PDF

# VIENS, ON VA FAIRE CONNAISSANCE !

# ET S'AMUSER !

KALEIO

Préparé pour toi par les rédactrices de « Kaleio – Le magazine pour filles (et pour le reste du monde) ».

www.kaleiomag.ch

Papillons : Mariusz Kornatka

# BIENVENUE À TOI !

**Tu trouveras ici quelques textes, jeux et énigmes tirés du magazine suisse « Kaleio ».**
**Nous les avons choisis spécialement pour toi. Et nous espérons qu'ils te permettront de passer de bons moments avec les personnes que tu aimes !**

**T'es-tu déjà demandé quels étaient les super-pouvoirs que tu possédais ? C'est une force de les connaître et de les nommer ! Surtout qu'il y en a plein ! Découvre tes super-pouvoirs à la page suivante :)**

# Découvre tes superpouvoirs !

TEST

1. **LIS ET SURLIGNE** les phrases qui te correspondent. Chaque phrase est accompagnée d'un symbole.
2. **COMPTE,** pour chaque symbole, le nombre de phrases surlignées. Reporte le résultat dans les gouttes vides en bas à droite.
3. Puis **TOURNE LA PAGE.** Tu y trouveras le résultat du test.

Si je promets à une amie de lui apporter quelque chose, je ne l'oublie pas.

J'aide volontiers à l'organisation de fêtes ou d'événements scolaires.

J'aime visiter des lieux où je n'ai jamais été.

Quand je commence à apprendre quelque chose, je ne doute pas que je me débrouillerai bientôt seule.

Lors d'un spectacle à l'école, j'ai eu un rôle important – et c'était super !

Quand je me dispute avec quelqu'un, je me demande ensuite pourquoi nous étions en colère l'un contre l'autre.

Je questionne mes camarades sur les notes qu'ils ont eues. Je veux être la meilleure de la classe.

Je fais toujours mes devoirs.

J'aime imaginer ce que je ferai quand je serai adulte.

J'admire comme les couleurs des feutres de ma trousse vont bien ensemble.

Je veille toujours à intégrer dans mon groupe celles et ceux qui sont laissés de côté.

J'aime bien finir ce que j'ai commencé (par ex. un dessin).

Je préfère regarder un jeu avant d'y participer.

Parfois, je remarque que les nuages et la lumière dans le ciel offrent un merveilleux spectacle.

En général, je prépare le soir avant de me coucher les vêtements que je porterai le lendemain.

Il m'arrive souvent de raconter quelque chose à un groupe de personnes et tout le monde m'écoute.

Je peux facilement citer trois choses que j'ai réussies.

Je participe souvent à des concours et je veux gagner.

J'aime aider les autres, par ex. mes parents ou mes amies.

Quand j'organise quelque chose avec des amies, je veille à ce que nous fassions tout dans l'ordre et dans les temps, sans rien oublier.

Mon bureau est toujours bien rangé.

J'aime être dans un bel endroit.

Avant d'acheter quelque chose avec mon argent de poche, je réfléchis longtemps pour être sûre que c'est une bonne idée.

Si une personne semble déprimée, je vais vers elle et lui demande ce qui se passe.

Quand je prévois avec mes parents de faire quelque chose, ils n'ont pas besoin de me le rappeler.

Quand je commence à faire mes devoirs, je n'aime pas m'interrompre.

Je me souviens toujours des anniversaires de mes amies et leur fais un message.

Mes blagues font rire mes copines et mes amis. J'aime ça.

J'aime les jeux où l'on compte les points et j'adore gagner.

Je sais que je fais bien les choses.

Quand je décide quelque chose, je pars du principe que cela va se passer comme j'ai prévu.

En général, j'aime aller au musée.

Si quelque chose m'intéresse, je veux en savoir le plus possible et je cherche moi-même des infos.

Il m'arrive de planifier une excursion pour le weekend et de la mettre ensuite à exécution avec l'aide de mes parents.

Je m'inquiète quand une amie est triste. Mais je sais comment lui remonter le moral.

Quand je me fais de nouvelles amies, je n'oublie pas celles qui sont mes copines depuis longtemps.

**ADDITIONNE ICI LES SYMBOLES OBTENUS.** **Lequel revient le plus souvent ?**

**Découvre tes superpouvoirs à la page suivante !**

# Résultats

*Test : Joanna Czeczott, Agnieszka Wojnarowska et Jagoda Gandziarowska-Ziołecka. Graphisme : Anna Kalisz.*

**Trouve les trois symboles que tu as le plus souvent obtenus. Chacun d'eux représente un superpouvoir. Ce sont tes talents !**

Si tu comptabilises plus de trois talents, sélectionne ceux qui sont le plus importants pour toi.

## Le pouvoir de l'esthétique

est la capacité à rechercher la beauté du monde et à la percevoir autour de soi. Une personne dotée de ce talent peut créer ordre et harmonie, s'entourer de beaux objets, apprécier les bons livres, aimer l'art – et aussi offrir de belles choses aux autres.

## Le pouvoir de la bienveillance

est celui des personnes capables d'associer deux éléments merveilleux : voir ce dont les autres ont besoin et le leur donner. Une personne disposant de ce pouvoir a conscience des gens qui l'entoure. Elle se soucie des autres, est attentionnée et pleine de compassion.

## Le pouvoir de la confiance en soi

est le fait de croire que tout ce qu'une personne entreprend a du sens et peut réussir. Cette croyance contribue à la réussite – les souhaits et les objectifs d'une personne dotée de ce talent se concrétisent souvent. De plus, ce pouvoir donne du courage !

## Le pouvoir de la curiosité

signifie un esprit ouvert et aventureux vis-à-vis du monde qui nous entoure. La personne qui a ce talent se pose plein de questions : « Comment ? Pourquoi ? Dans quel but ? » Elle sait plein de choses et a soif d'en apprendre plus encore. Elle peut se passionner pour un sujet et l'explorer à fond.

## Le pouvoir de l'amitié

est le don de nouer de précieuses amitiés et de les entretenir sur le long terme. Une personne dotée de ce talent accorde une grande importance aux relations. Avoir des rapports sincères avec les êtres qui lui sont chers est comme un trésor pour elle. D'ailleurs, elle-même est un trésor pour son entourage.

## Le pouvoir de l'organisation

permet à la personne qui possède ce talent d'accomplir et de réaliser beaucoup de choses. Cette personne est très douée pour planifier, organiser et mettre de l'ordre. C'est une force importante pour faire bouger les choses et concrétiser des idées.

## Le pouvoir de la compétitivité

représente la passion pour la compétitivité et les épreuves de force, mais aussi pour la victoire. Comparer ses propres performances avec celles des autres motive la personne dotée de ce pouvoir et l'incite à agir.

## Le pouvoir de la réflexion

est le don d'observer et d'analyser ce qui nous entoure. Une personne dotée de ce talent sait s'arrêter et réfléchir avant d'agir. Après un événement, elle essaie de comprendre ce qui s'est passé et d'en tirer des leçons. Ce pouvoir mène à la sagesse.

## Le pouvoir de la réalisation

signifie se donner des tâches et les accomplir. La personne qui possède ce talent aime terminer ce qu'elle entreprend, et bien ! Elle est active, dynamique et n'abandonne pas facilement. Elle possède en outre une bonne dose d'énergie.

## Le pouvoir de briller

permet à la personne concernée de se placer au cœur de l'attention. Lumineuse, visible et charismatique, elle raconte des histoires, n'a pas peur de parler en public et sait comment rassembler les gens autour d'elle. Et cela la remplit de joie !

## Le pouvoir de la fiabilité

désigne la sincérité et un grand sens des responsabilités. Quiconque possède ce talent tient ses promesses et ne lance pas de paroles en l'air. On peut compter sur cette personne, ce qui est très précieux.

