

CLASSE : _____
NOM : _____
PRÉNOM : _____

Cahier

DE TEXTES

2024 | 2025



BONJOUR, JE SUIS LA LOUTRE EAU-VIVE ! JE T'ACCOMPAGNE
TOUTE L'ANNÉE AU FIL DES PAGES DE CE CAHIER DE TEXTES.



Durant l'année scolaire, je te donne des conseils et des astuces !
J'espère que tu auras plaisir à utiliser ton cahier et qu'il te permettra
d'aborder certains sujets avec tes camarades et tes parents.

QUI ES-TU ?

Tu peux coller ta photo
ou faire un dessin de toi !



JE M'APPELLE

J'AI ANS

JE SUIS EN CLASSE DE

MES LOISIRS : J'AIME

CONNAIS-TU BIEN LES PERSONNES QUI TRAVAILLENT DANS TON ÉCOLE ?

MON ENSEIGNANT(E) / MES ENSEIGNANTS S'APPELLE(NT)

.....
.....

LES PERSONNES QUI AIDENT MON ENSEIGNANT(E)
S'APPELLENT

.....
.....

LE DIRECTEUR OU LA DIRECTRICE DE L'ÉCOLE S'APPELLE

.....
.....

LES ANIMATEURS QUI S'OCCUPENT DE L'ACCUEIL
PÉRISCOLAIRE S'APPELLENT

.....
.....

SAIS-TU QUI PRÉPARE LES REPAS ?

.....
.....

SAIS-TU QUI S'OCCUPE DU MÉNAGE DANS L'ÉCOLE ?

.....
.....

LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La communauté de communes où tu habites se nomme Communauté de communes Vaison Ventoux. Elle regroupe 19 communes que tu aperçois sur la carte.



QUEL EST SON RÔLE ?

La communauté de communes a pour objectif de créer une solidarité entre les communes adhérentes. À plusieurs, il est plus simple de mener certains projets que tout seul. C'est pourquoi les communes décident de travailler ensemble. Elles sont ainsi plus efficaces et regroupent leurs moyens financiers.

CARTE D'IDENTITÉ DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN 2024 :

NOMBRE DE COMMUNES : 19

NOMBRE D'HABITANTS : 17062

SUPERFICIE : 274 KM²
62 HABITANTS AU KM²

RÉGIONS :

RÉGION SUD PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
ET AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

DÉPARTEMENTS :

VAUCLUSE ET DRÔME

Pour tout savoir sur la Communauté de communes Vaison Ventoux, rendez-vous sur WWW.VAISON-VENTOUX.FR

SAIS-TU SITUER OÙ TU HABITES ?



À l'aide des informations qui te sont données dans ces pages, peux-tu compléter les phrases suivantes ? Comment s'appelle :

- × Le continent où tu habites :
- × Le pays où tu habites :
- × La région où tu habites :
- × Le département où tu habites :
- × La communauté de communes où tu habites :
- × La commune où tu habites :

INFO

SPÉCIALE PARENTS

BIEN GÉRER LES ÉCRANS



GÉRER LE TEMPS D'ÉCRAN

Le temps passé devant les écrans est un sujet de tension à la maison ? Voici quelques pistes pour aider votre enfant à mieux équilibrer son temps d'écran... sans oublier que vous êtes son meilleur exemple !



LE TEMPS D'ÉCRAN, ON LE DÉFINIT AVANT

Comment ? On définit la règle ensemble et on la fait reformuler par l'enfant. Si on peut annoncer l'activité suivante, c'est un plus pour se motiver à éteindre l'écran.



MATÉRIALISER LE TEMPS

Comment ? Montrez à votre enfant l'heure de fin sur une montre à aiguilles ou utilisez un minuteur dont il peut voir s'écouler le temps. Cela l'aidera !



ENSEMBLE, ON RANGE SON PORTABLE

Comment ? À table, devant un jeu de société ou en sortie, on coupe ses notifications et on met son portable à distance pour être totalement disponibles les uns pour les autres. De jour comme de nuit, mieux vaut retirer les écrans de la chambre pour éviter toute tentation de se coucher tard !



