

LA GAZETTE

2

D'ALICE GUY

DU 20 AVRIL
AU 4 MAI
2020



L'EQUIPE VIE SCOLAIRE VOUS PRESENTE LA GAZETTE ALICE GUY !

AVANT-PROPOS

L'équipe de Vie Scolaire vous propose un journal pendant cette période de crise sanitaire pour rester en lien et vous accompagner au quotidien.

Nous souhaitons au maximum que cette gazette soit interactive, alors n'hésitez pas, communiquez avec nous sur votre quotidien, envoyez nous des photos de vos recettes et autres réalisations que vous aurez testé!

Soyez créatif et prenez soin de vous!

SOMMAIRE

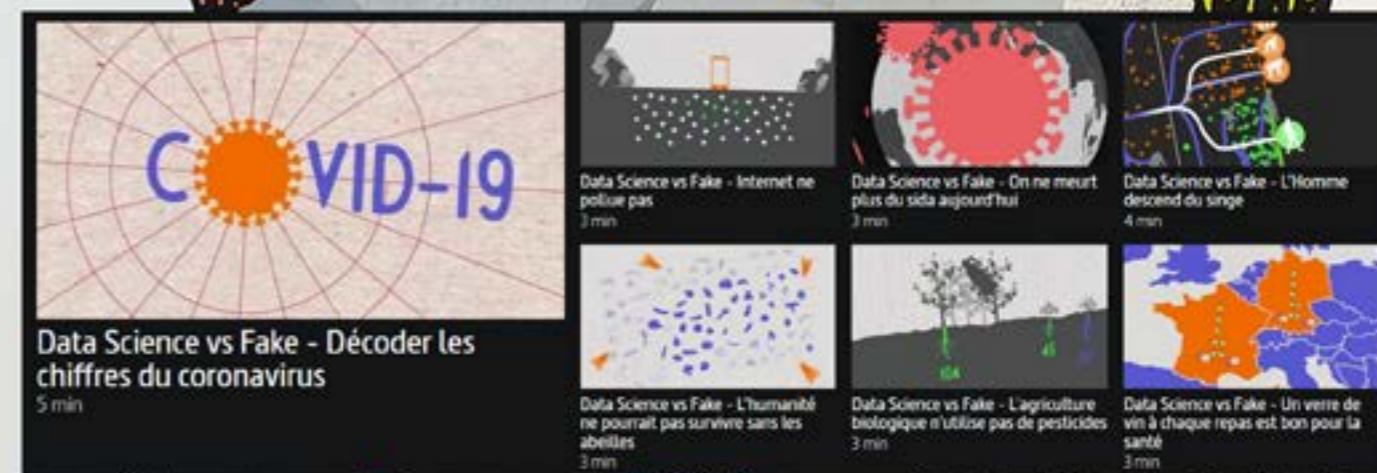
- 2 RUBRIQUE SOCIETE
« Covid-19 VS Fake-news»;
Petit guide pour ne (plus) vous faire prendre.
- 5 RUBRIQUE SCIENCE
« Des étoiles dans les yeux»;
Les rêveurs d'outremonde.
2ème volet.
- 11 RUBRIQUE BEAUTÉ
Tuto beauté : dix minutes pour prendre soin de sa peau.
- 12 RUBRIQUE CUISINE
Recette familiale : la tarte au thon et au fromage !
- 13 RUBRIQUE BIEN-ETRE
«#Je prend ma vie en main»;
Maîtriser son temps
- 20 RUBRIQUE COUPS DE COEUR
Les coups de coeur de la semaine.
- 26 RUBRIQUE JEUX
Je stimule mes fonctions cognitives par le jeu !

RUBRIQUE SOCIETE

"Data science vs Fake",
la web-série
pour ados
qui démonte
les idées reçues

AIGUISE
TON ESPRIT
CRITIQUE

Par
Flora



En regardant le dernier épisode sur le décodage des chiffres du coronavirus et leur compréhension, je me suis dit qu'il fallait impérativement vous faire partager cette web-série, juste exceptionnelle, grâce à laquelle on ne pourras plus jamais nous prendre pour un mouton ! ;)

Peut-être connais-tu déjà, mais pour ceux qui n'ont jamais eu la chance de regarder ce petit bijou il est temps que vous découvriez *Data science vs fake!*

Tu sais, ces idées préconçues, rumeurs et opinions à l'emporte-pièce, que nous relayons tous presque machinalement tant elles semblent ancrées dans notre inconscient collectif. Et qui se révèlent bien souvent complètement infondées.

Tu sais celles du genre : « *C'est dangereux si je réveille un somnambule ?* » ou encore

« *Mes intestins vont rester coller si j'avale mon chewing-gum?* » (true story je l'ai vraiment entendu celle là, mais promis je balance pas!)

Cette mini-série, vue comme un petit kit du « bien penser », a été réalisée en réaction à une époque où les fake news ont pignon sur rue, et où la vérification de l'information est devenue un enjeu vital. Chaque début d'épisode commence par la formule rituelle « On entend souvent dire que... », puis la série démonte petit à petit les fausses informations par la seule force de son raisonnement d'une rigueur implacable. Rassures-toi, pour chaque sujet, l'équipe mène une enquête fouillée ;)

Si tu veux en savoir plus ou en voir plus viens voir par ici -> [Clique!](#)

Petit guide
pour ne pas (plus)
vous faire prendre.

COVID-19
VS
FAKE-NEWS

Par Mr
IMTIDAM

La peur est un terreau fertile pour la propagation de rumeurs, idées reçues et fausses informations. Avec la crise du nouveau coronavirus et l'explosion des moyens de communication, un nombre important d'informations douteuses circule. Certaines d'entre elles peuvent prêter à rire mais certaines de ces Fake News sont potentiellement dangereuses. Alors comment savoir si les informations que vous pouvez lire sur les réseaux sociaux sont fiables ou pas ?

De fausses informations échangées en quelques secondes

Avec les réseaux sociaux, les fausses informations se propagent... Et les moyens ne manquent pas pour faire circuler, par exemple, des petites captures d'écrans qui se partagent en quelques secondes. Pensant bien faire, certaines personnes vous transfèrent des informations dans l'intérêt de vous alerter, de vous protéger face à l'épidémie. Les messages sont parfois percutants, semblent sérieux et tu les transfères parfois à ton tour.