## Le pouvoir du visionnaire

est la capacité à imaginer, planifier et inventer l'avenir. Une personne dotée de ce talent a une bonne imagination qui lui permet de se projeter dans l'avenir par la pensée. Elle peut anticiper un peu ce qui va se passer et s'y préparer.

Il est important de connaître ses points forts et de les développer. C'est même plus utile que de corriger ses faiblesses ! En effet, si tu t'efforces d'améliorer tes faiblesses, tu pourras (au mieux) devenir passable dans les domaines que tu ne maîtrises pas vraiment. **Mais si tu consolides tes points forts – alors tu pourras vraiment exceller !**

2

Nous avons un message important pour toi :



*Citation : Desiderata. Illustration : Katarzyna Olbromska.*

3

**Ton avis est important ! Alors n'hésite pas à faire entendre ta voix, comme l'a fait Nora de Bâle. Allons faire sa connaissance !**

## La liberté d'expression des enfants

Une vieille tradition anglaise a donné une idée originale à Nora Heer, 12 ans. Elle veut que les enfants de Bâle, sa ville natale, puissent s'exprimer en public. À savoir sur une estrade, devant l'Hôtel de ville. Pour mener à bien ce projet, elle doit faire preuve d'une grande persuasion.

## NORA, QUEL EST TON PROJET ?

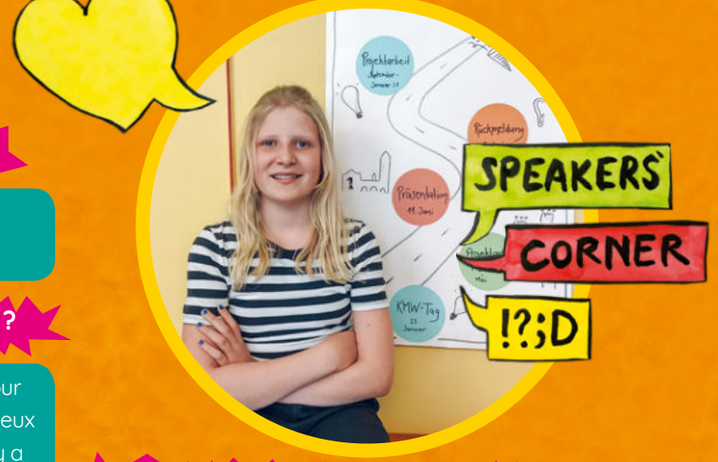
NORA : Je voudrais qu'il y ait un « Speakers' Corner » à Bâle.

## QU'EST-CE QUE C'EST EXACTEMENT ?

C'est de l'anglais et ça veut dire « un coin pour les oratrices et les orateurs ». Je suis allée deux fois à Londres avec mes parents. Là-bas, il y a un grand parc, et dans ce parc il y a un endroit où tous celles et ceux qui le souhaitent peuvent déclamer publiquement ce qu'ils ont sur le cœur. Autrefois, des gens étaient pendus à cet endroit. Avant de mourir, ils avaient le droit de dire quelque chose. Bien sûr, on ne pend plus personne depuis longtemps ! Mais j'ai trouvé extrêmement intéressant que là, dans ce parc, n'importe qui puisse venir exprimer son avis à voix haute.

## POURQUOI ?

En général nous, les enfants, n'avons pas la possibilité de dire ce que nous pensons devant un grand nombre de personnes. Les adultes, eux, peuvent le faire. C'est pour ça que j'ai été tellement emballée par ce que j'ai vu à Londres. J'aimerais aussi exprimer ce qui est important pour moi. Je pense donc qu'il faudrait un Speakers' Corner spécialement pour les enfants.




## SUPER IDÉE ! MAIS UN TEL PROJET EST CERTAINEMENT DIFFICILE À METTRE EN PLACE …

Ici, à Bâle, les écolières et les écoliers peuvent s'adresser au Kinderbüro (Bureau des enfants) qui travaille à ce que nos idées, à nous les enfants, puissent être entendues. Tous les deux ans, 60 enfants sont sélectionnés pour rassembler des idées. J'en ai fait partie et nous nous sommes tous rencontrés.

## QU'ONT PENSÉ LES AUTRES ENFANTS DE TON IDÉE DE SPEAKERS' CORNER ?

Comme c'est en anglais, ils n'ont d'abord pas compris. Mais après que je leur aie expliqué, ils ont trouvé ça très intéressant. J'ai été heureuse que mon idée leur plaise. Nous avons ensuite formé de petits groupes et avons examiné de plus près les différentes propositions, avant de les présenter aux autres. Puis il y a eu un vote, et mon idée a été choisie avec quelques autres.

## FÉLICITATIONS ! OÙ EN ES-TU MAINTENANT AVEC CE PROJET ?

Eh bien, il y a encore beaucoup à faire. En ce moment, nous sommes en train de réfléchir en petit groupe à quoi ressemblera le Speakers' Corner. Je m'imagine un bloc avec des marches pour y accéder. Tout devrait être fait en matériaux recyclés. Certains enfants veulent que le bloc soit coloré. Il faut également qu'il soit accessible pour les personnes en fauteuil roulant. D'autres pensent qu'il doit être équipé d'un micro. Mais je ne suis pas trop pour, parce qu'on aurait alors besoin d'électricité. Un mégaphone suffirait. Mais surtout, je pense que le Speakers' Corner doit être dans un endroit où il y a beaucoup de monde. Par exemple sur la place du marché, juste à côté de l'Hôtel de ville.

## IL FAUT À COUP SÛR BEAUCOUP DE COURAGE POUR MONTER LÀ-HAUT ET DIRE CE QUE L'ON PENSE.

Oui, c'est sûr. Peut-être qu'on devrait encore réfléchir à quelque chose de spécial pour encourager les enfants.

## EST-CE QUE TU MONTERAIS LÀ-HAUT ?

Bien sûr ! Cela ne me fait pas peur. Je fais du théâtre, et quand on est sur scène, on doit parler devant un public. Je pense que c'est surtout des filles qui monteront sur l'estrade, parce que dans mon entourage, c'est les filles qui réfléchissent et qui discutent des questions sociales. D'ailleurs ce n'est pas vrai que les filles sont moins courageuses.

## QU'AIMERAIS-TU DIRE, ALORS ?

J'expliquerais ce qu'est le changement climatique. Beaucoup de gens ne le savent pas encore. Tout le monde n'a pas encore saisi qu'il faut agir maintenant et que les politiciens doivent faire quelque chose, sinon il sera trop tard. Je vais aussi à la Grève du climat avec mes amies. Malheureusement, elles ne s'intéressent pas tellement au Speakers' Corner. Je ne sais pas du tout pourquoi.

## POUR L'INSTANT, LE SPEAKERS' CORNER N'EXISTE PAS À BÂLE. VOTRE GROUPE DOIT ENCORE CONVAINCRE PLUSIEURS PERSONNES, NOTAMMENT UN MEMBRE DU CONSEIL D'ÉTAT BÂLOIS.

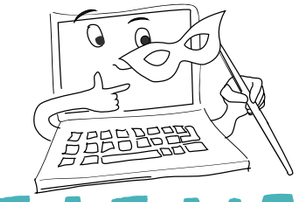
Oui, on doit faire une présentation. Je me réjouis de parler avec lui. Malheureusement, avec le Coronavirus, tout a été un peu retardé.

