

# Radio scolaire 2013-2014

Tu es bien dans ton assiette ? Voici quelques conseils pour la bonne nourriture:

1. L'atout légumes : un ado doit en manger 500 gr par jour. Soit un Kilo de légumes tous les deux jours. Sans y inclure les pommes de terre qui sont des féculents. Mission impossible ? Pas tant que ça si tu comptes les crudités de l'entrée et les légumes d'accompagnement à midi et chaque soir ainsi qu'une assiette de soupe qui permet d'avaler plusieurs légumes à la fois.

2. Le petit déjeuner c'est le repas le plus important de la journée. Un petit déjeuner équilibré en protéines (œuf coque), sucres lent (pain complet), fibres et vitamines (fruits) t'amène à l'heure du déjeuner sans fatigue avec un cerveau qui fonctionne parfaitement.

La classe de la 3<sup>e</sup> préparatoire (Bleue)  
Omneya Ahmed Kandil

Article sur les actualités dans le journal Le monde daté le 22 octobre 2013

La sœur de Mark Zuckerberg s'élève contre l'addiction aux réseaux sociaux.

Cette année, le repas de Thanksgiving risque d'être tendu chez les Zuckerberg.

Directrice marketing de Facebook jusqu'en 2011 et désormais entrepreneuse indépendante, Randi Zuckerberg, la sœur de Mark, publie un livre pour enfants (à paraître le 5 novembre) qui explique les dangers de l'abus d'utilisation d'Internet et critique l'addiction aux réseaux sociaux, relate le New York Magazine.

L'ouvrage, intitulé Dot, du nom de sa petite héroïne.

"Dot adore la technologie. VRAIMENT. Elle est obsédée par ses applications, mais un léger retournement de situation lui rappelle que la vie est bien plus belle sans écran."

Randi Zuckerberg trouve que même si la technologie rend nos vies plus faciles et nous aide à rester connectés les uns aux autres, beaucoup de parents se demandent comment éduquer leurs enfants dans cet environnement numérique.

La classe de la 3<sup>e</sup> préparatoire (Bleue)  
Omneya Ahmed Kandil

Conseils pour booster sa mémoire

Voici quelques astuces qui vous permettront d'améliorer votre mémoire :

- Répétez les choses importantes le soir avant de vous endormir : le sommeil permet l'ancrage de l'information de façon certaine.
- Lorsque vous apprenez une leçon, faites-en un plan avec les principales parties et sous parties.
- Dites à voix haute, plusieurs fois, quelque chose que vous devez retenir.
- Faites au minimum, 30 minutes de marche rapide tous les jours pour oxygéner votre cerveau.
- Utilisez les compléments alimentaires lorsque votre alimentation ne suffit pas à vous donner un « coup de fouet » !
- Apprenez à gérer votre stress : un surmenage intellectuel, le stress, l'anxiété sont autant d'ennemis de votre capacité de mémorisation.
- Prendre plaisir à ce que l'on fait aide à mémoriser. Si un cours ne vous plaît pas, vous aurez plus de mal à le mémoriser tandis que quelque chose que l'on apprécie se retient plus facilement.
- Servez-vous de moyens mnémotechniques pour vous souvenir (Mais ou et donc or ni car).
- Connaissez votre type de mémoire: êtes-vous visuel ? auditif ? Servez-vous de votre domaine de prédilection pour retenir.
- Evitez de vous laisser distraire. Souvent notre esprit a tendance à papillonner et pense à dix mille choses qu'il ne fera jamais sans s'occuper de ce qu'il est en train de faire dans l'instant.

La classe de la 2<sup>e</sup> préparatoire (Rose)  
Habiba Mostafa  
Basmala Yasser

Une éclipse solaire se produit lorsque la Lune se place devant le Soleil, occultant totalement ou partiellement l'image du Soleil depuis la Terre. Cette configuration peut se produire uniquement durant la nouvelle lune, quand le Soleil et la Lune sont en conjonction par rapport à la Terre.

Une éclipse totale de soleil, a été observée dimanche dernier 3 novembre 2013 dans plusieurs pays d'Afrique, alors que l'est des Etats-Unis, le sud de l'Europe et l'Irak bénéficiaient d'une éclipse partielle.

L'éclipse solaire du dimanche est une *très rare* éclipse, c'est une éclipse hybride.

Une éclipse hybride, appelée aussi éclipse annulaire-totale ou éclipse mixte est l'état intermédiaire entre une éclipse totale et une éclipse annulaire.

L'an 2013 a témoigné une autre éclipse mais une éclipse annulaire en 10 mai 2013.

La classe de la 1ère préparatoire (Bleue)

Malak Ahmad

Mayar Hachem

Maria Ayman

Citations et Proverbes:

1. Je travaille à être heureux : c'est le plus beau des métiers.
2. Si le plan A ne marche pas, il reste encore 25 lettres dans l'Alphabet.
3. On passe la moitié de sa vie à attendre ce qu'on aimera et à quitter ce qu'on aime.
4. Ne cherche pas le bonheur, crée le.
5. La véritable fortune est d'être entouré par des personnes qui nous aiment pour qui nous sommes.
6. Un ami est la personne qui nous donne la totale liberté d'être soi-même.
7. Sème un acte, tu récolteras une habitude; sème une habitude, tu récolteras un caractère; sème un caractère, tu récolteras une destinée
8. Lève-toi chaque matin avec la détermination pour te coucher avec de la satisfaction.