Comment ne pas tomber dans le piège ?

Avant toute chose, ne partage un message que si tu as vérifié l'information. C'est probablement le point le plus important. Si tu as un doute à propos d'un message, ne le partage pas. La désinformation ne fonctionne que si les fausses informations sont partagées. Donc assures-toi bien que l'information que tu transmets est fiable.

Mais comment savoir si l'information est exacte?

Plusieurs indices :
1 Tentez d'évaluer la qualité du message
Si un message est écrit avec un ton alarmiste et contient par exemple : "Attention", "Ce que l'on vous cache", "Alerte"...



Ceci est une fausse information. Des fautes d'orthographe, de conjugaison et de grammaire.

Méfiez vous de ce qui se raconte sur les réseaux

ces éléments doivent te mettre en garde. Faire peur est l'un des moteurs des créateurs de Fake News et doit te mettre la puce à l'oreille sur la suite du message. Les fautes d'orthographe repérées dans un texte qui se prétend officiel peuvent aussi être un indice de désinformation.

Vérifie les sources

Qui est vraiment l'auteur du message ? La source citée est-elle la bonne ? Pour tenter de se rendre légitimes, les fausses informations mettent en avant des sources prétendues : "Des médecins japonais", "L'université de Stanford", "Le département de santé canadien". Si le message est bien publié par l'une de ses "références" et est important, il doit alors probablement avoir été publié ailleurs sur le Web. Dans ce cas le premier réflexe que tu dois avoir c'est de chercher dans un moteur de recherche comme Google. Les résultats affichés devraient t'aider à voir si la source comme "l'université de Stanford", par exemple, a bien publié une étude.

Cherche à recouper l'information

L'information que je viens de lire a-t-elle été publiée par des sources crédibles ? C'est l'une des questions que tu dois toujours te poser. Si une information essentielle pour lutter contre le Covid-19 devait permettre de lutter efficacement contre la maladie, les organismes de santé seraient les premiers à vouloir répandre la nouvelle. Les médias seraient également particulièrement attentifs à livrer cette information essentielle et vérifiée à leurs publics. Si tu ne trouves l'information sur aucun média de qualité, il se peut qu'elle n'ait pas encore été confirmée ou qu'elle soit fautive. Dans ce cas là attention!

Utilise les ressources à ta disposition

Alors pour être sûr d'avoir une information de qualité, il y a bien évidemment les sources clés comme l'OMS, le SPF Santé en Belgique ou Sciensano qui ont des sites dédiés à la crise du coronavirus. L'OMS a même développé une série de questions-réponses reprenant les principales rumeurs qui circulent sur la toile. Mais reste prudent et n'oublie pas de tenter d'abord de vérifier l'information. Si tu as un doute, ne partage pas ;)

A diffuser au maximum SVP



Par
Thibault

DES ÉTOILES DANS LES YEUX !

Les Rêveurs d'outremonde

2

Konstatin Tsiolkovski, le professeur oublié

Quand a-t-on commencé de rêver à voguer vers les étoiles ? Il y a longtemps de cela déjà, mais seulement en poésie, en contes, en mythes. Alors comment en sommes-nous venu à rêver les moyens concrets qui nous ont fait décoller vers les astres.

Voici Lyon au XIX^{ème} siècle. A cette époque, des semaines de 60h de travail, même pour les enfants de ton âge. Encore pas ou peu d'accès à l'eau ou à l'électricité dans les maisons et dans les appartements. Pourtant c'est à ce moment de l'Histoire, marqué par la révolution industrielle, qu'apparaissent de nombreuses avancées scientifiques, médicales, et technologiques qui permettront d'améliorer grandement la qualité de vie en Europe.



Photographie
Lyon au 19^{ème}
siècle

Tsiolkovski
portrait



C'est dans ce contexte, en 1857, que naît en Russie un garçon, Konstatin Tsiolkovski. Passionné de sciences, il étudie en autodidacte (c'est-à-dire tout seul) les mathématiques et la mécanique dans les bibliothèques de Moscou.

Inspiré par la confiance en la science des philosophes de son époque, ainsi que par le livre *De la Terre à la Lune* de Jules Verne (paru en 1965), le jeune homme, devenu professeur de mathématiques, s'intéresse de prêt à l'idée toute neuve à l'époque de l'exploration spatiale. Il croit fermement, à une époque où les voitures sont le plus souvent tirées par des chevaux, que l'avenir de l'Humanité passera par la conquête du système solaire !

Ayant écrit de nombreux articles scientifiques, il imagine un ascenseur spatial et théorise entre 1898 et 1903 le principe de la fusée moderne telle qu'on la connaît et l'utilise toujours aujourd'hui !



Pour aller plus loin...

En vidéo :

- > [Un spécialiste des fusées, mais pas que...](#)
- > [Mais c'est quoi une fusée ?](#)
- > [De la Terre à la Lune !](#)

Tsiolkovski
et ses
prototypes

Wernher Von Braun

Qui est ce monsieur à l'air si sérieux, dans son bureau décoré de maquettes de fusée ?

C'est Wernher Von Braun, ingénieur d'origine allemande, qui fut à la direction du Centre de Vol Spatial de la NASA durant les années 60. Il fut ainsi l'un des principaux artisans de la construction de la fusée Saturn V ainsi que du programme Apollo qui envoya des humains sur la Lune. Fêré d'espace depuis l'enfance, cet ingénieur doué était aussi un grand défenseur et vulgarisateur de l'exploration spatiale auprès du grand public, et ce dès les années 50, rêvant de stations spatiales et de missions martiennes.

Von Braun à son bureau



Avec Kennedy

Avec Walt Disney



Pourtant, Von Braun a un passé sombre... Né en 1912 en Allemagne, il s'intéresse aux fusées et fait partie de la Verein Für Raumschiffart, l'Association pour la Navigation Spatiale, constituée d'amateurs passionnés. Mais en 1933, Hitler et le parti nazi accèdent au pouvoir. Von Braun a 21 ans et rejoint l'armée puis adhère au parti. Il jura toute sa vie que ce ne fut que pour l'opportunité de créer, et il faut dire qu'à cette époque, dans ce pays, les scientifiques n'avaient guère le choix qu'entre travailler pour Hitler, fuir le pays, ou aller en prison.