## CE PROJET DOIT DEMANDER BEAUCOUP DE PATIENCE ET D'ENDURANCE …

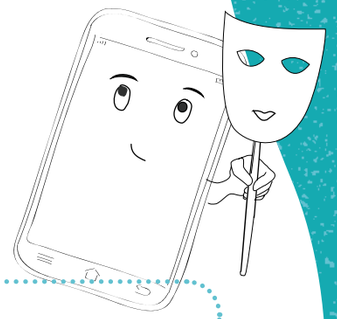
Ça ne me dérange pas. Je sais que de telles choses prennent du temps. Normalement, je ne suis pas très patiente. Mais pour ce projet, oui !

*Interview de Nora par : Martina Polek. Illustration : Sabine Hirsig. Photos : Martina Polek.*

**Que dirais-tu d'apprendre à programmer ?**
**Sais-tu comment donner des ordres à un ordinateur ?**
**Rendez-vous à la page suivante !**



# DERRIÈRE LE MASQUE D'INTERNET



Tu peux parcourir le même site internet via différents appareils : l'ordinateur, la tablette, le téléphone portable et même la télévision. Le contenu textuel de la page restera toujours le même. En revanche, pour que ce contenu soit lisible sur n'importe quel appareil, il faut souvent quelques ajustements. Les lettres doivent être tantôt plus petites, tantôt plus grandes ; l'image légèrement décalée ; ou l'ordre des contenus totalement modifié.

C'est exactement ce qu'on peut faire avec le langage CSS (abréviation du mot anglais « Cascading Style Sheets » qui se traduit en français par « feuilles de style en cascade »). Si l'on veut, le CSS est une sorte de cabine d'essayage pour les sites internet. Grâce au CSS, un site peut se présenter complètement différemment sur différents appareils, et ce, même si son contenu reste le même.

**Comment ça marche ? Découvre-le par toi-même !**

**Une programmeuse souhaite créer un site web et utilise le langage CSS pour écrire la commande suivante :**

CSS

Image: ..... 1 .....;
Tout {
Couleur de la police : .....BLANC .....;
Couleur du fond : .....NOIR .....;
Police : .....NORMALE.....;
}

**Son site internet t'apparaîtra alors sous cette forme :**

**Image 1**

**Am stram gram,**
**Pique et pique et colégram.**
**Bour et bour et ratatam**
**Am, stram, gram, pic, dam !**

## TROUVE QUELLE IMAGE

correspond à quelle commande CSS et complète les champs CSS là où il manque quelque chose.

CSS

Image: .....;
Tout {
Couleur de la police : .....;
Couleur du fond : .....BEIGE.....;
Police : .....VIEILLOT.....;
}

CSS

Image: .....;
Tout {
Couleur de la police : ....BLANC..... ;
Couleur du fond : .....;
Police : .....NORMAL.....;
}

CSS

Image: .....;
Tout {
Couleur de la police : .....;
Couleur du fond : .....;
Police : .....À LA MAIN .....;
}

CSS

Image: .....;
Tout {
Couleur de la police : .....;
Couleur du fond : .....;
Police : .....NORMAL.....;
}
Tout {
Couleur de la police : .....;
Rotation : .....VERS LA DROITE.....;
}

**Image 2**

**Am stram gram,**
**Pique et pique et colégram.**

Bour et bour et ratatam
Am, stram, gram, pic, dam !

**Image 3**

*Am stram gram,*
*Pique et pique et colégram.*
*Bour et bour et ratatam*
*Am, stram, gram, pic, dam !*

**Image 4**

**Am stram gram,**
**Pique et pique et colégram.**
**Bour et bour et ratatam**
**Am, stram, gram, pic, dam !**

**Image 5**

**Am stram gram,**
**Pique et pique et colégram.**

Bour et bour et ratatam
Am, stram, gram, pic, dam !

*Maria Górska-Piszek s'est intéressée aux ordinateurs. Graphisme : Ewa Brejnakowska-Jończyk.*

5

**Lors d'un vote, ta voix compte. Mais comment compter toutes les voix de manière juste ? Regarde, il y a plein de possibilités !**

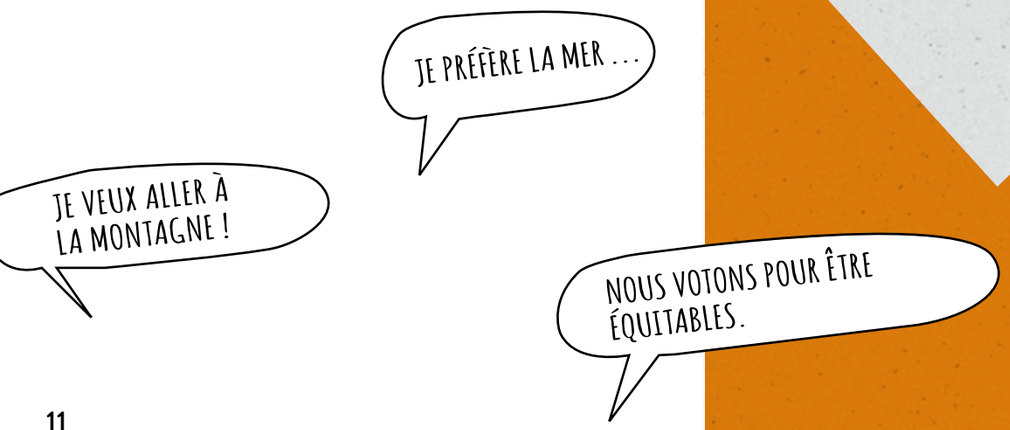
*Texte : Barbara Piotrowska. Illustration : Patricija Bliuj-Stodulska.*

WAOUH

# LE RÉSULTAT D'UN VOTE DÉPEND DE LA FAÇON DONT TU VOTES – EH OUI !

Exemple : un groupe d'amies discutent du lieu où partir ensemble en vacances. Afin que cette décision soit la plus équitable possible, elles décident de voter et de se plier à ce que la majorité aura décidé.

**Découvre sur la page de droite où elles partiront en vacances. La seule différence entre ces trois histoires est la règle du vote.**






**1** **Les filles décident qu'elles ne peuvent choisir qu'une seule destination chacune. Chaque vote sur la carte est représenté par une croix. Jette un œil :**

| | MONTAGNE | MER | LAC |
|---|---|---|---|
| MAIA | × | | |
| EMINE | | × | |
| CLAIRE | | | × |
| SWETHA | | × | |
| NASTIA | × | | |
| ALINA | | × | |
| | 2 VOTES | 3 VOTES | 1 VOTE |

Maia aimerait aller à la montagne, Emine à la mer, Claire au bord du lac, Swetha à la mer, Nastia à la montagne et Alina à la mer.

**C'est la mer qui gagne !**

## ET QUE CE SERAIT-IL PASSÉ SI :

**2** **Elles décident qu'elles ont chacune deux voix et qu'elles peuvent voter pour deux destinations différentes : pour leur destination préférée et pour une autre qui leur plairait aussi, mais pas autant que la première.**

| | MONTAGNE | MER | LAC |
|---|---|---|---|
| MAIA | × | | × |
| EMINE | | × | × |
| CLAIRE | × | | × |
| SWETHA | × | × | |
| NASTIA | × | | × |
| ALINA | | × | × |
| | 4 VOTES | 3 VOTES | 5 VOTES |

Maia aimerait aller à la montagne, mais le lac lui convient aussi. Emine vote pour la mer ou le lac. Claire peut imaginer des vacances au lac ou à la montagne. Swetha vote pour la mer ou la montagne. Nastia vote pour la montagne ou le lac. Et Alina pour la mer, avec le lac comme deuxième choix.

