



Préparez-vous à la littératie familiale



Canada 

**EMPLOI
ONTARIO**

Ontario 

Financement offert par le gouvernement du Canada dans le cadre de la Subvention canadienne pour l'emploi
Prestation des programmes assurée par le gouvernement de l'Ontario

Aperçu

Module	Sujets
1	• Définir l'alphabétisation familiale • Apprendre à se connaître
2	• Alimentation saine • Planification des repas • Créer un livre de recettes
3	• Organisation • Gestion du temps
4	• Budget pour enfants • Dépenses imprévues
5	• Éducation • Aide aux devoirs • Ressources d'apprentissage en ligne
6	• Ressources d'alphabétisation communautaire • Fixer des objectifs d'alphabétisation
7	• Planification de carrière • Quel métier aimerais-tu faire quand tu seras grand ou grande ? • CV et recherche d'emploi pour les parents
8	• Maintenir un mode de vie sain • Activités parascolaires • Maladies infantiles
9	• Compétences numériques • Sécurité en ligne
10	• Utiliser sa créativité pour créer un tableau de rêves ou un arbre généalogique • Tâche culminante

Introduction

Grâce à cette série de modules, vous développerez des habiletés qui vous permettront d'inculquer le goût pour la lecture et l'écriture à vous-même et à votre enfant. Vous travaillerez sur différentes aptitudes en lecture et en rédaction qui seront bénéfiques pour chaque membre de la famille.



ACTIVITÉ

Remplissez le dossier d'évaluation. L'objectif de cette évaluation est de déterminer les tâches que vous pouvez déjà accomplir de façon autonome et les compétences que vous améliorerez au cours de ces modules.

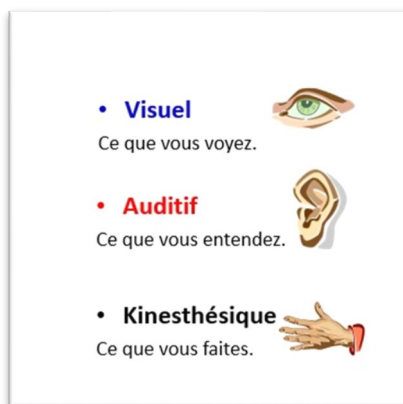
Lorsque vous aurez terminé l'évaluation, assurez-vous d'inscrire votre nom sur le dossier. Remettez le dossier à votre formateur ou votre formatrice.

Styles d'apprentissage

Il est également important de comprendre comment vous apprenez le mieux.

Il existe trois styles d'apprentissage :

1. **Visuel** : La personne comprend et apprend mieux lorsque l'information est présentée visuellement au moyen d'informations écrites, d'images, de tableaux, de graphiques, etc.
2. **Auditif** : La personne comprend et apprend mieux lorsque l'information est présentée de manière auditive. Elle entend des informations par la voix, la musique, les sons, etc.
3. **Kinesthésique** : La personne comprend et apprend mieux lorsque l'information est présentée dans le cadre d'une expérience. Elle utilise ses mains ou son corps pour vivre les concepts enseignés.





DISCUTONS

Quelle est l'importance de comprendre comment nous apprenons le mieux ?

Quelle est l'importance de comprendre les différents types de personnes apprenantes lorsque nous développons de nouvelles compétences ?



ACTIVITÉ

Remplissez le questionnaire sur les styles d'apprentissage. Découvrez votre type de personne apprenante.

Lorsque vous aurez rempli le questionnaire, inscrivez votre nom. Remettez-le à votre formateur ou votre formatrice.



PLANS D'APPRENTISSAGE

Le plan d'apprentissage est un outil que vous pouvez utiliser avec votre formateur ou votre formatrice pour planifier et suivre votre objectif, vos activités d'apprentissage, vos tâches jalons, les soutiens supplémentaires nécessaires et les résultats de l'aiguillage.

Passez en revue votre plan d'apprentissage et effectuez les tâches suivantes :

1. À la page 1, écrivez votre prénom et nom de famille dans la boîte intitulée « Nom de la personne apprenante ».

A. VOIE DE TRANSITION ET COMPÉTENCES DU CLAO

Nom de la personne apprenante :

2. À la page 1, inscrivez votre style d'apprentissage dans la case intitulée « Quel est le style d'apprentissage de la personne apprenante ? »

Quel est le style d'apprentissage de la personne apprenante ?

3. Sur la dernière page, signez votre nom dans la case « personne apprenante » et inscrivez la date du jour dans la case « date » à droite.

J'accepte le contenu du modèle de plan d'apprentissage.

Nom de la personne apprenante :

Date

Lorsque vous aurez terminé ces tâches, remettez votre plan d'apprentissage à votre formateur ou votre formatrice. Nous reverrons régulièrement votre plan d'apprentissage tout au long des modules. Lorsque vous aurez terminé les modules, vous recevrez une copie de votre plan d'apprentissage.

Tâches jalons

Les tâches jalons sont des activités que vous réaliserez durant le programme. Elles vous permettront de démontrer votre capacité à accomplir avec succès certaines tâches précises liées à votre objectif.

Dans le cadre de ces modules, vous devrez réaliser deux tâches jalons. Comme vous pouvez le voir dans votre plan d'apprentissage, vous réaliserez les deux tâches jalons suivantes :

- a) TJ 323 : Utiliser une ou plusieurs applications ou fonctionnalités sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur.
- b) TJ 317 : Utiliser une circulaire d'épicerie pour comparer les couts et faire des calculs simples.



MODULE 1

Au cours de ce module, vous développerez les **Compétences pour réussir** suivantes :

Adaptabilité	Vous développerez des compétences pour faire face à de nouvelles situations et rencontrer de nouvelles personnes.
Communication	Vous pratiquerez vos compétences en communication verbale en vous présentant au groupe et en participant à des activités brise-glace.
Créativité et innovation	Vous utiliserez votre créativité et votre sens de l'innovation pour entamer l'écriture d'une histoire avec votre enfant.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des renseignements concernant les compétences en littératie et leur importance.
Rédaction	Vous commencerez à rédiger une histoire avec votre enfant.

Qu'est-ce que la littératie familiale ?

La littératie familiale est l'art de la lecture et de l'écriture que les parents, la famille et les amis pratiquent à la maison et dans leur communauté. Les activités de littératie familiale sont cruciales pour l'épanouissement intellectuel d'un enfant tout au long de sa vie. En effet, lorsque la lecture et l'écriture sont encouragées à la maison, les enfants ont plus de chances de réussir à l'école et de s'y investir activement.

S'inscrire à la formation « Préparez-vous à la littératie familiale » est une opportunité en or pour acquérir de nouvelles compétences et les mettre en pratique dans votre vie quotidienne. En discutant avec d'autres parents et familles, vous aurez l'occasion de découvrir de nouvelles activités. Au fil des modules, nous partagerons un grand nombre d'idées et d'outils entre tous les participants et participantes. Profitons-en pour faire connaissance.



ACTIVITÉ

Présentez-vous à tour de rôle au groupe. Les parents, dites votre prénom et votre couleur préférée. Les enfants, dites votre prénom et votre repas préféré.

La littératie peut s'intégrer à votre routine quotidienne, que ce soit en identifiant des mots sur des panneaux lorsque vous vous promenez dans votre quartier ou dans un supermarché, ou en lisant l'étiquette d'un emballage de collation avec votre enfant, ou en lui demandant de vous la lire, en fonction de son âge.





ACTIVITÉ

Créez des plaques signalétiques ou des pancartes avec votre nom et placez-les à votre place tous les jours. Laissez libre cours à votre imagination pour que vos porte-noms reflètent votre personnalité. Vous pouvez par exemple les décorer de fleurs, si vous aimez les fleurs.



DISCUTONS

Quelles activités de littérature faites-vous à la maison ?



ACTIVITÉ

Brise-glace : Répondez aux questions « Préféreriez-vous... » ci-dessous :

1. Préféreriez-vous nager dans une piscine remplie de gelée (*jello*) ou dormir dans un lit de spaghettis ?
2. Préféreriez-vous vivre dans l'espace ou dans un sous-marin ?
3. Préféreriez-vous avoir un tapis volant ou un robot personnel ?



DISCUTONS

Quels sont vos livres préférés ?



ACTIVITÉ

Choisissez un livre parmi ceux proposés en classe. Vous pouvez aussi en choisir un à lire en ligne. Lisez-le ensuite avec votre enfant.



DISCUTONS

Lorsque vous avez terminé votre lecture, discutez de votre livre avec le groupe. Quel était le thème principal de votre livre ? Quel passage vous a particulièrement plu ?



ACTIVITÉ

Tout au long de la série d'apprentissage, vous et votre enfant rédigerez une courte histoire ensemble. Utilisez le temps restant du cours d'aujourd'hui pour entamer l'écriture de votre livre. Choisissez un thème, établissez un plan et, si vous avez le temps, commencez à rédiger votre histoire. N'hésitez pas à vous servir du plan ci-dessous comme guide.

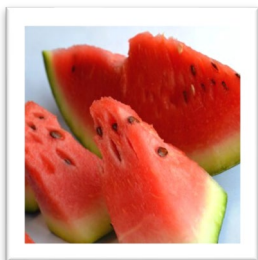
Titre :		
Page	Image	Mots
1		
2		
3		

4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

MODULE 2

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Adaptabilité	Vous développerez des compétences pour faire des choix plus sains et vous adapter à une économie en constante évolution.
Collaboration	Vous travaillerez avec vos camarades de classe et votre enfant pour créer un livre de recettes.
Communication	Vous mettrez en pratique vos compétences en communication en discutant de sujets tels que l'alimentation saine et faire des courses selon un budget.
Créativité et innovation	Vous utiliserez votre créativité et votre esprit d'innovation pour trouver des moyens de réduire vos dépenses en cuisine et d'économiser de l'argent. Vous créerez un livre de recettes saines et adaptées aux enfants.
Calcul	Vous effectuerez des calculs de base pour saisir les concepts de réduction et d'économie.
Résolution de problèmes	Vous trouverez des solutions pour économiser de l'argent lors de vos achats.
Lecture	Vous rechercherez, lirez et comprendrez des informations sur une alimentation saine et la planification des repas en fonction d'un budget.
Rédaction	Vous rédigerez des informations sur une alimentation saine et des conseils pour établir un budget pour vos courses.



Blague aux fruits

Quel est le fruit le plus végétarien ? C'est la « pas steak » (pastèque).

Une alimentation équilibrée

Adopter une alimentation saine et régulière est crucial pour la santé, la croissance et le développement. Lorsque les enfants adoptent de bonnes habitudes alimentaires dès leur plus jeune âge, ils et elles sont plus susceptibles de les maintenir à l'âge adulte, ce qui contribue à prévenir les problèmes de santé.

Pour favoriser une alimentation saine chez les enfants, voici cinq stratégies efficaces :

- Prendre des repas en famille régulièrement.
- Proposer une variété d'aliments et de collations nutritifs.
- Montrer l'exemple en mangeant sainement.
- Éviter les disputes à propos de la nourriture.
- Inclure les enfants dans les courses et la préparation des repas.



DISCUTONS

Pouvez-vous nommer des collations et des aliments sains?



Santé Canada recommande de consommer quotidiennement une variété d'aliments sains.

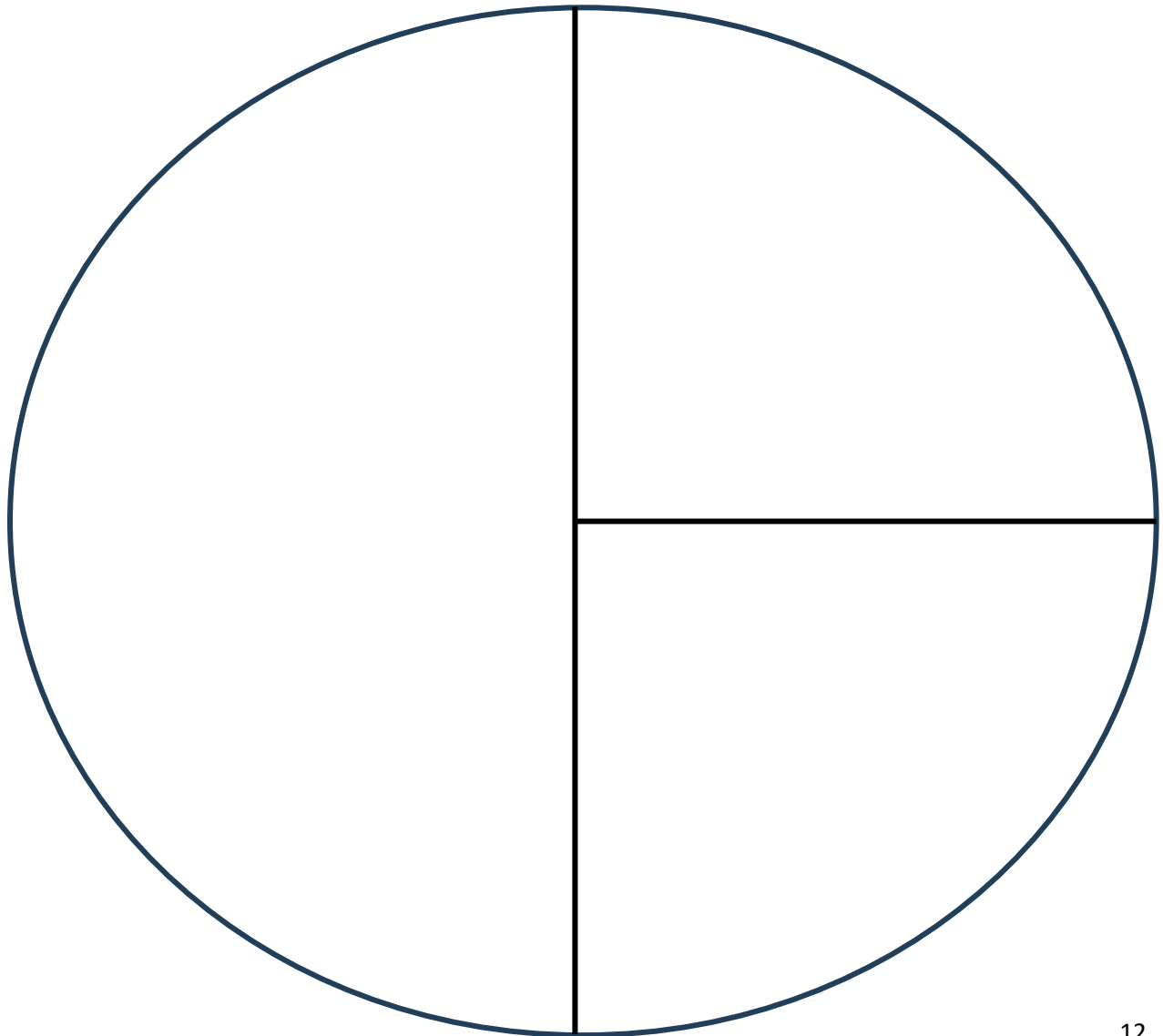
On suggère de :

- manger beaucoup de fruits et de légumes ;
- consommer des aliments protéinés ;
- choisir de l'eau comme boisson de prédilection ;
- choisir des aliments à grains entiers.



ACTIVITÉ

Utilisez l'assiette ci-dessous pour lister ou dessiner les aliments qui créent un repas bien équilibré.





DISCUTONS

Peux-tu nommer quelques exemples d'aliments malsains que nous devrions éviter de manger trop souvent ?



ACTIVITÉ

Connaissez-vous vraiment les ingrédients qui se retrouvent dans votre assiette ? Répondez aux questions de ce jeu pour le savoir !

<https://ici.exploratv.ca/quiz/1-nutrition-alimentation-questions-industrie-alimentaire/>

Économiser sur l'épicerie

Faire les courses est une nécessité dans chaque foyer. Il est possible de réaliser des économies et de réduire les couts de cette activité.



DISCUTONS

Quels sont vos trucs pour économiser sur vos courses ?

Comparaison des prix

Avant de procéder à un achat, effectuez quelques recherches. Utilisez Internet pour comparer les prix. Lisez les circulaires que vous recevez par la poste. Utilisez des applications comme Flipp pour comparer les prix. Demandez conseil à vos amis, à vos amies ou à votre famille pour savoir où ils et elles ont acheté certains produits. Ces stratégies peuvent s'avérer utiles aussi bien pour les courses hebdomadaires que pour l'acquisition d'articles coûteux, comme un téléviseur.