Toutefois, Von Braun dirigea la création de missiles, notamment les V2 qui servaient presque uniquement à bombarder les populations civiles anglaises. Ces mêmes V2 étaient fabriqués dans des camps aux conditions de vie inhumaines où les prisonniers se tuaient littéralement à la confection de ces engins de mort... Et tout cela, l'ingénieur ne pouvait l'ignorer... A la fin de la guerre, il est récupéré par les américains qui l'envoient aux États-Unis pour continuer de fabriquer des armes, puis pour avoir le rôle qu'on lui connaît dans la conquête des astres. Jusqu'à sa mort en 1977.

Alors que penser de lui ? Son rôle irremplaçable dans la course à l'espace efface-t'il sa responsabilité dans les atrocités de la Seconde Guerre Mondiale ? Certainement pas... Pourtant était-il un être intégralement mauvais ? Pas sûr non plus... Retiens peut-être simplement que Wernher Von Braun nous montre bien que les humains et leur histoire peuvent être complexes, en nuances entre le bon et le mauvais, et que si nous sommes capables du pire, nous sommes aussi capables du meilleur.

en vidéo : **Pour aller plus loin...**
> Vu à la télévision
> Le programme Apollo

Elon Musk



Elon Musk :
l'entrepreneur mégalomane

Né en 1971 en Afrique du Sud, Elon Musk part à sa majorité faire ses études aux États-Unis dans des universités prestigieuses. Dans les années 90, sentant le potentiel d'internet, il devient millionnaire à seulement 29 ans grâce à ses sociétés, notamment Paypal.

Ce Tony Stark bien réel, a décidé de construire le monde de demain, dès aujourd'hui, quitte à investir sa fortune colossale dans des projets démesurés : Tesla (les célèbres et innovantes voitures électriques), l'Hyperloop (un train électrique capable de se déplacer à 1200km/h), Open AI (un centre d'étude sur l'intelligence artificielle), Neuralink (une entreprise visant à créer une interface entre cerveau humain et ordinateur). Mais son œuvre la plus personnelle, il la construit à travers une entreprise incroyable : SpaceX.



Elon Musk et Tesla

Au début des années 2000, l'innovation et l'intérêt pour l'espace se limite surtout à l'orbite basse avec le projet de l'ISS, fabuleux en soi, mais bien loin des rêves d'ailleurs des pionniers de l'aérospatial. Elon Musk veut aller plus loin, il a l'ambition affichée d'aller sur Mars, pas seulement pour y poser le pied, mais pour y habiter ! Or les 76 millions de kilomètres – en moyenne – qui séparent la planète rouge de la planète bleue ne sont pas faciles à parcourir, compare simplement avec la distance jusqu'à la Lune qui est de « seulement » 384 000 km. Il faudrait construire d'immenses fusées, au moins aussi grosses que ces bonnes vieilles Saturn V... Mais ces fusées, qu'on utilise une seule fois, coûtent cher !

SpaceX, fondée en 2002, essaie de résoudre ces problèmes, et malgré des pronostics plutôt moqueurs au début, y arrive pas à pas. Pour pouvoir réutiliser les fusées, et ainsi faire baisser le coût d'envoi vers l'espace, les ingénieurs réussissent la prouesse de faire atterrir des étages de lanceur !

Avant / Après

En moins de 20 ans, SpaceX est devenu un acteur incontournable du spatial : lancement de satellites commerciaux, partenariats avec la NASA, missions de ravitaillement de l'ISS... Son fondateur, Elon Musk, s'est révélé un entrepreneur visionnaire, communiquant de façon **spectaculaire**, et qui va certainement continuer à nous faire rêver à notre tour. En effet, est en construction le Starship, une fusée intégralement réutilisable capable d'aller jusqu'à Mars !



Décollage d'une Falcon Heavy de SpaceX



Prototype de Starship

Pour aller plus loin...
> **En route vers Mars ?**
> **Jeff Bezos, comme Musk en plus discret**

IDÉE-REÇUE SUR LE SPATIAL N°2

« ça pollue et ça coûte cher ! »

Chaque semaine, un préjugé examiné...

Parfois, j'entends dire que l'exploration spatiale est coûteuse et polluante... Quelques petites informations pour te faire réfléchir, quelque soit ton avis sur la question !

1

En effet, il est difficile de nier que les lancements de fusée ne polluent pas. Les moteurs fusées rejettent à haute altitude des produits de combustions qui contiennent des substances toxiques. Mais pas tous, car beaucoup de fusées utilisent un couple oxygène/hydrogène comme carburant (appelés ergols) qui rejette du H2O, de l'eau quoi ! De plus, les zones autour des pas de tir (là où les lanceurs décollent), sont surveillées constamment et on s'est aperçu que la faune et la flore locales étaient assez peu dérangée par cette activité bruyante !
A titre de comparaison, je voudrais te mentionner quelques autres chiffres qui pourraient te donner un peu de perspective. L'élevage d'animaux pour la consommation de viande représente à lui seul 14,5% des émissions humaines de gaz à effet de serre et il occupe 75% des terres agricoles dans le monde et s'accapare 8% de la consommation mondiale d'eau. Le secteur des transports émet tout autant de gaz à effet de serre (14%), avec une bonne part pour l'aviation, qui rejette aussi énormément de particules fines. Alors, qui pollue ?

2

Et oui, des fusées, ça coûte cher à produire, et il en va de même pour les constructions dans l'espace : plusieurs millions pour un lanceur, une centaine de milliards pour une ISS ! Alors voici encore quelques chiffres pour comparer et se donner de meilleures représentations.
Les dépenses militaires dans le monde représentaient en 2017 plus de 1700 milliards de dollars... les dépenses publicitaires étaient de 552 milliards en 2019... la Coupe du Monde 2022 au Qatar va avoir un coût estimé à 187 milliards d'euros... de bons investissements selon toi ?

TUTO BEAUTÉ

Par
Audrey

Dix minutes
pour prendre
soin de sa
peau !

100%
naturel

Masque visage à la banane

- 1 banane bien mûre
- 2 petites cuillères de miel
- 1 yaourt nature

- Écrasez la banane, mélanger avec le yaourt puis ajouter le miel. Laisser poser 10-20 min puis rincez.

Peau nourrie
et douce



Masque pour les cheveux

- 1 cuillère de vinaigre de cidre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- Laissez poser 20 min rincez.