**C'est le lac qui gagne !**

## IL Y A ENCORE UNE AUTRE POSSIBILITÉ :

**3** **Les filles décident qu'elles ont chacune deux voix. Elles peuvent soit choisir deux destinations différentes, soit voter deux fois pour leur destination préférée.**

| | MONTAGNE | MER | LAC |
|---|---|---|---|
| MAIA | ×× | | |
| EMINE | | × | × |
| CLAIRE | × | | × |
| SWETHA | × | × | |
| NASTIA | × | | × |
| ALINA | | ×× | |
| | 5 VOTES | 4 VOTES | 3 VOTES |

Maia aimerait aller à la montagne. Elle aime aussi le lac, mais si elle a le choix, elle préfère voter deux fois pour la montagne. Emine vote pour la mer ou le lac. Claire vote pour la montagne ou le lac. Swetha pour la montagne et la mer. Nastia s'imagine bien à la montagne ou au lac. Et Alina, qui aimerait vraiment aller à la mer, vote deux fois pour cette destination.

**C'est la montagne qui gagne !**

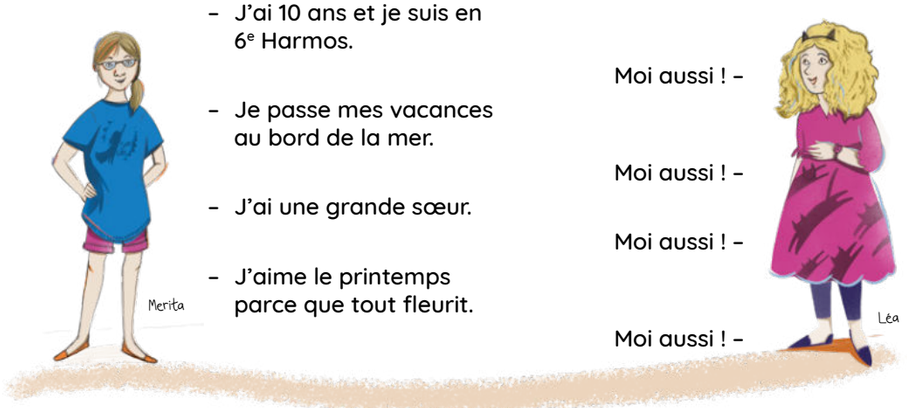
## C'EST BIZARRE, NON ?

**Aucune des filles n'a changé d'avis ! C'est seulement les règles dans la manière de voter qui ont changé. Si on remplace les destinations de vacances par des êtres humains, comme des politiciennes candidates au Conseil national, alors de telles règles s'appliquent aussi. Nous appelons cela un « système de vote ». Qu'en penses-tu ? Y a-t-il une façon de voter qui te semble plus juste qu'une autre ?**

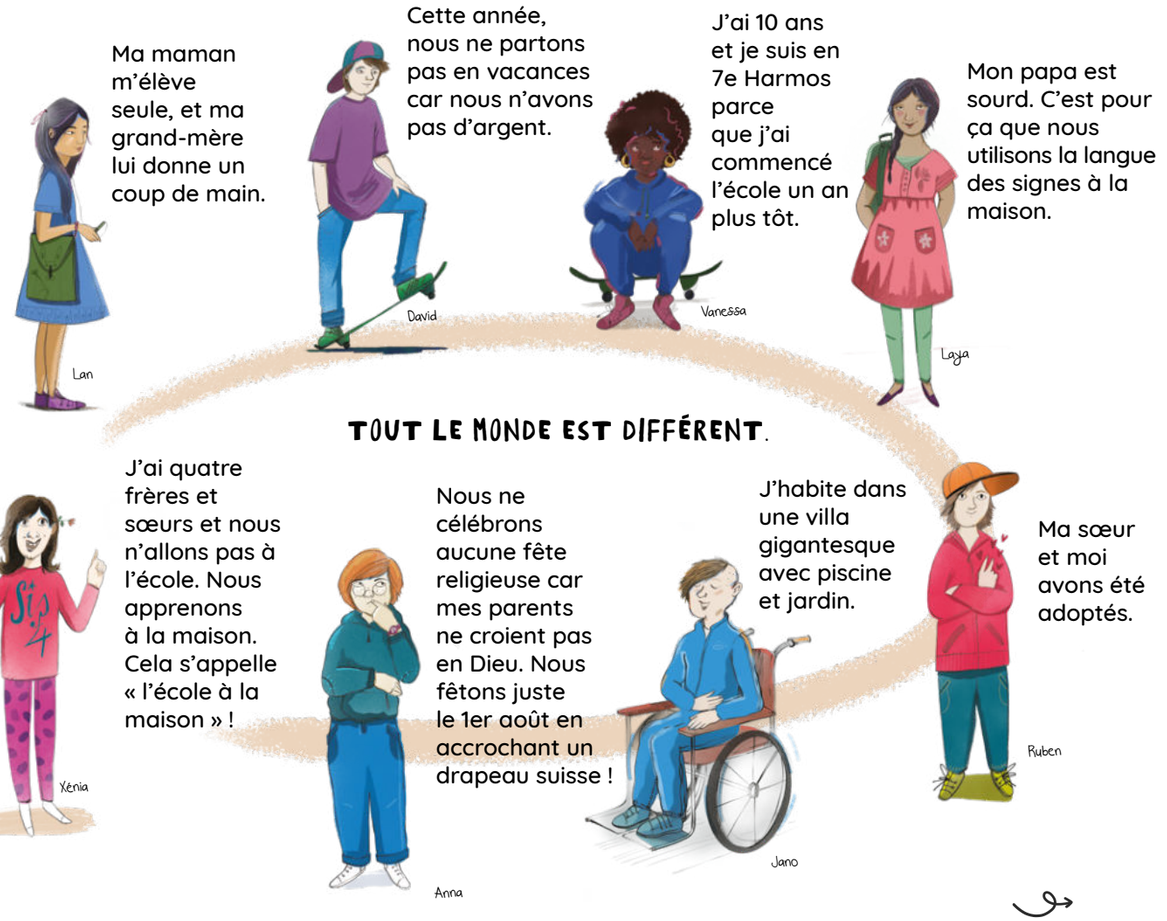
6

# Lorsque nous rencontrons quelqu'un pour la première fois, nous pouvons avoir l'impression que rien ne nous relie. Pourtant, plus nous apprendrons à nous connaître, plus nous découvrirons que nous avons des tas de points communs !

## CERTAINES PERSONNES SE RESSEMBLENT À BIEN DES ÉGARDS.




## ET D'AUTRES ONT UNE RÉALITÉ DIFFÉRENTE DE LA TIENNE.



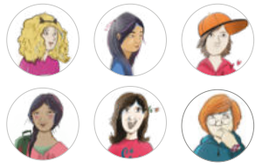
# MALGRÉ CES DIFFÉRENCES, NOUS AVONS DES TONNES DE POINTS COMMUNS !

Regarde ! Prends un crayon et indique les phrases qui te correspondent aussi.

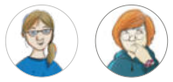
- J'aime les glaces.

- Je suis né(e) en Suisse.

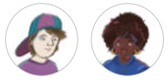
- J'aime les livres d'Harry Potter !



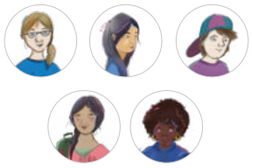
- Je porte des lunettes.



- Je fais du skate-board.

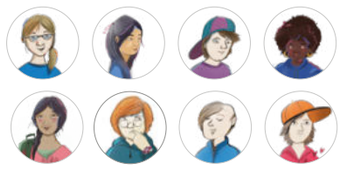


- J'aime les chevaux.

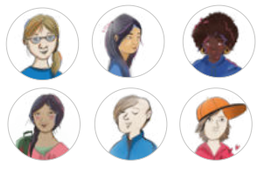


- J'aime avoir des gens autour de moi.

