Mon Journal

CENTRE FORA

Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation | avril 2007 • volume 49

Bonne fête des Pères!

Le cadeau idéal pour la fête des Pères est celui qui répond à ses intérêts. Ce printemps, prenez le temps de connaître l'homme qui a exercé une influence dans votre vie. Soyez à l'écoute des commentaires qu'il fait sur les objets qui lui manquent et les activités qui lui plaisent. Aime-t-il bricoler, lire, écouter ou jouer de la musique, cuisiner, sortir en plein air ou assister à des spectacles culturels? Est-il sportif, collectionneur ou voyageur? Prenez des notes pour ne pas oublier. Anticipez un objet qu'il n'aurait pas pensé se procurer ou une activité à faire dans son domaine d'intérêt.

Un geste exprimant la gentillesse est toujours apprécié. Une invitation à passer un moment seul avec vous permettra un rapprochement et un échange. Un merci sincère reconnaît son dévouement comme père. Rédigez un poème pour lui. Composez-lui une chanson. Il faut profiter de toutes les occasions pour tisser des liens de valeur.

Bonne fête des Pères!



Avant la lecture

- Discuter de la célébration de la fête des Pères et des cadeaux à offrir.

Après la lecture

- Discuter des réactions que vous avez eues en lisant le texte. Pourquoi êtes-vous d'accord ou pas d'accord?
- Faire la lecture du livre *Toi, mon papa* qui est résumé dans la chronique *Nous lisons pour vous…* de ce journal.
- Pratiquer une lecture expressive ou raconter une histoire dans vos propres mots en suivant les images d'un livre.

Indicateurs de réussite/Attentes

- Lit un texte court, formé de 2 à 3 paragraphes minimum, accompagné ou non d'illustrations, comportant une quantité de mots dont le sens se devine d'après le contexte.
- Commence à porter un jugement critique sur le contenu d'un texte et en tire des conclusions tout en citant les idées du texte pour donner des preuves.



Protégez-vous contre les fraudeurs

Scénario

Vous avez réservé une chambre d'hôtel à l'aide d'une carte de crédit. Une fois dans votre chambre, vous recevez un appel du préposé au comptoir d'accueil ou du gérant vous demandant de confirmer votre numéro de carte de crédit. On explique que c'est pour accélérer votre départ ou pour d'autres raisons.

Comment réagir?

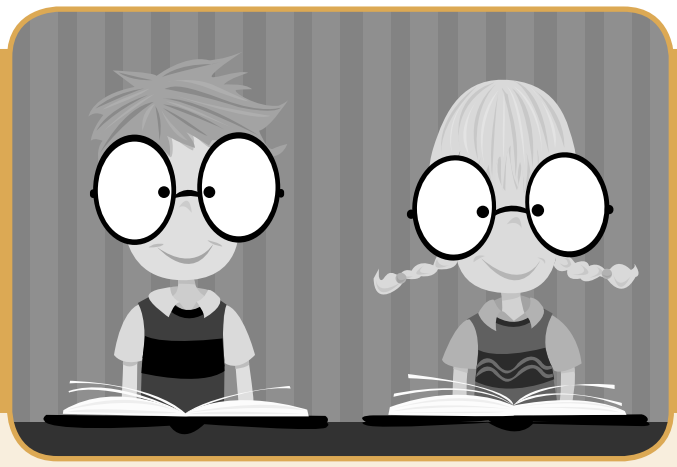
Demandez le nom de la personne. Insistez pour vous présenter à l'accueil afin de régler tout problème se rapportant à votre carte de crédit.

La plus récente méthode de vol d'identité par les fraudeurs consiste justement à se faire passer pour un employé de l'hôtel afin de solliciter votre numéro de carte de crédit.

Heures d'accueil Centre FORA/Service *ÉDUC*
432, av. Westmount, unité H, Sudbury, ON P3A 5Z8
8 h 30 – 17 h 30 (lundi au vendredi) | 10 h – 15 h (samedi)

CENTRE FORA

tél. : 524.FORA (3672) ou sans frais 888.814.4422
site Internet : **www.centrefora.on.ca**



Nous lisons pour vous…

Le Centre FORA vous présente une nouvelle chronique intitulée *Nous lisons pour vous* qui paraîtra dans chaque édition de *Mon Journal.* Les livres choisis nous ont grandement marqués pour diverses raisons et sont résumés brièvement pour vous.

Bonne lecture!