Effet im-
médiate de
douceur et
de brillance

Gommage pour le visage et le corps

- Du Marc de café
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande pour l'odeur
- Frotter délicatement votre peau pour éliminer les petites peau morte. Rincez à l'eau tiède.

Cheveux
hydrater à
coup sûr

UNE RECETTE FAMILIALE

Par
Sarah

La tarte au
thon et au
fromage !

100% fait
maison

Partage ta
recette avec nous en envoyant une
photo de ta
tarte sur l'adresse mail :
avs.aliceguy@laclasse.com
(les plus beau seront dans le
prochain numéro)

Déroulé de la recette

Durée :
15 min
Cuisson :
30 min

1. Dispose la pâte feuilletée dans un plat à tarte.
2. Pique à plusieurs endroits la pâte avec une fourchette et recouvre le fond de moutarde
3. Ajoute la boîte de thon émietté.
4. Coupe la demi-bûche de chèvre en petit bout et ajoute-la dans la tarte.
5. Saupoudre de gruyère.
6. Dans un bol, mélange les œufs, la crème, le sel et le poivre. Verse le contenu dans la tarte.
7. Ajoute un peu d'herbes de Provence.
8. Enfourne pendant 30 minutes. à 180°C jusqu'à ce que la tarte soit un peu dorée.

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 grosse boîte de thon
- ½ buche de chèvre
- 1 petit sachet de gruyère
- 3 œufs
- 20 cl de crème semi épaisse
- Herbes de Provence
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de poivre



Bon
appétit !

2

#Je prends ma vie en main

Maîtriser son temps

On entend souvent : "Maîtriser son temps, c'est maîtriser sa vie". Mais concrètement, comment on s'y prend ?

Organiser son temps

Dans l'idéal, avant de commencer sa journée c'est de prendre le temps de l'organiser la veille ou le matin même peut tout changer. Simple, basique pouvez-vous me dire! Mais lisez la suite...

Quand on travail comme indépendant.e, qu'on entame les études supérieures ou comme vous en période confinement où on travail seul à la maison, sans horaires, sans cadre, c'est absolument vital de savoir s'organiser, sous peine de rapidement se démotiver. Perso, je suis toujours tentée par le côté obscur qui bien évidemment m'empêche de bosser. Je peux rester toute la journée à mater des séries. En période normale, je pousse même la procrastination au maximum en décidant d'aller faire des courses alors que mon frigo est plein, ou de me lancer dans le film le plus long du monde plutôt que de me mettre au travail. Bref, tout devient une excuse! Vous voyez ce que je veux dire?

A première vue, c'est le pied d'être aussi libre, mais il y a des contreparties : le stress, la fatigue, les crises en tout genre, ne pas

profiter de ses vacances ou encore des gens qu'on aime. Pendant mes études, il m'est arrivé de bosser en pleine nuit pour finir mon mémoire que je m'étais engagée à rendre dans deux semaines alors que j'avais un an pour le faire, par exemple! Même si le résultat passe ou qu'il est bon, on aura pas éviter de passer un moment désagréable pour nous mais aussi pour notre entourage. Alors pourquoi en arriver jusque là?

Le but de cet article aujourd'hui est d'essayer de s'améliorer pour profiter de ce petit moment de flottement avant la rentrée ou un rendu de devoir pour établir un plan d'actions et s'or-ga-ni-ser. Plan sur un mois, une semaine, une journée, ça **c'est à toi de voir!** Voici quelques clés pour t'aider gérer ton organisation qui, promis, ne rime pas forcément avec planification rigide et immuable! **Tout est adaptable.**

Petit avant-propos

Le savais-tu? 80% des résultats de ta vie sont le fruit de 20% de tes activités. Cela veut dire qu'en gros un quart des actions que tu accomplies dans une journée ont une véritable influence sur ta qualité de vie et donc, sur ton bonheur comme passer du temps avec ta famille, tes potes, faire de la

musique ou du sport, lire, cuisiner etc...

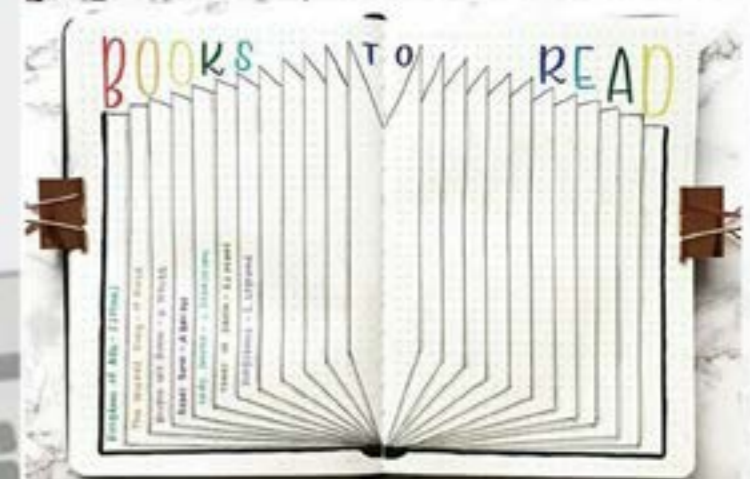
Le reste est occupé par des activités (aussi plaisantes soient-elles) qui n'apportent pas nécessairement de valeur ajoutée à nos vie... Jouer à CandyCrush dans le canapé, passer 20 minutes à scrawler le fil d'actu Instagram, regarder la télé ou encore se prendre la tête sur des petits conflits au collège... Tout cela te prend non seulement un temps considérable mais aussi beaucoup d'énergie. Penses-y ;)

Autre chose importante à savoir pour maîtriser du temps, c'est l'apprentissage à **savoir dire « NON ! »** Attention, je ne te dis pas d'envoyer bouler tout le monde, hein. Mais quand même, pense à toi. Dire non, c'est s'offrir le luxe d'avoir véritablement le contrôle sur sa vie. Alors établis tes priorités:)

Le bullet journal un outil pour stopper la procrastination

Bon même si il est vrai que selon des études nous sommes des paresseux.ses-né.e.s*, essayons de moins céder à la "mère de tous les vices" et essayons de moins préférer le canapé ;)

Le Bullet Journal ou BuJo qu'est ce que c'est? C'est avant tout une aide à s'organiser de façon ludique*! Contrairement à un agenda classique, le Bullet Journal t'invite à mieux vous organiser. Grâce à lui, tu n'oublieras plus rien. Adieu procrastination ! Au delà de ces avantages initiaux, le BuJo est également un espace unique de développement personnel et d'expression artistique. En effet, il fait appel à plusieurs facettes de notre personnalité comme la créativité, la rigueur ou aider à maîtriser certains défauts. Je pense notamment que le BuJo sert à garder une pensée positive par exemple en intégrant certaines pages de



développement personnel (rêves, idées, blogging, etc.). Cela sert aussi à ne pas perdre de vue nos objectifs comme s'hydrater mieux dans la journée, faire plus de sport ou prendre du temps pour soi.

