

L'été dernier, c'était notre premier voyage en France. On est parti pour la colonie de vacances de la Jumenterie en Alsace pour une quinzaine de jours. On est parti avec des élèves de Saint-Marc.

(MariamSameh)

L'Alsace est région culturelle et historique dans l'Est de la France. La Jumenterie se situe au Ballon d'Alsace qui est un sommet situé dans la partie méridionale de la chaîne des Vosges.

(Joustina Michel)

Là-bas, on a fait des randonnées dans les montagnes, on est monté à cheval, on a escaladé un mur d'escalade et on a grimpé des arbres. Bref, on a découvert des expériences inédites.

(Marina Hakem)

Paris. On a savouré le charme de Paris pour trois jours. On a visité Notre dame de Paris, Arc de Triomphe, le Louvre, Arc de Carrousel, Avenue de Champs Elysées. On a fait une croisière sur la Seine avec un bateau-mouche.

(HabibaSolaiman)

C'était une expérience enrichissante. On a fait des amitiés, on a pratiqué et amélioré la langue française et enfin on a découvert un nouveau monde splendide et merveilleux.

(KenzyAdel)

« Comment être une personne positive en moins de 300 mots »:

- Réalisez que cela est possible, au lieu d'analyser pourquoi vous ne pouvez pas.
- Prenez conscience de votre dialogue intérieur.
- Ecrasez les pensées négatives comme des insectes, remplacez-les par des pensées positives.
- Aimez ce que vous avez déjà.
- Soyez reconnaissants pour votre vie, vos talents, et pour les autres personnes.
- Tous les jours concentrez-vous sur ce que vous avez, et non sur ce que vous n'avez pas.
- Ne vous comparez pas aux autres, mais soyez inspiré par eux.
- Acceptez la critique avec grâce, mais ignorez les rabat-joie.
- Cherchez la bénédiction qui se cache derrière toute mauvaise chose
- Voyez l'échec comme un tremplin vers le succès.
- Entourez-vous de gens positifs.
- Plaignez-vous moins, souriez plus.
- Imaginez- vous déjà comme une personne positive puis devenez cette personne dans votre prochain acte.

OmneyaKandil

1^{ère} secondaire rose

Sept aliments anti-stress pour mieux vivre

L'ail

L'ail, en plus d'être l'aliment anti cancer par excellence, est une anti fatigue et un anti-stress puissant.

Le Miel et la gelée royale

Ces produits de la ruche sont des sources de vitamines et de minéraux et ils sont excellents pour combattre la fatigue et le stress.

Les fruits et légumes

Manger des fruits et légumes permet d'assurer les besoins quotidiens en vitamines : A, B, C, ce qui aide à guérir et à soigner le stress. **Les épinards** font partie des légumes les plus déstressant.

Les poissons gras

Les poissons gras comme *le thon, le saumon, ou le maquereau* sont très riches en oméga 3 et en phosphore (protecteur du système nerveux). Consommer ces poissons plusieurs fois par semaine vous assurera d'absorber une quantité suffisante des vitamines B **efficaces** contre le stress et la fatigue.

Les céréales complètes

Le pain complet et les céréales comme le *riz, le maïs* ont deux qualités: ils apportent des sucres lents pour nourrir notre cerveau et nos cellules nerveuses, et des vitamines B qui permettent d'équilibrer l'humeur.

Les fruits secs

Les fruits secs tels que le *raisin sec, l'abricot, la figue* sont très énergétiques, et sont riches en sucres lents et en fibres. Les fruits secs sont un concentré de minéraux et de nutriments qui auront un effet nourrissant pour le corps et apaisant pour l'esprit.

Le chocolat

Le chocolat est aussi un de ces aliments anti-stress par excellence (en particulier le chocolat noir). Il est très riche en magnésium et il régule l'humeur.

Farah Réda/ Sara Abed el Fatah

1ère préparatoire Bleue

Voici quelques Pensées Positives pour vous

* "Souvenez-vous que le bonheur dépend non pas de ce que vous êtes ou de ce que vous possédez, mais uniquement de votre façon de penser."

Dale Carnegie

*"Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde."

GANDHI

*"On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux."