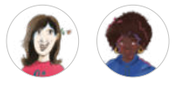
- Parfois, je me sens différent(e).



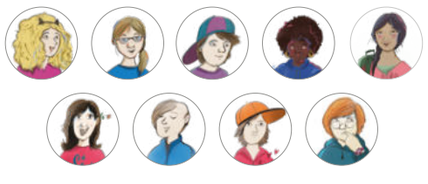
- À la maison, je parle une autre langue que le français.



- Je vais souvent à l'église.

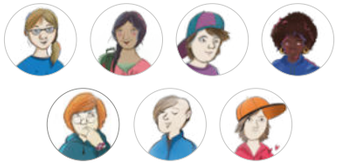


- J'ai la nationalité suisse et je pourrai voter à 18 ans. Ma voix aura exactement le même poids que celle des autres électrices et électeurs du pays, et que celle des conseillères et conseillers fédéraux !



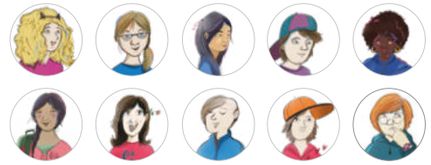
- Ma famille et moi célébrons le Ramadan, le mois du jeûne.

- Pendant le confinement, j'ai eu du mal avec l'école à la maison.



- J'aime ma prof de maths.

- J'aime sentir que je fais partie d'un groupe.

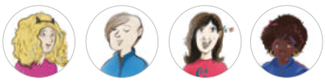


- La soupe à la tomate est ma soupe préférée.

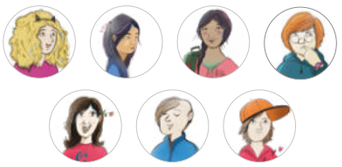
- Je suis dans une école privée.

- J'ai un frère trisomique.

- Je suis membre d'un club sportif.



- Notre planète est importante à mes yeux.



- J'ai besoin d'un fauteuil roulant pour me déplacer.

- J'aime ma classe.

- J'aime jouer avec les garçons.

## IL Y AUSSI UNE PHRASE QUI VAUT POUR TOUT LE MONDE, MAIS VRAIMENT TOUT LE MONDE.

- Je mérite qu'on me respecte. Et en retour, je respecte les autres.

SI TU VAS AU-DELÀ DES DIFFÉRENCES ET QUE TU EN APPRENDS PLUS SUR LES AUTRES, TU DÉCOUVRIRAS ALORS TOUT CE QUI VOUS RELIE !

Texte : Joanna Czeczott. Illustration : Marta Ruszkowska.

**Si tu traverses des moments difficiles, fais un câlin à quelqu'un que tu apprécies et avec qui tu te sens en sécurité. Sens-tu comme cela fait du bien ?**

# Découvre ce qui se passe dans ton corps lorsque tu fais un câlin

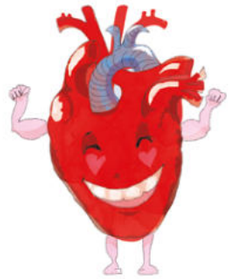
Cette information pourrait aussi intéresser les adultes de ton entourage : les câlins sont bons pour la santé ! Qui sait, **PEUT-ÊTRE MÊME PLUS QUE LES ÉPINARDS !**

Quand tu étais bébé, les câlins étaient aussi importants pour toi que la nourriture. Ils te faisaient te sentir au chaud et en sécurité dans les bras de tes parents, de tes éducateur/trices ou des personnes qui s'occupaient de toi – comme si rien ni personne au monde ne pouvait te faire du mal. Déjà avant d'ailleurs, tu te blottissais à l'intérieur du ventre de ta maman. **C'EST POUR CETTE RAISON QUE LES CÂLINS SONT AUSSI NATURELS QUE LA RESPIRATION.**

Lorsque tu serres une personne que tu aimes dans tes bras, ton corps sécrète des **SUBSTANCES** extraordinaires. On les appelle des hormones. **ELLES SONT COMME DES LETTRES** qui voyagent à travers ton sang vers les cellules des différentes parties de ton corps pour transmettre des messages.

L'une de ces hormones est l'ocytocine. Elle transmet des informations telles que : **<< TU ES EN SÉCURITÉ >>, << TOUT VA BIEN >>.** Grâce à cette hormone, tu te sens proche de la personne qui est dans tes bras.

**LES PERSONNES QUI FONT BEAUCOUP DE CÂLINS TOMBENT MOINS SOUVENT MALADES !** Les câlins font aussi baisser le niveau de stress et calment le rythme cardiaque. C'est une très bonne chose, car lorsque nous sommes contrariés, notre cœur bat plus vite et la tension artérielle augmente. Si quelqu'un nous prend dans ses bras, notre corps se calme de lui-même. Tu peux l'expliquer à tes parents, à tes grands-parents et même à tous les adultes qui disent être stressés !



**TRÈS IMPORTANT : LES CÂLINS NE SONT SAINS QUE SI LES DEUX PERSONNES EN ONT ENVIE !** On ne doit jamais forcer quelqu'un à faire un câlin, qu'il soit humain ou animal.

**TU AS LE DROIT DE REFUSER UN CÂLIN.**

## SAVAIS-TU QUE...

### ...LE PLUS LONG CÂLIN DU MONDE A DURÉ 34 HEURES ?

Ce record est détenu par deux Anglais : Joe Snape et Will Jarvis. Mais on se dit que les parents d'un nouveau-né doivent certainement battre ce record !

### ... LES SINGES AUSSI SE PRENNENT DANS LES BRAS

quand ils sont stressés ? Des biologistes ont observé que les câlins ont un effet apaisant sur les chimpanzés.

**L'EXPERIENCE DE HÉLA, 8 ANS :**

« J'aime les câlins. Quand on me prend dans les bras, je ressens de la tendresse et du soutien. Je me sens au chaud, en sécurité et je suis heureuse. Quand je suis triste et qu'on me fait un câlin, mon humeur s'améliore. »

*Texte : Barbara Pietruszczak. Illustrations : Anna Moderska.*

8

**C'est le moment de faire un jeu amusant !**
**Prends une feuille de papier, un crayon de couleur, un dé et invite les autres à jouer avec toi !**

**Si tu ne sais pas contre qui jouer aujourd'hui, ce n'est pas grave ! Lance simplement un dé et essaie de colorier le plus de cases possible.**



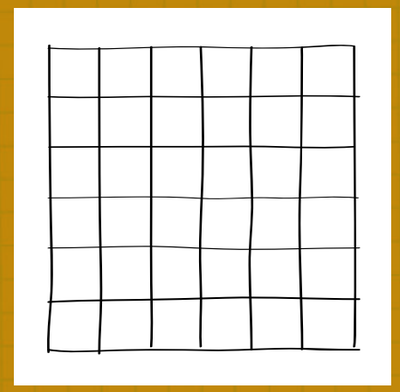
# UNE QUESTION DE CASES !