Bon je te le cache pas, il faudra tout de même mettre un peu la main à la pâte. L'idéal c'est de tenir ton BuJo quotidiennement, en lui consacrant juste quelques minutes de ton temps pour faire le point sur les tâches accomplies, celles à reporter, ou celles à abandonner. C'est justement ce rituel journalier de feed-back qui te permettra de te focaliser sur tes principaux objectifs, tu verras c'est pas si pénible que ça ;)

Si l'aventure Bullet Journal te tente, Je te mets un lien pour t'aider à te créer ton propre Bujo :

[Clique ici](#)

et aussi quelques pages à imprimer pour t'aider à avoir une trame!

J'espère que cet article t'aura plus et qu'il te donnera des clés pour t'organiser et être plus serein! Fais de ton mieux :D

Today is gonna be a good day!



Conseils et
astuces
de
Mme Idrissi

Outils d'organisation pour l'Ecole à la maison

Depuis quelques semaines, c'est le confinement. Ta vie doit sûrement être très différente de ta vie habituelle de collégien(ne). Repense au collège : tous les jours, tu viens au collège à 8 ou 9 h, tu vas manger à 12h et reprends les cours à 13h30. Chaque cours a une durée d'une heure, et à la fin de chaque heure, tu changes de salle et de cours. Ta journée est donc très cadrée ! A la maison, c'est plus compliqué... En règle générale, tu y es surtout pendant les weekend et vacances scolaires, alors, être en mode « Ecole à la maison » c'est pas évident. C'est pour cela que nous te proposons ces petits outils qui doivent te permettre à faciliter ton travail à la maison.

Avoir des rituels il est important que tes journées restent rythmées, comme elles le sont en temps normal.

Exemple de rituel : Tous les matins, après avoir pris mon petit déjeuner et m'être préparé, je travaille telle et telle matière. Pendant ma pause du matin, je lis ou j'aide mes parents à faire la cuisine pour midi et je réserve ma pause de l'après-midi aux appels ou conversations téléphoniques ou aux jeux vidéo. A midi je m'arrête et je ne reprends qu'à 13h30, une fois que j'ai déjeuné et que je me suis reposé(e). L'après-midi je travaille jusqu'à une heure fixe, 16h par exemple. A la fin de chaque journée, je fais le bilan de ce que j'ai fait, pour préparer la journée du lendemain.

Evaluer le travail Avant de démarrer la journée du travail, fais la liste de ce que tu vas faire. Tu peux regarder la veille ce qu'il y a à faire pour le lendemain pour mieux t'organiser.

Répartir le travail Ne pas hésiter à se fixer des objectifs intermédiaires. Pour cela aide-toi du Bullet Journal !

Par exemple nous sommes lundi, il y a 4 exercices de maths à faire pour jeudi : « Aujourd'hui je fais l'exercice 1 et 2 et mercredi je ferai le 3 et 4 »

Définir des temps de travail supportables Ne pas se dire : « ce matin, je travaille 4heures d'affilée sans pause » si tu sais qu'il est difficile pour toi de te concentrer plus de 30 minutes d'affilée. Dans ce cas, ce n'est pas grave, on prévoit 30 minutes de travail puis une pause avant de reprendre (mais attention à ce que la pause ne dure pas des heures !).

S'accorder des pauses Il est important de s'accorder des pauses, même si elles doivent rester minutées : une durée de 15-20 minutes est idéale pour se changer les idées. Quand tu fais une pause, essayes autant que possible de changer de pièce ou de position, pour marquer une coupure. Si tu restes devant ton ordinateur ou ta tablette pendant la pause, tu n'auras pas l'impression d'en avoir fait une. Pense au collège où à chaque heure, tu changes de salle ou tu vas en récréation : pour marquer le début ou la fin d'une pause, essaye de faire quelques pas (jusqu'à la cuisine pour boire un verre d'eau ou jusqu'à la salle de bain pour aller aux toilettes).

Exemples d'activités pendant les pauses: lire, jouer à des jeux de société ou des jeux de mots (mots fléchés, croisés, etc.), téléphoner à une personne qui t'est chère, colorier, cuisiner, jouer aux jeux vidéo, etc...

WEEKLY PLANNER

MY GOALS

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

NOTES

WEEK OF:

<i>Monday</i>	<i>tuesday</i>	<i>wednesday</i>	<i>thursday</i>	<i>friday</i>	<i>saturday</i>	<i>sunday</i>																																	
<p>Tracker</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td></td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>			M	T	W	T	F	S	S									<p>Meal Planning</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MON</td><td>TUE</td><td>WED</td><td>THU</td><td>FRI</td><td>SAT</td><td>SUN</td><td></td></tr> </table>										MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		<p>Notes</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Next Week</p>		<p>Goals</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Tasks</p>	
			M	T	W	T	F	S	S																														
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN																																	
<p>Weather Forecast</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>MON</td><td>TUE</td><td>WED</td><td>THU</td><td>FRI</td><td>SAT</td><td>SUN</td><td></td></tr> </table>										MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN																							
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN																																	

key

- TO DO
- ◐ IN-PROGRESS
- COMPLETE
- ⊞ CANCELLED
- ⇒ DELAYED
- △ APPOINTMENT
- ☆ IMPORTANT

Vocabulaire :

To do = à faire
 in progress = en cours
 complete = fait
 cancelled = annulé
 delayed = supprimé
 appointment = rendez-vous

Tendance,
Inspiration,
Lecture,
Evasion

LES COUPS
DE COEUR
DE LA
SEMAINE

100%
culture

Par
Clément

Lectures confinées

L'épidémie qui nous touche nous rappelle que la maladie une chose qui nous entoure. J'ai voulu, pour ces coups de coeur de la Gazette Alice Guy, choisir deux livres que j'ai adorés, et qui parlent de la maladie, dont les personnages sont des ados comme vous, mais qui sont bien plus que ça. Ils m'ont fait passer du rire aux larmes, le tout en fond d'histoire d'amour et de dépassement de soi, car le but n'est pas de vous déprimer, au contraire ! Ces deux livres ont été adaptés en film, si vous préférez le cinéma.