Garantie du meilleur prix

Certains commerces s'alignent sur le prix affiché dans un autre magasin. Par exemple, si No Frills offre des blocs de fromage de 500 g en promotion, vous pouvez apporter leurs circulaires chez un commerce participant et payer le même bloc de fromage au prix indiqué.

Cette offre peut vous faire économiser de l'argent de plusieurs façons. En plus de bénéficier d'une réduction sur l'article en solde, vous n'aurez pas à payer les frais de transport liés à vos déplacements dans différents magasins.



Bons de réduction

N'hésitez pas à parcourir les journaux, les dépliants et le web à la recherche de bons de réduction. Même s'ils ne semblent pas importants, les deux minutes que vous y consacrerez pour les découper en valent la peine. Par exemple, si vous utilisez deux bons de réduction de 1 \$ par semaine, cela représente une économie de 104 \$ par an.





DISCUTONS

Est-ce que vous utilisez des coupons de réduction ?

Programmes de récompenses et cartes de points

Profitez des programmes de fidélité et des cartes de points proposés par les commerces. Plusieurs d'entre eux vous permettent d'accumuler des points pour obtenir des articles ou des services gratuitement.



DISCUTONS

Connaissez-vous des programmes de fidélité ou des systèmes de points offerts par des commerces locaux ?

Évitez les marques

Dans la mesure du possible, optez pour les marques de distributeur (ou les marques maison) plutôt que pour les marques nationales. Par exemple, si vous faites vos courses chez No Frills ou chez Indépendant, choisissez les produits PC plutôt que les produits de marque, qui pourraient être plus chers.



ACTIVITÉ

Choisissez quatre produits de marque et comparez leur prix à celui d'un produit de marque distributeur. Consultez Internet pour trouver les prix et notez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

Produit	Prix du produit de marque	Prix du produit de marque distributeur

Acheter en vrac

Si cela vous semble judicieux, achetez en vrac. Par exemple, si un article que vous utilisez régulièrement est en solde, achetez-en de plus grandes quantités. Un achat plus important est un investissement qui vous permettra de faire des économies plus tard, car vous n'aurez pas à acheter le produit au prix régulier la prochaine fois que vous en aurez besoin. De plus, acheter une boîte ou un paquet plus grand permet parfois de dépenser moins au total.

Exemple : Une boîte de couches contenant 200 couches coûte 41,97 \$.

$$41,97 \$ \div 200 = 0,21 \$$$

Chaque couche coûte 0,21 \$

Une boîte de couches contenant 84 couches coûte 19,99 \$

$$19,97 \$ \div 80 = 0,25 \$$$

Chaque couche coûte 0,25 \$

Dans l'exemple ci-dessus, la grande boîte de couches coûte plus cher, MAIS chaque couche coûte moins cher que la petite boîte. Vous économisez donc de l'argent en achetant la grande boîte.



VIDÉO

Visionnez la vidéo « Comment économiser gros à l'épicerie en 2025 au Québec : 10 astuces surprenantes ! »

https://www.youtube.com/watch?v=4zlytV_l8jw 7:27

Faites-vous déjà certaines de ces choses ?

Quelle astuce avez-vous préférée ?

Achetez des produits de saison

Les aliments de saison sont non seulement plus frais et moins coûteux, mais ils sont aussi délicieux. Rendez-vous au marché ou à l'épicerie de votre quartier pour faire vos emplettes. Achetez en gros et congelez ce que vous n'utiliserez pas immédiatement.

Cultivez vos propres aliments

Cultivez vos propres produits. Nul besoin d'un grand terrain pour cultiver de petites quantités de légumes et d'herbes aromatiques. Une simple jardinière de fenêtre suffit. Laissez-vous tenter par la culture d'herbes aromatiques ou de petits légumes, comme des tomates ou des haricots. Récoltez-les au fur et à mesure de leur maturation et congelez le surplus pour plus tard. Créer un jardin peut s'avérer très économique, car les graines et jeunes plants sont disponibles à bas prix.



Cuisinez de manière créative et sans gaspillage

En cuisine, utilisez chaque partie d'un produit. Par exemple, vous pouvez ajouter des fanes de carottes à votre salade pour apporter de la verdure. Vous pouvez aussi utiliser les restes d'un repas. Assurez-vous de les manger rapidement, sinon ils risquent de devenir impropres à la consommation. Sinon, transformez-les : par exemple, servez-vous des restes de viande ou de légumes pour faire une omelette, une soupe, etc.

Planifiez vos repas

Comme nous l'avons vu dans la vidéo, planifier ses repas est crucial pour réaliser des économies sur les factures d'épicerie.

En élaborant un plan, vous pouvez éviter les dépenses excessives et le gaspillage alimentaire. Vous pouvez aussi intégrer quelques-uns de nos conseils d'achat à votre planification. Par exemple, si vous achetez un paquet familial de bœuf haché, vous pourrez préparer des hamburgers pour le souper et une sauce à la viande pour les pâtes le lendemain. En optant pour un paquet familial de viande hachée, vous réaliserez des économies en évitant d'acheter deux paquets de taille plus petite.



ACTIVITÉ

Avec vos récentes acquisitions en matière de courses et de planification, élaborer un menu hebdomadaire dans le tableau ci-dessous. Incluez une liste d'épicerie. Utilisez Internet pour rechercher les promotions et choisir vos repas.

Jour	Repas	Liste d'épicerie
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		

Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Tâche jalon 317

Nous nous sommes exercés au calcul des couts pour diminuer nos factures d'épicerie. Réalisez la tâche jalon 317 : Utiliser une circulaire d'épicerie pour comparer les couts et faire des calculs simples. Cette tâche démontrera votre capacité à gérer un budget limité lors des courses.

Pour ce faire, prenez la circulaire de la page 5 et répondez aux questions 1 à 8 de la page 4.

Après avoir terminé l'activité, vérifiez que votre nom et la date sont inscrits sur chaque page et remettez l'ensemble de la tâche jalon à votre formateur ou votre formatrice.



ACTIVITÉ

Profitez du temps de classe restant pour créer un livre de recettes saines et adaptées aux enfants. Recherchez-en sur Internet. Partagez-les ensuite avec vos camarades. Classez vos recettes de manière qu'elles soient adaptées à votre foyer.



MODULE 3

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Adaptabilité	Vous développerez la capacité de vous ajuster à des changements d'horaires et de gérer efficacement votre temps.
Collaboration	Vous travaillerez en équipe avec vos camarades pour résoudre des problèmes basés sur des scénarios.
Communication	Vous exercerez vos compétences en communication orale tout en discutant de méthodes d'organisation.
Créativité et innovation	Vous utiliserez votre créativité et votre esprit d'innovation pour réfléchir à des méthodes d'organisation.
Compétences numériques	Vous utiliserez des calendriers en ligne pour mettre en pratique vos compétences.
Calcul	Vous effectuerez des calculs de base avec les unités de temps.
Résolution de problèmes	Vous résoudrez des problèmes de planification et de gestion du temps en vous appuyant sur des situations hypothétiques.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations sur l'organisation.
Rédaction	Vous consignerez des informations dans des horaires et des calendriers.



Mise en train : blague du jour

Qu'est-ce qui se lève sans poser les pieds par terre ?

Le soleil.

Organiser sa maison

Maintenir l'ordre dans sa maison peut être difficile. La première étape consiste à attribuer une place à chaque objet. Si vous gardez les objets à leur place, cela permettra de maintenir l'ordre.



En attribuant une place à chaque chose, vous réduirez considérablement le désordre, ce qui aura pour effet de diminuer votre niveau de stress. Il existe de nombreuses astuces peu coûteuses pour maintenir l'ordre dans votre maison. En voici quelques-unes :

1. Utilisez un tableau en liège ou un tableau magnétique pour organiser les renseignements cruciaux, tels que les factures, les cartes de rendez-vous, les listes de courses et les reçus. Une fois qu'elles ne sont plus utiles, rangez-les correctement ou jetez-les.
2. Mettez en place un point de dépôt pour votre courrier à un endroit pratique. En centralisant tous vos courriers entrants, vous diminuerez les risques de perdre ou d'oublier une facture ou des informations importantes.
3. Classez vos documents lorsqu'ils ne vous servent plus à rien. Par exemple, gardez une facture payée pendant une année avant de la détruire. Vous n'avez pas besoin d'un système de classement sophistiqué : des boîtes à chaussures ou des chemises extensibles du magasin à un dollar suffiront.
4. Organisez les objets similaires dans des zones distinctes. Par exemple, dans votre cuisine, stockez toute la vaisselle dans un meuble et les provisions dans un autre. Dans ces placards, regroupez également les articles similaires. Par exemple, rangez toutes les boîtes de soupe sur une seule étagère du garde-manger. Cela facilitera la recherche.
5. Utilisez des bacs colorés du magasin à un dollar pour ranger les jouets des enfants en fonction de leur type : casse-têtes, livres, voitures, poupées, etc.

6. Utilisez l'espace vide pour ranger. Par exemple, stockez les vêtements hors de saison sous votre lit.

Désordre

Réduire le désordre chez soi peut considérablement améliorer l'organisation intérieure et réduire le stress. Pour y parvenir, il est crucial d'éviter d'acheter des articles superflus, ce qui vous fera économiser de l'argent. Si un objet n'a pas été utilisé depuis plus de six mois, pensez à le vendre en ligne, à organiser une vente-débarras ou à en faire don.



VIDÉO

Visionnez la vidéo « 8 idées originales pour désencombrer sa maison facilement ».

<https://www.youtube.com/watch?v=pfYJzhSuOQM> 8:39



DISCUTONS

Êtes-vous d'accord avec les conseils de désencombrement ? Les appliquez-vous ? En avez-vous d'autres à partager ?

Dons

Lorsque nous désencombrons notre maison, nous pouvons donner les objets dont nous ne nous servons plus. Plusieurs organismes locaux accepteront vos articles inutilisés.



ACTIVITÉ

Utilisez un ordinateur pour trouver des organisations de dons dans votre quartier. Ensuite, notez les coordonnées de trois d'entre elles dans l'espace prévu à cet effet. Partagez vos découvertes avec le groupe et discutez des organisations caritatives que vous souhaitez soutenir en faisant un don. Pendant que les parents effectuent des recherches, les enfants peuvent dresser une liste des jouets ou objets dont ils et elles n'ont plus besoin et qu'ils et elles aimeraient donner.

Gain d'espace

Il est possible d'économiser de la place dans sa maison en rangeant mieux ses effets personnels.

On garde souvent certains objets parce qu'ils sont chargés de souvenirs. Il peut s'agir des premiers vêtements portés par notre enfant, ou bien de ses premières peintures. Ces objets prennent souvent beaucoup de place. Pourquoi ne pas prendre une photographie de chacun d'entre eux et créer un album photos au lieu de les conserver ?

Bacs de rangement

Les bacs de rangement peuvent être assez coûteux, en particulier les plus grands. Pour économiser, optez pour des boîtes en carton. Certaines épiceries offrent gratuitement des boîtes aux gens qui en font la demande au personnel.

Il est parfois possible d'utiliser des solutions de stockage créatives pour rester bien organisé. Par exemple, vous pouvez utiliser des bacs à glaçons pour ranger vos bijoux ou vos fournitures de bureau, comme des trombones ou des punaises.



DISCUTONS

Avez-vous d'autres idées d'objets originaux pour ranger et organiser nos affaires ?

Organiser avec un budget

Pas besoin de dépenser une fortune en fournitures pour bien organiser sa maison. Il est possible de le faire de manière économique et efficace.



VIDÉO

Visionnez la vidéo « MAGIC* Dollar Tree Organization for your ENTIRE home! » <https://youtu.be/muamMOPBiRo> 9:01

La vidéo est présentée en anglais, pour obtenir une version en français, il faut :

Supprimer le son.

Activer Sous-titres/sous-titres codés CC.

Aller à Paramètres, Sous-titres, Traduire automatiquement.

Choisir Français.

Réduire la vitesse de la lecture des sous-titres, si nécessaire.

Inventaire des articles d'épicerie

Pour maintenir votre cuisine bien rangée et réduire vos factures d'épicerie, faites l'inventaire de vos réserves. Commencez toujours une liste de courses et ajoutez à chaque utilisation un produit à la liste. Lors de vos courses, n'achetez que les articles inscrits sur votre liste.

Ces mesures vous aideront à :

- désencombrer vos placards ;
- éviter de gaspiller de la nourriture avariée ;
- réduire les dépenses.



ACTIVITÉ

En rentrant chez vous aujourd'hui, faites l'inventaire de vos stocks. Examinez attentivement chaque étiquette indiquant la date limite de consommation. S'il y a des aliments dont la durée de vie est limitée, planifiez les utiliser dans les prochains repas afin d'éviter le gaspillage. N'oubliez pas de partager vos résultats lors du prochain cours. Cette activité ludique est idéale pour initier votre enfant aux concepts de comptage.



ACTIVITÉ

Après avoir assimilé différentes astuces et méthodes pour ranger votre domicile, il est temps de passer à l'action. Identifiez les zones de votre maison qui demandent une amélioration et notez les changements que vous souhaitez y apporter. Établissez un budget et indiquez où vous comptez donner ou vendre des objets. Enfin, établissez un échéancier pour réaliser vos objectifs.

Gestion du temps

La gestion du temps, c'est savoir l'utiliser de manière efficace.



De nombreuses personnes ont de la difficulté à organiser leurs tâches et à bien gérer leur temps. Votre capacité à organiser et à gérer votre temps est importante puisque cela vous permettra :

- d'être plus productif ou productive ;
- d'avoir un meilleur équilibre entre votre travail et votre vie privée ;
- de fixer et atteindre des objectifs ;
- de présenter une bonne image professionnelle ;
- d'avoir plus de temps pour être flexible et créatif ou créative ;
- de bien planifier et prioriser vos tâches et activités ;
- d'avoir plus de temps libre et moins de temps perdu ;
- de réduire l'encombrement à la maison et au travail, ce qui réduira votre stress.



Stress

Le stress est un état de tension mentale ou émotionnelle causé par des circonstances difficiles ou exigeantes.



DISCUTONS

Vous sentez-vous actuellement stressé ou stressée en raison d'un manque de gestion du temps ou d'organisation ?



ACTIVITÉ

Utilisez un navigateur web pour rechercher un test de stress en ligne et réalisez-le afin d'évaluer votre niveau de stress.

/



DISCUTONS

Que pouvons-nous faire pour réduire le stress dans nos vies ?

Pour rester organisé ou organisée et gérer votre temps efficacement, vous pouvez recourir à plusieurs stratégies, notamment :

1. Calendriers

- a. Il est important d'utiliser un agenda ou un calendrier.
- b. Vous pouvez opter pour un calendrier papier ou numérique, ou les deux.
- c. Assurez-vous d'y noter toutes vos tâches et tous vos évènements, en incluant tous les détails, tels que le lieu et l'heure de début et de fin.
- d. C'est une bonne idée de réserver du temps chaque semaine pour consulter votre agenda et vous assurer qu'il est à jour.

2. Listes de tâches

- a. Établissez des listes de tâches et organisez-les en fonction de leur importance, en plaçant la tâche la plus urgente en tête de liste.
- b. N'oubliez pas de revoir fréquemment ces listes, voire tous les jours.

3. Horaires

- a. Réservez également du temps chaque semaine pour établir un emploi du temps ou un plan quotidien pour la semaine suivante.
- b. Organiser les tâches et évaluer le temps nécessaire pour les accomplir assurera le bon déroulement de votre journée.





ACTIVITÉ

Au moyen du calendrier mensuel, élaborer un calendrier pour le mois en cours en y incluant les activités suivantes :

- Votre horaire de travail est de 8 h à 16 h 30, du lundi au vendredi. Votre employeur vous demande de travailler une fin de semaine par mois. Lorsque vous travaillez la fin de semaine, vous bénéficiez de 2 jours de congé par semaine. Soyez créatif et créative, et ajoutez vos quarts de travail à votre calendrier.
- Vous aimez utiliser la salle de sport gratuite du lieu de travail deux fois par semaine, pendant 1 heure.
- Vous devez faire vos courses une fois par semaine pour être prêt ou prête à préparer les repas. Cette tâche nécessite 2 heures, transport compris.
- Vous allez au club de lecture le premier mardi de chaque mois, de 19 h à 20 h.
- Le samedi matin, vous gardez le fils de votre voisin de 8 h 30 à 11 h pour gagner un peu d'argent supplémentaire.

Gestion du temps

L'organisation et la gestion du temps vont de pair. En effet, une bonne gestion du temps permet d'être plus ordonné ou ordonnée.