SAINT EXUPERY - Le petit Prince

*"La vie n'est, en elle-même, ni bonne ni mauvaise, elle est ce que nous la faisons."

*"La vie est un champ qui produit selon ce que nous avons semé et cultivé précédemment."

J. FIAUX

*"Le meilleur état de cœur est celui de l'homme qui exprime une bienveillance sans mesure envers tout le monde."

BOUDHA

*"Plus nous dépensons de gaîté et de bonne humeur, plus il nous en reste."

*"Si nous voulons trouver de la beauté sur notre route, nous devons l'emporter en nous."

*« Le seul moyen d'avoir un ami, c'est d'en être un »

EMERSON

* « La peur est souvent un effet de l'imagination, elle nous fait voir des maux qui pourraient arriver, mais qui arrivent rarement. » SMILES

Malak Ahmed/ Marina Maher

2^e préparatoire B

- Avec la mort de Nelson Mandela à l'âge de 95 ans, ses phrases ont fait le tour de la planète et resteront dans l'histoire.

-"Nous devons nous inspirer de sa sagesse, de sa détermination et de son engagement pour nous efforcer de rendre le monde meilleur", a déclaré le secrétaire général de l'ONU Ban Ki-moon.

On essaie de découvrir les phrases les plus marquantes de l'homme qui a vaincu l'apartheid par la seule force de sa volonté.

-J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre.

-Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes... C'est vivre de manière à respecter et renforcer la liberté des autres.

-Ne me jugez pas sur mes succès, jugez-moi sur le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé à nouveau.

- L'éducation est l'arme la plus puissante pour changer le monde

**Hana Mohamed
Farida**

**1ère préparatoire R
2^e préparatoire B**

Les joies «oubliées»

La joie est une émotion agréable vitale pour l'être humain. Elle nous apporte de l'énergie et contribue grandement à penser de façon positive. Dans notre société de consommation, nous oublions fréquemment de profiter des petites joies quotidiennes. Or, comme le dit le dicton «ce sont les petits ruisseaux qui font les grands rivières», il est important de savoir savourer ces petites joies quotidiennes. En effet, celles-ci produiront de meilleurs résultats qu'une grande joie épisodique.

Exemples de joies quotidiennes

Voici quelques exemples, bien évidemment non exhaustifs, de petites joies quotidiennes:

- apprécier son logis
- admirer un lieu baigné de soleil
- voir sourire un enfant
- prendre son café le matin en lisant le journal
- se promener dans la nature
- écouter un morceau de musique
- lire un livre
- partager un repas en famille ou avec des amis, etc.

En (re)prenant conscience et en appréciant ces joies, qui nous paraissent fréquemment «normales», vous changez votre état d'esprit. Celui-ci deviendra plus positif et vous permettra de vivre plus sereinement.

Lara Hossam/ Nadine Essam
2^e préparatoire B

Radio scolaire 7 samedi 20 décembre 2014

18 Décembre : Journée mondiale de la langue arabe



Célébrée pour la première fois en 2012, la Journée mondiale de la langue arabe a été proclamée par le Conseil exécutif de l'UNESCO lors de sa 190e session. Cette initiative vise à promouvoir le multilinguisme et la diversité culturelle, ainsi qu'à célébrer le rôle de la langue arabe et sa contribution à la sauvegarde et à la diffusion de la civilisation et de la culture humaine.

Le choix du 18 décembre marque le jour où l'Assemblée générale des Nations Unies a désigné l'arabe comme sixième langue officielle des organisations des Nations Unies en 1973.

L'Ambassadeur du Royaume d'Arabie Saoudite auprès de l'UNESCO, a déclaré que l'objectif principal de la Journée mondiale de la langue arabe de cette année sera « le rôle des médias dans le renforcement de la langue arabe ». Professionnels des médias, experts, linguistes, diplomates et chercheurs, originaires de la région arabe et internationaux, assisteront à une série de séminaires consacrés à ce sujet au siège de l'UNESCO le 18 décembre.

NourEkbal / HebaRakha

1^{ère} sec B

Citations pour motiver

"Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite."

Henry Ford, industriel

"Pour qu'un château de cartes s'écroule, il suffit d'en retirer une seule."

Dominique Muller, écrivain

"Ne compter que sur soi c'est risquer de se tromper."