Livre

Nos étoiles contraires, John Green

Résumé :

Hazel Lancaster a des problèmes respiratoires depuis son enfance, qui l'obligent à vivre différemment. Elle porte un tube à oxygène en permanence, dort avec un respirateur, se promène avec une bonbone d'air. Sur les conseils de sa mère, elle participe à un groupe de soutien, où elle fait la connaissance d'Isaac, mais surtout de son ami Augustus, rescapé d'un cancer qui lui a pris une jambe. Unijambiste, mais charismatique et sûr de lui, le jeune homme devient rapidement ami avec Hazel, lui montrant le bon côté des choses. Augustus réalise qu'Hazel a un rêve, et décide de la surprendre.



Par
Clément

Livre

Everything, everything, Nicola Yoon

Résumé :

Maddy est une jeune femme de 18 ans qui ne peut pas quitter son environnement fermé hermétiquement et à l'écart du monde extérieur, à cause d'une maladie qui la rend allergique à tout. Sortir de chez elle pourrait la tuer. Et pourtant, un jour une nouvelle famille emménage dans la maison voisine. Maddy va tomber amoureuse du garçon d'à-côté, elle qui jusqu'ici a été coupée du monde. Une belle leçon de vie.



Par
Flora

Livre

La trilogie des tripodes 12-16 ans

Will Parker se prépare à la Cérémonie depuis l'enfance. Ce jour-là, il y aura une fête au village, puis un gigantesque Tripode de métal arrivera et l'emportera avec tous les autres jeunes de quatorze ans. Quand Will reviendra, il sera Coiffé de la Résille d'argent et fera alors partie du monde des adultes. Comme eux, il sera heureux de servir les Tripodes, sans jamais remettre en question leur autorité.

Will est censé attendre ce moment avec impatience, pourtant il renâcle, il s'interroge, il doute. A-t-il envie de ressembler aux adultes autour de lui ? Un Vagabond lui a appris l'existence des Non-Coiffés, un groupe de rebelles cachés dans les Montagnes blanches. Pour échapper à la Cérémonie, Will est prêt à s'enfuir pour les rejoindre. Et s'il n'était pas le seul à vouloir échapper à son destin ?

Mon avis :

Cette trilogie m'a offert mes premières sensations marquantes de lectrice. J'avais bien sûr déjà aimé d'autres romans avant (j'avais douze ans) mais c'est un des premiers qui m'a passionné. La lecture est très rythmée, le monde est riche et l'auteur a construit de vrais personnages, avec des défauts et des attitudes qui sonnent justes. Ça se lit vite, c'est bien foutu et je pense que ça peut plaire aux fans de SF aguerris comme aux lecteurs plus jeunes.

Par
Flora

Film

Ferris bueller's day off

A VOIR EN FAMILLE

Cette semaine je vous propose un de mes films anti-déprime. Un teenage movie des années 80 qui à première vue semble bien dépassé et pourtant... Je vous laisse savourer ce film qui propose cette fois un jour sans frein! Bonne humeur assurée!

synopsis :

Un cancre invétéré, Ferris Bueller, convainc sa petite amie et son meilleur ami hypocondriaque (dont le père a une Ferrari) de sécher les cours pour aller passer la journée à Chicago. Pendant qu'ils font les 400 coups dans la grande ville, le proviseur et la soeur de Ferris tente, chacun de leurs côtés, de prouver aux parents que leur fils est un cancre et qu'il a séché.

MATTHEW BRODERICK

FERRIS'S
BUELLER'S
DAY OFF



BUELLER... BUELLER... EDITION

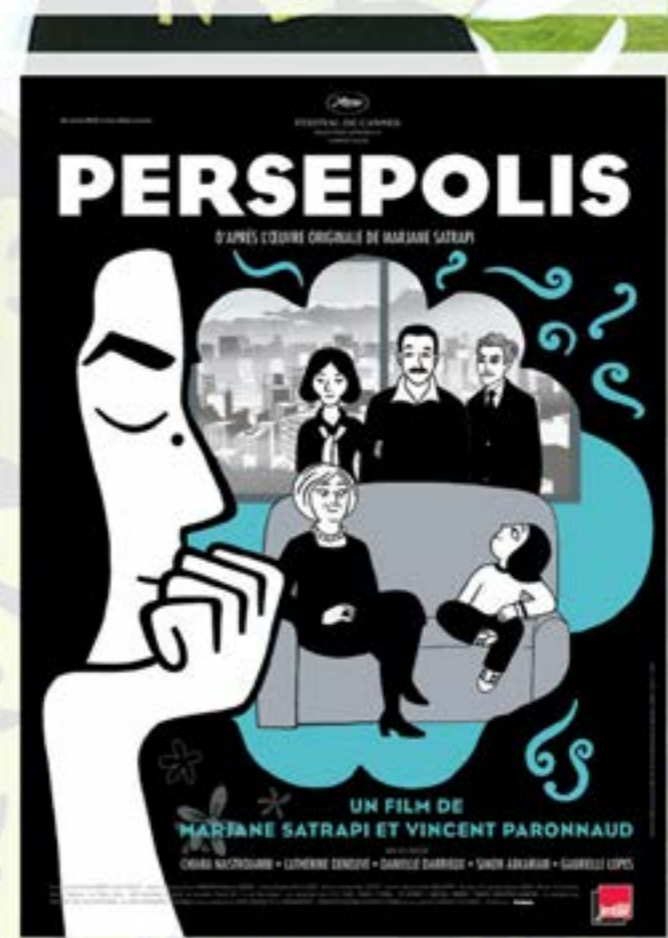
Par
Mme
Idrissi

Film

Persépolis

synopsis :

Marjane SATRAPI raconte sa vie de petite fille puis d'adolescente dans les années 80. Une histoire à la fois triste et drôle, entre l'Iran, où elle est née, et l'Europe où sa famille va l'envoyer pour la protéger. Elle raconte un pays en guerre à travers ses yeux d'enfants puis d'adolescente qui se rebelle contre ce que la société lui impose. Elle raconte son adolescence loin des siens entre dépaysement et solitude, à une époque où la communication était très difficile quand on n'était pas dans les mêmes pays. Elle ne retrouvera ses proches qu'une fois jeune femme, tiraillée entre ses origines iraniennes et sa culture européenne. Ce livre, en plus de nous instruire sur l'histoire de l'Iran, nous apporte une véritable réflexion sur l'identité : à quel point nos origines nous définissent-elles ? Et quelle est l'influence du pays dans lequel on a grandi ? Chacun a sa propre réponse à apporter à ces questions mais il est intéressant d'y réfléchir.