## POUR CE JEU, TU AS BESOIN DE :

- autant de dés que de joueuses
- autant de feutres de couleur que de joueuses
- autant de feuilles que de joueuses

## CHAQUE JOUEUSE DOIT D'ABORD DESSINER SA SURFACE DE JEU,

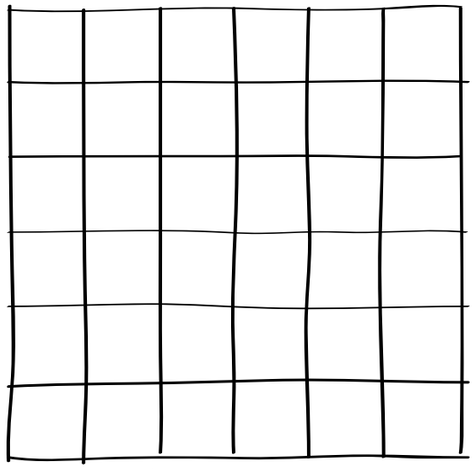
**c'est-à-dire un tableau de 6x6 cases. Le plus simple est de le dessiner sur une feuille quadrillée. Le but est que chacune remplisse le plus possible sa surface de jeu avec les formes que les dés lui indiqueront.**



## CHOISISSEZ LA PERSONNE QUI COMMENCE.

**Ça peut être par exemple la plus désordonnée d'entre vous.**

*Idée, règles du jeu et texte : Joanna Rezmer. Graphisme : Barbara Piotrowska.*



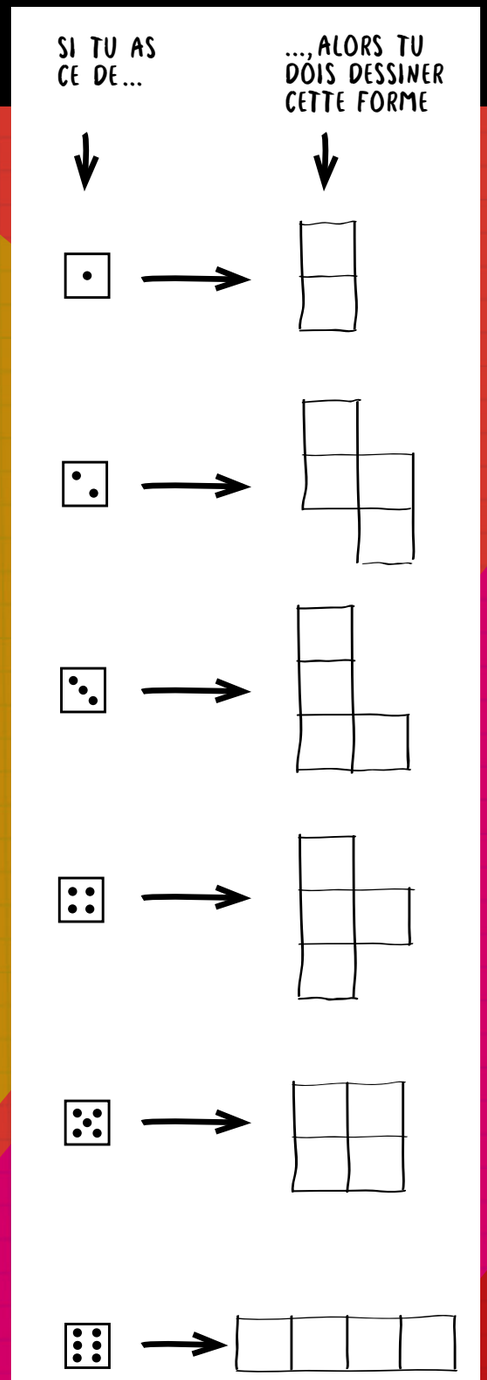
SURFACE DE JEU
**Chaque joueuse doit dessiner une surface de jeu qui ressemble à ça.**

LA PREMIERE JOUEUSE JETTE TOUS LES DES.
**Les points sur les dés indiquent la forme à dessiner (voir à droite). La joueuse qui a tiré les dés en choisit un. Ensuite, dans le sens des aiguilles d'une montre, les autres joueuses choisissent un dé à tour de rôle. La dernière du tour n'a plus le choix du dé.**

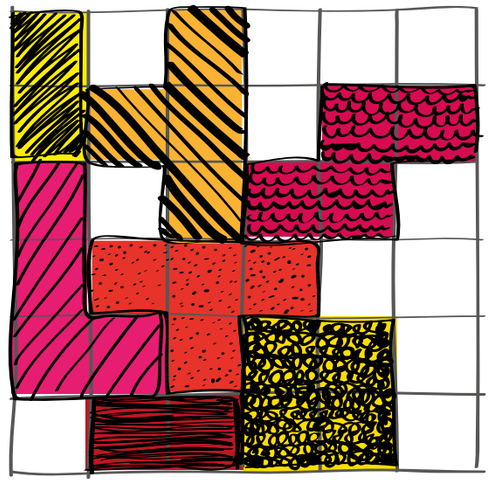
**Une fois que toutes ont un dé,** CHACUNE DESSINE LA FORME INDIQUEE PAR SON DE A L'ENDROIT VIDE DE SON CHOIX SUR SA SURFACE DE JEU. **Vous pouvez également faire pivoter les formes et observer la surface de jeu des autres.**

**C'est ensuite** A LA JOUEUSE SUIVANTE (DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE) DE TIRER TOUS LES DES, **et les autres sélectionneront chacune à leur tour le dé de leur choix.**

LE JEU SE FINIT **lorsqu'une joueuse n'a plus la place de dessiner la forme indiquée par son dé sur sa surface de jeu. Si les autres ont encore de la place pour dessiner la forme qu'elles ont choisie, elles peuvent terminer le tour en cours.**




LA GAGNANTE EST CELLE QUI AURA LE MOINS DE CASES BLANCHES SUR SA SURFACE DE JEU.



EXEMPLE D'UNE PARTIE EN COURS
**Tu peux colorier ou hachurer les formes si tu en as envie (mais ce n'est pas obligé).**

**Aimes-tu avoir la flemme et ne rien entreprendre de temps en temps ?
Alors viens faire la connaissance du paresseux – c'est un maître en la matière !**

*Texte et illustrations : Marysia Mazurowska*

# L'ART DE LA DÉCONTRACTION

Je bats tous les records de lenteur ! Je ne parcours que 4 mètres en une minute. Peux-tu marcher aussi lentement que moi ?

## Une vie la tête en bas

Nous, les paresseux, passons presque toute notre vie suspendus la tête en bas. Nous mangeons, nous dormons et nous nous rencontrons dans cette position. Les femelles restent aussi à l'envers lorsqu'elles mettent leurs petits au monde. Ceux-ci rampent ensuite jusque sur leur ventre et s'y accrochent. Nous sommes faits pour rester dans cette position. Nos doigts se terminent par de longues griffes en forme de crochets qui nous permettent de nous agripper aux branches.

## Les paresseux sont-ils paresseux ?

Nous sommes les animaux les plus lents du monde ! Nous nous déplaçons uniquement si nous ne pouvons pas faire autrement. Quand c'est l'heure de manger, nous n'allons pas très loin : notre cou est conçu de manière à nous permettre une rotation de la tête de 270 degrés, soit presque un tour complet ! Nous pouvons ainsi manger les feuilles à notre portée sans changer de place.

Nous nous déplaçons lentement (dix fois moins vite que d'autres animaux de même taille !) et toute notre vie semble se dérouler au ralenti. Notre métabolisme est plus lent que celui des autres mammifères. Cela signifie que notre cœur bat moins vite, que nous respirons moins vite et que notre température corporelle aussi est plus basse.

## Pourquoi sommes-nous si lents ?

Nos repas ne sont pas vraiment nourrissants, car ils se composent principalement de feuilles. Alors nous devons en avaler d'énormes quantités pour nous rassasier, raison pour laquelle notre estomac est si grand. D'abord, nous mangeons. Ensuite, nous devons digérer. Il nous faut parfois un mois pour digérer certains types de feuilles ! Grâce à notre rythme de vie tranquille, nous n'avons besoin que de très peu d'énergie et, par conséquent, de peu de calories : 160 par jour – ce qui correspond à environ trois pommes. C'est très peu !

Nous dormons environ 10 heures par jour. En général, nous cherchons notre nourriture la nuit, mais nous pouvons aussi être actifs le jour.

