

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.

Exploits au-delà de l'espace!

D	Tâche
Utiliser la technologie numérique	Trouver une application pour s'initier à l'astronomie.

Niveau 2

Autonomie

Savoir	L'utilisation d'un ordinateur, le repérage d'informations
Savoir-faire	La compréhension des directives
Savoir-être	Le sens de l'observation, la confiance d'apprendre

Activités d'apprentissage

- ▶ Reprendre l'article *Exploits au-delà de l'espace!* et discuter du système solaire avec les personnes apprenantes. Leur demander ce qu'elles connaissent du système solaire (le nombre de planètes, les comètes, l'univers, les étoiles, le soleil, la lune, etc.). Demander s'il y en a parmi elles qui connaissent un peu l'astronomie (par exemple, certaines étoiles, des constellations, etc.).
- ▶ Inviter les personnes apprenantes à se rendre dans les sites Web suivants :
<http://www.lecosmographe.com/blog/10-applications-indispensables-en-astronomie-pour-ipad-et-iphone/>
http://www.frandroid.com/applications/160694_les-meilleures-applis-pour-observer-les-etoiles
- ▶ Leur demander de lire au sujet des applications disponibles pour les téléphones intelligents, puis de choisir une application qu'elles voudraient télécharger et utiliser sur leur téléphone pour en apprendre davantage sur l'astronomie.
- ▶ Lorsqu'elles auront choisi une application, leur demander de présenter leur choix au groupe. Si elles veulent en apprendre davantage sur la mission Rosetta, les inviter à se rendre au <https://www.youtube.com/watch?v=yKOTi1WBCCo> pour visionner *La formidable odysée de Philae, le petit robot de la sonde Rosetta*.

Avec ou sans gluten, qu'en dis-tu?

D

Utiliser la technologie numérique

B

Communiquer des idées et de l'information

B3

Remplir et créer des documents

Tâche

Utiliser l'outil interactif *Mon Guide alimentaire* pour créer un guide alimentaire personnalisé.

Niveau 2

Autonomie

Savoir

Le guide alimentaire, le nom de divers aliments, la structure d'un formulaire en ligne

Savoir-faire

L'utilisation d'un ordinateur, l'entrée de données dans un formulaire en ligne, l'habileté de remplir un formulaire en ligne

Savoir-être

Le sens de l'observation, la débrouillardise, l'attention aux détails

Activités d'apprentissage

- ▶ Discuter en groupe de l'article *Avec ou sans gluten, qu'en dis-tu?* et demander aux personnes apprenantes si elles ont déjà consommé des produits sans gluten. Poser ensuite la question suivante : «Selon le Collège des médecins et l'Ordre professionnel des diététistes, pour quelle raison n'est-il pas nécessaire d'éviter le gluten si l'on n'a pas la maladie cœliaque?» ([Il peut y avoir des complications et des déficiences alimentaires, les aliments sans gluten sont plus chers et l'absence de gluten peut être compensée par une augmentation du gras, du sucre et du sel.](#))
- ▶ Discuter avec les personnes apprenantes de l'importance d'un bon régime alimentaire. Leur demander si elles sont familières avec le *Guide alimentaire canadien*.
- ▶ Les inviter à se rendre au <http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php>. Expliquer qu'elles vont utiliser l'outil interactif *Mon Guide alimentaire* pour créer un guide personnalisé qu'elles pourront par la suite imprimer et apporter à la maison.
- ▶ Demander aux personnes apprenantes de regarder leur guide personnalisé et d'énumérer les aliments qui contiennent du gluten.
- ▶ Les inviter ensuite à créer un deuxième guide personnalisé qui leur offrira d'autres choix d'aliments. Les inviter aussi à créer un guide personnalisé pour un membre de leur famille.

La génération sandwich

B

Communiquer des idées et de l'information

B3

Remplir et créer des documents

Tâche

Créer un horaire hebdomadaire afin de déterminer le meilleur temps pour des activités de détente et de loisir.

Niveau 2

Autonomie

Savoir

Un horaire, le format d'un tableau, des activités de loisir et de détente

Savoir-faire

La création d'un horaire, la création d'un tableau, le rentré de données

Savoir-être

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							

Mars est le mois de la nutrition

A

Rechercher et utiliser de l'information

A1

Lire des textes continus

D

Utiliser la technologie numérique

Tâche

Observer le menu du restaurant-minute McDonald's en ligne pour répondre aux questions.

Niveau 2

Autonomie

Savoir

Les aliments sains, la terminologie appropriée à la valeur nutritive d'un aliment

Savoir-faire

L'utilisation d'un ordinateur, la lecture d'un menu, la navigation d'un site Web, la capacité de suivre des directives, l'analyse des données dans un tableau

Savoir-être

Le sens de l'observation, l'attention aux détails, la capacité de raisonnement

Activités d'apprentissage

- ▶ Après la lecture de l'article *Mars est le mois de la nutrition*, poser la question suivante : «Quels sont les bénéfices d'un bon régime alimentaire?» (*Fournit les éléments nutritifs nécessaires à la bonne croissance et au développement, donne de l'énergie, aide le système immunitaire, assure un poids santé, favorise la concentration, etc.*)
- ▶ Inviter les personnes apprenantes à se rendre au http://www.mcdonalds.ca/ca/fr/food/nutrition_centre.html#/ et à répondre aux questions suivantes dans leur cahier personnel en se servant des informations trouvées dans le site Web. Expliquer que pour naviguer entre les catégories, il faut simplement cliquer sur l'icône appropriée (par exemple, *Hamburgers, Sandwichs et wraps, Poulet, Petit déjeuner, etc.*)
 1. Quel hamburger, sandwich ou wrap contient le moins de calories? *Wrap-éclair au poulet grillé ou Wrap-éclair au poulet grillé avec sauce chipotle*
 2. Quel hamburger, sandwich ou wrap contient le plus de sodium? *Tiers de livre Angus avec bacon et fromage*
 3. Quel petit déjeuner contient le plus de lipides? *Petit déjeuner traditionnel*
 4. Quelle salade contient le plus de glucides? *Salade à la toscane avec poulet croustillant*
 5. Quel est le choix le plus sain parmi les collations et à-côtés? *Tranches de pomme*
- ▶ Effectuer une correction en groupe. Par la suite, discuter des aliments à privilégier pour faire des choix plus sains au restaurant.