**RUBRIQUE
COUP DE
COEUR**

Par
Myriam
Dossier



Tim BURTON

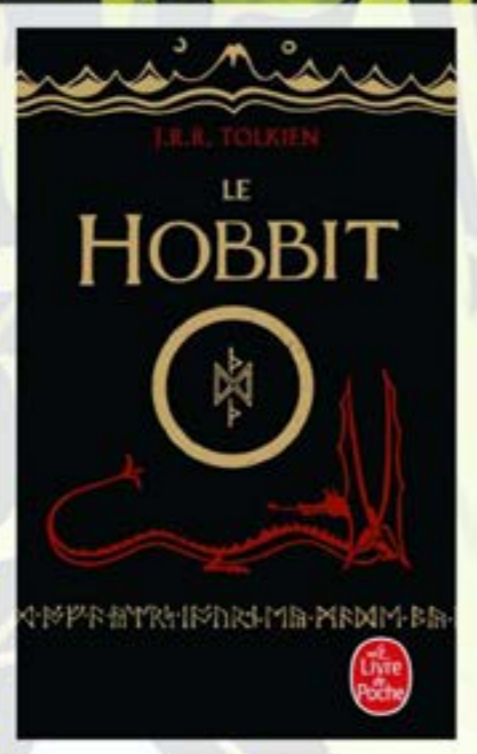
Tim Burton est un réalisateur, scénariste et producteur de cinéma américain, né le 25 août 1958 à Burbank (Californie). Son univers est plutôt sombre, un mélange d'humour noir et de sarcasme.

Adeptes du fantastique et influencé par Edgar Allan Poe, il est révélé au grand public en signant la mise en scène de Beetlejuice (1988), Batman (1989), Edward aux mains d'argent (1990), Batman : Le Défi (1992) et Charlie et la Chocolaterie (2005). Les classes de 4e ont pu également voir quelques extraits de Sleepy Hollow. Pour les amateurs d'invasion extraterrestres il a réalisé Mars Attacks ! Plus récemment, il a été le réalisateur d'Alice aux pays des merveilles et Dumbo, des classiques revisités façon Tim Burton. Pour les amateurs de film d'animation, il a produit L'Étrange Noël de monsieur Jack, puis financé et coréalisé Les Noces funèbres. Si vous aimez les ambiances atypiques, l'humour décalé et macabre, les films de Tim Burton vous captiveront !

Par
Mme
Idrissi
Livre

Bilbo Le Hobbit :

Le célèbre auteur du Seigneur des Anneaux, Tolkien nous plonge dans l'univers de la Terre du milieu, bien avant l'époque de la Communauté de l'anneau et plus précisément dans le monde des hobbits, peuple de petites créatures qui aiment leur tranquillité et les choses simples de la vie. Il nous raconte l'histoire de Bilbo, un hobbit pas si ordinaire qui verra son quotidien paisible chamboulé par une rocambolesque aventure impliquant dragons, trolls, elfes et autres créatures magiques et dont il sortira changé à tout jamais. Cette histoire, à l'origine écrite par Tolkien pour ses enfants, nous berce de contes fantastiques et nous permet de nous évader le temps d'une lecture...



Corinne Bongrand - Illustratrice - Designer - Peintre - Contact - site by JLH

**RUBRIQUE
COUP DE
COEUR**

Par
Flora

Jeux
informatifs



Découvrez les métiers du Bâtiment avec le serious game de Magic College 2

Afin de promouvoir l'image des métiers du Bâtiment auprès des jeunes, la FFB vient de mettre à disposition Magic College 2, un outil pédagogique numérique interactif.

Tout au long du jeu, les collégiens et adolescents sont mis en situation sur un chantier et ont la possibilité d'incarner un des douze métiers du Bâtiment : carreleur-mosaïste, charpentier, couvreur, démolisseur, électricien, étancheur, installateur chauffage/climatisation, maçon, métallier, plâtrier-plaquiste, plombier, peintre, solier-moquetteste.

Magic Collège 2, produit avec le soutien de la Fondation BTP+, est disponible sur le site <http://www.lebatiment.fr/>

Par
Flora

Jeux
engagés



Stop la violence, un serious game pour sensibiliser contre le harcèlement à l'école.

On compte actuellement un élève sur trois victime de harcèlement. Ces derniers réagissent souvent à ces actes par un fort taux d'absentéisme ou du décrochage scolaire, les conséquences de ces actes peuvent quelquefois être beaucoup plus dramatiques et aller jusqu'au suicide. C'est dans ce contexte de tolérance 0 que le Ministère de l'Éducation Nationale a souhaité travailler sur la sensibilisation et la prévention du harcèlement scolaire en mettant à disposition de tous le serious game Stop la violence.

<https://www.stoplaviolence.net/>

Par
Flora

Applications
mobiles



Les saisons : morphosis, comprendre 20.000 ans d'évolution du paysage.

Pour arriver au monde que nous connaissons aujourd'hui, la nature et l'évolution ont subi plusieurs changements durant des millénaires. Les espèces animales et végétales ont dû s'adapter aux changements climatiques et au paysage. Pendant ce temps, l'Homme a aussi progressé et a lui-même modifié le paysage.

Morphosis est une application familiale, idéale pour apprendre tout en s'amusant, disponible depuis octobre sur iOS et Android.

Corinne Bongrand - Illustratrice - Designer - Peintre - Contact - site by JLH

RUBRIQUE
COUP DE
COEUR



SVABHU
KOHLI

Énorme coup de cœur en ce début d'année 2020 pour l'artiste Indien Svabhu Kohli.

Découvert en couverture du magazine « Calme » N°12, voici un artiste qui mérite de se faire connaître. « Illustrateur et romancier visuel, il partage dans des paysages oniriques complexes son amour pour la beauté et le monde naturel. ».

