

ADOSPHERE



INCLUSION NUMÉRIQUE

Sécurité informatique: danger en ligne

Tu es sur ton téléphone ou ton ordi ?
As-tu déjà pensé à ta sécurité en ligne ?

Le harcèlement en ligne : Ne reste pas silencieux !

Le monde numérique peut être un lieu génial, mais il faut savoir s'en protéger. Découvre dans les pages suivantes comment te défendre et prendre les bonnes habitudes pour naviguer en toute sécurité. **Page 2-3**

Aurel, Shaïda, Mauricio et Sasha

● Le Stage et le Stress : Comment Gérer ?

Le stage, c'est souvent stressant, surtout quand c'est ta première fois. Mais pas de stress ! Prépare bien ton CV et ta lettre, et reste calme pendant le stage. Même si tu te sens perdu, les gens sont là pour t'aider !

Le stress est normal, il te prépare à réagir. Si ça devient trop, respire profondément et parle de ce que tu ressens.

À Bioscope (UNICE), on a pu mesurer notre stress avec des outils high-tech. On a appris comment notre corps réagit au stress et ce qui peut le déclencher. C'était super intéressant pour mieux comprendre et gérer nos émotions !

Page 4 : Pour plus de conseils sur le stress et le stage, continue à lire !

Alda, Marharyta

11.02.2025 : Raclette & Bowling Party (Cycle2) !
Rejoins-nous pour une journée fun, le tout dans une ambiance conviviale. Scanne le QRCode, visite notre site, ou envoie un mail à :

ecole@sgjpa.ch

