

# LE LYCÉEN CONFINÉ



**La vie à la maison,  
semaine 2**

# SOMMAIRE # 2

---

02

---

*Sommaire*

03

---

*Comment se  
laver les  
mains avec du  
savon ?*

04

---

*Comment se laver  
les mains avec du  
gel hydro-  
alcoolique ?*

05

---

*Les crêpes...  
au cacao.*

06

---

*Parcoursup*

07

---

*Écrire sur un  
fichier PDF.*

08

---

*Respirez,  
relaxez-vous.*

09

---

*Tu as 5  
minutes ?*

10

---

*5 choses à voir  
ou à faire...*

11

---

*Jeux et  
réflexions*

12

---

*Remerciements*



# Lavez-vous les mains

pour vous protéger  
et protéger les autres

## 6 ÉTAPES

1/ Mouiller



2/ Savonner



3/ Frotter

au moins 30 secondes



4/ Nettoyer

Le dos des mains, entre les doigts,  
le pouce et les ongles



5/ Rincer



6/ Sécher



# Hygiène des mains



## par friction hydroalcoolique



**1** Déposer le produit dans le creux de la main



**2** Frotter largement paume contre paume



**3** Frotter l'un après l'autre le dos de chaque main



**4** Frotter entre les doigts



**5** Frotter le dos des doigts contre la paume de l'autre main



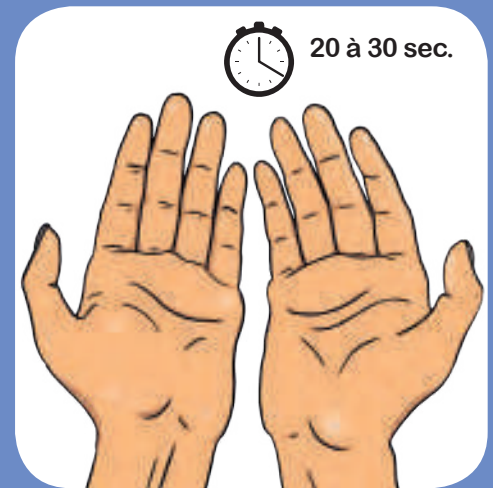
**6** Sans oublier les pouces



**7** Insister sur le bout des doigts et les ongles pour chaque main



**8** Terminer par les poignets



**9** Frotter jusqu'au séchage complet des mains. Ne pas rincer, ni essuyer





# CRÊPES AU CACAO

## INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé
- 3 oeufs
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 6 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel



6 personnes



10 minutes

Niveau : facile

## PRÉPARATION

01

Dans un saladier, mettez la farine et ajoutez progressivement le lait en remuant. Ajoutez les oeufs déjà battus, le sucre vanillé, la pincée de sel et le cacao.

02

Réservez 1 heure à chaleur ambiante.

03

Au moment de préparer les crêpes, ajoutez une petite louche d'eau si la pâte vous semble trop épaisse et mélangez bien : la pâte doit avoir la consistance d'une crème liquide.

04

Faites chauffer une poêle à crêpes antiadhésive sur feu moyen, graissez-la de beurre fondu puis, une fois la poêle bien chaude, étalez vivement une petite louche de pâte. Laissez cuire la crêpe d'un côté jusqu'à ce qu'elle se décolle sur le pourtour puis retournez-la avec une spatule en bois; faites cuire à peine 1 min de l'autre côté.

# Bon Appétit





**ATTENTION**  
**Élèves de Terminale**

**PARCOURSUP**

**Confirmez vos vœux**  
**avant le jeudi**

**02.04.2020**

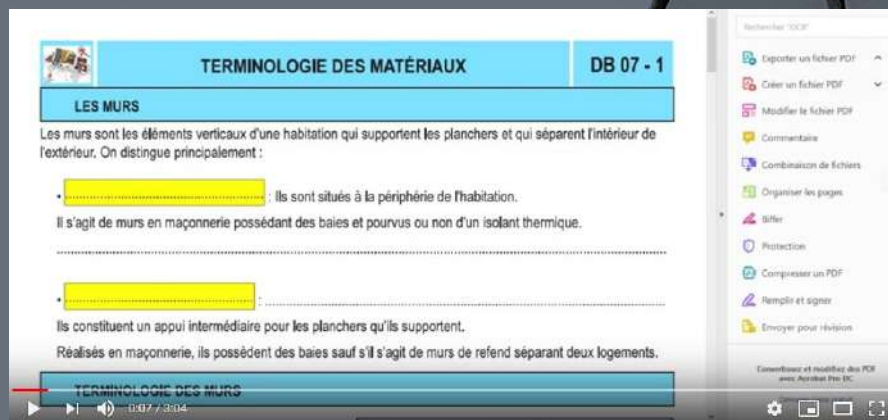
**23h59**



# Ecrire directement sur un fichier PDF

*Ou comment se faciliter la vie et  
gagner du temps ...*

**Cliquez sur l'image.**



Chers élèves,

Grâce à cette petite vidéo réalisée par M. Lesieur, vous saurez comment écrire directement sur un fichier PDF pour pouvoir ensuite le rendre à vos professeurs.