Nous ne pouvons pas marcher. Si nous devons nous déplacer au sol, nous rampons en nous aidant de nos griffes. En revanche, nous sommes de bons nageurs. Cela s'avère très pratique en cas d'inondation, ce qui arrive parfois dans la forêt tropicale.

Attention ! Je descends aux toilettes !

## Aujourd'hui, c'est vendredi, jour d'une dangereuse excursion…

…aux toilettes ! Une fois par semaine, nous descendons de notre arbre. Ce n'est pas sans risque, car nous sommes des proies faciles pour les prédateurs. Sans compter que la descente nous coûte beaucoup d'énergie. Tout ça pour aller aux toilettes ! Raison pour laquelle nous n'y allons qu'une fois par semaine. Arrivé au sol, nous creusons un petit trou dans lequel nous faisons nos besoins. Quand nous avons terminé, nous le recouvrons de terre et de feuilles.

## Un écosystème au poil

Notre fourrure est différente de celle des autres mammifères. Elle est adaptée à notre mode de vie et pousse dans l'autre sens, c'est-à-dire du ventre vers le dos. Mais le plus intéressant, c'est ce qui s'y cache : comme notre fourrure peut absorber l'eau, des champignons et des algues s'y développent. On dirait parfois que notre poil est vert à cause des algues ! De nombreux insectes vivent entre nos poils. Certaines espèces n'existent d'ailleurs que dans notre fourrure, comme les papillons de la famille *Bradypodicola hahneli*. Non seulement ils nichent dans notre pelage, mais s'y reproduisent.

**Assez de paresse pour aujourd'hui ! Attrape des crayons de couleur et colorie ce fantastique monde animalier qui se déploie aux pages suivantes !**

*Préparé par : Anita Graboś.*

**Combien comptes-tu**
**de ces oiseaux et scarabées ?**

☐ ☐ ☐

*Préparé par : Anita Graboš.*

# 11

**Envie de dessiner un peu ? Si oui, faisons-le de façon amusante ! Ça donnera un dessin délirant. En plus, si quelque chose rate, ça sera encore mieux !**

*Un jeu proposé par : Zosia Lasocka.*

12

# Dessiner, c'est comme faire de la magie. Abracadabra, tour de passe-passe, observe ces illusions !

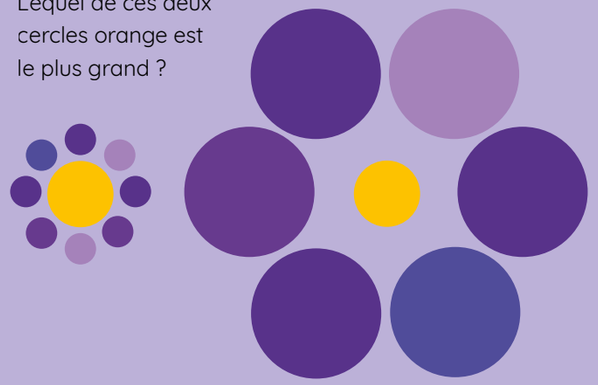
*Texte : Barbara Piotrowska.*

# QUELQUE CHOSE CLOCHE !

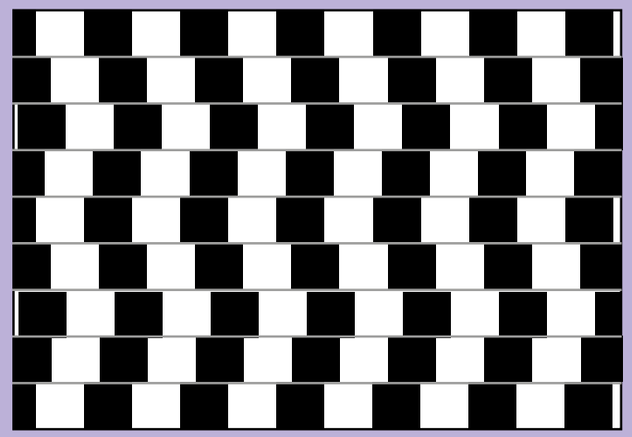
## Illusions d'optique

**Non, ce n'est pas un magazine avec des photos qui bougent comme dans « Harry Potter » … Les illusions d'optique sont la preuve que notre cerveau se laisse parfois prendre au piège ! Ce dernier essaie toujours de nous aider à comprendre une situation le plus rapidement possible. Il nous donne des indications sur la provenance de la lumière, la taille et la couleur de tel ou tel objet. Mais, ce faisant, il nous induit parfois en erreur. Observe par toi-même !**

Lequel de ces deux cercles orange est le plus grand ?

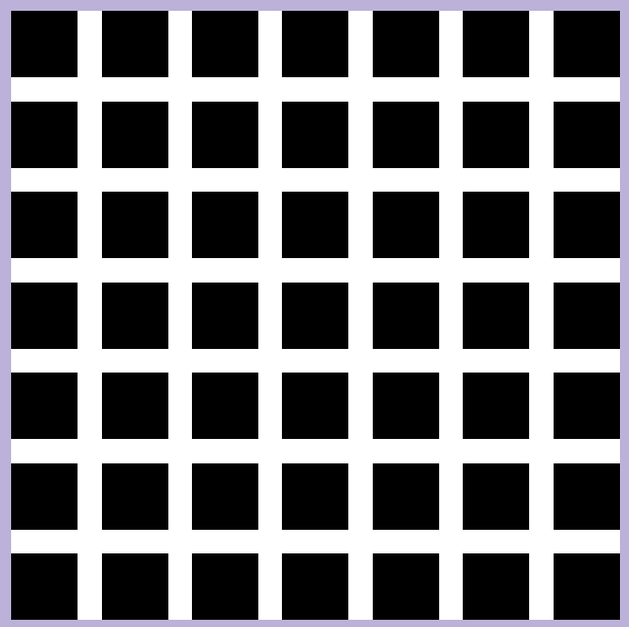


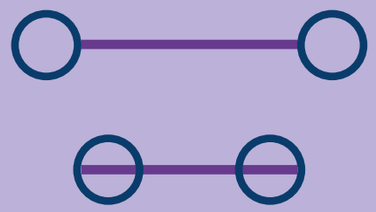
Les lignes grises horizontales sont-elles parallèles les unes aux autres ou bien tordues ?

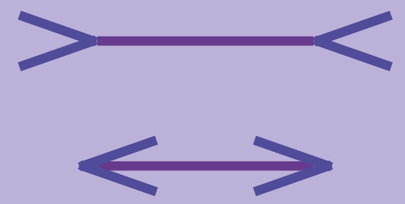


Sers-toi d'une règle pour contrôler !

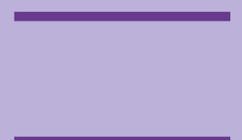
Vois-tu les points gris qui apparaissent sur la grille blanche ? Ils disparaissent si tu les regardes de plus près. Ils n'existent en fait pas du tout. C'est ton cerveau qui leur donne vie !







Ces lignes violettes sont exactement de la même longueur. Observe-les tranquillement.
Tu peux ajouter toi-même des flèches ci-dessous.



