

# À FAIRE Aujourd'hui

**AVRIL**

LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

S'IL ME RESTE DU TEMPS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**IMPORTANT**

MES PRIORITÉS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

MES RENDEZ-VOUS

H  
H  
H  
H

EDITION  
COLLÉGIENS

N°1

Avril 2020

# LA GAZETTE

DES ENFANTS DE L'ARÈS  
**DES CONFINÉS!**

édition spéciale  
LE CONFINEMENT  
SANS TRACAS  
des conseils et des idées

ENCORE  
COMBIEN  
DE JOURS DÉJÀ ?



# LE CONFINEMENT UN JEU D'ENFANT ?!

Rester à la maison sans sortir et pendant plusieurs semaines, vraiment pas facile. Pas facile pour les enfants mais pour les parents aussi !  
Voici donc quelques petits conseils pour rester en bonne forme et faire passer le temps plus vite.

## FAIRE SES DEVOIRS

Et non, le confinement c'est pas des vacances. Allez courage, tu vas y arriver !



## JOUER SEUL OU EN FAMILLE

Apprend le kaboum ou le killer à tes parents !  
Et sinon, tu trouveras quelques petits jeux dans les pages suivantes.



## LIRE UN LIVRE

Si tu ne veux pas lire pour toi, lis une histoire à ton petit frère par exemple, ou lis une recette de cuisine en langue étrangère.



## PAS TROP D'ÉCRAN

L'écran c'est toujours tentant... Avec tes parents, mettez-vous d'accord sur une tranche horaire ou une limite de temps, tu pourras plus facilement organiser ta journée.



## AIDER AUX TÂCHES MÉNAGÈRES

Allez hop tout le monde s'y met ! Pour plus de facilité, fais un tableau des tâches à mettre sur le frigo. Et pour garder le rythme, fais le en musique !



## FAIRE DE LA CUISINE

Faire le goûter, couper les légumes pour le repas... c'est encore meilleur quand on aide à préparer. Mais attention au grignotage !



## BRICOLER

Dessin, peinture, origami, collage... sois créatif ! C'est l'occasion de redécorer ta chambre, de perfectionner ton coup de crayon ou tout simplement de se vider la tête



## FAIRE DE L'EXERCICE

Même cloîtrer dans ta chambre, essaie de faire un peu de sport. Tu trouveras quelques idées d'exercices dans les prochaines pages.

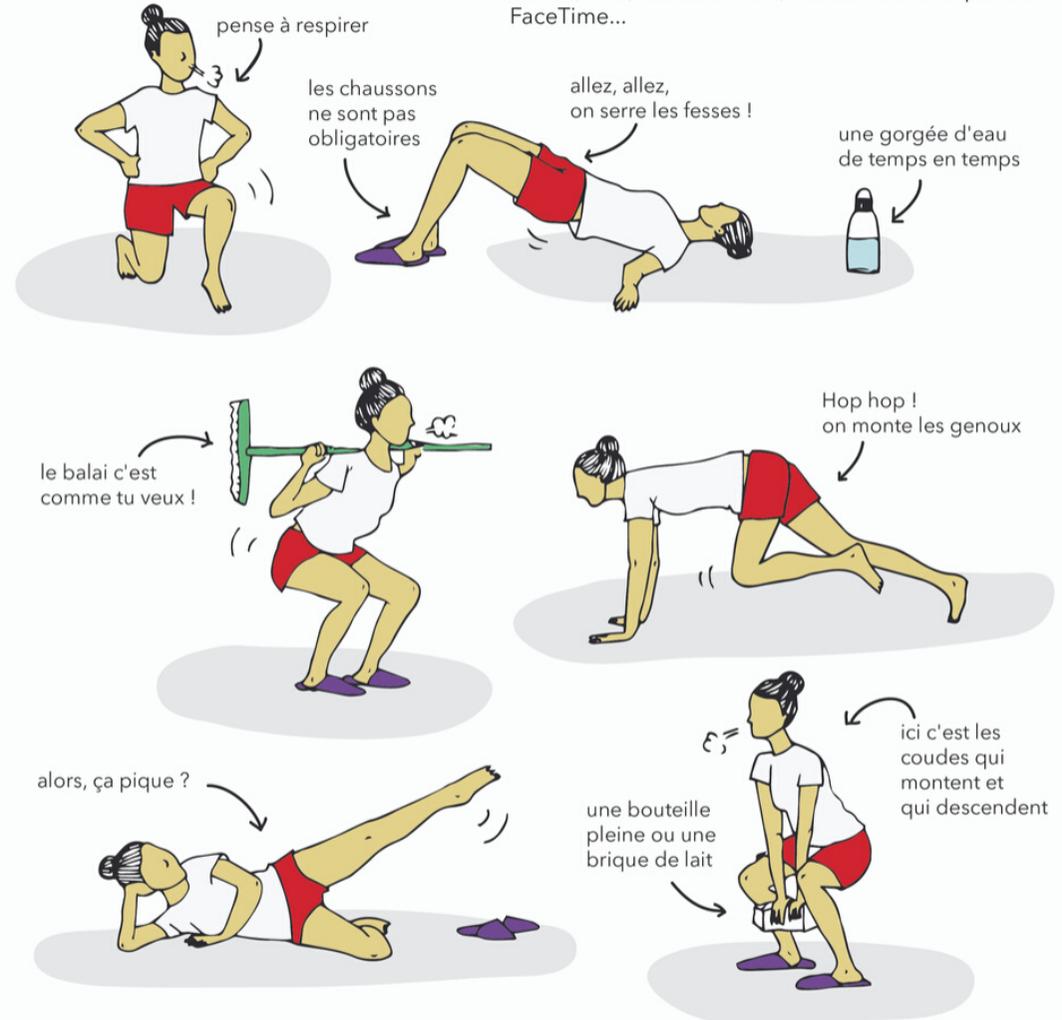
## MAIS SURTOUT GARDER LE RYTHME

Attention à ne pas se coucher trop tard, garde un rythme régulier. Pour faciliter l'arrivée du sommeil mets toi dans une ambiance calme avec une musique douce par exemple mais sans écrans !



