

magazine

Mon Mag!

Truc de lecture
Gare au chien

Coin beauté
Coiffure branchée

Question santé
Le sucre

Drôles d'exercices
et bien plus...

DESSERT SUCRÉ SANTÉ
Pain
aux
pommes



DES IDÉES • DES CONSEILS • DES TRUCS • ET PLUS ENCORE

magazine

Mon Mag!



Bienvenue au magazine Mon Mag! C'est le magazine préféré des ados. Chaque page contient des idées, des trucs et des activités amusantes. Il y a de tout pour tous les goûts!

Voici ce que tu y trouveras :

Truc de lecture – Gare au chien	p. 3
Coin beauté – Coiffure branchée	p. 4
Question santé – Le sucre.....	p. 6
Dessert sucré santé – Pain aux pommes.....	p. 8
Les sports – Profil d'une athlète.....	p. 10
Drôles d'exercices.....	p. 11
Idée mode – t-shirt original.....	p. 12
Idée mode – Casquettes et chapeaux.....	p. 13
Test : aventure ou confort?	p. 14
Décoration inspirante.....	p. 16
Courrier du cœur.....	p. 17
Blagues de Mon Mag.....	p. 19



Truc de lecture

Gare au chien



Savais-tu qu'un chien peut t'aider à mieux lire?

Oui, c'est vrai! Des experts ont découvert que lire à voix haute à un chien aide les personnes qui ont de la difficulté avec la lecture.

Tu veux le faire, mais tu n'as pas de chien? Pas de problème! Tu peux emprunter le chien de quelqu'un d'autre. Et pourquoi ne pas essayer de lire à un chat, un poisson rouge ou un hamster? Ces animaux aiment sûrement se faire lire des histoires eux aussi!

Pour en savoir plus!



Coin beauté

Coiffure branchée

Tu rêves de changer ta coiffure?

Voici deux styles à essayer.

Pour les cheveux courts



Mouille tes cheveux.



Mets du gel ou de la mousse à tenue ferme dans tes mains.



Passe tes doigts dans tes cheveux dans toutes les directions.



Étends le gel ou la mousse partout dans tes cheveux.



Sur le dessus de ta tête, relève tes cheveux vers le haut et vers le centre.



À l'arrière et de chaque côté de ta tête, place tes cheveux vers le bas.



Pour les cheveux longs

Tes cheveux longs tombent toujours dans les yeux? Essaie ce mini-chignon.

TU AS BESOIN DE :

Matériel

- Une brosse
- 2 élastiques



Rassemble la partie supérieure de tes cheveux en une queue de cheval.



Attache la queue de cheval avec un élastique.



Enroule la queue de cheval autour de l'élastique.



Fixe ton chignon avec des pinces à cheveux ou un deuxième élastique.



Question santé

Le sucre

Le sucre goûte si bon!

Mais manger trop de sucre n'est pas bon pour toi. C'est facile de manger trop de sucre. Il se trouve presque partout!

TRUC

Lis les
ingrédients sur
l'emballage.

Où est le sucre?

Gâteaux	Muffins
Biscuits	Céréales
Bonbons	Ketchups
Boissons gazeuses	Vinaigrettes
Crèmes glacées	Mayonnaises

Et dans presque tout ce qui se trouve dans un emballage à l'épicerie!



Est-ce qu'il y a des bons sucres ?

Est-ce qu'il y a des desserts sucrés qui sont bons pour moi ?



Oui! Voici où les trouver

BONS SUCRES

Fruits :

bananes

pommes

dattes

raisins secs

etc.

Légumes :

betteraves

patates douces

etc.

MOINS BONS

Sucre blanc

Cassonade

Sirop d'érable

Mélasses

Miel

TRUC

Si tu as peur de dire non au sucre, commence tranquillement.

Coupe en deux la quantité de sucre dans tes recettes.

Par exemple, mets $\frac{1}{2}$ tasse de sucre au lieu de 1 tasse.

Oui! Si tes recettes sont faites avec des fruits ou des légumes et que tu n'ajoutes pas de sucre. Un fruit contient tout le sucre dont ton corps a besoin. Regarde à la page suivante pour un dessert sucré santé!

Proposition d'aliments :

- Fruits frais
- Yogourt
- Fruits en conserve ou compote sans sucre
- 1 morceau de chocolat noir 70%
- Muffin sans sucre
- Fruits secs

- Fruits en conserve dans un sirop sucré
- Compote de fruits sucrées
- Biscuits secs
- Barres tendres

- Gâteaux
- Tartes
- Barres de chocolat au lait
- Bonbons
- Boissons gazeuses





Dessert sucré santé

Pain aux pommes

Tu aimes le dessert?