➦ *Toi, mon papa* de l'auteure Alison Ritchie; Milan; format album à couverture rigide; 17,95 $

Petit Ours et son papa savent remplir leurs journées d'activités qui leur permettent d'être ensemble. Cet album illustré avec tendresse par Alison Edgson est un merveilleux cadeau à offrir au nouveau papa pour la fête des Pères. C'est une belle façon de lui exprimer combien on l'admire pour le temps qu'il donne à son enfant si précieux.

➦ *L'Histoire la plus importante au monde… votre grand-père et vous* de Suzanne Fortin aux Éditions Mémoires; couverture rigide; 20,95 $

De la collection «1000 mercis — Scrapbooking+», ce guide est un outil de communication et de création pour préserver le passé et partager le présent. Il convient autant aux petits qu'aux grands. Ce beau livre permet de réunir vos photos préférées et vos anecdotes. Il propose également 50 idées de passe-temps à découvrir sur Internet. C'est un excellent cadeau à remettre pour exprimer sa gratitude ou pour créer un souvenir. Dans la même collection, vous trouverez d'autres albums pour des êtres chers :

L'histoire la plus importante au monde
- *… la vôtre;*
- *… votre mère et vous;*
- *… votre père et vous;*
- *… votre fils et vous;*
- *… votre fille et vous;*
- *… votre grand-mère et vous;*
- *… les 30 derniers jours avant la naissance de votre enfant.*

Tous ces titres recommandés sont disponibles au Centre FORA/Service *ÉDUC*.
Pour commander, communiquez avec Allain au 877-453-9344, poste 231 ou par courriel à apoulin@centrefora.on.ca.

Partir en voyage l'esprit tranquille



Les gens organisés préparent des listes aide-mémoire pour ne rien oublier lorsqu'ils partent en voyage. Les aide-mémoire sont aussi très utiles pour sécuriser votre maison et partir sans inquiétude. Les assureurs refusent de vous dédommager des dégâts qui sont causés par votre négligence.

Voici quelques points à inclure dans une liste de vérification des lieux avant chaque départ.

Vous pourrez adapter votre liste selon votre réalité.

- ✓ Annuler le service de livraison de la poste et des journaux ou faire ramasser le courrier par quelqu'un de fiable.
- ✓ Régler le thermostat en hiver à 13 °C et le climatiseur en été à 29 °C.
- ✓ Régler le contrôle du chauffe-eau pour qu'il ne fonctionne pas inutilement.
- ✓ Faire la liste des appareils ménagers qui doivent être fermés ou débranchés : la cuisinière, la cafetière, la bouilloire, le fer à repasser, le téléviseur, l'ordinateur, la chaufferette, etc.
- ✓ Régler les minuteries à intervalles pour les lumières.
- ✓ Vérifier que les conduits d'eau sont bien fermés incluant les robinets, la toilette, la machine à laver et le lave-vaisselle.
- ✓ Fermer les rideaux et verrouiller toutes les fenêtres et les portes.

À votre retour, remettez votre maison en marche en suivant la liste par ordre inverse.

Avant la lecture

- Discuter des expériences vécues.

Après la lecture

- Faire une liste sous forme de tableau ou de graphique pour faire la vérification de la sécurité de votre logement.
- Discuter d'autres trucs qui facilitent l'organisation : utiliser des crayons de différentes couleurs ou des gommettes, plastifier sa liste et écrire dessus avec un marqueur effaçable, etc.

Indicateurs de réussite/Attentes

- Écoute ou fait le récit d'incidents vécus.
- Choisit correctement le format adapté à ses fins (p. ex., graphique ou tableau).
- Utilise des mots de la langue parlée, de listes fournies par la formatrice et de listes personnelles se rapportant à un objectif personnel.

La bonne rhubarbe du printemps



La rhubarbe est saine pour la santé. Elle est une source importante de fibres alimentaires. Elle est riche en vitamine K et en calcium et elle contient des composés antioxydants. Dans la plupart des recettes, la rhubarbe congelée peut facilement remplacer la rhubarbe fraîche, sans avoir à la dégeler. Vous avez de la rhubarbe en abondance?

Voici quelques conseils pour la conserver et l'utiliser.