Retrouvez des dizaines de conseils à personnaliser pour accompagner la vie numérique de vos enfants, sur le site Internet www.FamiNum.com

LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ, MAIS PAS QUE !



Lâche ton écran et viens jouer !

Non, le sport c'est nul.

Au contraire ! Grâce au sport, tu prends confiance en toi et tu te fais de nouveaux copains !



MATIÈRES	POUR LE	TEXTES

LE SOMMEIL EST TON ALLIÉ LE PLUS PRÉCIEUX !



MATIÈRES	POUR LE	TEXTES						MATIÈRES	POUR LE	TEXTES					



LE SAVAIS-TU ?

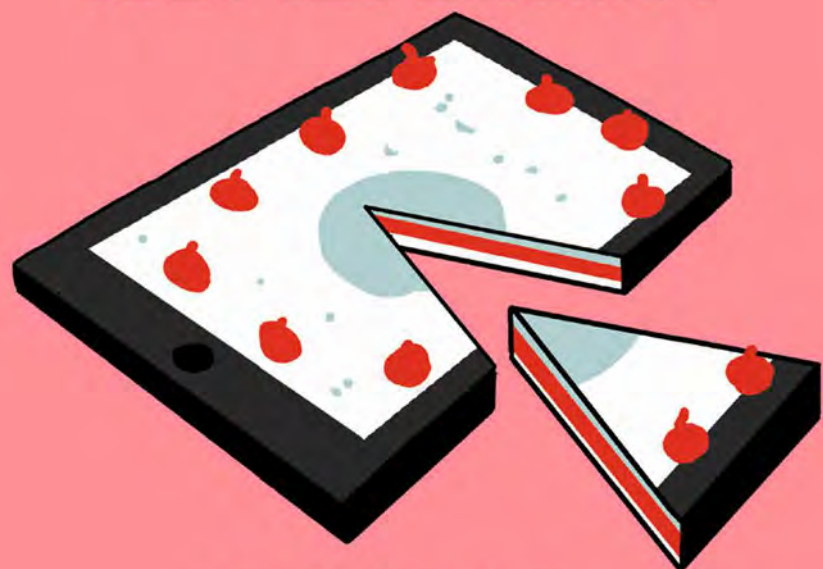
De 6 à 13 ans, il est recommandé de dormir de 9 à 11 heures par nuit pour être en bonne santé. Et toi, combien de temps dors-tu chaque nuit ?

MATIÈRES	POUR LE	TEXTES			

RESPECTONS-NOUS POUR MIEUX NOUS COMPRENDRE



NE RESTE PAS SEUL AVEC TES ÉCRANS !



UN BON FILM, UN BON JEU VIDÉO, C'EST COMME UN BON GÂTEAU : ON LE PARTAGE ET ON EN PARLE.

Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Bris



Apprivoiser
les écrans
et grandir

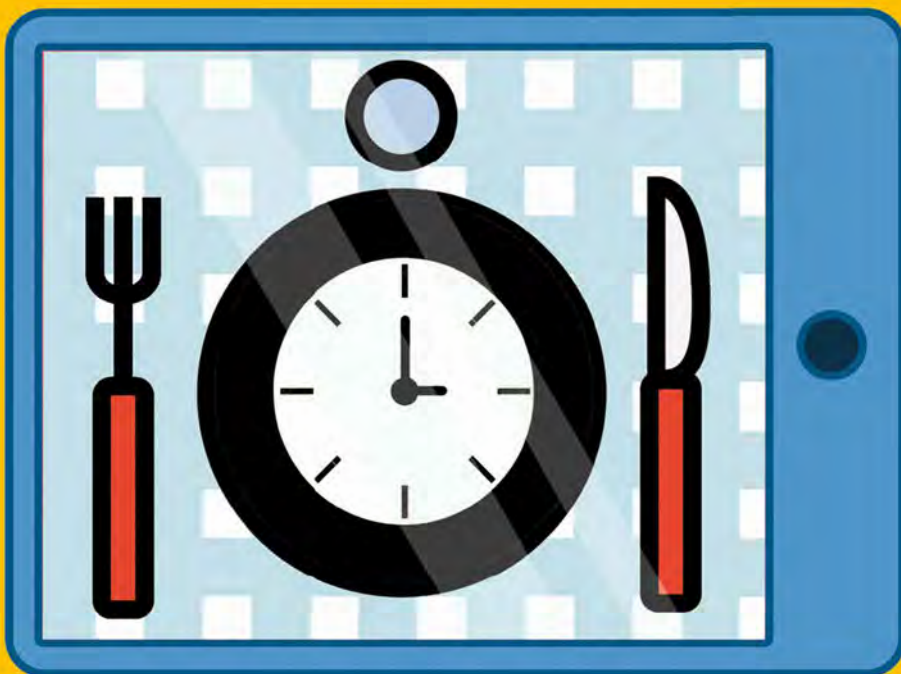


C'EST QUOI LE RESPECT ?

Le respect consiste à ne pas heurter, vexer ou blesser moralement ou physiquement une personne. Bien vivre ensemble nécessite un respect mutuel, des uns pour les autres. Il faut être respectueux envers ses parents, les professeurs, les animateurs et tout le monde en général.

MATIÈRES	POUR LE	TEXTES

**LES ÉCRANS,
C'EST COMME LES REPAS :
HORAIRES FIXES
ET QUANTITÉ LIMITÉE.**



Illustrations : Blaise Jacob, Gauthier Le Bris



**Apprivoiser
les écrans
et grandir**



bayard



MATIÈRES	POUR LE	TEXTES					



C'EST QUOI L'AUTORITÉ ?

L'autorité, c'est le droit de diriger, de donner une consigne, d'établir une règle dans le but d'aider, de donner une direction, un résultat pour le bien de tous, d'une famille, d'une classe...

VENDREDI

MATIÈRES	POUR LE	TEXTES	MATIÈRES	POUR LE	TEXTES



LE GOÛT D'APPRENDRE

Nous n'avons pas toujours de nous-même envie de travailler ou d'apprendre. C'est pour ça qu'une certaine discipline est parfois indispensable pour nous aider à faire l'effort nécessaire car ce n'est pas toujours naturel.

MATIÈRES	POUR LE	TEXTES	MATIÈRES	POUR LE	TEXTES



LE SAVAIS-TU ?

Être reconnu comme une autorité, peut aussi vouloir dire que les autres nous considèrent comme une référence dans un domaine précis. Par exemple, on peut dire qu'un professeur de mathématiques est une autorité dans son domaine.

**DANS LES PAGES
SUIVANTES, JE TE DONNE
ENCORE DE NOMBREUX
CONSEILS ET ASTUCES !**



«MOTS CROISÉS» : TROUVE LE MOT MYSTÈRE CACHÉ AU MILIEU DES AUTRES !

Cherche 11 mots à inscrire dans les cases à l'aide des définitions ci-dessous.

Une fois toutes les cases remplies, tu trouveras dans la colonne colorée le nom d'un emballage qui permet de faire des économies et de diminuer les déchets.