Mon Mag aussi! Voici une recette de pain aux pommes sucré sans sucre. Miam!

TRUC

Il y a des pommes plus sucrées que d'autres comme la pomme gala. Informe-toi. Plus tes pommes sont sucrées, plus ton pain le sera aussi!



TU AS BESOIN DE :

Matériel

- Un grand bol
- Une cuillère à mélanger en bois ou une spatule
- Des cuillères à mesurer
- Des tasses à mesurer
- Un moule à pain
- Du papier parchemin

Ingrédients

- 2 œufs
- ½ tasse d'huile
- ½ tasse de lait de riz à la vanille (ou autre lait de ton choix)
- 2 tasses de pommes pelées et coupées en morceaux
- 1 tasse de raisins secs
- 2 tasses de farine de blé entier
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de muscade



PRÉPARATION



Casser les œufs dans un grand bol.



Ajouter l'huile, le lait, les morceaux de pommes et les raisins secs.



Mélanger avec une cuillère en bois ou une spatule.



Ajouter la farine de blé entier, la poudre à pâte, le sel, la cannelle et la muscade.



Mélanger avec ta cuillère juste assez pour mouiller les ingrédients secs.



Mettre du papier parchemin dans un moule à pain.



Verser la pâte dans le moule à pain.



Cuire au four à 350°F sur la grille du milieu pendant environ 40 minutes.



Les sports

Profil d'une athlète

Le sport peut être pratiqué par tout le monde. Mais quand on regarde les sports à la télé, on peut penser que c'est seulement pour les super doués!

Voici l'histoire de Caroline Fillion. Caroline n'a pas de superpouvoirs. Mais en travaillant fort, elle a réalisé son rêve.

Caroline a une trisomie 21. Elle pratique le judo à Baie-Saint-Paul au Québec. Le plus grand rêve de Caroline était d'obtenir sa ceinture noire en judo... et elle a réussi! Au mois de mai 2019, Caroline est devenue la première personne trisomique au Canada à obtenir sa ceinture noire en judo. Elle a commencé le judo à l'âge de 33 ans. Après 12 ans de pratique et beaucoup de travail, elle a enfin obtenu sa ceinture noire!

Bravo Caroline!

Pour en connaître plus sur Caroline regarde ces vidéos...



Photo Gilles Fiset, Le Charlevoisien



Drôles d'exercices

Tu veux être en forme, mais tu n'aimes pas les sports?

Trouve les activités qui t'intéressent et essaie les suggestions pour chacune.

1 Tu aimes la musique et la danse :

- Danse au rythme de tes chanteurs préférés.
- Fais un marathon de chaise musicale.

2 Tu aimes les jeux vidéo d'action :

- Invite tes amis à des batailles de fusils à eau lorsqu'il fait chaud.
- Fais des courses à obstacles sur le thème de tes jeux préférés comme Mario Kart, Splatoon ou Zelda.

3 Tu aimes construire ou créer des choses avec tes mains :

- Invite un ami à aller prendre de longues marches dans la nature ou dans ton quartier pour ramasser des objets pour tes bricolages.
- Construis ton propre équipement de musculation et utilise-le!



Idée mode

t-shirt original

TU AS BESOIN DE :

Matériel

- T-shirt
- Morceau de carton
- Pochoir adhésif
- Peinture ou marqueurs à tissu
- Pinceau

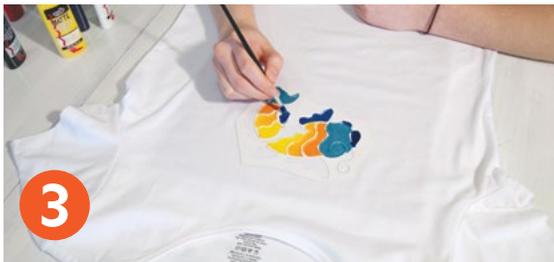
Le t-shirt est un article de mode populaire.
Il est si populaire que tu risques de ressembler à tout le monde! Si tu veux que ton t-shirt soit différent des autres, ajoute ta propre touche de créativité.



1 Place le morceau de carton à l'intérieur de ton t-shirt. Le carton empêche la couleur de passer au travers du tissu.



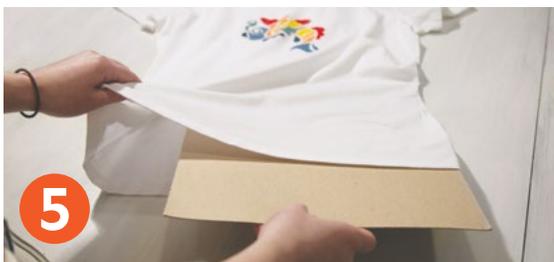
2 Colle le pochoir adhésif sur ton t-shirt.