Si vous devez recommencer certaines tâches, il est nécessaire de repenser l'utilisation de votre temps. Vous pouvez par exemple lancer la machine à laver, puis faire le souper pendant que la lessive se termine.

Comme vous aurez plusieurs responsabilités chaque jour, il sera crucial de classer vos tâches en fonction de leur importance. En classant vos tâches, vous identifiez celles qui sont prioritaires et vous les terminez en premier.



ACTIVITÉ

Dans l'espace ci-dessous, créez deux listes de tâches. Sur la première liste, notez toutes les tâches à réaliser cette semaine. Sur la deuxième, classez-les par ordre d'importance, en plaçant la tâche la plus importante en haut.

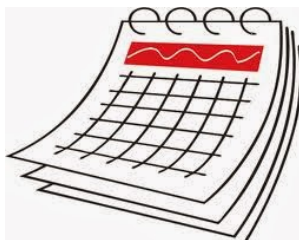
Calendriers et horaires

Utiliser un calendrier est essentiel pour bien gérer votre temps. Les calendriers en ligne sont particulièrement utilisés de nos jours, car ils permettent de programmer des rappels et des alertes pour ne rien manquer d'important, comme des événements ou des obligations familiales.

Il se peut que vous deviez programmer des rendez-vous, des quarts de travail ou des dates d'événements spéciaux de façon régulière.

Lorsque vous créez des entrées dans le calendrier ou planifiez des rendez-vous, voici quelques éléments à considérer :

- a) Laissez des plages horaires libres entre vos rendez-vous et vos événements. Cela vous permettra d'adapter votre horaire en cas de retard.
- b) Évitez de trop charger votre horaire.
- c) Assurez-vous de bloquer l'heure du rendez-vous ou de l'événement dans votre calendrier. Si possible, ajoutez un rappel pour éviter les oublis.





MISE EN PRATIQUE

Vous travaillez à temps partiel dans un magasin. Cette semaine, vous travaillez mardi, jeudi et samedi, de 11 h à 19 h 30. Vous devez aider votre grand-mère à faire ses courses mercredi matin. Vous avez un rendez-vous à la banque vendredi à 14 h 30. Vous devez également aller chez le dentiste. Vous aimeriez y aller cette semaine. Quel serait le meilleur moment pour planifier un rendez-vous chez le dentiste ? Pour vous aider, voici un calendrier.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Travail : 11 h à 19 h 30	Matin : Aller magasiner avec grand- maman	Travail : 11 h à 19 h 30	Banque : 14 h 30	Travail : 11 h à 19 h 30	



MISE EN PRATIQUE

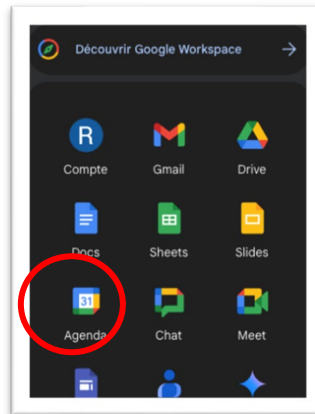
Imaginez que votre supérieur vous contacte pour vous demander si vous êtes disponible pour travailler de 16 h à 21 h 30 le vendredi. Est-ce possible selon votre emploi du temps ci-dessus ?

Calendriers en ligne

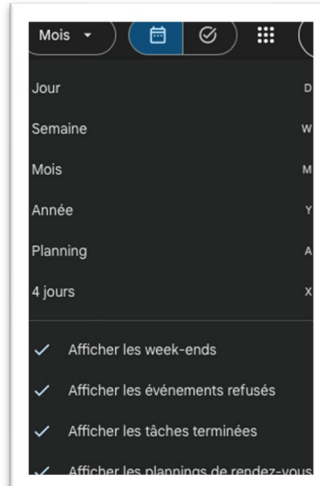
Lorsque vous disposez d'un compte de messagerie, vous avez généralement accès à un calendrier en ligne associé à votre compte. Par exemple, avec un compte Gmail, vous pouvez utiliser Google Agenda, ou si vous avez un compte Outlook, vous avez accès à un calendrier Outlook. Ces calendriers offrent de nombreuses fonctionnalités pratiques, telles que la possibilité de partager votre calendrier avec d'autres personnes, comme des membres de votre famille. Vous pouvez également accéder à votre calendrier depuis n'importe quel ordinateur ou appareil mobile.

Calendrier Google (Agenda)

Pour accéder à un calendrier Google, vous devez être connecté à votre compte Google. Une fois connecté ou connectée, cliquez sur le bouton de menu dans le coin supérieur droit de la fenêtre de votre navigateur, puis sélectionnez l'icône du calendrier.



Une fois dans votre calendrier, il est possible d'en modifier l'affichage. Vous pourrez alors choisir entre un jour, une semaine ou un mois. Pour ce faire, il suffit de cliquer sur l'icône en haut à droite de l'écran qui indique l'affichage actuel. Un menu déroulant apparaîtra, vous permettant ainsi de sélectionner l'affichage souhaité.

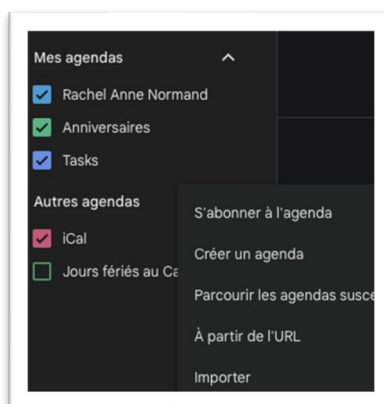


Chaque élément du calendrier s'appelle un évènement ou une tâche. Pour créer un nouvel évènement, il suffit de cliquer sur un espace libre, à la date voulue. Une fenêtre apparaîtra alors. Il sera possible d'y inscrire les informations nécessaires et de cliquer ensuite sur « Enregistrer », ou encore de cliquer sur « Détails de l'évènement » afin d'ajouter plus de détails avant d'enregistrer l'évènement.

Avant d'enregistrer votre évènement, vous pouvez configurer des rappels pour vous assurer de ne rien oublier.

Vous pouvez aussi créer plusieurs calendriers afin d'organiser les évènements et les rendez-vous de certaines personnes en particulier. Par exemple, si vous êtes parent de deux enfants et que vos enfants ont plusieurs activités et évènements, vous pouvez créer un calendrier pour chacun d'eux. S'ils sont assez grands, vous pouvez partager ce calendrier avec eux pour qu'ils puissent également y ajouter des évènements.

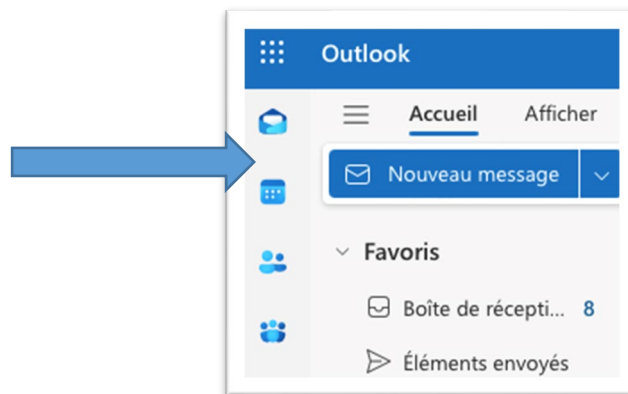
Pour créer un nouveau calendrier, cliquez sur le signe plus à droite de « Autres agendas », puis sélectionnez « Créer un agenda ». Un formulaire semblable à celui de la création d'un évènement s'affichera. Vous pourrez alors choisir le nom du calendrier et ajuster les paramètres de partage, au besoin. Une fois le calendrier créé, vous pourrez commencer à y entrer des évènements.



Si vous souhaitez partager un calendrier existant avec quelqu'un, cliquez sur « Paramètres », puis sur « Partage ». À partir de là, il vous suffit d'envoyer une invitation pour que cette personne puisse voir votre emploi du temps.

Calendriers Microsoft Office

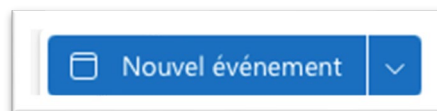
Si vous avez un compte Outlook ou Hotmail, vous avez accès aux calendriers Microsoft Office. Pour accéder à votre calendrier, connectez-vous à votre compte Microsoft Office. Une fois connecté ou connectée, cliquez sur l'icône du calendrier située sur le côté gauche de la fenêtre.



Vous pouvez modifier l'affichage en choisissant l'option qui vous convient en haut de la fenêtre.



Pour créer un nouvel événement, cliquez sur l'icône « Nouvel événement » dans le coin supérieur gauche.



Une fenêtre apparaîtra, vous permettant d'ajouter les détails de l'évènement. Vous pouvez ajouter des notifications, partager l'évènement avec d'autres personnes, ou définir l'évènement comme continu ou récurrent. Lorsque vous avez ajouté toutes les informations nécessaires, cliquez sur « Enregistrer ».

Nouvel événement Assistant Planification

Options de réponse ▼ Occupé(e) 15 minutes avant ▼ Catégoriser ▼ Privé

Enregistrer

Ajoutez un titre Réunion Teams

Invitez des participants Facultatif

24/02/2025 11:00 à 11:30 Journée entière

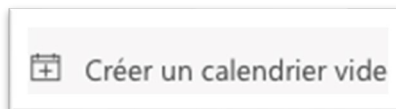
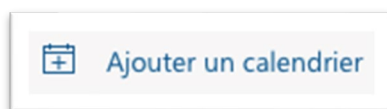
Rechercher une salle ou un lieu Événement en personne

Tapez / pour insérer des fichiers, etc.

Si vous souhaitez partager l'intégralité de votre calendrier avec quelqu'un, cliquez sur l'icône « Partager » en haut de la fenêtre de votre calendrier.



Si vous souhaitez créer plusieurs calendriers, cliquez sur le bouton « Ajouter un calendrier » sur le côté gauche de la fenêtre de votre calendrier. Une boîte apparaîtra avec des options supplémentaires. Cliquez ensuite sur « Créer un calendrier vide ». Une fois que vous avez choisi un nom pour ce calendrier, cliquez sur « Enregistrer ».



ACTIVITÉ

Connectez-vous à votre compte Google ou Microsoft Outlook, puis accédez à la fonction Calendrier. Ensuite, exécutez les tâches suivantes :

1. Ajoutez deux évènements à votre calendrier.
2. Partagez un évènement avec votre formateur ou formatrice.
3. Créez un nouveau calendrier intitulé « Préparez-vous à la littératie familiale ».
 - a. Partagez ce nouveau calendrier avec votre formateur ou formatrice.

Tâche jalon 323 — Option B

Vous avez maintenant mis en pratique de nombreuses compétences en gestion du temps, notamment l'utilisation d'un calendrier en ligne. Réalisez la tâche jalon 323 — Option B : Utiliser une ou plusieurs applications ou fonctionnalités sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur. La réussite de cette tâche jalon confirmera votre capacité à gérer efficacement votre temps grâce aux calendriers en ligne.

Votre tâche consiste à créer une entrée dans un calendrier en ligne en suivant les consignes de la page 6.

Après avoir terminé l'activité, vérifiez que votre nom et la date du jour sont inscrits sur toutes les pages nécessaires et remettez la tâche achevée à votre formateur ou formatrice.



MODULE 4

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Adaptabilité	Vous développerez des compétences pour vous adapter à de nouvelles habitudes de consommation, ce qui vous permettra d'économiser davantage et d'anticiper les imprévus.
Communication	Vous mettrez en pratique vos compétences en communication en discutant et en partageant des informations sur les budgets.
Compétences numériques	Vous exercerez vos compétences numériques en recherchant des ressources d'aide financière.
Calcul	Vous effectuerez des calculs de base pour comprendre les budgets.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations sur la sécurité et les ressources financières.
Rédaction	Vous documenterez les informations recueillies lors de vos recherches en ligne.



Mise en train : Préfèreriez-vous...

Préfèreriez-vous être un chat ou un chien ?

Préfèreriez-vous avoir des ailes de dragon ou une corne de licorne ?

Qu'est-ce qu'un budget ?

Un budget est un plan financier qui prévoit vos dépenses et vos économies. Il se base sur des estimations de vos revenus et de vos dépenses pour anticiper vos entrées et sorties d'argent sur une période donnée.

Que vous ayez un budget limité ou non, tout le monde devrait tenir un budget. Un budget nous aide à couvrir nos besoins essentiels et à mettre de l'argent de côté pour nos souhaits.



DISCUTONS

Utilisez-vous un budget actuellement ?

Comment évalueriez-vous vos compétences actuelles en matière de budgétisation ?

Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'établir un budget ?



ACTIVITÉ

Avec votre enfant, jouez à L'allomarché. À travers ce jeu éducatif, les enfants s'amuse à faire l'épicerie tout en apprenant à compter de l'argent. Conçu pour 2 à 6 joueurs, ce jeu se joue parfaitement en famille.

<https://cms.alloprof.qc.ca/sites/default/files/2024-07/2024-allomarche%20%281%29.pdf>



DISCUTONS

Comment s'est déroulé le jeu ?

Vocabulaire lié au budget

Avant de commencer à créer votre propre budget, vous devez vous familiariser avec certains termes.



ACTIVITÉ

Utilisez un ordinateur pour rechercher les définitions des termes ci-dessous et remplissez le tableau. Une fois que tout le monde a terminé, discutez des définitions trouvées.

Revenu	
Dépenses	
Dépenses fixes	
Dépenses variables	
Revenu disponible	
Revenu brut	
Revenu net	
Moyenne	
Estimation	

Intérêt	
Dette	
Avoirs/actifs	
Inflation	
Élément de passif	
Appréciation	
Dépréciation	
Revenu discrétionnaire	



ACTIVITÉ

Maintenant que nous avons compris la différence entre les dépenses fixes et les dépenses variables, testons nos connaissances. Vous trouverez ci-dessous une liste de dépenses. Classez-les dans la catégorie appropriée dans le tableau ci-dessous. Réalisez l'activité en groupe et décidez si vous êtes d'accord sur la catégorie à laquelle chaque dépense doit être classée.

Loyer	Facture d'électricité	Frais de garde	Épicerie	Frais de garde pour animaux
Dons	Cadeaux	Divertissement	Soins personnels	Facture de gaz
Impôt foncier	Vêtements	Internet	Téléphone cellulaire	Laissez-passer d'autobus
Paiement hypothécaire	Paiement de voiture	Assurance	Facture d'eau	Impôt sur le revenu
Abonnement Netflix	Cigarettes	Tim Hortons	Entretien de la voiture	Soins dentaires

Dépenses fixes	Dépenses variables



DISCUTONS

Connaissez-vous des choses qui prennent de la valeur ?

Connaissez-vous des choses qui perdent de la valeur ?

Pour commencer

Comprendre votre situation financière est une première étape importante dans l'établissement d'un budget. Connaître vos revenus et vos dépenses vous aidera à établir un budget réaliste. Dans la suite de ces modules, nous apprendrons à créer un budget organisé et équilibré en suivant quelques conseils budgétaires courants. Voici quelques-uns de ces conseils :

1. Ne dépensez pas au-delà de vos moyens. Si vous n'avez pas les revenus nécessaires, ne faites pas la dépense.
2. N'oubliez pas que chaque mois est différent.
3. Remboursez vos dettes.
4. Réduisez votre budget lorsque vous le pouvez.
5. Suivez vos progrès : examinez régulièrement votre budget et assurez-vous de vous en tenir à votre plan.
6. Créez une marge de manœuvre dans votre budget : évitez de trop vous disperser. Assurez-vous de surestimer vos dépenses afin d'avoir un excédent de budget.
7. Réduisez vos dépenses par carte de crédit.
8. Essayez un budget en espèces si vous avez du mal à suivre vos achats.
9. Utilisez un outil de budgétisation tel qu'un tableur, une application ou un site web.
10. Fixez-vous des objectifs.

Gérer un budget avec des enfants

Élever des enfants entraîne des dépenses additionnelles, parfois imprévues. Au fur et à mesure que les enfants grandissent et entrent à l'école, leur éducation et leur participation scolaire engendrent des coûts.



DISCUTONS

En groupe, dressez la liste des dépenses indispensables pour subvenir aux besoins des enfants.

En tant que parents, nous devons parfois prendre des décisions financières pour le bien de nos enfants. Cela implique souvent de faire des sacrifices, comme la réduction de certaines dépenses, afin d'en compenser d'autres. Avant de décider quelles dépenses réduire, il faut comprendre votre propre style de gestion de l'argent.