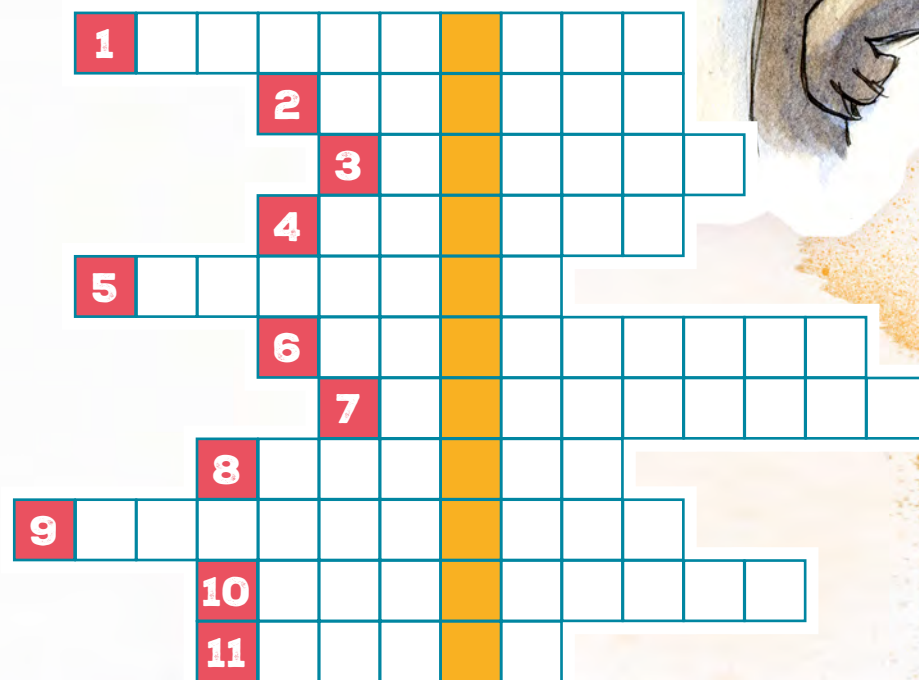
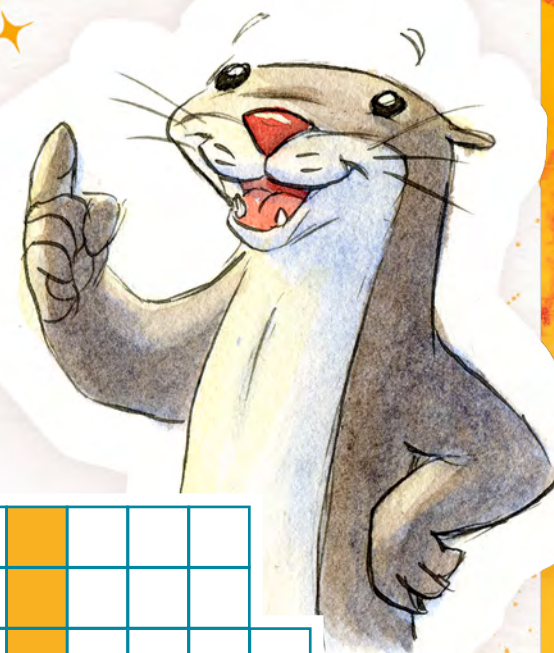
À toi de jouer !

DANS LA SALLE DE BAIN :



- 1 Elle sert à essuyer.
- 2 Ce qui est bon à jeter.
- 3 Quand on peut, il faut la privilégier au bain.
- 4 Il peut être utile pour vérifier si l'on est bien coiffé.
- 5 Bien penser à le fermer une fois qu'on s'est lavé !
- 6 Le procédé qui permet de fabriquer de nouvelles choses à partir des emballages et des papiers que tu tries dans le bac jaune.
- 7 Le savon des cheveux.
- 8 Là où on se lave les mains.
- 9 Le savon des dents.
- 10 Elle occupe de la place dans la salle de bain.
- 11 Même pour les déchets qui proviennent de la salle de bain, il faut le faire pour l'environnement !

Je pense avoir trouvé...
Et toi ?



NOUVEAU : C'EST QUOI LES COLONNES À CARTONS ?