Pour cela, il vous faudra installer le logiciel gratuit Adobe Acrobat Reader DC en cliquant sur l'image ci-dessous :



Alors regardez la vidéo et partagez l'information avec vos camarades !

**#BOUGETONPDF**

# Trop de stress pendant le confinement?

## LA SOLUTION : LA RESPIRATION

1) *Installez l'application RESPIRELAX+ en cliquant sur le logo ci-dessous :*



2) *Allongez-vous paisiblement*

3) *Respirez comme vous le demande l'application*



En dessous, une vidéo pour apprendre à se servir de l'application





# Tu as

# 5 minutes...

(ou plus...)

Clique sur les smiley ;-)



Écoute des minis vidéos sur le thème de ton choix...  
en anglais, of course !

Réalise le mug cake en suivant la recette du lycéen  
confiné de la semaine dernière.



Connecte-toi à Pronote pour écrire un petit mot à  
ton ou ta professeur(e) préféré(e) !

Pose-toi la question de savoir si c'est vrai ou fake !



# 5 CHOSES A VOIR OU A FAIRE EN CONFINEMENT

Cliquez sur les images !



## Un peu de musique

Découvrez la chanteuse Asa, son titre "Fire on the mountain" et son très beau clip. Une guitare, une voix pourvu que ça vous plaise ...



## Un peu d'histoire

De courts films animés pour découvrir les histoires de femmes d'exception ayant marqué l'histoire. De petits films pleins d'humour pour de vraies histoires étonnantes.



## Un peu d'évasion

Une courte vidéo pour découvrir des images époustouflantes : ce que voit un aigle en vol ! Alors venez vous envoler pendant quelques minutes au-dessus des Alpes.



## Un peu de lecture

Les éditions Glénat proposent de vous faire découvrir gratuitement un nouveau manga tous les jours, du classique au plus récent. Alors bonne lecture !



## Un peu d'humour

Alors que nous absorbons beaucoup de publicités en cette période, découvrez comment celles-ci sont écrites. Une relecture parodique du Palmashow.

Bonnes vidéos et bon courage à tous !



# Jeux et réflexions

## Les règles du sudoku

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

8	1	3	9		5	7		6
	5							
4	7	2	3	6	1	8		5
6		4		1		5		
	9	5		3	8		2	1
				2				
	3			7	4			9
5	4			8		1		3
6	7	5	9					4

facile

			1	7	3			
	4	9			5			
			5					
8	5		1	4		3		
	6		2	5			4	
			8			1	5	
	8		4	1		7		
		3	5				8	
9		8			4			