Habitudes de dépenses

Avant de créer un budget, il est crucial de comprendre votre profil de dépensier ou de dépensière. Analyser vos habitudes de consommation permettra de mettre en place des mesures correctives afin de régler vos dettes et épargner.



DISCUTONS

Pensez-vous être plutôt dépensier ou dépensière ? Quelles sont vos habitudes de dépenses ? Sont-elles positives ou négatives ?



ACTIVITÉ

- Êtes-vous plutôt dépensier/dépensière ou économe ? Répondez au questionnaire vrai/faux ci-dessous. Inscrivez V pour vrai et F pour faux dans la colonne à droite de chaque affirmation.

Énoncé	V/F
J'aime économiser, peu importe la façon dont l'argent sera utilisé.	
Je suis organisé ou organisée et responsable en matière d'argent.	
Je ne me laisse pas emporter par mes impulsions d'achat. Je réfléchis toujours à mes achats et j'effectue des recherches.	
J'évite les cartes de crédit.	
Mes amis, mes amies et ma famille me trouvent parfois avare (<i>cheap</i> , en anglais).	
Je me fixe des objectifs financiers et je m'y tiens.	
Je paie mes factures dès que je les reçois.	
Je suis plus heureux ou heureuse lorsque mon compte en banque est bien garni.	
Quand je fais des courses, je n'achète que des articles en solde.	
J'accepte rarement les invitations à des sorties ou à des activités coûteuses de la part de mes amis, de mes amies ou de ma famille.	

Si vous avez répondu « faux » à 6 réponses ou plus, vous n'êtes pas économe, mais plutôt dépensier ou dépensière.



VIDÉO

Visionnez la vidéo, « Votre façon de dépenser dit qui vous êtes ! »

https://www.youtube.com/watch?v=de7A_YbdEjA 8:23

Quel type de dépensier ou dépensière êtes-vous ?

Suivre ses dépenses peut s'avérer être un excellent moyen d'avoir une meilleure compréhension de son budget. Voici quelques astuces pour y parvenir :

- Emportez toujours un carnet avec vous lorsque vous faites des courses et notez-y chaque achat.
- Conservez les reçus de chaque achat, puis transcrivez-les plus tard dans votre journal financier.
- Utilisez la fonction « Notes » de votre téléphone, ou bien téléchargez une application gratuite spécialisée dans le suivi des dépenses.



Tenir un registre de vos dépenses vous permettra de savoir où vous pouvez et devez diminuer vos dépenses. En réduisant vos dépenses, vous pourrez rembourser vos dettes plus rapidement ou épargner plus rapidement.

DÉFI : Pendant toute la durée de cette formation, tenez un registre de vos dépenses. Même le plus petit dollar. Lors de la dernière séance, nous parlerons de vos habitudes de dépenses et des leçons apprises.

Besoins vs désirs

Lorsque vous établissez votre budget, vous devez faire la distinction entre vos besoins et vos désirs. Il est préférable de subvenir à vos besoins en premier.

Les besoins sont les éléments essentiels à notre survie. Les désirs sont des éléments agréables à posséder, qui peuvent être importants pour nous, mais qui ne sont pas indispensables à notre survie.



ACTIVITÉ

Travaillez en équipe pour lister vos besoins et vos désirs. Utilisez le tableau ci-dessous. Demandez ensuite aux enfants de faire la même chose.

Besoins	Désirs

Pour diminuer nos dépenses, il est crucial de distinguer les désirs qui nous tiennent le moins à cœur. Cela ne veut pas dire qu'il faut nécessairement tous les supprimer de nos dépenses.



ACTIVITÉ

Créez une liste des objets que vous achetez fréquemment, mais qui ne sont pas essentiels. Choisissez ensuite ceux que vous accepteriez de diminuer pour faire des économies.



SCÉNARIO

Vous achetez un café tous les jours. Vous cherchez à réduire vos dépenses et décidez de n'en acheter que 4 jours par semaine au lieu de 7. Si chaque café coûte 2 \$, combien économiserez-vous chaque semaine ? Combien économiserez-vous chaque année ?



Semaine : 3 cafés x 2,00 \$ = 6,00 \$. Vous économiserez 6,00 \$ chaque semaine.

Année : 6,00 \$ par semaine x 52 semaines par an = 312,00 \$. Vous économiserez 312,00 \$ chaque année si vous achetez 3 cafés de moins chaque semaine.

Que pourriez-vous faire avec 312,00 \$ de plus chaque année ?

Conseils pour réduire ses dépenses

Il existe plusieurs moyens de ne pas dépenser d'argent. Voici quelques-uns d'entre eux.

1. Évitez les magasins, les centres commerciaux et les sites de commerce en ligne lorsque vous n'avez pas besoin d'acheter quoi que ce soit.
2. Utilisez de l'argent comptant. Les cartes de débit et de crédit facilitent parfois les achats. Ne dépensez que l'argent comptant que vous avez sur vous.
3. Laissez votre carte de crédit à la maison. Si vous n'en avez pas sur vous, vous ne pourrez pas l'utiliser.
4. Avant de faire un achat, réfléchissez bien. Si vous pensez encore en avoir besoin ou envie le lendemain et que vous êtes prêt ou prête à vous rendre au magasin, achetez-le.
5. Évitez les achats en ligne. Il est facile d'ajouter des articles à votre panier sur un site de commerce électronique, ce qui peut rapidement entraîner des dépenses excessives.
6. Évitez d'acheter des articles uniquement parce qu'ils sont en solde. Si vous n'en avez pas besoin, ne l'achetez pas.
7. Utilisez un outil de suivi des dépenses. Si vous regardez vos dépenses avant d'effectuer un achat, vous vous souviendrez peut-être que vous avez déjà trop dépensé ce jour-là, cette semaine-là ou ce mois-là.

Réduire les factures du foyer

Une autre façon de réduire vos dépenses mensuelles est de réduire le montant de vos factures. Les coûts des services publics et du logement sont en constante augmentation.



DISCUTONS

En groupe, discutez des moyens de réduire vos factures d'électricité, de gaz et d'eau.

Budget saisonnier

Le budget saisonnier est une méthode permettant d'établir un plan financier en prévision de célébrations ou d'événements associés à certaines saisons. Voici quelques exemples de fêtes et d'événements pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'argent supplémentaire :

- voyages
- rentrée scolaire
- Halloween
- Action de grâce
- anniversaires
- Noël
- Nouvel An
- sports d'été

Les occasions pour lesquelles vous décidez de dépenser plus d'argent peuvent différer de celles des autres. Il est essentiel de décider des occasions ou festivités pour lesquelles vous désirez économiser de l'argent, puis de les organiser en tenant compte d'un budget.

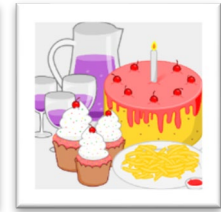


DISCUTONS

Pensez-vous à des fêtes, événements ou célébrations non mentionnés ci-dessus pour lesquels certains pourraient avoir besoin d'argent supplémentaire ?

Tout événement ou toute célébration spéciale entraîne des dépenses diverses. Parmi celles-ci, on peut noter:

- la nourriture ;
- les activités ;
- les cadeaux ;
- les décorations ;
- les dons.



Lorsque vous planifiez un événement ou une célébration spéciale, déterminez le budget que vous désirez y allouer. Ensuite, divisez ce budget en différentes catégories.

Exemple :

Tyler prépare l'anniversaire de sa fille. La fête aura lieu dans 4 mois. Il souhaite un gâteau, des décorations, une piñata, un jeu, une pizza et du punch. Il lui offrira également un cadeau.

Tyler est convaincu qu'il pourra épargner 180 \$ d'ici la fête. Il répartit son budget comme suit :

- cadeau : 70 \$
- piñata : 20 \$
- pizza : 40 \$
- punch : 10 \$
- décorations : 20 \$
- jeu : 10 \$
- gâteau : 10 \$

Tyler savait que son budget serait serré, il a donc décidé de réduire son budget gâteau et de préparer le gâteau.

Tyler devra maintenant ajuster son budget habituel pendant quatre mois afin d'économiser 45 \$ de plus par mois et ainsi couvrir les frais de la fête. Pour atteindre cet objectif, il devra peut-être faire des sacrifices sur certains désirs jusqu'à ce qu'il ait accumulé la somme totale nécessaire.

Il est judicieux d'inclure une dépense dans votre budget mensuel intitulée « Fêtes et événements spéciaux ». Vous pouvez mettre de côté chaque mois une certaine somme pour ces occasions, comme si c'était une dépense régulière. Lorsque des événements spéciaux surviennent, vous devriez avoir des réserves pour couvrir ces frais.



ACTIVITÉ

Choisissez une occasion ou un événement particulier pour lequel vous dépensez généralement plus. Remplissez le budget de cet événement ci-dessous.

Évènement :	
Dépense	Montant
Total :	

Réduire les couts des fêtes et des événements spéciaux

Planifier une fête ou un événement spécial peut être couteux. Il existe plusieurs moyens de réduire les dépenses liées à un tel événement.



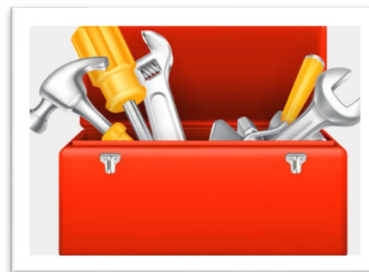
RÉVISION

Consultez le tableau suivant pour obtenir des conseils d'économie de coûts pour chaque catégorie de dépenses liées à un événement spécial ou à des vacances.

Cadeaux	• Au lieu d'acheter des cadeaux, convenez avec vos amis, amies et proches de faire quelque chose d'amusant ensemble. Offrir un cadeau peut être agréable, mais partager une expérience enrichissante crée des souvenirs durables. De plus, il y a moins de chances que l'objet soit jeté par la suite. • Fabriquez des cadeaux. Les projets « Do It Yourself » (fait soi-même) sont très à la mode en ce moment. Économisez en offrant des cadeaux faits maison !
Nourriture	• Évitez d'acheter des plats préparés. Ils coûtent souvent plus cher. Coupez des fruits et servez-les vous-même sur un plateau, par exemple, au lieu d'acheter un plateau tout prêt. • Utilisez les conseils d'économie du module 2 pour faire vos courses. Par exemple, utilisez des bons de réduction pour acquérir des fournitures, ou encore échangez vos points de fidélité contre des remises sur vos achats.
Activités	• Planifiez des jeux et des activités gratuits. • Créez des jeux ou des activités à faire soi-même. • Organisez votre événement dans un lieu communautaire accessible, comme un parc ou une aire de jeux d'eau.
Décorations	• Créez vos propres décorations. • Optez pour un style minimaliste en matière de décoration. • Réutilisez les décorations lors de différents événements. • Échangez/partagez vos décorations avec vos amis, vos amies et votre famille.
Dons	• Offrez votre temps bénévolement à une organisation ou à un événement au lieu de faire un don financier.

Projets fait soi-même

Les projets « fait soi-même » (*Do It Yourself*) sont très à la mode en ce moment. Ils permettent d'économiser pour organiser des événements spéciaux. Plus vous réalisez de projets vous-même, plus vous économisez.



DISCUTONS

Quels sont les projets fait soi-même que vous avez réalisés ou que vous pourriez réaliser pour économiser lors de la planification d'un événement spécial ou d'une célébration ?



ACTIVITÉ

Choisissez un projet réalisable pour économiser lors de la planification d'un événement spécial ou d'une célébration. En collaboration avec votre enfant, élaborer une fiche explicative d'un projet « fait maison » détaillant les étapes à suivre pour mener à bien ce projet. Chaque membre du groupe partagera sa fiche. Votre formateur ou formatrice rassemblera toutes les fiches dans un carnet, qui sera distribué à chacun.

Ressources financières dans votre communauté

Parfois, même si vous suivez un budget, vous pourriez avoir besoin d'aide. Des ressources sont disponibles dans votre communauté pour vous aider dans les domaines suivants :

- la sécurité alimentaire ;
- l'aide au logement ou au loyer ;
- les frais de santé ;
- les frais juridiques ;
- les frais d'activités parascolaires, etc.



ACTIVITÉ

Utilisez un ordinateur pour rechercher des ressources financières dans votre communauté. Complétez le tableau ci-dessous avec vos résultats.

Ressource	Nom de l'organisation	Coordonnées	Comment peuvent-elles vous aider ?
Sécurité alimentaire			
Hébergement et aide au logement			
Couts liés aux soins de santé			
Frais juridiques			
Couts des activités parascolaires			

MODULE 5

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Adaptabilité	Vous développerez des compétences qui vous permettront de vous adapter aux changements dans le système scolaire.
Communication	Vous développerez vos compétences en communication en découvrant de nouvelles façons de communiquer avec l'école ou la personne responsable de votre enfant.
Compétences numériques	Vous perfectionnerez vos compétences numériques en explorant des plateformes d'apprentissage en ligne.
Résolution de problèmes	Vous développerez des compétences en résolution de problèmes afin d'aider votre enfant à faire ses devoirs.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations sur l'éducation de votre enfant.
Rédaction	Vous documenterez des informations sur l'éducation et les ressources d'apprentissage.

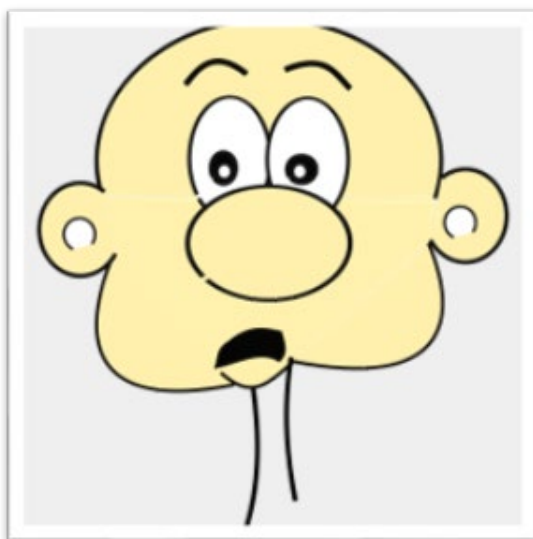


Mise en train

Un homme marchait sous la pluie, au milieu de nulle part. Il n'avait ni manteau, ni parapluie, ni chapeau. Il était trempé, mais pas un seul de ses cheveux n'était mouillé.

Comment est-ce possible ?

(Il était chauve.)



L'éducation de votre enfant

S'impliquer dans l'éducation de son enfant présente des avantages pour tout le monde : les parents, l'enfant et le personnel scolaire. Pour continuer à jouer un rôle actif dans l'éducation de votre enfant, vous pouvez :

- considérer l'apprentissage comme une activité quotidienne inhérente.
- prendre le temps de discuter avec votre enfant de sa journée à l'école et des nouvelles compétences qu'il ou elle a acquises.
- soutenir l'apprentissage de votre enfant à la maison en renforçant les concepts abordés pendant la journée scolaire.
- participer aux activités scolaires lorsque cela est possible.

Réunions parents / personnel enseignant

Participer aux réunions parents / personnel enseignant est un excellent moyen de rester en contact avec l'apprentissage de votre enfant. Ces réunions ont généralement lieu une ou deux fois par année scolaire. Toutefois, vous pouvez demander une rencontre à tout moment pour poser vos questions ou exprimer vos inquiétudes.

Ces réunions peuvent avoir lieu en personne, par téléphone ou encore sur une plateforme virtuelle comme Meet, Teams ou Zoom.

Voici quelques conseils pour participer à ces réunions :

- Préparez vos questions. Notez-les si cela vous aide à vous en souvenir.
- Centrez la réunion sur les progrès de votre enfant et sur les moyens de renforcer son apprentissage à la maison.
- Apportez le bulletin scolaire ou les devoirs corrigés de votre enfant si vous avez des questions précises à leur sujet.
- Si vous manquez de temps, demandez une rencontre subséquente. Les réunions parents / personnel enseignant peuvent parfois être courtes.

Bulletins scolaires

Lire le bulletin scolaire de votre enfant peut s'avérer difficile. Pour mieux comprendre ses progrès et ses apprentissages, n'hésitez pas à en discuter avec l'équipe enseignante.

Chaque élève est noté selon les critères du programme scolaire ontarien. À l'école primaire, les élèves reçoivent trois bulletins par année : un à l'automne, un en hiver et un à la fin de l'année scolaire. Au niveau secondaire, les élèves reçoivent deux bulletins par semestre, soit un total de quatre bulletins.

Le personnel enseignant évalue les élèves en fonction de divers critères, notamment :

- les devoirs
- les conversations
- les présentations
- les démonstrations
- les projets
- les tests
- les examens.