3 Peins l'intérieur du pochoir avec de la peinture à tissu ou colorie avec des marqueurs à tissu.



4 Enlève le pochoir lentement.



5 Laisse sécher complètement avant d'enlever le carton.



6 Suis les instructions sur ta peinture ou tes marqueurs à tissu pour fixer la couleur.



Idée mode

Chapeaux modifiés

Tu n'as pas envie de décorer un t-shirt?

Voici d'autres idées :

1

Tuque :

Couds des boutons sur ta tuque. Choisis les couleurs, les formes et les tailles qui te plaisent.



2

Foulard et bandeau :

Fixe des petits bijoux en plastique avec de la colle à tissu sur tes foulards et bandeaux.



3

Chapeau à large rebord :

Ajoute des rubans ou des fleurs de soie sur ton chapeau à large rebord. Fixe avec de la colle à tissu.



Test

aventure ou confort?

Es-tu une personne qui aime l'aventure ou quelqu'un qui préfère le confort?

Passes ce test pour le découvrir!

1

Quand tu regardes un film, tu choisis...

- a) Un film avec des superhéros et beaucoup d'action.
- b) Un film relaxant rempli d'humour ou de romance.

2

Lorsque tu rencontres tes amis, tu préfères...

- a) Aller au parc d'attractions comme à La Ronde.
- b) Boire un chocolat chaud et discuter tranquillement.

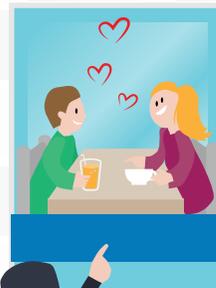
3

Si tu achètes des vêtements, tu choisis...

- a) Les nouveaux styles et les couleurs les plus éclatantes.
- b) Des vêtements doux et souples qui vont bien avec tout.

Regarde à la page suivante pour trouver la réponse.

CINÉMA



Résultats du test : aventure ou confort?

Compte le nombre de lettres
« a » et « b » que tu as obtenues.

Si tu as répondu...

3 « a » : Tu adores l'aventure.
Tu n'as pas peur d'essayer de nouvelles
choses. Ta journée parfaite?
Quand ça bouge et que ça fait du bruit!

3 « b » : Tu adores le confort.
Tu aimes relaxer dans des endroits calmes.
Ta journée parfaite? Lire un bon livre ou
écouter de la musique enroulé dans ta
doudou!

« a » et « b » : Tu adores l'aventure ET le
confort. Ton choix d'activité dépend de ton
humeur. Ta journée parfaite? À toi de décider!



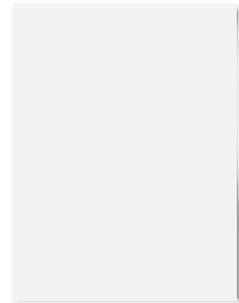
Décoration inspirante

Décore ta chambre avec des messages inspirants.

TU AS BESOIN DE :

Matériel

- Une planchette à pince
- Papier blanc ou de couleur
- Crayons de couleur ou marqueurs



1 Écris un court message inspirant sur une feuille de papier.

Tu peux aussi écrire ton message à l'ordinateur et l'imprimer. Choisis un message qui te rend heureux, qui peut t'aider à accomplir un rêve ou passer à travers un moment difficile. Par exemple, « Je suis cool. », « Je peux réussir. », « Je m'aime comme je suis. », « Je suis bon en natation. »



2 Fixe ton message sur la planchette avec la pince.



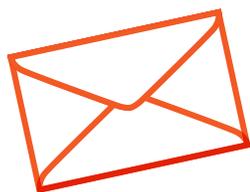
3 Accroche la planchette au mur de ta chambre.

idées

- Change le message aussi souvent que tu le désires.
- Utilise plusieurs planchettes à pince pour afficher plus d'un message à la fois.
- Décore tes planchettes à pince avec de la peinture, des autocollants, des bijoux en plastique autocollants, des rubans ou des fleurs en soie.



Courrier du cœur



**Tu as un problème avec tes amis?
Mon Mag est là pour t'aider!**

Voici une question de Marc-Antoine Le Timide.