moyen

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5				1	
9						4		

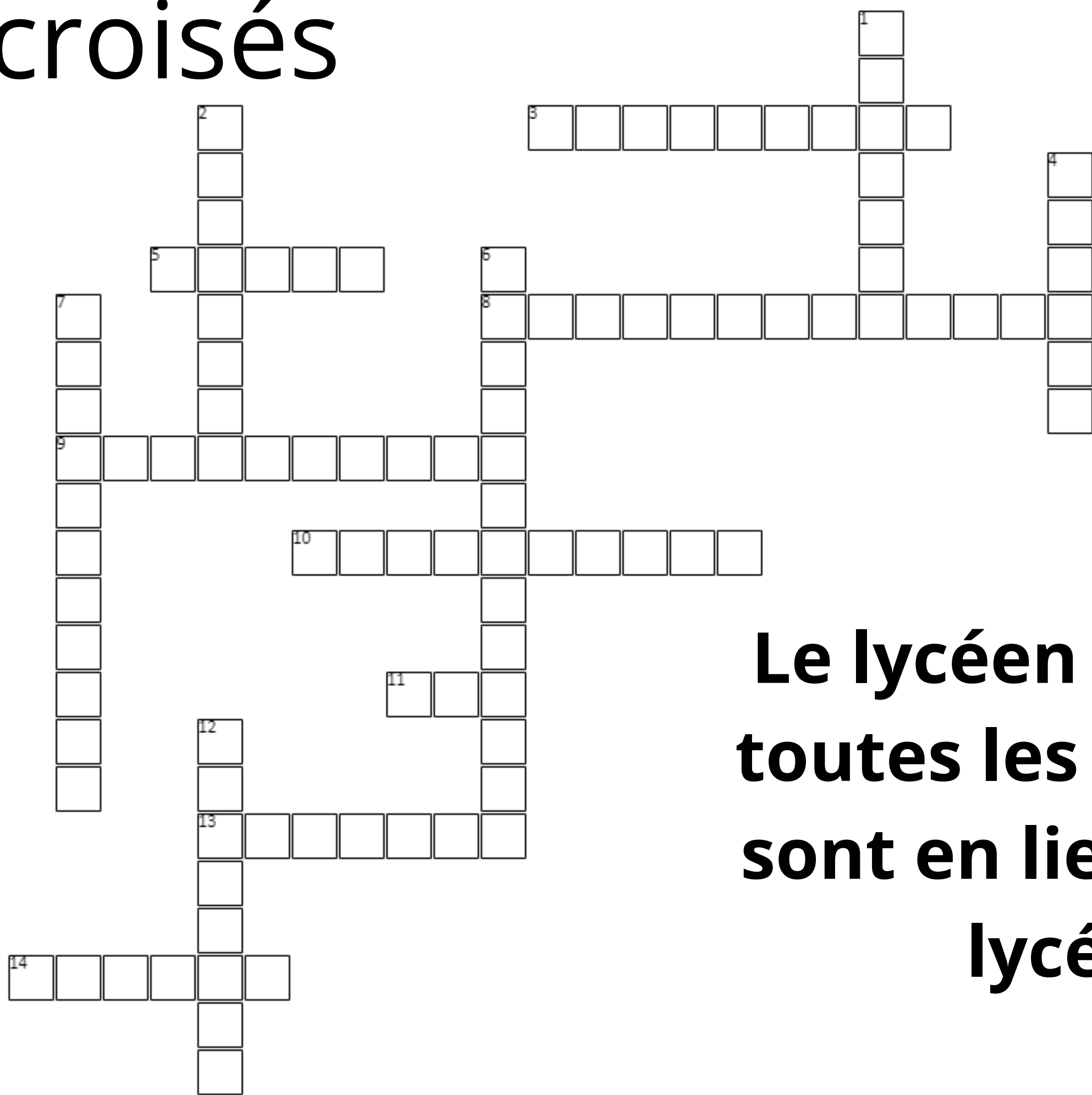
diabolique

3	4								
		9	1						
1	7		3	8					
7			6				2		
5	9						1		
		5	9	6					
	8	1		7		2			
	5	2		9					
					3				
				8			6	1	
					3				
			1	2			6		
5	9					1			
		6			9				
7		2				1		9	
							6	9	2
	6		9	3			7	5	1
	9			7	1			9	5
				1	8				9
								3	7
									5
									8
8	3		4						1
									4
									7
									9
									6
									8
									9
									7
									2

pour les plus motivés



# Mots-croisés



**Le lycéen confiné - toutes les réponses sont en lien avec le lycée.**

## Horizontal

- 3 Inventeur et mécanicien
- 5 Je suis la reine des stages
- 8 Réalisation qui clôture votre scolarité
- 9 Semaine... et sportive
- 10 Plate forme pour la poursuite d'étude
- 11 Cauchemars pour élèves
- 13 Vous l'avez souvent sur la tête
- 14 Nom de la rue du lycée

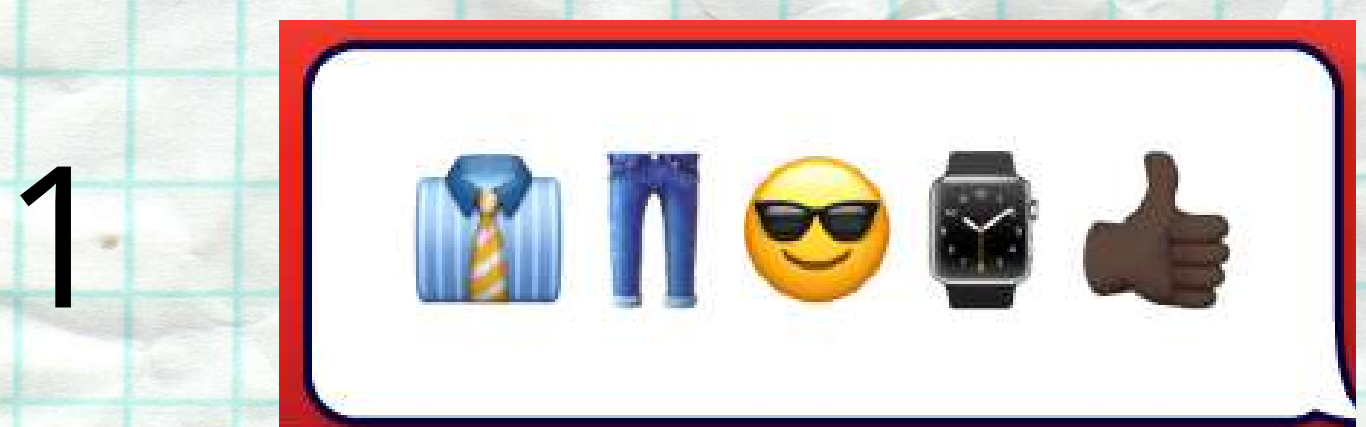
## Vertical

- 1 Logiciel de gestion de vie scolaire
- 2 Je le suis après le baccalauréat
- 4 Personne scolarisée entre 15 et 20 ans
- 6 On peut y participer pendant les petites vacances scolaires
- 7 Une des filières proposées par le lycée
- 12 Une des matière d'EPS

<https://www.educol.net/>

# Énigmes - devinettes

Quelle chanson se cache derrière ces emojis ?





# **Le lycéen confiné remercie...**

**Mme REID, M. HARDY,  
M. LESIEUR, Mme GALLOIS,  
M. MARTIN et Mme LAINÉ  
pour la rédaction d'articles,  
leur aide ou le partage  
d'informations.**

**à la semaine prochaine...  
et n'oubliez pas  
#restezchezvous**