# UN PEU DE SPORT PEUT-ÊTRE ?

Pas question de se préparer pour un semi-marathon, mais voici quelques petits exercices à faire dans ta chambre, dans ton salon, la musique à fond, seul, avec ton frère, ta mère ou un copain en FaceTime...



## DÉFI

Commence tranquille avec une série de 10 pour chaque exercice. Si tu as les cuisses qui commencent à chauffer, que tu as enlevé ton pull parce que tu transpires mais que tu es toujours motivé, ton défi peut commencer... répète la série d'exercices le plus de fois possible jusqu'à ce que tu deviennes rouge comme une tomate et que tu es bu toute ta bouteille d'eau. Garde ton record dans un coin de ta tête et on en parle ensemble bientôt ! Allez go, go, go !

# A vos CRAYONS



Retour dans l'Antiquité, (re)découvrons leurs dieux. Les Romains et les Grecs n'arrivent pas à se mettre d'accord sur les noms de ceux-ci, à toi d'essayer de remettre un peu d'ordre là-dedans !  
 Associe un nom grec (au-dessus des images), un nom romain (au-dessous des images) et enfin une illustration de dieu/déesse.



## HÉ, REGARDE UN PEU PAR LÀ

Si tu as besoin d'aide pour tes devoirs, voici quelques sites qui pourront vous être utile :  
 pour les maths (à partir de la 5ème) : <http://www.jaicompris.com/>  
 pour toutes les matières : <https://www.schoolmouv.fr/> (à partir de la 6ème, ça coûte 1€ mais ça peut vous aider) ou <https://www.maxicours.com/se/entraide-covid19> (accessible gratuitement du lundi au vendredi entre 9h et 17h)

Tu trouveras aussi un " à faire aujourd'hui" à la fin de la gazette pour t'aider à organiser ta journée !

Et, pour s'occuper en dehors des devoirs, allez voir par là (il y en a pour tous les âges, alors n'hésite pas à partager avec ta petite sœur ou ton cousin) :  
<https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>



# COMMENT BIEN S'INFORMER

En cette période d'inquiétude généralisée ou énormément de rumeurs et d'informations partielles ou fausses circulent, bien s'informer est devenu à la fois un challenge et une nécessité. Petit retours sur les bons réflexes à avoir, les bonnes adresses et les petits trucs à connaître.

La règle la plus importante quand on cherche à vérifier une information, est de toujours se rappeler qu'il n'existe pas de source fiable à 100%

Cependant les grands médias d'information (journaux, télévisions, radios) restent quand même les sources les plus fiables à notre disposition: il est dans leur intérêt commercial d'être aussi fiables que possible et il mettent des sécurités en place pour vérifier leurs sources.

Les moins fiables des médias sont ceux qui cherchent à faire de l'audimat par le sensationnalisme et le buzz comme les chaînes d'information continues.

Les réseaux sociaux sont la source la plus courante et la plus dangereuse de fake news et de rumeurs infondées.

Déjà, il faut toujours se rappeler que les publications ou les notifications qui apparaissent à l'écran ne sont pas le fruit du hasard : elles sont choisies par un algorithme qui analyse votre compte et votre comportement sur le réseau social pour choisir de vous montrer ce qui vous donnera le plus envie de cliquer dessus et donc de passer du temps connecté.

L'autre gros problème sur les réseaux sociaux c'est que cette fois personne ne vérifie la source de l'information avant de la publier: c'est donc à vous de le faire.

Voici quelques sites utiles pour en apprendre plus sur les fake news et les réseaux sociaux :  
Les décodeurs : <https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/>  
Hoaxbuster : <https://www.hoaxbuster.com/>  
Defakator : <https://www.youtube.com/channel/UCU0FhLr6fr7U9GOn6OiQHpQ/videos>  
Dopamine : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCwXWOyIR22vziNWlxEbVsovP-Y8Qulzr>

Enfin, nous proposerons bientôt plus de contenu sur le sujet !

LES MÉDIAS

LES RÉSEAUX  
SOCIAUX

LES BONNES  
ADRESSES

# PANCAKES BANANE

**INGRÉDIENTS** Pour environ 8 pancakes

1 banane bien mûre

1 œuf

300 + 80 gr de farine  
10 2

4 gr de « n.f. Champignon unicellulaire qui se multiplie par bourgeonnement. »

30 gr de lait de vache, d'amande, de noisette ou de coco.

PRÊT EN



5 MINUTES

① Écrase grossièrement la banane dans un saladier et ajoute l'œuf. Mélange bien à la fourchette.

② Then add the flour, baking powder and milk. Remue jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Pris!  
③ Pas grave si il reste des morceaux de banane, c'est meilleur comme ça !

③ FACULTATIF  
If you want, you can season with some cinnamon or coconut.

④ Dans une poêle, verse un peu d'huile ou une noix de beurre. Quand la poêle est bien chaude, verses deux grosses cuillères à soupe de pâte. Étale un peu avec le dos de la cuillère. Quelques seconde plus tard, retourne ton pancake pour cuire l'autre côté.

⑤ Now cook the remaining pancakes until the bowl is empty.

# LEGOÛTERDESFLEMMARDS



ES IST FERTIG!  
GUTEN APPETIT