Les illustrations stylisées de flore et de la nature de l'artiste indien Svabhu Kohli offrent un aperçu onirique de l'amour de l'artiste pour la nature et de son approche imaginative dans l'art. Chaque œuvre d'art enchanteuse combine des couleurs vives, des graphiques audacieux et des dessins complexes pour saisir la beauté et la splendeur du monde naturel.

"Mes dessins sont spontanés. Ils sont dictés par mon humeur ou des sentiments que j'essaie de recréer. Mes oeuvres sont remplies de détails et d'histoires, au spectateur de les déceler."



RUBRIQUE
JEUX

Moments
détentes

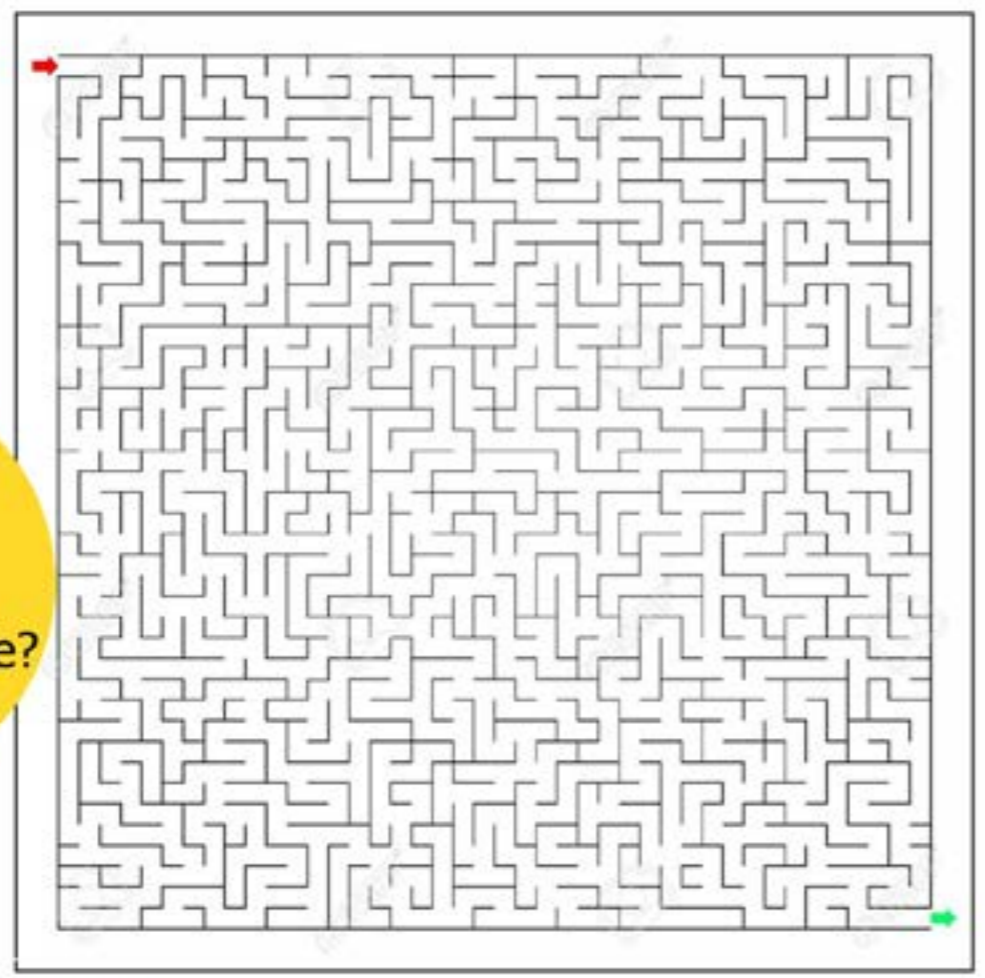
JE STIMULE
MES
FONCTIONS
COGNITIVES PAR
LES JEUX !

2

Pour travailler ta concentration (appelée aussi attention) tu peux t'entraîner à chercher les différences sur une image. Seras-tu retrouver les 8 erreurs dans ces images? Plus dur qu'il n'y paraît. Si tu veux mettre un peu de challenge, chronomètre toi ;)



Labyrinthe infernal sauras-tu trouver la sortie?



SUPERHERO
WORD SEARCH

P H Z O O G X I F L E Q L X M
 A Q U A M A N H U L K Q C H T
 I S P I D E R M A N C A X S H
 C A P T A I N A M E R I C A O
 F C W J J Q B B B A T M A N R
 R D X I S U P E R M A N B E R
 G R E E N L A N T E R N R K A
 I P H S S U P E R H E R O E S
 H O F W I R O N M A N L M X
 I V L Q T B Y V D E V U E C N
 B L A C K P A N T H E R L Q O
 B X S Z D A R E D E V I L M N
 Z T H Z U W O L V E R I N E I
 D O N W O N D E R W O M A N A
 A Z M C P E Q T Z K A N C K I

- | | | |
|-------------|--------------|-----------------|
| Iron Man | Superman | Batman |
| Thor | Hulk | Captain America |
| Superheroes | Wolverine | Black Panther |
| Spiderman | Flash | Green Lantern |
| Aquaman | Wonder Woman | Daredevil |



Entraînes-toi au balayage visuel pour être un pro pour trouver les infos rapidement!



	1	2		3	4	5	6	7
	3	4	5		6	1	8	2
		1		5	8	2		6
		8	6					1
	2				7		5	
		3	7		5		2	8
	8			6		7		
2		7		8	3	6	1	5

niv.1

		5		1				3	
							7	5	
		3	8	7	9				
		8	3	1					
		6	9	3		2	5	4	
						9	3	6	
						6	7	1	9
		8		6					
		1				2		8	

niv.4/5

PENDANT LES VACANCES , LET'S SPEAK ENGLISH !

Profite des vacances pour regarder des séries et des films en vostf, des vidéos sur YouTube, écouter de la musique, lire les news ou des histoires en anglais...

Tes professeurs d'anglais et Mme Ruet postent chaque jour une vidéo, une lecture, une anecdote, une expression, une recette et même des défis pendant les vacances sur le blog LV.

Pour accéder au blog LV ,

c'est ici : <https://lvaliceguy.blogs.laclassse.com>

BONNES VACANCES
Prenez soin de vous et à bientôt
La Vie Scolaire