Cher Mag,
Mon meilleur ami a changé d'école. On faisait tout ensemble. J'aimerais me faire d'autres amis. Mais je ne sais pas comment. Je suis très gêné. J'ai de la difficulté à parler aux autres. Peux-tu m'aider?
Marc-Antoine Le Timide

Cher Marc-Antoine,
La meilleure façon de se faire de nouveaux amis est de... sourire! Cette semaine, essaie de sourire à une nouvelle personne à chaque jour, suivi d'un « Allô! » ou « Salut! ». Après quelques jours, ajoute un compliment. Par exemple : « Tu es vraiment bon au basket. » ou « Tu dessines super bien. » Petit à petit, essaie d'allonger la conversation. Reste amical et souriant. Avec un peu de pratique, tu apprendras ce qui fonctionne. Bonne chance!

Salut!

Salut!



Courrier du cœur



**Tu as un problème avec ta famille?
Mon Mag est là pour t'aider!**

Voici une question de Marylie La Solitaire.

Cher mag,

Je partage ma chambre avec ma sœur. Je l'aime bien. Mais parfois, j'aimerais avoir un espace juste pour moi. Est-ce que tu as des suggestions?

Marylie La Solitaire

Chère Marylie,

Ce n'est pas toujours facile de partager une chambre. Mais tu peux quand même te faire un coin à toi. Tu peux en parler avec ta sœur pour trouver une solution. Par exemple, mettre un ciel de lit ou un rideau pour séparer les lits. Tu peux aussi te débarrasser des objets qui ne servent plus. Bonne chance!



Blagues de Mon Mag

Pour terminer, voici quelques blagues à partager avec tes amis!

Dans le local de retenue, un élève dit à un ami :



Au magasin scolaire, une élève dit à la caissière :



La caissière lui répond :



Pendant le cours de français, le professeur dit à un élève :





Présentation du magazine Mon Mag par l'auteure, Pascale Duguay

Allô!

Mon nom est Pascale Duguay. C'est moi qui a écrit les textes du magazine Mon Mag. Ce magazine est fait spécialement pour les ados. Il est rempli d'idées, de trucs et d'activités amusantes sur toutes sortes de sujets comme les animaux, les sports, la coiffure, la mode et la cuisine. Il y a même un quizz et des blagues!

Peu importe ton genre ou tes goûts, tu vas sûrement y trouver quelque chose qui te plaît.

Bonne lecture!

DROIT D'AUTEUR

Service national du RÉCIT en adaptation scolaire, CSDM

LICENCE



, juin 2020

ÉDITEUR

Service national du RÉCIT en adaptation scolaire

PROJET SUBVENTIONNÉ

Direction des ressources didactiques et pédagognumériques du MÉES dans le cadre de la mesure 11 du Plan d'action numérique (2019).

COORDINATION

Jean Chouinard, Service national du RÉCIT en adaptation scolaire

GESTION DE PROJET

Suzanne Plourde Pinard, collaboratrice au Service national du RÉCIT en adaptation scolaire

GESTION DES RESSOURCES FINANCIÈRES

Anne-Geneviève Lalongo, Bureau de la planification et de l'expertise pédagogique, Services pédagogiques, CSDM

Album 3 - Magazine Mon Mag!

2019-2020

Une des cinq oeuvres littéraires numériques multimodales pour élèves adolescents présentant une déficience intellectuelle de moyenne à sévère¹

¹ Cette oeuvre peut également s'adresser à tout élève ayant des difficultés marquées ou des incapacités à lire

PARTENAIRES



CONCEPTION ET PRODUCTION PÉDAGOGIQUES

Auteure

Pascale Duguay
Site web : www.pascaleduguay.com

Illustration et animation

Danielle Bousquet
Site web : www.graphic-art.ca

Coordination

Diane Lefebvre, agente des services régionaux de soutien et d'expertise, régions Mauricie et Centre-du-Québec

Scénarisation et activités pédagogiques

Marie-Ève Auger, enseignante, Commission scolaire du Chemin-du-Roy

Mylène Duguay, bibliothécaire, Commission scolaire des Chênes

Danielle Dunberry, agente des services régionaux de soutien et d'expertise, région de l'Estrie

Mélanie Laurin-Girouard, enseignante, Commission scolaire des Sommets

Diane Lefebvre, agente des services régionaux de soutien et d'expertise, régions Mauricie et Centre-du-Québec

Caroline Pinard, agente des services régionaux de soutien et d'expertise, régions Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

Révision linguistique

Josée Descheneaux, collaboratrice au Service national du RÉCIT en adaptation scolaire

Mise en page

Danielle Bousquet, Graphic-art

Création artistique, photos et vidéos

Mollie Cabana

Participants

Mélissa Morin, vidéo coiffure
Mélissa Morin, vidéo coiffure
Mollie Cabana, vidéo recette

Narration et production de la bande audio

Louis-Philippe Harnois-Arel