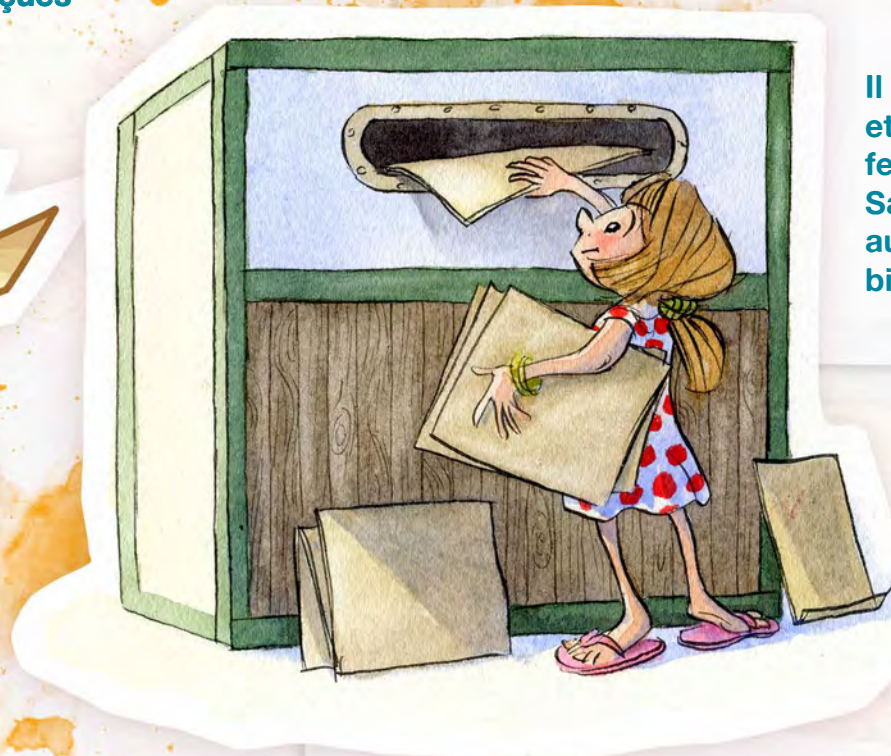
Depuis le 1^{er} juillet 2024, il est possible de déposer les gros cartons près de chez toi, dans des colonnes conçues exprès et installées dans ta commune !

QUELS CARTONS ?



Il s'agit des cartons bruns que tu reçois quand tu as commandé un colis. Ces derniers sont trop grands pour être déposés dans les bacs jaunes avec les autres emballages, Si tu veux, tu peux aussi les apporter à la déchetterie !

LES BONS GESTES POUR JETER CES CARTONS



Il faut les plier et les glisser dans la fente de la colonne. Sans polystyrène ou autres plastiques bien sûr !

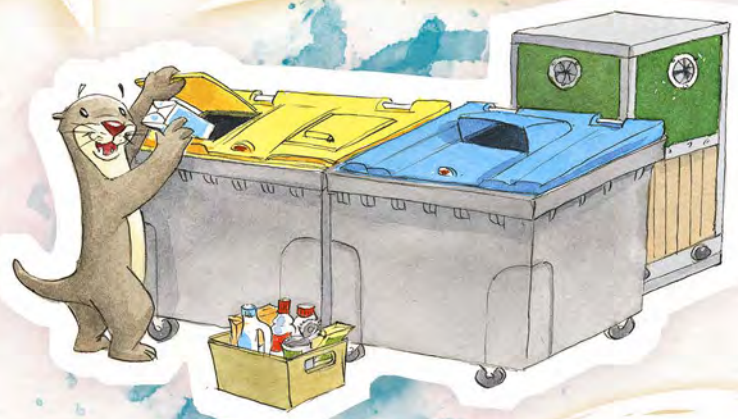
Ces cartons seront ensuite recyclés pour fabriquer de nouveaux emballages en carton, du papier toilette, de l'essuie-tout...

UN BON GESTE POUR
SOIGNER LA PLANÈTE !

TRIER SES DÉCHETS C'EST SIMPLE ET BON POUR LA PLANÈTE !

TOUS les emballages vont dans le bac jaune...

... TOUS les papiers vont dans le bac bleu, et le verre... va dans la colonne à verre !



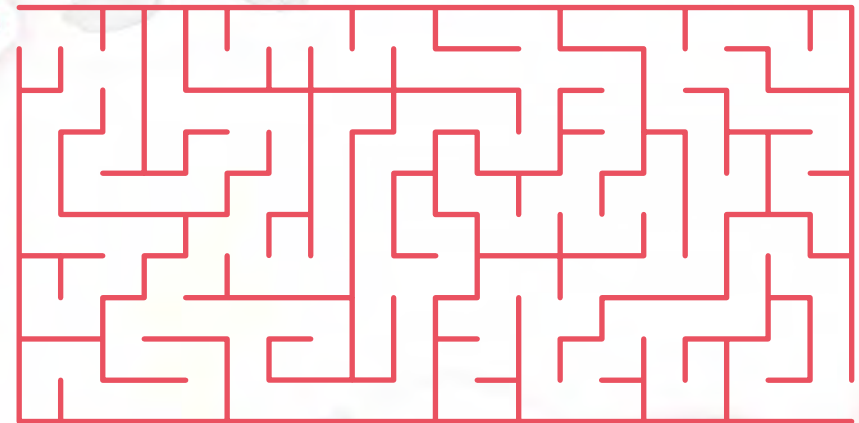
Et les gros cartons pliés, dans la colonne à cartons !