Pierre Gravel, prêtre

"Aucun de nous ne sait ce que nous savons tous, ensemble."

Euripide, dramaturge

"Jamais, on n'a vu marcher ensemble la gloire et le repos."

Sébastien Roch-Nicolas de Chamfort, journaliste

"Ceux qui ne font rien ne se trompent jamais."

Théodore de Banville, poète

Les rêves sont toujours des départs."

Jacqueline Mabit, écrivain

La bonté fait du bien à celui qui donne et à celui qui reçoit."

William Shakespeare, dramaturge

**Farah Réda/ Amandine Youssef
1ère prep B**

L'amour de la Patrie.

*La première des vertus est le dévouement à la patrie.

Napoléon Bonaparte

*La vraie patrie est celle où l'on rencontre le plus de gens qui vous ressemblent.

Gustave Flaubert

*Si je savais quelque chose utile à ma famille et qui ne le fût pas à ma patrie, je chercherais à l'oublier.

Montesquieu

*L'amour de la patrie conduit à la bonté des moeurs ; et la bonté des moeurs mène à l'amour de la patrie.

Montesquieu

*Le bon gouvernement est celui où les citoyens sont élevés dans le respect des lois, dans l'amour de la patrie et du genre humain, qui est la grande patrie.

Fénélon

*L'amour de la Patrie est le premier amour Et le dernier amour après l'amour de Dieu. C'est un feu qui s'allume alors que luit le jour Où notre regard luit comme un céleste feu.

Paul Verlaine

*La patrie est un arbre dont vous êtes les racines et les branches.

Laurent-Pierre de Jussieu

* Pour un vieux, la patrie c'est là où il fait chaud.

Maxime Gorki

NourEkbal / HebaRakha

1^{ère} sec B

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 HameidaKhalil , la première femme à sacrifier sa vie pour la cause .

Ce jour-là, 300 femmes manifestantes dirigées par HodaSha'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, HodaSha'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.

Yasmine Elfares

3^e pp B

Sauvez vos enfants : coupez les écrans !

De nombreux pays européens lancent des enquêtes sur l'exposition et l'utilisation des écrans, par les enfants de 0 à 6 ans. Si la génération des années 1980/90 se voyait reprocher une consommation abusive de télévision, les enfants des années 2010 encourent trois fois plus de risque d'être dépendants aux écrans ...

Certains enfants peuvent être d'avantage, renfermés sur eux-mêmes, dépendants aux écrans, ou avoir des tendances solitaires. De nombreux spécialistes le rappellent : ce qui est important pour le bon développement des jeunes enfants, c'est surtout le contact humain.

Les enfants fonctionnent par mimétisme. Si leurs parents passent leur temps les yeux rivés sur un écran, leur progéniture fera de même ! De plus en plus de parents se contentent aussi de mettre leur enfant devant un dessin animé pour « le calmer », plutôt que de lui trouver une activité moins passive, ou que de lui lire une histoire, par exemple ...

Si l'accès à la télévision ou à Internet est devenu nécessaire, car les nouvelles générations grandiront en côtoyant le monde virtuel, il est primordial de rappeler que ces pratiques doivent être limitées et encadrées .

Les écrans sont comme beaucoup de choses : à consommer avec modération.

Radio scolaire 12 samedi 28 mars 2015

Citations sur le printemps

1. « S'il n'y avait pas d'hiver, le printemps ne serait pas si agréable : si nous ne goûtions pas à l'adversité, la réussite ne serait pas tant appréciée. »

Anne Bradstreet

2. « Il y a des pluies de printemps délicieuses où le ciel a l'air de pleurer de joie. »

Jean-Paul Toulet

3. « Un seul printemps dans l'année ... et dans la vie une seule jeunesse. »

Simone de Beauvoir

4. « Il y a tant de printemps en musique. »

Marc Gendron

5. « Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir. »

Matisse

6. « Le printemps s'annonce toujours rempli de promesses... sans jamais nous mentir, sans jamais défaillir. »

Michel Bouthot

7. « Avril fait la fleur Mai en a l'honneur. »

Dicton français

8. « C'est en croyant aux roses qu'on les fait éclore. »

Anatole France

Amandine Youssef / Farah Réda

1^{ère} préparatoire BI