13

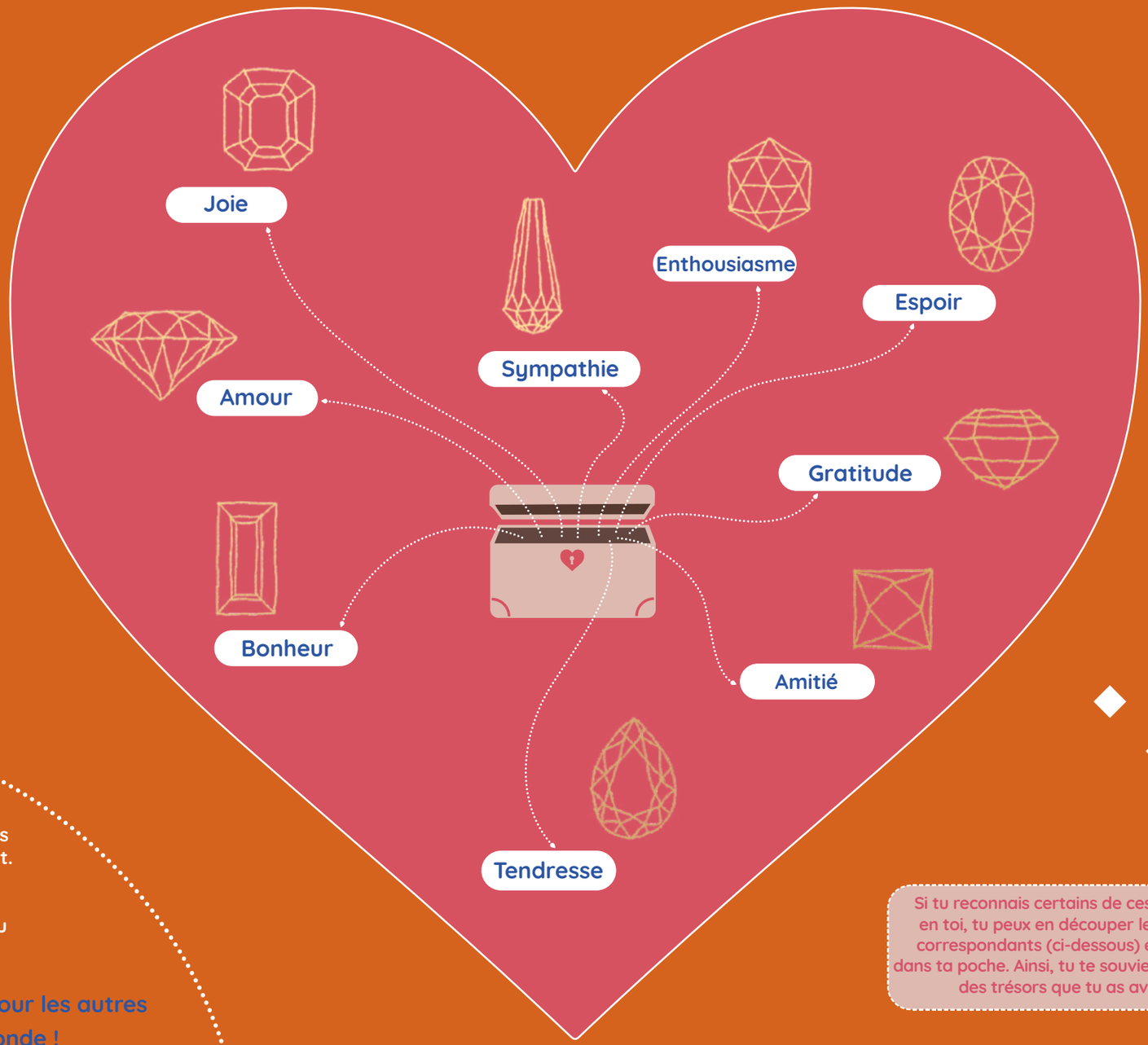
**Si soudain tu te sens petit(e) et insignifiant(e), rappelle-toi :**

# TU AS CES TRÉSORS DANS TON CŒUR

*Texte : Agnieszka Wojnarowska, Joanna Czeczott. Illustrations : Anna Kalisz.*

**Le sais-tu ? Tu as en toi des sentiments qui te rendent immensément riche !**

Ces sentiments peuvent te donner envie de faire des choses, te rassurer ou faire en sorte que tu te sentes bien et en paix. Ce sont les trésors de ton cœur !



Ces sentiments t'apportent non seulement quelque chose à toi, mais aussi à celles et ceux qui t'entourent.

Avec ces sentiments, tu aides aussi les autres à aller mieux et à faire du monde un endroit meilleur.

Vois comme tu es un trésor pour les autres et ce que tu peux offrir au monde !

Si tu reconnais certains de ces sentiments en toi, tu peux en découper les symboles correspondants (ci-dessous) et les glisser dans ta poche. Ainsi, tu te souviendras toujours des trésors que tu as avec toi !

*Graphisme : Ewa Brejnakowska-Jończyk.*

# 14

# Et pour le dessert, une portion de blagues ! Car c'est important de ne pas oublier de rire.

Un éléphant et une fourmi marchent dans le désert. Au bout d'un moment, l'éléphant dit :
– Il fait si chaud ! Je suis en sueur !
La fourmi lui répond :
– Couche-toi, je vais te faire de l'ombre !

Un p'tit robot arrive dans une station-service et s'adresse à la pompe à essence:
– Hé, toi !
La pompe à essence ne répond pas. Le p'tit robot s'approche et répète plus fort:
– HÉ, TOI !
La pompe à essence ne répond toujours pas. Le p'tit robot se met en colère:
– HÉ ! Pourquoi tu ne retires pas le doigt de ton oreille pour pouvoir m'entendre ?!

Basima demande :
– Maîtresse ! Est-ce que je peux être punie pour quelque chose que je n'ai pas fait ?
La maîtresse répond :
– Bien sûr que non !
– Ouf ! Parce que je n'ai pas fait mes devoirs !

Jessica bouscule un grand vase qui éclate par terre en mille morceaux. Sa grand-mère se fâche :
– Il avait 200 ans !
Jessica répond, soulagée :
– Ouf, je pensais qu'il était tout neuf !

– Nadja, tu as dit que tu savais calculer très vite. C'est vrai ?

– Oui, tout à fait !

– Combien font 17x9 ?

– 182.

– Mais c'est faux !

– Oui, mais c'était rapide !

La maîtresse demande à ses élèves quelle a été leur plus grande aventure des vacances. Misia lève la main :
– Je suis montée sur le dos d'un éléphant géant, un lion marchait derrière moi, et deux tigres et un zèbre nous précédaient !
– Quelle aventure ! Que s'est-il passé ensuite ?
– Je suis descendue du carrousel et nous sommes allés manger des gaufres.

Deux souris grignotent une bobine de film.
– C'est un bon film !
– Oui, pas mal, mais le livre était meilleur !

La police contrôle le permis de pêche de Mme Furger en train de tendre ses filets sur le lac.
– Excusez-moi, mais votre permis n'est plus valable. Pourquoi pêchez-vous avec un permis périmé ?
– Parce que je ne pêche que les poissons que je n'ai pas attrapés l'an dernier !

La petite Leyla n'a jamais prononcé un seul mot. Un jour, elle dit au repas de midi :
– Il y a trop de sel dans la soupe.
Choqués, ses parents la regardent. D'une voix tremblante, sa mère lui demande :
– Leyla, pourquoi n'as-tu jamais rien dit ?
Leyla répond :
– Pourquoi, j'aurais dû ? La nourriture a toujours été parfaite jusqu'à présent.
La nourriture a toujours été parfaite jusqu'à présent.

*Préparé par : Anita Graboś.*

Les articles et les illustrations de ce PDF t'ont plu ? On l'espère ! Ils sont tous tirés de « Kaleio – Le magazine pour filles (et pour le reste du monde) ». Il s'agit d'un magazine suisse papier pour les enfants, qui prend ses lectrices et ses lecteurs au sérieux et les encourage. Nous avons même traduit pour toi quelques textes particulièrement cools en ukrainien et en russe. Pourquoi ?

# PARCE QUE TU ES UNE PERSONNE IMPORTANTE ET LA BIENVENUE ICI.

*L'équipe Kaleio*

© Coopérative Kaleio, Bâle