EAU-VIVE ET LE LABYRINTHE

Eau-Vive souhaite jeter ses déchets de cuisine, que l'on appelle aussi biodéchets.

Peux-tu l'aider à traverser le labyrinthe pour arriver jusqu'au composteur ?



LES ÉCRANS, PAS TOUT LE TEMPS !

Trop d'écrans, c'est plus d'agitation, plus d'isolement et moins de concentration.

Pour t'aider à réduire ton temps d'écran, Eau-Vive te propose de relever 4 défis en famille :

DÉFIS :

Défi 1 :

À table, on mange sans téléphone, tablette ou TV

Réalisé Non réalisé

Défi 2 :

Dans la chambre, personne n'apporte d'écran

Réalisé Non réalisé

Défi 3 :

On a fait une balade en famille

Réalisé Non réalisé

Défi 4 :

On a mis en place un calendrier d'utilisation des écrans avec des horaires définis

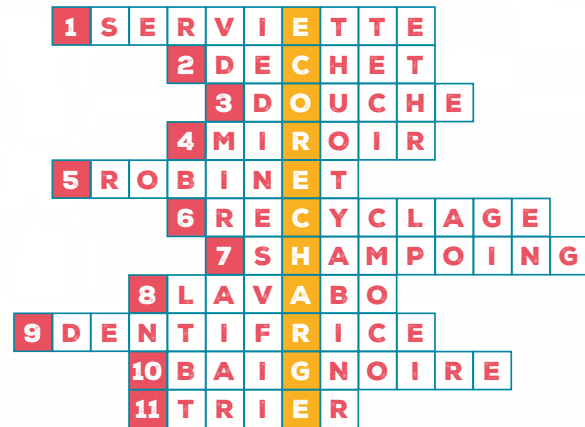
Réalisé Non réalisé



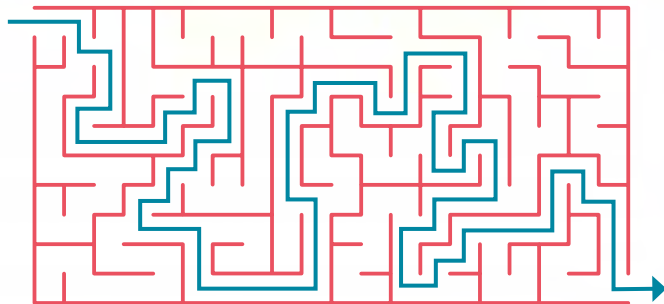
Quand tu as envie de jouer à un jeu de sport sur ta console, appelle plutôt un copain/une copine ou ta famille pour faire une activité physique ensemble !

RÉPONSES AUX JEUX

"MOTS CROISÉS" : TROUVE LE MOT MYSTÈRE CACHÉ AU MILIEU DES AUTRES !



EAU-VIVE ET LE LABYRINTHE



NOUS TE SOUHAITONS UNE TRÈS BONNE ANNÉE SCOLAIRE !



BRANTES · BUISSON · CATRANNE · CRESTET · ENTRECHAUX · FAUCON · MOLLANS-SUR-OUVÈZE · PUYMÉRAS ·
RASTEAU · ROAIX · SABLET · SAVOILLANS · SÉGURET · ST-LÉGER-DU-VENTOUX · ST-MARCELLIN-LES-
VAISON · ST-ROMAIN-EN-VIENNOIS · ST-ROMAN-DE-MALEGARDE · VAISON-LA-ROMAINE · VILLEDIEU ·



Vaison
Ventoux

COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

Ce cahier de textes est offert par la communauté de communes à tous les élèves des écoles élémentaires du territoire.