ACTIVITÉ

Consultez l'exemple de bulletin scolaire à la page suivante et répondez aux questions ci-dessous.

1. Combien de jours Rosalie Leduc a-t-elle été absente ?
2. Quelle est l'année d'étude de Rosalie Leduc ?
3. Selon le commentaire de l'enseignante, quelle compétence d'apprentissage Rosalie Leduc doit-elle améliorer ?
4. Quel est le nom de l'école de Rosalie Leduc ?
5. Quel est le numéro NISO de Rosalie Leduc ?

Date :

Élève : Rosalie Leduc	NISO : 123456	Absences : 6	Absences cumulatives : 6
Année d'études : 4	Titulaire : Jeanne Blanche	Retards : 2	Retards cumulatifs : 2
Conseil :	École : École élémentaire catholique Meilleure		
Adresse :	Adresse :	Courriel :	
Direction : Paul Navary		Téléphone : 613 555-1234	

(Espace laissé à la discrétion des conseils scolaires)

Habiletés d'apprentissage et habitudes de travail

E – Excellent T – Très bien S – Satisfaisant N – Amélioration nécessaire

Utilisation du français oral	E	Points forts et prochaines étapes pour s'améliorer Rosalie cherche toujours à s'exprimer en français. Elle assume ses responsabilités et travaille de façon autonome. Comme prochaine étape, Rosalie devra se montrer ouverte aux idées des autres et collaborer avec ses camarades de classe pour établir de meilleures relations.
- cherche à s'exprimer avec précision et à étendre son vocabulaire en demandant le terme ou l'expression juste en français; - choisit de s'exprimer en français dans diverses situations en classe, par exemple pour demander des renseignements ou poser des questions; - choisit de s'exprimer en français avec des amis dans ses échanges quotidiens à l'école ou lors de sorties éducatives et d'autres événements parrainés par l'école.		
Fiabilité	T	
- assume ses responsabilités et respecte ses engagements au sein du milieu scolaire; - termine ses travaux et ses devoirs et les remet à la date d'échéance convenue; - gère son comportement et en assume la responsabilité.		
Sens de l'organisation	T	
- conçoit et met en œuvre un processus et un plan pour organiser son travail; - détermine les priorités et gère son emploi du temps de façon à terminer les tâches et à atteindre les objectifs; - identifie, rassemble, évalue et utilise des renseignements, des moyens technologiques et des ressources pour terminer les tâches.		
Autonomie	T	
- fait, de façon autonome, des plans, des suivis, des évaluations et des révisions afin de terminer les tâches et d'atteindre les objectifs; - utilise efficacement le temps alloué en classe pour terminer ses tâches; - respecte les routines et les consignes de manière indépendante.		
Esprit de collaboration	S	
- accepte différentes fonctions au sein d'une équipe ainsi qu'une part équitable de la charge de travail; - se montre ouvert aux idées, aux opinions, aux valeurs et aux traditions des autres; - établit de bonnes relations avec ses pairs; - collabore avec les autres dans le but de résoudre les différends et d'arriver à un consensus pour permettre à l'équipe d'atteindre ses objectifs; - partage les renseignements, les ressources et l'expertise dans l'accomplissement des tâches afin de résoudre les problèmes, de prendre des décisions et de stimuler l'esprit critique.		
Sens de l'initiative	T	
- cherche et exploite de nouvelles idées et possibilités pour favoriser ses apprentissages; - innove et se montre disposé à prendre des risques; - manifeste de l'intérêt et de la curiosité dans un contexte d'apprentissage; - aborde les nouvelles tâches avec un esprit ouvert; - reconnait et défend, de façon appropriée, ses droits et ses responsabilités ainsi que ceux des autres.		
Autorégulation	S	
- dirige ses apprentissages par l'établissement d'objectifs d'apprentissage personnels et le suivi de ses progrès; - demande des éclaircissements ou de l'aide au besoin; - évalue ses points forts, ses besoins et ses champs d'intérêt, et porte sur eux un regard critique; - détermine des possibilités, des options et des stratégies en matière d'apprentissage qui lui permettront de répondre à ses besoins et d'atteindre ses objectifs; - fait preuve de persévérance et s'efforce de relever les défis.		

Aider votre enfant à faire ses devoirs

Aider votre enfant à faire ses devoirs peut être difficile. Voici quelques conseils pour rendre l'expérience plus agréable.

- Aménagez un espace dédié aux devoirs à la maison, éloigné des distractions.
- Communiquez avec les membres du personnel enseignant pour connaître leurs attentes.
- Planifiez un horaire régulier pour les devoirs.
- Assurez-vous que votre enfant effectue ses devoirs de manière autonome. Il ou elle ne peut pas apprendre si vous les faites à sa place.
- Encouragez votre enfant et montrez-lui votre appréciation pour son travail et ses efforts.
- Si votre enfant continue à rencontrer des difficultés, demandez de l'aide.

Si votre enfant rencontre des difficultés scolaires, des ressources sont disponibles pour le soutenir. La première et la plus importante ressource est l'enseignant ou l'enseignante. Communiquer avec l'enseignant ou l'enseignante au sujet des difficultés de votre enfant et de la manière dont vous pouvez l'aider à la maison sera utile. Demandez des fiches d'exercices ou des activités supplémentaires pour la maison. Si les difficultés persistent, il est recommandé d'envisager de consulter l'équipe-école au sujet des ressources additionnelles offertes par l'école.

Sachez qu'Internet est une mine d'or pour aider votre enfant dans ses devoirs. De nombreux sites web et applications gratuites existent pour favoriser l'apprentissage des plus jeunes élèves.



ACTIVITÉ

Utilisez un moteur de recherche pour trouver des ressources d'apprentissage adaptées à l'âge de votre enfant et l'aider à apprendre à la maison. Documentez-les ci-dessous. Choisissez vos activités préférées et proposez à votre enfant de les essayer.

Google Classroom

Google Classroom est une plateforme éducative en ligne pour les élèves de l'Ontario. La plupart des salles de classe l'utilisent pour diffuser des informations, soumettre des devoirs, échanger des ressources et communiquer entre les élèves, les parents et le personnel.

Google Classroom peut être consulté via un navigateur web ou via son application. Il est recommandé que les parents dont les enfants sont inscrits ou qui s'inscriront sous peu à l'école se familiarisent avec cette plateforme.



VIDÉO

Explorez YouTube.com pour trouver un tutoriel Google Classroom. Optez pour une vidéo courte et suivez-la attentivement, en prenant des notes.



ACTIVITÉ

Utilisez le temps restant du cours d'aujourd'hui pour poursuivre l'écriture de votre histoire avec votre enfant.

MODULE 6

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Collaboration	Vous travaillerez en collaboration avec vos camarades de classe ainsi qu'avec votre enfant afin de fixer des objectifs réalistes.
Communication	Vous communiquerez avec vos camarades de classe et votre enfant lors du choix et de la discussion des objectifs.
Créativité et innovation	Vous créerez des tableaux de visualisation pour afficher vos objectifs.
Compétences numériques	Vous utiliserez vos compétences numériques pour trouver des images et des citations inspirantes à utiliser sur vos tableaux de visualisation.
Résolution de problèmes	Vous utiliserez vos compétences en résolution de problèmes pour identifier les obstacles à la réalisation de vos objectifs et trouver des moyens de les surmonter.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations sur la définition d'objectifs réalistes.
Rédaction	Vous documenterez vos objectifs et vos échéanciers de manière organisée.



Mise en train : blague du jour

L'enseignante demande à Toto :
— Il y a les instruments à vent et ?

Toto répond :
— Et les instruments après !

La littératie dans votre communauté

La plupart des communautés offrent des ressources, des événements et des organismes qui favorisent la littératie, comme les bibliothèques publiques ou les librairies.



DISCUTONS

Quelles ressources et quels événements pouvez-vous découvrir dans votre communauté ?

Les bibliothèques sont parmi les meilleures ressources en matière de littératie. Il est vivement recommandé de souscrire à une carte de bibliothèque et d'emprunter régulièrement des livres. Non seulement vous pouvez emprunter des livres à votre bibliothèque locale, mais la plupart d'entre elles proposent également des programmes et des activités pour vous et vos enfants. C'est un excellent moyen d'éveiller le désir d'apprendre.



ACTIVITÉ

Effectuez des recherches sur votre bibliothèque locale et les activités qu'elle propose en utilisant un ordinateur. Inscrivez vos résultats ci-dessous et ajoutez les activités qui vous intéressent à votre agenda en ligne.



Boukili est une application de lecture gratuite de TFO. Elle propose une expérience immersive, interactive et éducative pour les enfants âgés de 4 ans et plus.

L'application franco-ontarienne propose des centaines de livres illustrés classés par niveau de lecture, par thèmes et par niveaux scolaires, en plus de jeux et de jeux-questionnaires.

Téléchargez Boukili à : <https://boukili.ca>

Définir des objectifs

Établir des objectifs est crucial, car cela vous permet de rester concentré et de vous orienter. Cela élargit vos compétences, approfondit vos connaissances et vous pousse habituellement à dépasser vos propres limites.

Lorsque vous établissez des objectifs, optez pour des objectifs SMART. Les objectifs SMART doivent être :

Spécifiques : Fixez-vous un objectif précis. Par exemple, au lieu de « Je veux lire davantage », fixez-vous comme objectif « Je veux lire un livre par mois ».

Mesurables : Suivez vos progrès pour évaluer votre avancement et assumer la responsabilité de vos actions.

Atteignables : Fixez-vous des objectifs ambitieux, mais réalistes.

Réalistes : Soyez honnête avec vous-même et fixez-vous des objectifs que vous êtes capable d'atteindre.

Temporel : Établissez une échéance pour atteindre votre objectif.

Si vous respectez les cinq critères d'un bon objectif (SMART), vous augmentez vos chances de l'atteindre.



ACTIVITÉ

Choisissez un objectif de littératie que vous et votre enfant pouvez atteindre ensemble. Remplissez le tableau de la page suivante.

Mon but :	
Spécifique : Que voulez-vous accomplir ?	
Mesurable : Comment allez-vous mesurer vos progrès ?	
Atteignable : Quelles sont les étapes à suivre pour atteindre votre objectif ?	
Réaliste : Croyez pouvoir atteindre votre objectif ?	
Temporel : Combien de temps vous faudra-t-il pour atteindre votre but ?	

Liste de vie

Les objectifs peuvent revêtir de nombreuses formes. Certains sont à long terme, d'autres à court terme. Certaines personnes aiment établir une « liste de vie » (*bucket list*, en anglais), qui est une énumération d'expériences et d'accomplissements qu'elles souhaitent vivre avant de mourir.



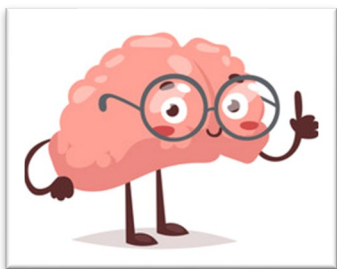
ACTIVITÉ

Créez un tableau de visualisation avec votre enfant. Inscrivez-y tous vos objectifs ou les choses que vous aimeriez faire avant de mourir. Vous pouvez utiliser un ordinateur ou des revues pour trouver des images. Une fois que tout le monde a terminé, partagez vos tableaux avec le groupe.

MODULE 7

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

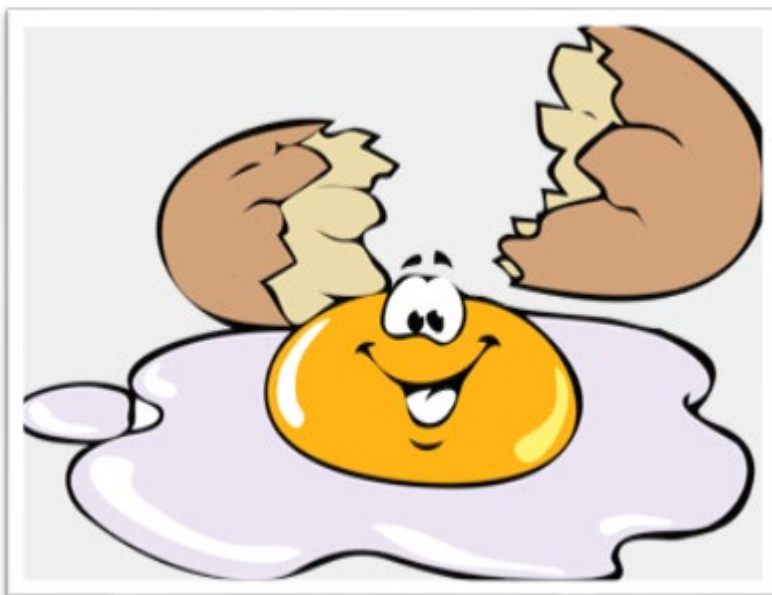
Communication	Vous développerez vos compétences en communication lors de discussions sur vos objectifs de carrière.
Compétences numériques	Vous utiliserez vos compétences numériques pour chercher un emploi en identifiant ses exigences.
Résolution de problèmes	Vous développerez des stratégies pour résoudre les problèmes liés au choix de carrière et à la recherche d'emploi.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations sur les parcours professionnels et les moyens d'atteindre vos objectifs de carrière.
Rédaction	Vous documenterez vos idées et vos projets pour choisir un parcours professionnel et commencerez à rédiger un CV.



Mise en train

Que faut-il casser avant de pouvoir l'utiliser ?

(un œuf)



Perspectives de carrière

Les perspectives de carrière ou d'emploi sont une prévision de l'évolution du nombre de personnes employées dans un domaine précis sur une période donnée. Lorsque vous choisissez une carrière ou un emploi, il est important de considérer la disponibilité future des postes dans le domaine que vous avez choisi.



DISCUTONS

Savez-vous quelle profession vous intéresse ?

Classification nationale des professions (CNP)

Le système de la CNP est le cadre national canadien pour organiser et décrire les professions. Chaque profession sur le marché du travail canadien est identifiée par un code à quatre chiffres appelé code CNP. Grâce à ce code, vous pouvez rechercher des informations sur la profession que vous avez choisie, telles que les salaires, les perspectives de carrière, les descriptions de poste, la formation requise, et plus encore.



ACTIVITÉ

Consultez la page « Analyse des tendances » du Guichet-Emplois du gouvernement du Canada. Recherchez une profession, sélectionnez « Ontario » et remplissez le tableau ci-dessous.

<https://www.guichetemplois.gc.ca/analyse-tendances>

Pendant que les parents recherchent des emplois, les enfants peuvent s’amuser à dessiner ce qu’ils et elles aimeraient devenir à l’âge adulte.

Profession	
CNP	
Salaires	
Perspectives	
Où pouvez-vous travailler ?	
Nombre d’affichages de postes dans votre région	
Prérequis Éducation / Expérience	
Compétences nécessaires	



DISCUTONS

Partagez vos découvertes avec le groupe. Plus précisément, dans quels différents environnements de travail pouvez-vous travailler, en fonction de la profession que vous avez choisie ? Les enfants peuvent partager leurs dessins de ce qu'ils et elles aimeraient devenir à l'âge adulte.

Curriculum vitae (CV)

Un CV est un résumé d'une page de vos compétences, de votre formation et de votre expérience. Il est important de consacrer du temps à la création, à la modification et à la relecture de votre CV, car c'est votre publicité. Un CV solide est essentiel pour obtenir de bons emplois.

Voici quelques éléments communs qu'un CV doit inclure :

- a) **Entête** : Incluez vos informations personnelles, telles que votre nom, votre adresse et vos coordonnées.
- b) **Objectif** : Une phrase expliquant le type d'emploi que vous recherchez. Si vous postulez plusieurs emplois, ajustez l'objectif pour qu'il corresponde à chaque poste. Si vous ne connaissez pas les emplois disponibles, mentionnez vos domaines d'intérêt.
- c) **Éducation** : Énumérez vos études terminées ou en cours. Incluez les dates d'obtention du diplôme ou indiquez que vous êtes encore inscrit ou inscrite.
- d) **Expérience professionnelle** : Indiquez vos employeurs précédents, les titres des postes, les lieux et les dates de début et de fin d'emploi. Si l'emploi a eu lieu la même année, indiquez également le mois.
- e) **Activités / Bénévolat** : Les employeurs apprécient les candidats et les candidates impliqués dans des activités communautaires. Énumérez les organismes auxquels vous appartenez ou les activités de bénévolat que vous avez réalisées ou réalisez encore.
- f) **Résumé des compétences** : Cette section permet d'énumérer des compétences particulières qui n'ont pas été mentionnées ailleurs dans le CV, comme la vitesse de frappe ou la maîtrise de plusieurs langues.
- g) **Références** : Il est courant d'indiquer « Références disponibles sur demande » à la fin de votre CV. Préparez une liste d'au moins 3 références à fournir lors d'un entretien.

