ cuiller à thé de cannelle
- $\frac{2}{3}$ tasse d'eau
- $\frac{1}{4}$ cuiller à thé de muscade
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre blanc



Préparation :

Bien laver les pommes. Les couper en quatre et enlever le cœur. Ajouter l'eau. Cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre. Passer au tamis pour enlever les pelures. Ajouter le sucre et brasser jusqu'à ce que ce dernier soit dissous. Ajouter la cannelle et la muscade. Savourer!

dotée : (participe passé du verbe doter) munir, pourvoir d'une qualité

Quelques numéros à noter



Agence canadienne des douanes et revenu (Revenu Canada)
1-800-959-8281

Service des Programmes de sécurité du revenu du Canada
1-800-277-9915

Citoyenneté et Immigration Canada
1-888-242-2100

Assurance-Emploi
1-800-808-6352

Passeport Canada
1-800-567-6868

Nouveau service public fédéral
1-800 O-Canada (622-6232)
(Pour connaître tous les numéros de téléphone et les adresses de tous les ministères et organismes fédéraux)

Centre FORA Service ÉDUC

votre point d'accès à l'audiovisuel, aux livres,
 aux logiciels et aux jeux éducatifs pour les jeunes
 et moins jeunes francophones de 0 à 100 ans.

numéro régional : 524-FORA (3672)
 numéro sans frais 1-888-814-4422

Magasinez en ligne
www.centrefora.ca



Nous acceptons VISA,
 MASTERCARD et
 American Express

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 la préparation au milieu de travail ainsi que Développement des ressources humaines Canada — Secrétariat national à l'alphabétisation, pour leur appui financier.

Veuillez cocher le nombre d'exemplaires désirés.

Nombre d'exemplaires	Frais d'envoi Abonnement	Canada sauf les Provinces atlantiques		Provinces atlantiques	
		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+ Commandes internationales	à déterminer selon la destination				

N° de TPS 12973 4703 RT 0001

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

Veuillez libeller le chèque au nom du

Centre FORA

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

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

Louise Romain :
 responsable des abonnements
lromain@centrefora.on.ca



Activités Mon Journal 38

Indicateur de réussite :

utilise des stratégies variées pour trouver le sens de mots inconnus (p. ex., réfléchit au contexte, se sert de sa connaissance des sons formés par des combinaisons de lettres et les syllabes)

Mots cachés

Encerle une lettre de chaque paire de lettres pour faire un mot. Le mot doit répondre à la définition à la droite.

c c l r a w t x é è r o a e = creux ou trou causé par un météorite

f v i j w c t t y i o b m n = création de l'imagination

d t o r o e i f d t = un diplômé de cette étude devient avocat

Indicateur de réussite :

s'appuie sur sa connaissance de l'ordre des mots dans la langue parlée et la langue écrite pour saisir le sens d'une phrase.

Phrases cachées

Les colonnes de mots ci-dessous sont dans le mauvais ordre. Remplace les mots de chaque colonne en ordre. Tu dois faire trois phrases qui se lisent horizontalement (de gauche à droite).

Lisez	la	devenir	une	que	possible.
Déménager	votre	camion	sur	le	aventure.
Réservez	peut	documentation	dès	vraie	déménagement.

- _____
- _____
- _____

Indicateurs de réussite :

fait appel à ses connaissances et à ses expériences pour établir le sens d'un texte; s'appuie sur le vocabulaire familier et le contexte pour élucider le sens d'un passage contenant des mots inconnus

Mots mystères

Déchiffre les mots mystères qui sont écrits sous les tirets. Recopie la réponse sur le tiret afin de lire la phrase au complet.

- La _____ contient peu de calories. Elle se mange en tarte, en chausson, _____ ompem en gelée et en _____ etopmoc.
- Plus on vieillit, plus le goût de faire le _____ se fait sentir. oaomllnss
Malheureusement, _____ tévitiacini' _____ quesiphy fait vieillir plus vite.
- C'est un _____ que la perte de mémoire fait partie naturelle de vieillir. ythme
- Pour réduire le stress qui accompagne un _____, il s'agit tout simplement de suivre quelques _____ deémmaegmetn. De plus, il est bon de garder un _____ presti _____ vrteou et _____ tifpsoi.
- Le déluge d'information, aussi appelé _____, coûte à notre _____ noéiéifbst _____ snéat physique et _____ elatnem.

Indicateurs de réussite :

utilise les nombres ordinaux; compte à rebours

Je connais le calcul

Un **nombre cardinal** indique combien d'éléments un ensemble contient.

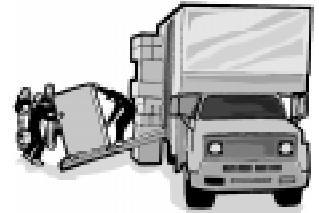
Un **nombre ordinal** indique le rang, l'ordre.

Trouve trois exemples d'un nombre cardinal dans l'article sur le déménagement. Copie-les en ordre du plus grand au plus petit.

_____,
_____,
_____.

Trouve deux exemples d'un nombre ordinal dans le même article. Copie-les en ordre du plus petit au plus grand.

_____,
_____.



Nombre ordinal : cinquième, dernier (ou dernière).

Nombre cardinal : 150, 25, 16.

JE CONNAIS LE CALCUL

elatnem = mentale

snéat = santé

5. noéiéifbst = infobest

tifpsoi = positif

vrteou = ouvert

presti = esprit

cauértinos = précautions

4. déémmaegmetn = déménagement

3. ythme = mythe

quesiphy = physique

2. oaomllnss = mollasse

tévitiacini' = l'inactivité

1. ompem = pomme

etopmoc = compte

MOTS MYSTÈRES

Lisez la documentation sur le déménagement. Déménager peut devenir une vraie aventure. Réservez votre camion dès que possible.

PHRASES CACHÉES

droit

fiction

cratière

MOTS CACHÉS

Réponses

Centre FORA Service ÉDUC

432, avenue Westmount, unité H
Sudbury ON P3A 5Z8 CANADA

Commandes : 1-888-814-4422

Télécopieur : 705-524-8535

Courriel : cranger@centrefora.on.ca

Site Web : www.centrefora.on.ca

Magasinez en ligne : www.centrefora.ca