- Attacher et emballer les tiges de la rhubarbe dans un sac de plastique pour la conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.
- Préparer la rhubarbe en retirant le bout près de la racine et la feuille qui n'est pas comestible. Laver les tiges et les couper en cubes de 2,5 cm (1 pouce). Congeler la rhubarbe dans un sac de plastique **hermétique**.
- Le sel **atténue** l'acidité de la rhubarbe. Mettre les tiges à tremper quelques minutes dans de l'eau additionnée d'une pincée de sel avant de les cuire; vous aurez besoin de moins de sucre dans les préparations. Le sucre diminue les propriétés bénéfiques de la rhubarbe.
- Éviter de cuire la rhubarbe dans une casserole en aluminium, en fer ou en cuivre. Elle peut réagir avec ces métaux et prendre une couleur brune peu appétissante.

Des idées pour utiliser la rhubarbe dans des recettes

- Servir crue, finement tranchée dans des salades de fruits;
- Hacher finement et ajouter à la farce de volaille;
- Ajouter aux ingrédients d'une soupe de légumes;
- Ajouter avec de l'eau ou du vin à du poulet que vous avez fait revenir dans l'huile; laisser le tout mijoter une heure;
- Faire cuire en salsa avec des oignons, de l'ail émincé, des raisins secs, du miel, du vinaigre de vin rouge et des piments; passer au mélangeur avec de la coriandre et servir avec des croustilles de maïs cuites au four;
- En dessert, la rhubarbe se marie bien avec les pommes, les fraises, les pruneaux et les abricots dans les gâteaux, les compotes et les tartes.

Avant la lecture

- Présenter les mots ***hermétique*** et ***atténue***.
- Discuter de la rhubarbe. Le goût vous plaît ou ne vous plaît pas et pourquoi?

Après la lecture

- Trouver une recette.
- Regrouper les instruments de mesure.
- Cuisiner en groupe et goûter au résultat.
- Faire une évaluation personnelle écrite.

Indicateurs de réussite/Attentes

- Participe à la discussion de groupe; sait quand prendre la parole, quand se taire et connaît la durée acceptable de son intervention.
- Sait trouver des renseignements dans un document d'information en y repérant des indices dans les éléments d'organisation (titres, sous-titres, table des matières, etc.).
- Suit des instructions écrites comportant jusqu'à 6 étapes, à raison d'une seule phrase par étape (p. ex., une recette de cuisine).
- Choisit l'unité de mesure conventionnelle la plus appropriée pour mesurer la capacité d'un contenant ou la masse d'un objet.
- Écrit des phrases complètes comportant une pensée ou un message complet.



Faits inusités : les croyez-vous?

- Les femmes clignent des yeux près de deux fois plus que les hommes.
- Seuls les colibris (oiseaux-mouches) peuvent voler à reculons.
- La mâchoire d'un chat ne peut pas bouger d'un côté à l'autre.
- Le muscle le plus fort du corps est la langue.
- L'ours polaire est gaucher.
- En moyenne, 12 nouveaux-nés sont remis aux mauvais parents chaque jour.
- Mâcher de la gomme en pelant un oignon prévient les larmes.
- L'œil de l'autruche est plus gros que sa cervelle.

Rédaction
Diane Charette-Lavoie

Révision
Sylvie Rodrigue

LIRE tous les jours!
LE SECRÉTARIAT NATIONAL À L'ALPHABÉTISATION

Responsable des abonnements
lromain@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année : en janvier, avril, septembre et décembre.
Ce volume est distribué à 3 500 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 social Canada — Bureau national de l'alphabétisation et de l'apprentissage, de leur appui financier. Les coûts d'abonnement à *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.

Dépôt légal — 1e trimestre 2007
Bibliothèque et Archives du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Les animaux de compagnie et le nouveau-né



Les parents s'inquiètent souvent de l'attitude de leur chien ou de leur chat face à l'arrivée d'un nouveau-né. Selon les experts, l'arrivée d'un nouveau-né ne cause pas beaucoup de problèmes la plupart du temps. Il est toutefois bon de préparer l'animal de compagnie.

Comportement possible des chats et des chiens

En général, les chats sont curieux de voir le bébé qui n'arrête pas de pleurer et de bouger. Ils vont le regarder sans le toucher. Pour les empêcher d'approcher trop près du bébé, on peut fermer la porte. Il faut aussi s'assurer de ne pas laisser votre chat dormir dans le lit du bébé. De plus, il faut faire attention avec un chat agressif ou un chat qui a un comportement asocial.

Quand un nouveau bébé arrive, le chien reçoit moins d'attention. Cela peut le frustrer et il va le montrer. Parfois, il est malpropre dans la maison ou il mordille les meubles. Les parents peuvent essayer de partager leur affection. Un parent s'occupe du bébé et l'autre s'occupe du chien. Il ne faut jamais laisser un bébé seul avec un chien. Le chien ne fera pas mal au bébé intentionnellement, mais il pourrait blesser l'enfant en voulant jouer avec lui.