Conseils pour rédiger un CV

1. Relisez votre CV plusieurs fois et faites-le relire par d'autres personnes. Un employeur peut ignorer un CV s'il détecte une faute d'orthographe ou de ponctuation.
2. Limitez votre CV à une ou deux pages.
3. Assurez-vous que l'espacement est bien ajusté et que la police est claire et lisible pour garantir que votre CV soit facile à lire.
4. Organisez votre CV en ordre chronologique, en commençant par les expériences les plus récentes.
5. Soyez toujours honnête. Exagérer ou mentir dans un CV pourrait vous poser un problème lors de l'entretien d'embauche.



ACTIVITÉ

Remplissez le tableau ci-dessous pour vous aider à démarrer le processus de rédaction de votre CV.

Entête	
Objectif	
Éducation	
Expérience professionnelle	
Activités / Bénévolat	

Résumé des compétences	
Références	

Lettres de motivation

Une lettre de motivation est un document qui accompagne votre CV. Elle vous permet de vous présenter à l'employeur et d'expliquer pourquoi vous êtes la meilleure personne pour le poste. Bien que toutes les offres d'emploi ne demandent pas systématiquement une lettre de motivation, il est important de lire attentivement l'annonce pour savoir si elle est requise lors de la candidature et ce que vous devez y insérer.

Une lettre de motivation comporte généralement 3 paragraphes :

1. Introduction

- a) Présentez-vous.
- b) Expliquez le but de la lettre.
- c) Expliquez pourquoi l'employeur devrait vous embaucher.

2. Corps

- a) Mettez en valeur vos compétences, votre formation et votre expérience professionnelle en rapport avec le poste pour lequel vous postulez.

3. Conclusion

- a) Remerciez l'employeur de vous avoir pris en considération.
- b) Exprimez votre enthousiasme à l'idée de rencontrer l'employeur en personne.
- c) Ajoutez vos coordonnées.

Vous trouverez un exemple de lettre de motivation pour un poste de service à la clientèle à la page suivante.

Ottawa, le 3 mars 2025

Madame Jeanne Untelle
Directrice des ressources humaines
Agence de service à la clientèle ABC
4567, 3^e Avenue
Ottawa (Ontario) K9A 2H4

Objet : Poste de service à la clientèle

Madame la Directrice,

Je vous écris en réponse à votre annonce parue dans le journal Le Droit pour un poste de représentant du service clientèle. Veuillez trouver mon curriculum vitæ en pièce jointe afin que vous puissiez faire connaissance de mon profil.

En tant que diplômé en marketing de la Cité collégiale, je possède la formation nécessaire pour occuper ce poste. De plus, avec deux ans d'expérience dans le secteur de la vente au détail, j'ai développé d'excellentes compétences en service à la clientèle qui me permettraient de bien réussir dans ce poste.

J'espère avoir l'occasion de vous rencontrer pour discuter de la manière dont je pourrais contribuer à votre équipe. Je reste à votre disposition pour organiser un entretien dans les meilleurs délais.

Vous remerciant à l'avance de l'attention que vous porterez à mon offre, je vous prie d'agréer, Madame la Directrice, mes salutations distinguées.

Jean Untel
77, rue Oasis, app. 12
Ottawa (Ontario) K9A 1M7
Téléphone : 613 555-1111
jean_untel@adresse.com

p. j. Curriculum vitæ

Entretiens d'embauche

Si l'on vous demande de vous présenter à un entretien d'embauche, vous avez du travail à faire. Tout d'abord, faites tout ce que vous pouvez pour assister au rendez-vous à l'heure et à la journée proposées. Lorsque vous avez un entretien prévu, préparez-vous. Voici une liste de conseils pour un entretien d'embauche :

- Préparez-vous minutieusement : faites des recherches sur l'entreprise pour laquelle vous postulez. Assurez-vous de bien comprendre ce qu'elle fait et quelles sont ses valeurs et sa philosophie.
- Faites une bonne première impression : cela peut inclure la ponctualité, la préparation (apportez des références et une copie de votre CV), une tenue vestimentaire professionnelle et votre enthousiasme pour l'opportunité.
- Soyez offensif, pas défensif : cela signifie poser des questions ouvertes afin de pouvoir contrôler la direction de l'entretien.
- Éteignez votre téléphone cellulaire.
- Utilisez un langage corporel positif : cela peut inclure un sourire et éviter de croiser les bras.
- N'apportez pas de boissons ou de nourriture lors de l'entretien.



VIDÉO

Regardez la vidéo *Top Interview Tips : Common Questions, Nonverbal Communications and More* et découvrez d'autres conseils pour réussir votre entretien d'embauche.

<https://youtu.be/HG68Ymazo18> 4:57

La vidéo est présentée en anglais, pour obtenir une version traduite en français, il faut :

Supprimer le son.



Activer Sous-titres/sous-titres codés CC.



Aller à Paramètres, Sous-titres, Traduire automatiquement.



Choisir Français.

Sous-titres (21)

Français >

Réduire la vitesse de la lecture des sous-titres, si nécessaire.



Vitesse de lecture



ACTIVITÉ

Exercez-vous à passer un entretien d'embauche. Répondez aux questions ci-dessous :

1. Pourquoi avez-vous choisi ce domaine en particulier ?
2. Pourquoi souhaitez-vous travailler au sein de cette entreprise ?
3. Pouvez-vous me parler d'une situation où vous avez rencontré un problème sur votre lieu de travail et comment vous l'avez résolu ?
4. Donnez un exemple où vous avez fait preuve de leadership et d'initiative.
5. Selon vous, quelle est votre plus grande force ?



DISCUTONS

À la fin de votre entretien, on vous demandera généralement si vous avez des questions. Il est recommandé de préparer quelques questions à poser à l'employeur. En groupe, discutez de certaines questions que vous pourriez poser.

Références

Une référence est une personne qui peut attester de vos compétences pour un poste en particulier. Les employeurs vous demanderont généralement de fournir trois références. Ils peuvent contacter ces personnes par téléphone ou par courriel pour obtenir des informations sur vos compétences et vos antécédents professionnels.

Une référence peut être :

- un ou une gestionnaire, un superviseur ou une superviseuse avec qui vous avez travaillé
- un enseignant, une enseignante, un chef religieux ou une cheffe religieuse qui vous connaît bien et peut attester de vos compétences et qualités
- une personne satisfaite de votre travail, comme un client ou une cliente
- un superviseur ou une superviseuse bénévole avec qui vous avez travaillé.

Lorsque vous choisissez vos références, il y a des pratiques à suivre et d'autres à éviter.



RÉVISION

Voici un tableau indiquant les choses à faire et à ne pas faire lors du choix des références. Consultez-le et discutez des éléments en groupe.

À faire	À ne pas faire
Choisissez des références liées à votre expérience professionnelle.	N'incluez pas de membres de votre famille, d'amis ou d'amies proches comme références.
Demandez toujours aux personnes si vous pouvez les utiliser comme référence avant de donner leurs coordonnées à un employeur potentiel.	Ne mettez personne sur votre liste de références sans avoir obtenu leur accord au préalable.
Sélectionnez au moins 3 références.	N'oubliez pas de vérifier les coordonnées de vos références avant de les transmettre.
Vérifiez et confirmez les coordonnées de vos références avant de les transmettre à un employeur.	N'écrivez pas directement les noms de vos références sur votre CV.



ACTIVITÉ

Utilisez le temps restant du cours pour travailler sur votre CV ou votre lettre de motivation.

MODULE 8

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Adaptabilité	Vous développerez des compétences pour adapter votre mode de vie et faire des choix plus sains.
Collaboration	Vous travaillerez avec votre enfant et vos camarades de classe pour élaborer des habitudes de vies saines.
Communication	Vous communiquerez avec vos camarades et vos enfants sur l'alimentation saine et l'exercice physique.
Créativité et innovation	Vous réfléchirez à des idées pour maintenir un mode de vie actif et manger plus sainement.
Compétences numériques	Vous utiliserez vos compétences numériques pour rechercher des activités abordables dans votre communauté afin de rester actif ou active et en bonne santé.
Calcul	Vous effectuerez des tâches de calcul de base impliquant la température et les mesures.
Résolution de problèmes	Vous développerez des stratégies pour résoudre des problèmes de santé.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations sur un mode de vie sain.
Rédaction	Vous documenterez vos habitudes et idées pour adopter un mode de vie plus sain.



Mise en train : Préfèreriez-vous ?

Préfèreriez-vous manger de la pizza ou de la crème glacée à chaque repas ?

Préfèreriez-vous être un oiseau ou un cheval ?

Adopter un mode de vie sain

Adopter un mode de vie sain implique de faire ce qui est bon pour son corps. En adoptant un mode de vie sain, vous contribuez à prévenir les maladies chroniques et les affections de longue durée. Prendre soin de soi vous permettra de vous sentir bien dans votre peau, ce qui est bon pour votre estime et votre image de soi.



DISCUTONS

Quelles habitudes adoptez-vous actuellement dans votre routine quotidienne pour maintenir un mode de vie équilibré ?

Maintenir un mode de vie sain peut inclure :

- limiter les aliments malsains ;
- manger sainement ;
- boire beaucoup d'eau ;
- faire de l'exercice régulièrement ;
- bien dormir ;
- réduire sa consommation d'alcool ;
- réduire le temps passé assis ou assise et devant un écran.



DISCUTONS

Pensez-vous à autre chose pour maintenir un mode de vie sain ?

Eau

Boire de l'eau présente de nombreux bienfaits. Parmi ces bienfaits, on peut citer :

- L'eau transporte les nutriments et l'oxygène vers les cellules.
- L'eau élimine les bactéries de la vessie.
- L'eau facilite la digestion.
- L'eau aide à réguler la température corporelle.
- L'eau contribue à normaliser la tension artérielle.
- L'eau protège les organes et les tissus.



Selon Santé Canada, les enfants, les adolescents et les adolescentes devraient consommer environ 1 litre d'eau par jour, tandis que les adultes devraient en boire environ 2 litres.

Exercice

L'exercice régulier procure de multiples avantages à votre corps et à votre santé mentale. Faire de l'exercice ne signifie pas nécessairement aller au gym et soulever des poids pendant des heures. L'exercice peut être toute activité physique qui fait bouger le corps.

D'après Santé Canada, les adultes doivent s'adonner à des activités physiques pendant 150 minutes d'activité physique par semaine. Les jeunes, quant à eux, doivent s'adonner à une activité physique quotidienne pendant au moins 60 minutes.



DISCUTONS

Quelles activités faites-vous pour faire de l'exercice ?

Il n'est pas toujours facile d'inciter son enfant à être actif. Montrez l'exemple en adoptant ces quelques habitudes :

- Empruntez le chemin de l'école à pied ou à vélo lorsque c'est possible.
- Pratiquez des sports d'équipe.
- Participez à des activités parascolaires proposées par des centres communautaires ou à des programmes de loisirs.
- Fixez-vous des objectifs hebdomadaires en famille.



ACTIVITÉ

Dressez une liste d'activités hebdomadaires qui vous permettront de rester en forme.



ACTIVITÉ

Remplissez le tableau des activités hebdomadaires en famille ci-dessous. Assurez-vous de cocher la case « Objectif atteint » lorsque vous atteignez votre objectif pendant la semaine.

<i>Objectif hebdomadaire d'heures d'exercice physique :</i>			
Jour	Activité	Montant de temps	Objectif atteint
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



VIDÉO

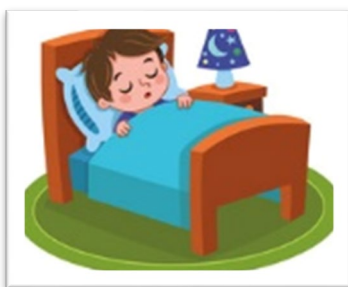
Faisons une pause activité. Dispersez-vous dans la salle et suivez la vidéo « 123 Piwi — L'éléphant (Émission de yoga pour enfants sur Piwi+ avec Delphine Bourdet). »

<https://www.youtube.com/watch?v=Xj4hl76M7pl> 7:10

Dormir

Un sommeil réparateur est essentiel à votre santé. Voici quelques conseils pour un meilleur sommeil :

- Assurez-vous que votre chambre est sombre et calme.
- Retirez tous les appareils électroniques de votre chambre.
- Évitez les repas copieux, la caféine et l'alcool avant de vous coucher.
- Pratiquez une activité physique régulière.



RÉVISION

Consultez le tableau ci-dessous sur les heures de sommeil recommandées pour les enfants par la Société canadienne de pédiatrie.

Âge	Montant de sommeil recommandé
0 à 3 mois	Les nouveau-nés peuvent dormir jusqu'à 18 heures par jour, de 3 à 4 heures à la fois.
4 à 12 mois	12 à 16 heures, y compris les siestes
1 à 2 ans	11 à 14 heures, y compris les siestes
3 à 5 ans	10 à 13 heures, y compris les siestes
6 à 13 ans	9 à 12 heures
14 à 17 ans	8 à 10 heures

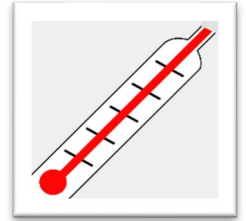
Selon Santé Canada, les adultes âgés de 18 à 60 ans devraient dormir au moins 7 à 9 heures par nuit pour maintenir une santé idéale.

Maladies infantiles courantes

La **fièvre** est causée par des infections bactériennes ou virales. Elle est donc un signe fréquent de maladie.

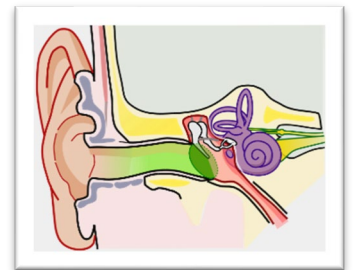
Informations sur la fièvre :

- Si un bébé âgé de 0 à 3 mois présente une fièvre de 38 °C ou plus, il est recommandé de le conduire immédiatement aux urgences.
- Une fièvre élevée peut entraîner des convulsions chez les jeunes enfants.
- Si la fièvre persiste pendant plus de 72 heures, il est conseillé de consulter un médecin.



Les **otites** sont la deuxième maladie la plus fréquemment diagnostiquée chez les enfants. Elles sont difficiles à détecter pour un adulte, car les jeunes enfants ne peuvent pas dire qu'ils ou elles ont mal aux oreilles. Voici quelques signes qui peuvent indiquer une otite chez un jeune enfant :

1. un changement d'humeur.
2. de la fièvre.
3. se tirer ou se saisir les oreilles.
4. une perte d'appétit (la déglutition peut être douloureuse).
5. des vomissements ou la diarrhée (les otites peuvent affecter le système digestif).
6. des écoulements blanchâtres ou jaunâtres de l'oreille.
7. une odeur désagréable provenant de l'oreille.
8. des troubles du sommeil.



La **varicelle** est une maladie très contagieuse causée par le virus varicelle-zona (VZV). Elle provoque une éruption cutanée accompagnée de démangeaisons, parfois semblables à des cloques, et s'accompagne de symptômes grippaux.

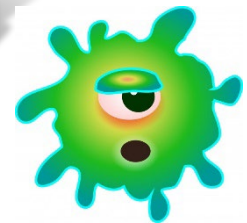
Informations sur la varicelle :

- La varicelle se propage par des gouttelettes respiratoires (toux ou éternuements) ou par contact direct avec les sécrétions nasales, la salive ou le liquide des cloques.
- Les symptômes commencent habituellement par une légère fièvre, des maux de tête, des maux de gorge, des nausées ou des vomissements. Ils disparaissent généralement en quelques jours.
- La période de contagion commence environ deux jours avant l'apparition des taches, et se termine à la formation de croûtes.
- Vacciner les enfants contre la varicelle peut les protéger de cette maladie. Le vaccin permet de diminuer le risque de contracter la varicelle. Les enfants vaccinés qui contractent tout de même la varicelle ont tendance à avoir des cas plus légers et à se rétablir plus rapidement.