La classe de la 1ère secondaire (Rose)  
Nour El Sayyed  
Périhane

La vie en groupe:

-Les relations avec les gens de l'extérieur ne ressemblent pas à celles que l'on a en famille. Des liens d'amour nous unissent aux membres de notre famille. Même si des disputes surviennent de temps en temps, on est habitués les uns aux autres.

-Mais la société est aussi composée de gens qui ne sont ni nos frères ni nos amis. Ils n'ont toujours pas la même façon de vivre comme nous. Il faut du temps et de la patience pour les connaître.

- Vivre en société, c'est apprendre à se comporter avec toutes sortes de personnes, dans toutes sortes de situations.

La classe de la 6ème primaire (Bleue)  
Nada Amr 6eB

ET

La classe de la 5ème primaire (Rose)  
Jana Mostafa 5eR  
Logina Mohamed 5eR

3<sup>ème</sup> primaire

Le thème de notre école cette année est ;

Réfléchissons avant de parler.

Que nos paroles soient pour construire, non pas pour détruire.

Voici quelques proverbes qui expliquent notre thème :-

- Tournez 7 fois la langue dans la bouche avant de parler.
- La parole qui vous échappe ne peut être rattrapée.
  
- Une parole douce calme la fureur, mais une parole dure excite la colère.
- On peut perdre un ami par une seule parole, mais pour en acquérir mille paroles ne suffisent pas.

2<sup>ème</sup> primaire

La journée mondiale de l'enfance a lieu chaque année le 20 novembre. Son objectif est de faire respecter les droits de l'enfant dans le monde.

Je peux vous citer quelques droits de l'enfant comme :

- J'ai le droit de rêver, de rire, de jouer et d'être éduqué.
- J'ai le droit d'être aimé et respecté.
- J'ai le droit de penser, de m'exprimer et de donner mon avis.

1<sup>ère</sup> primaire

Les règles que je dois respecter dans mon école Girard sont :-

- Je dois garder le silence dans le rang et en classe.
- Je dois respecter toutes mes maîtresses et aimer mes camarades.
- Je ne dois pas jeter les papiers par terre pour garder mon école propre.

## Journée de la Femme égyptienne

Depuis l'aube de l'histoire, les femmes égyptiennes ont joué un rôle important dans les différents aspects de la vie. Le 16 mars a été choisie pour être la Journée de la femme de l'Egypte en vertu de la résolution des Nations unies appelant les Etats membres à célébrer le jour de leurs propres femmes chaque année conformément à un événement historique.

Le 16 mars 1919 marque la révolution des femmes égyptiennes contre le colonialisme, leur lutte pour l'indépendance et la mort de Hameida Khalil , la première femme à sacrifier sa vie pour la cause .

Ce jour-là, 300 femmes manifestantes dirigées par Hoda Sha'arawi sont descendues dans les rues portant le croissant et la croix pour symboliser l'unité nationale et dénoncer l'occupation britannique et le colonialisme.

Le même jour, quatre ans plus tard, Hoda Sha'arawi a appelé à une manifestation, la première du genre, pour la fondation de la première Union égyptienne des femmes. Son but était d'améliorer le niveau d'éducation des femmes pour assurer l'égalité politique et sociale.

Les Femmes en Egypte continuent d'être impliquées dans les différents aspects de la vie politique ou sociale. Actuellement, les femmes égyptiennes peuvent devenir membres du parlement et ont le droit de voter. Elles ont été également choisies pour remplir des postes de haut niveau comme des ministres, des juges et des ambassadrices.

Omneya Ahmed/ 3<sup>e</sup> préparatoire B

Les plus belles citations de Nelson Mandela, l'homme qui croyait au lendemain....

L'esprit révolutionnaire de Nelson Mandela a marqué ses écrits et ses discours de paroles simples, mais qui garderont sans doute leur résonance à jamais. Voici quelques citations de ce personnage qui aura marqué le 20eme siècle, extraites pour la plupart de son livre *Un long chemin vers la liberté*.

1. *Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'on le fasse.*
2. *J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre.*
3. *Etre libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes ; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres.*
4. *Les hommes qui prennent de grands risques doivent s'attendre à en supporter souvent les lourdes conséquences.*
5. *L'éducation est votre arme la plus puissante pour changer le monde.*
6. *Un cœur bon et un bon esprit forment toujours une formidable combinaison.*
7. *Il ne peut y avoir plus vive révélation de l'âme d'une société que la manière dont elle traite ses enfants.*

Avant sa condamnation en prison à vie, en 1964, Nelson Mandela a prononcé ces mots :

*Au cours de ma vie, je me suis entièrement consacré à la lutte du peuple africain. J'ai lutté contre la domination blanche et j'ai lutté contre la domination noire. Mon idéal le plus cher a été celui d'une société libre et démocratique dans laquelle tous vivraient en harmonie et avec des chances égales. J'espère vivre assez pour l'atteindre. Mais si cela est nécessaire, c'est un idéal pour lequel je suis prêt à mourir.*

*Périhane Mostafa et Nour El Sayed 1ere secondaire Rose*