Avant l'arrivée du nouveau-né

Voici quelques conseils à suivre avant l'arrivée du bébé :

- laissez l'animal se promener dans la nouvelle chambre de bébé : cela lui permettra de se familiariser avec les nouvelles odeurs (poudres, couches et vêtements)
- passez graduellement moins de temps avec votre animal
- établissez un horaire réaliste (5 à 10 minutes) à consacrer exclusivement à votre animal : caressez-le, brossez-le et jouez avec lui tous les jours
- continuez à suivre cet horaire après l'arrivée du bébé

L'arrivée du nouveau-né

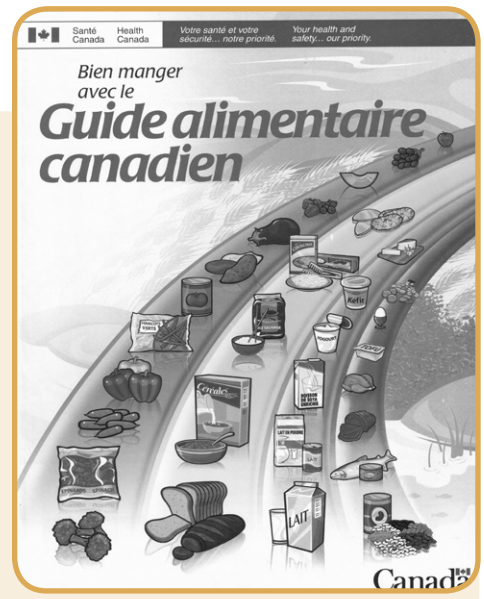
L'animal doit comprendre que vous vous comporterez affectueusement envers lui s'il réagit positivement envers l'enfant. Laissez votre animal sentir le bébé tranquillement pendant 15 à 30 minutes pour lui présenter le nouveau-né. Mettez le chien en laisse afin de le calmer s'il est de caractère exubérant ou s'il veut trop s'approcher. Disciplinez immédiatement un chien qui grogne avec un «NON» ferme et déplacez l'animal dans une autre pièce afin qu'il se calme. Un grognement envers un enfant est un comportement inacceptable qui ne doit jamais être toléré. Un chat ou un chien qui démontre de l'agressivité peut être arrosé avec un pistolet d'eau ou enfermé dans une autre pièce pendant quelques minutes.

Mode de vie sain

C'est à chacun de se responsabiliser pour veiller à sa santé. Le Gouvernement du Canada vous offre des pistes et des conseils avec le Guide alimentaire canadien révisé et publié en janvier 2007.

Pour chaque rayon, le guide offre des conseils plus spécifiques sur les choix d'aliments à prioriser et la façon de les préparer le plus sainement possible. D'autres conseils sont offerts par rapport au choix de matières grasses et d'huiles, ainsi qu'en fonction de l'âge et des étapes de la vie. On offre également des conseils sur l'activité physique, l'attitude envers sa consommation et les choix à faire en consultant l'information nutritionnelle des produits.

Visitez le site qui s'adresse à toute la famille et faites des choix éclairés pour que chaque membre de la famille soit actif et en santé. Obtenez votre Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique au :



www.mangezbiensoyezactif.gc.ca.

(site consulté à la date de publication, avril 2007)

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/ Mastercard/American Express _____ Expiration _____

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 social Canada — Programme d'apprentissage, d'alphabétisation et d'acquisition des compétences essentielles pour les adultes pour leur appui financier.

Veuillez cocher le nombre d'exemplaires désirés.

	Nombre d'exemplaires	Abonnement Pour 4 numéros	Canada sauf les provinces atlantiques TPS	Canada sauf les provinces atlantiques TOTAL	Provinces atlantiques TVH	Provinces atlantiques TOTAL
✔	5 (minimum)	9,60 $	0,58 $	10,18 $	1,34 $	10,94 $
❍	6 à 25	13,50 $	0,81 $	14,31 $	1,89 $	15,39 $
❍	26 à 50	17,35 $	1,04 $	18,39 $	2,43 $	19,78 $
❍	51 à 100	21,20 $	1,27 $	22,47 $	2,97 $	24,17 $
❍	101 à 200	25,05 $	1,50 $	26,55 $	3,51 $	28,56 $
❍	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 ON 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