Autres maladies infantiles courantes

À mesure que les enfants grandissent, leur système immunitaire se développe. Durant cette période, les enfants ont plus de chances de contracter des maladies infantiles courantes. On compte parmi celles-ci :

1. Rhume
2. Grippe
3. Asthme
4. Croupe
5. Déshydratation
6. Cinquième maladie
7. Maladie pieds-mains-bouche
8. Impétigo
9. Angine streptococcique
10. Conjonctivite
11. Pneumonie
12. Poux de tête



Il est crucial de connaître les maladies infantiles les plus répandues pour être en mesure de les identifier et de prendre les mesures adéquates.

Pour vous informer de manière autonome, vous pouvez vous tourner vers des ressources en ligne. Lors de vos recherches, veillez à consulter des sites web fiables et basés en Ontario ou au Canada pour obtenir des informations pertinentes et exactes.



ACTIVITÉ

Explorez la liste de sites web ci-dessous pour rechercher un sujet de votre choix.

<https://soinsdenosenfants.cps.ca>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

<https://naitreetgrandir.com/fr/>

Allergies

Une allergie se produit lorsque le système immunitaire réagit de manière excessive à un élément généralement inoffensif pour la plupart des gens. L'organisme considère cette substance (poussière, arachides, œufs, pellicules animales) comme une menace, entraînant divers symptômes. Ces symptômes peuvent inclure :

- une éruption cutanée ;
- un écoulement oculaire ou nasal ;
- un gonflement de la gorge ;
- des éruptions cutanées ;
- des troubles digestifs.

Qui souffre d'allergies ?

- Il est courant que les allergies soient héréditaires, c'est-à-dire qu'elles soient transmises par les parents.
- Cependant, un enfant n'hérite pas nécessairement d'une allergie particulière, mais plutôt de la probabilité d'en développer une.
- Par conséquent, si vous ou votre partenaire êtes allergiques, votre enfant a un risque accru de développer des allergies.

Un **allergène** est une substance capable de déclencher une réaction allergique. Les acariens, le pollen, les moisissures et les pellicules d'animaux comptent parmi les allergènes les plus courants. Ces derniers flottent dans l'air.

Voici les six principaux aliments responsables des réactions allergiques chez les enfants :

1. Lait
2. Œufs
3. Fruits de mer
4. Arachides et fruits à coque
5. Soja
6. Blé



D'autres allergènes peuvent affecter les gens :

- piqures d'insectes (abeilles, fourmis, araignées) ;
- médicaments (antibiotiques, médicaments sans ordonnance) ;
- produits chimiques (lessives, savons).

Les manifestations et la sévérité d'une réaction allergique dépendent de l'allergie et de l'enfant concerné. Ces symptômes peuvent inclure, sans s'y limiter :

- des démangeaisons oculaires,
- des écoulements nasaux,
- des éternuements,
- un nez bouché,
- une sensation de gorge serrée,
- des difficultés respiratoires,
- une éruption cutanée,
- de l'urticaire,
- un choc (ou une perte de connaissance).

Si un enfant présente une sensibilité extrême à un allergène, il peut souffrir **d'anaphylaxie** ou de **choc anaphylactique**. L'anaphylaxie est une réaction allergique rare, mais potentiellement mortelle, exigeant des SOINS MÉDICAUX URGENTS.

Les signes d'anaphylaxie peuvent inclure, sans s'y limiter :

- des difficultés respiratoires ;
- un gonflement (généralement du visage, de la gorge, de la langue et des lèvres) ;
- une chute rapide de la tension artérielle ;
- des vertiges ;
- de l'urticaire ;
- la sensation de gorge serrée ;
- une voix rauque.

Voici des informations sur l'anaphylaxie :

- Elle peut se manifester immédiatement après le contact avec une substance allergène.
- La réaction peut être retardée jusqu'à 2 heures après l'exposition à l'allergène.
- L'anaphylaxie est rare.

Commotions cérébrales

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien résultant d'un choc direct à la tête, au cou ou au visage, d'une chute ou d'un coup au corps. Cela entraîne des mouvements de balancement de la tête et du cerveau. Les symptômes peuvent être difficiles à détecter, en particulier chez les jeunes enfants. Voici une liste de signes et symptômes qui peuvent indiquer une commotion cérébrale :

- maux de tête
- nausées ou vomissements
- troubles de la vision
- perte de connaissance
- irritation due à la lumière ou au bruit
- perte d'équilibre, mauvaise coordination
- diminution de la capacité de jeu
- irritabilité
- tristesse
- anxiété
- émotions inappropriées
- ralentissement des réactions
- confusion
- perte de mémoire ou difficulté de concentration
- sensation d'étourdissement
- somnolence
- difficultés à s'endormir
- sommeil excessif
- sommeil insuffisant



Certains de ces symptômes peuvent apparaître immédiatement après la blessure. Toutefois, il est possible que cela prenne plusieurs heures avant que les symptômes ne se manifestent. Si vous suspectez une commotion cérébrale chez votre enfant, il est recommandé de consulter un médecin.



Vaccinations

Les vaccins permettent de prévenir certaines maladies, notamment celles qui sont fréquentes dans les écoles ou la communauté. Vous pouvez obtenir un carnet de vaccination auprès du service de santé local. Votre carnet de vaccination est peut-être disponible en ligne. Pour y avoir accès, rendez-vous sur le site web du service de santé et entrez votre numéro de carte Santé.



ACTIVITÉ

En utilisant le lien ci-dessous, trouvez et consultez le calendrier de vaccination financé par le secteur public de l'Ontario.

<https://www.ontario.ca/files/2024-01/moh-publicly-funded-immunization-schedule-fr-2024-01-23.pdf>

Prévenir les maladies

Vous serez régulièrement en contact avec des microbes. Il est important de prendre soin de vous et de vos enfants afin d'éviter les maladies. Voici quelques conseils pour rester en bonne santé :

- Lavez-vous souvent les mains.
- Encouragez les enfants à se laver les mains souvent.
- Évitez de toucher votre visage.
- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour.
- Faites-vous vacciner contre la grippe.
- Adoptez une alimentation saine.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Assurez-vous de bien dormir.

Lavage des mains

Le lavage des mains est une habitude cruciale à adopter quotidiennement pour prévenir les maladies.

Un lavage des mains efficace comporte 5 phases clés :

1. Mouiller
2. Faire mousser
3. Frotter
4. Rincer
5. Sécher



VIDÉO

Visionnez la vidéo « Supers laveurs de mains »

<https://www.youtube.com/watch?v=ypL3dLwTaY> 0:46

MODULE 9

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Communication	Vous développerez vos compétences pour exprimer vos préoccupations concernant la sécurité en ligne.
Compétences numériques	Vous utiliserez un ordinateur pour mettre en pratique de nouvelles compétences numériques et explorer les réseaux sociaux.
Résolution de problèmes	Vous développerez votre habileté à repérer, régler et résoudre des problèmes sur le web.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations sur la sécurité en ligne.
Rédaction	Vous développerez vos habiletés rédactionnelles et documenterez des informations sur la sécurité en ligne.



Mise en train : blague du jour

Comment appelle-t-on une chauvesouris avec une perruque ?

(Une souris)

Compétences numériques

Les compétences numériques sont devenues indispensables dans tous les aspects de la vie. La plupart des emplois exigent aujourd'hui ces compétences. Les parents doivent posséder des compétences numériques pour communiquer avec l'école de leur enfant et rester en contact avec elle. Les réseaux sociaux nous permettent également de rester en contact avec nos proches grâce à nos compétences numériques.

Les appareils connectés à Internet, tels que les consoles de jeux vidéos, les tablettes, les ordinateurs et les téléphones portables, peuvent être divertissants à utiliser. Cependant, il est crucial de s'amuser tout en protégeant ses renseignements privés.



Renseignements personnels

Les données personnelles sont des informations qui, prises isolément, ne permettent pas de vous identifier. Il peut s'agir de votre âge, de votre sexe ou de vos préférences. Ces informations peuvent être divulguées en ligne sans crainte, mais elles peuvent être utilisées en combinaison avec des données privées pour faciliter l'identification de quelqu'un.

Renseignements privés

Les renseignements privés sont des informations vous concernant qui peuvent être utilisées pour vous identifier. Par exemple, votre numéro d'assurance sociale, votre adresse, votre numéro de téléphone, votre adresse courriel ou vos informations de carte de crédit.



ACTIVITÉ

En groupe, examinez la liste ci-dessous et déterminez si chaque renseignement est personnel ou privé. Indiquez « personnel » ou « privé » dans la colonne de droite.

Renseignement	personnel ou privé
Âge	
Prénom et nom de famille	
Prénom seulement	
Numéro d'assurance sociale	
Sexe	
Nom de jeune fille de la mère	
Date de naissance	
Plat favori	
Adresse	
Nombre du frère ou de la sœur	
Numéro de carte de crédit	

Vos renseignements personnels peuvent révéler :

- qui vous êtes ;
- où vous vous trouvez ;
- ce que vous aimez ;
- et bien plus encore.

Un cybercriminel ou une cybercriminelle peut chercher à obtenir vos renseignements personnels dans le but d'en apprendre davantage sur vous. Cette personne peut ensuite :

- usurper votre identité ;
- accéder à vos services bancaires en ligne ;
- accéder à vos comptes de réseaux sociaux ;
- obtenir votre numéro de carte bancaire pour effectuer des achats en ligne ;
- essayer de vous vendre quelque chose.

Si votre enfant utilise Internet, il est crucial de lui enseigner les règles de sécurité en ligne. Voici quelques conseils de sécurité à partager avec votre enfant :

- Ne divulgue jamais tes informations personnelles en ligne.
- Ne réponds pas aux courriels, aux textos, aux publications sur les réseaux sociaux, ni à tout autre message provenant d'inconnus.
- Ne publie ni ne partage de photos en ligne.
- Ne clique pas sur des liens, n'ouvre pas de pièces jointes et n'accepte pas de cadeaux de personnes que tu ne connais pas.
- N'accepte jamais de rencontrer une personne rencontrée en ligne.
- Si tu as besoin d'aide, parles-en à tes parents ou à un adulte de confiance.



Inscription en ligne

Lorsque vous vous inscrivez à un service ou créez un compte en ligne, réfléchissez aux informations que vous divulguez. Vous pourriez vous mettre en danger.

Chaque fois que vous naviguez sur le web, vous laissez des traces de vos informations, ce qu'on appelle votre empreinte numérique.

Empreinte numérique

Votre empreinte numérique peut inclure :

- les mots que vous tapez ;
- Les pages web que vous visitez ;
- les photos que vous partagez ;
- les photos de vous publiées par d'autres personnes.



Une fois diffusée sur le web, il est possible que cette information persiste indéfiniment. Elle peut être capturée, imprimée ou encore transmise à une autre personne.

Lorsqu'une personne partage une image de vous sur Internet, elle contribue à votre identité numérique. Il est important de demander à vos proches, tels que vos amis, vos amies, vos collègues et votre famille, de vous consulter avant de publier des photos vous représentant ou représentant vos enfants en ligne.

Mots de passe

Les mots de passe sont comme une serrure à combinaison qui protège les informations que vous publiez en ligne. Un mot de passe est un mot ou une phrase secrète requis pour se connecter à un compte en ligne. Il est important d'utiliser des mots de passe sécurisés et robustes.

Les mots de passe robustes et sécurisés sont difficiles à deviner ou à décoder. Ils sont généralement complexes et comprennent des lettres, des chiffres et des symboles.



8 conseils pour créer un mot de passe robuste

1. Créez des mots de passe d'au moins 8 caractères.
 - Un caractère est une lettre, un chiffre ou un symbole.
 - Plus le mot de passe est long, plus il sera difficile à déchiffrer.
2. N'utilisez pas de mots du dictionnaire.
 - Les cybercriminels et cybercriminelles peuvent utiliser des programmes pour deviner votre mot de passe s'il s'agit d'un mot du dictionnaire.
3. N'utilisez pas d'informations privées ou personnelles dans vos mots de passe.
 - Cela complique la mission d'un ou d'une pirate informatique.
4. Pour vos mots de passe, variez les types de caractères (lettres, chiffres et symboles).
5. Alternez entre majuscules et minuscules.
6. Modifiez régulièrement votre mot de passe.
 - Il est conseillé de changer votre mot de passe au moins tous les 6 mois.
7. Ne divulguez jamais votre mot de passe à quiconque.
8. Assurez-vous qu'il soit facile à mémoriser.

Exemple :

D	4	o	7	r	5	a	\$
---	---	---	---	---	---	---	----

Voici une formule de mot de passe que vous pourriez utiliser. Elle inclut toutes les recommandations de sécurité. Le mot de passe sera presque impossible à deviner. Voici comment vous en souvenir :

D	4	o	7	r	5	a	\$
---	---	---	---	---	---	---	----

- Les lettres forment le nom « Dora ».
- Les chiffres représentent le nombre « 475 ».

Pour créer un mot de passe fiable, sélectionnez un mot composé de 4 à 5 lettres que vous pourrez facilement retenir, puis ajoutez un nombre à deux ou trois chiffres. Mélangez les lettres et les chiffres et ajoutez un symbole à la fin. Ce procédé vous aidera à mémoriser votre mot de passe sûr et unique.

Effacer l'historique en ligne

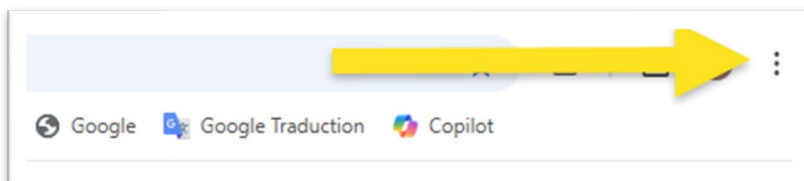
Les navigateurs Internet conservent la trace de tous les sites web que vous visitez et des informations que vous y saisissez. Pour préserver votre confidentialité, il est conseillé de supprimer l'historique de navigation après chaque session de navigation.



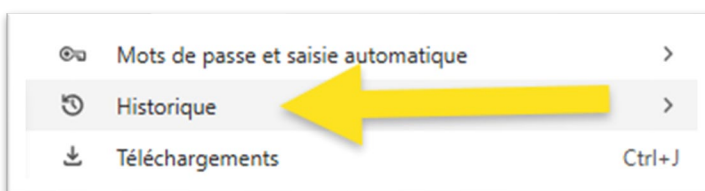
ACTIVITÉ

Pour effacer votre historique de navigation sous Google Chrome, procédez comme suit :

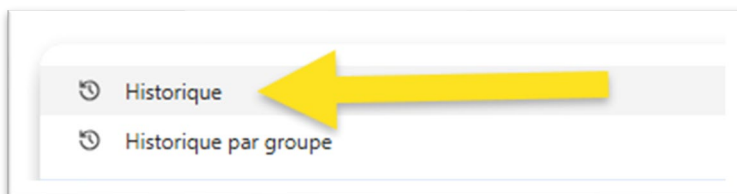
1. Lancez le navigateur web Google Chrome.
2. Localisez l'icône « Outils », représentée par trois points alignés verticalement, dans le coin supérieur droit de l'écran.



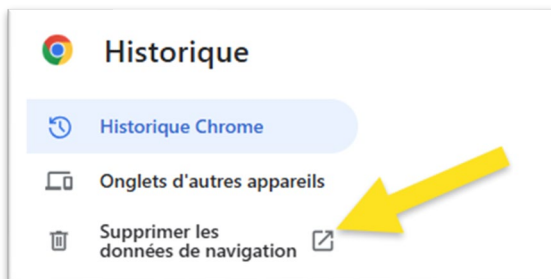
3. Faites défiler jusqu'à « HISTORIQUE » et appuyez dessus.



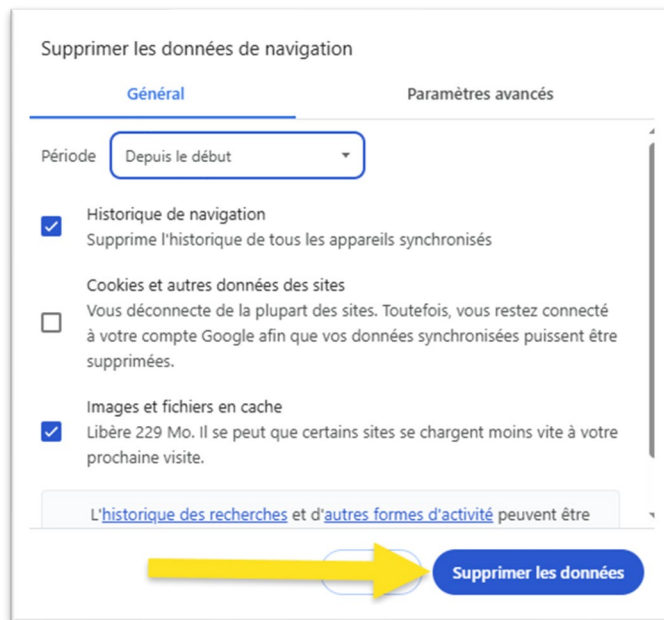
4. Cliquez une seconde fois sur « HISTORIQUE ».



5. Faites défiler l'écran jusqu'à ce que vous voyiez l'option « SUPPRIMER LES DONNÉES DE NAVIGATION ». Ensuite, cliquez sur cette option.



6. Une boîte de dialogue devrait alors apparaître. Vérifiez que chaque case est cochée, puis choisissez « SUPPRIMER LES DONNÉES » dans le coin inférieur droit de la fenêtre.



Il est crucial de vider l'historique de navigation de votre navigateur web après avoir utilisé un ordinateur partagé ou un ordinateur qui ne vous appartient pas.

Évaluation des informations en ligne

Aujourd'hui, nous pouvons rechercher tout et n'importe quoi en ligne. Cependant, il est crucial de distinguer le vrai du faux, car toutes les informations ne sont pas fiables.

Google est un moteur de recherche incontournable pour trouver des informations sur le web. Lorsque vous effectuez une recherche sur Google, le moteur de recherche vous propose une liste de résultats pertinents en fonction de vos mots-clés.

Toutefois, il ne faut pas croire automatiquement qu'une information trouvée en ligne est vraie.



DISCUTONS

Quelle proportion des informations sur Internet pensez-vous être vraies ?
Vérifiez-vous parfois la vérité de ce que vous lisez en ligne ?

Pour savoir si les informations trouvées en ligne sont fiables, posez-vous les questions suivantes :

- a) Qui a rédigé ou publié ces informations ?
- b) Connaissiez-vous l'entreprise ou la personne qui les a publiées ?
- c) Pouvez-vous contacter l'auteur ou l'autrice ?
- d) Le site web indique-t-il la date de dernière mise à jour ?

Si vous avez un doute après avoir lu quelque chose, suivez votre instinct et cherchez vos informations ailleurs.



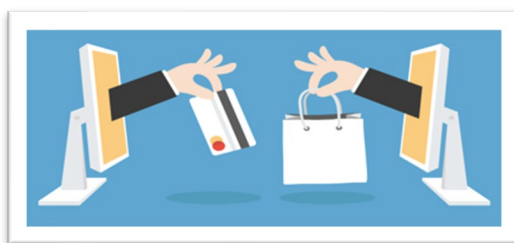
ACTIVITÉ

1. Recherchez votre nom et prénom sur Google pour découvrir les informations et les photos associées à votre nom.
2. Choisissez une personne célèbre et faites une recherche sur Google pour en apprendre davantage sur elle. Demandez-vous : « Est-ce que tout ce que je lis sur cette personne est vrai ? »

Magasinage en ligne

Faire des achats en ligne peut être amusant et pratique. Cependant, il est important de le faire en toute sécurité.

AVANTAGES	DÉSAVANTAGES
• Les magasins sont ouverts en tout temps. • Vous économiserez sur l'essence et les frais de transport. • Il n'y a pas de vendeurs ni de vendeuses. • Il y a plusieurs ressources pour comparer les produits et les prix. • Vous pouvez acheter des produits qui ne sont pas disponibles localement.	• Vous ne pouvez pas vérifier physiquement les produits. • Il y a des risques de fraude. • Il faut parfois payer des frais de livraison.

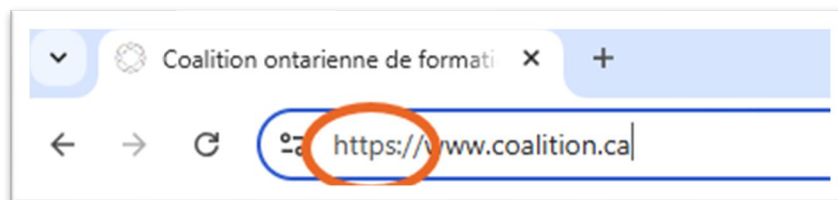


Avant de faire un achat en ligne, assurez-vous d'utiliser un site sécurisé. Ce type de site garantit la protection des informations transmises, telles que votre numéro de carte de crédit, par cryptage ou autre méthode.

Pour identifier un site sécurisé, vérifiez l'adresse « HTTPS » et le symbole du cadenas dans le navigateur.

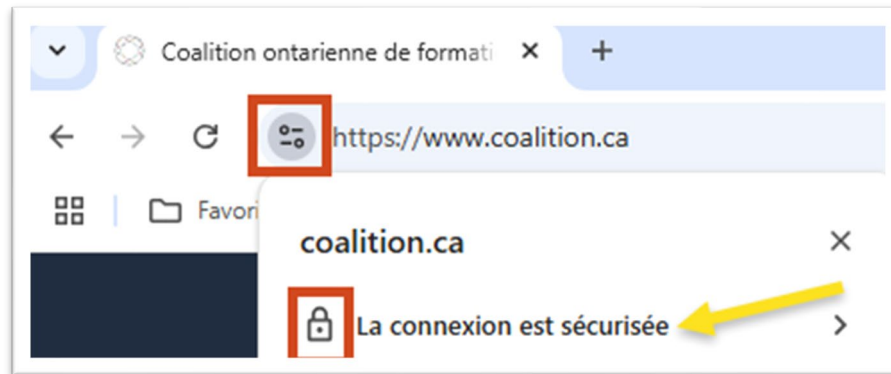
Entête de l'adresse HTTP

Les URL (adresses web) débutent par HTTP ou HTTPS. Si l'adresse commence par HTTPS, les données que vous lui transmettez sont chiffrées, ce qui indique qu'il s'agit d'un site sûr.



Symbole de sécurité

Votre navigateur utilise un symbole de sécurité (un cadenas) pour vous indiquer que le site web est sécurisé. Ce symbole est généralement visible dans la barre d'adresse.



Autres éléments à prendre en compte

1. Il est crucial de magasiner sur le site web d'une entreprise fiable. Si le nom de l'entreprise ne vous est pas familier, il est préférable d'éviter de faire des achats sur leur site.
2. Demandez à vos proches s'ils et elles ont déjà effectué des achats sur le site qui vous intéresse. Est-ce que leur expérience était positive ?
3. Consultez les avis de la clientèle pour savoir si d'autres personnes ont été satisfaites.
4. Après avoir terminé vos achats, déconnectez-vous systématiquement du site web si vous avez créé un compte dans cette entreprise.
5. Après avoir terminé vos achats, assurez-vous de vider votre historique de navigation.
6. Évitez d'acheter en ligne sur un ordinateur partagé ou via un réseau wifi public.



VIDÉO

Visionnez la vidéo « Confidentialité en ligne pour les enfants — Sûreté et sécurité Internet pour les enfants ».

<https://www.youtube.com/watch?v=yiKeLOKc1tw&t=19s> 3:18

La vidéo est présentée en anglais, pour obtenir une version traduite en français, il faut :

Supprimer le son. 

Activer Sous-titres/sous-titres codés CC. 

Aller à Paramètres, Sous-titres, Traduire automatiquement. 

Choisir Français. 

Réduire la vitesse de la lecture des sous-titres, si nécessaire.  



ACTIVITÉ

Utilisez le temps restant du cours d'aujourd'hui pour poursuivre l'écriture de votre histoire avec votre enfant.

MODULE 10

Au cours de ce module, vous développerez les Compétences pour réussir suivantes :

Collaboration	Vous collaborerez avec vos enfants et vos camarades de classe pour créer un tableau de présentation présentant un arbre généalogique, des souvenirs ou des objectifs.
Communication	Vous communiquerez vos sentiments et vos pensées par des méthodes artistiques lors de la création d'un tableau de présentation.
Créativité et innovation	Vous créerez un tableau de souvenirs, un arbre généalogique ou un tableau de rêves en faisant appel à votre créativité et à votre sens de l'innovation.
Compétences numériques	Vous utiliserez la technologie pour trouver des images et des ressources pour votre projet.
Lecture	Vous trouverez, lirez et comprendrez des informations nécessaires à votre projet.
Rédaction	Vous consignerez les informations sur votre tableau de présentation.

Pendant cette séance, vous et votre enfant utiliserez votre imagination en concevant un tableau de présentation. Vous pouvez y inclure des informations sur votre arbre généalogique, vos souvenirs ou vos rêves.

Vous pouvez créer votre tableau en utilisant divers matériaux, ou encore préparer une présentation numérique.

À la fin du cours, chaque personne partagera sa création avec le reste du groupe.



Activité de fin

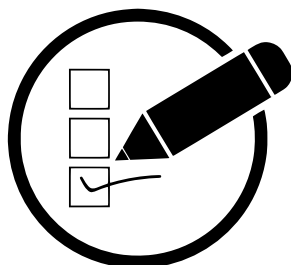
Remplissez le tableau ci-dessous. Discutez des prochaines étapes avec votre formateur ou votre formatrice.

Date :	
Programme / Série d'apprentissage	Préparez-vous à la littératie familiale
Tâches jalons réussies :	TJ 323 : Utiliser une ou plusieurs applications ou fonctionnalités sur un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur. TJ 317 : Utiliser une circulaire d'épicerie pour comparer les couts et faire des calculs simples.
Prochaines étapes suggérées :	
Aiguillages :	
Points forts :	
Points à améliorer :	
Commentaires :	



Sondage de satisfaction des personnes apprenantes

Veillez remplir le sondage de satisfaction des personnes apprenantes fourni par votre formateur ou votre formatrice.



Merci d'avoir suivi la série d'apprentissage sur la littératie familiale.

Bon succès dans tous vos projets!

	Niveau 1	Rechercher et utiliser de l'information			Communiquer des idées et de l'information				Comprendre et utiliser des nombres				Utiliser la technologie numérique			Gérer l'apprentissage	S'engager avec les autres
Module	Activité	A1	A2	A3	B1	B2	B3	B4	C1	C2	C3	C4	D1	D2	D3	E	F
1	Se présenter au groupe et créer une affiche avec son nom.				●		●	●									●
2	Comparer des marques et des produits à partir de circulaires.	●					●		●				●				
2	Créer un livre de recettes saines et adaptées aux enfants.	●						●					●				
3	Utiliser Internet pour trouver des organisations de dons dans son quartier.	●											●				
3	Faites l'inventaire de ses réserves de nourriture.											●					
3	Rechercher et effectuer un test de stress en ligne.	●											●				

3	Discutez de moyens de réduire le stress dans sa vie.				●												●
3	Organiser des tâches en listes de priorités.					●											
4	Jouer à un jeu éducatif portant sur la numératie avec ses enfants.	●											●				
4	Rechercher des définitions de termes liés au budget.	●				●											
4	Répondre à un questionnaire vrai/faux au sujet de ses habitudes de dépenses et d'économies.	●															
4	Remplir un tableau de besoins versus désirs.						●										
4	Utiliser un ordinateur pour rechercher des ressources financières dans sa communauté.												●				

5	Extraire des informations d'un bulletin scolaire et répondre à des questions.	●				●											
5	Utiliser un moteur de recherche pour trouver des ressources d'apprentissage pour son enfant.	●											●				
6	Utiliser un ordinateur pour effectuer des recherches sur sa bibliothèque locale et les activités qu'elle propose.	●											●				
6	Créer un tableau de visualisation.							●								●	●
7	Remplir un tableau pour démarrer le processus de rédaction de CV.					●	●										
7	S'exercer à répondre à des questions d'entretien d'embauche.					●											

7	Discuter de questions à poser lors d'un entretien d'embauche.				●												●
8	Remplir un tableau d'activités hebdomadaires en famille.		●			●	●										
8	Trouver et consulter le calendrier de vaccination financé par le secteur public de l'Ontario.	●											●				
9	Déterminer si un renseignement est personnel ou privé.	●															
9	Effectuer des recherches en ligne et évaluer les informations trouvées.	●			●												

	Niveau 2	Rechercher et utiliser de l'information			Communiquer des idées et de l'information				Comprendre et utiliser des nombres				Utiliser la technologie numérique			Gérer l'apprentissage	S'engager avec les autres
Module	Activité	A1	A2	A3	B1	B2	B3	B4	C1	C2	C3	C4	D1	D2	D3	E	F
1	Établir un plan pour rédiger votre histoire.					●	●			●							
2	Suivre les lignes directrices du Guide alimentaire canadien pour planifier un repas santé.	●	●			●	●										
2	Élaborer un menu hebdomadaire en suivant un budget.		●			●	●		●					●			
3	Créer un plan pour organiser sa maison et y assigner un budget.					●	●		●								
3	Effectuer des calculs basés sur le temps et consigner des évènements dans un calendrier.	●					●			●							
3	Planifier un horaire selon un scénario pratique.	●								●							

3	Consigner des évènements dans un calendrier en ligne.													●			
4	Catégoriser des dépenses fixes et variables.	●					●										
4	Créer le budget d'un évènement.	●				●	●						●				
6	Se fixer un but SMART.	●	●			●	●									●	
7	Utiliser le Guichet-Emplois pour rechercher une profession.	●	●				●							●			
9	Effacer l'historique de navigation.													●			
	Niveau 3	Rechercher et utiliser de l'information			Communiquer des idées et de l'information				Comprendre et utiliser des nombres				Utiliser la technologie numérique			Gérer l'apprentissage	S'engager avec les autres
Module	Activité	A1	A2	A3	B1	B2	B3	B4	C1	C2	C3	C4	D1	D2	D3	E	F
4	Élaborer une fiche explicative d'un projet « fait maison » et la présenter à la classe.	●			●	●	●							●			●

Préparez-vous à la littérature familiale

Références

Alloprof, *L'allomarché*, juillet 2024, [En ligne],
<https://cms.alloprof.qc.ca/sites/default/files/2024-07/2024-allomarche%20%281%29.pdf>

Canadiens en santé, *Supers laveurs de mains*, 3 mai 2020, [En ligne],
<https://www.youtube.com/watch?v=ypL3dLwTaIY>

CANAL+kids, *123 Piwi — L'éléphant (Émission de yoga pour enfants sur Piwi+ avec Delphine Bourdet)*, 26 avril 2020, [En ligne],
<https://www.youtube.com/watch?v=Xj4hI76M7pl>

Christos Tsounis (FRA), *Votre façon de dépenser dit qui vous êtes !*, 15 décembre 2023, [En ligne], https://www.youtube.com/watch?v=de7A_YbdEjA

Do It On A Dime, *MAGIC* Dollar Tree Organization for your ENTIRE home!*, 27 décembre 2022, [En ligne], <https://www.youtube.com/watch?v=muamMOPBiRo>

Gouvernement de l'Ontario, *Calendrier de vaccination financé par le secteur public de l'Ontario*, juin 2022, [En ligne], <https://www.ontario.ca/files/2024-01/moh-publicly-funded-immunization-schedule-fr-2024-01-23.pdf>

Gouvernement du Canada, [En ligne], <https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Gouvernement du Canada, *Analyse des tendances*, 18 mars 2025, [En ligne],
<https://www.guichetemplois.gc.ca/analyse-tendances>

Gouvernement du Canada, *Guide alimentaire canadien*, [En ligne], <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

ICI Explora, *Quiz | Connaissez-vous tout ce qui se trouve dans votre assiette ?*, [En ligne], <https://ici.exploratv.ca/quiz/1-nutrition-alimentation-questions-industrie-alimentaire/>

Indeed, *Top Interview Tips : Common Questions, Nonverbal Communications and More et découvrez d'autres conseils pour réussir votre entretien d'embauche*, 3 janvier 2020, [En ligne], <https://www.youtube.com/watch?v=HG68Ymazo18>

La Famille P.-B. LifeStyle, *Comment économiser gros à l'épicerie en 2025 au Québec : 10 astuces surprenantes !*, 12 janvier 2025, [En ligne], https://www.youtube.com/watch?v=4zlytV_l8jw

Naître et grandir, [En ligne], <https://naitreetgrandir.com/fr/>

Smile and Learn — English, *Confidentialité en ligne pour les enfants — Sécurité et sécurité Internet pour les enfants*, 12 mars 2020, [En ligne], <https://www.youtube.com/watch?v=yiKeLOKc1tw&t=19s>

Soins de nos enfants, [En ligne], <https://soinsdenosenfants.cps.ca/>

TFO, *Boukili*, [En ligne], <https://boukili.ca>

Une Vie Simple et Zen, *8 idées originales pour désencombrer sa maison facilement*, 23 avril 2024, [En ligne], <https://www.youtube.com/watch?v=pfYJzhSuOQM>