

Le journal qui vous parle...

Numéro 1 - Juin 2024

LETTRES EN LIBERTÉ



Le journal qui vous parle...

Collège 28, Bucarest

Numéro 1 - Juin 2024

N° 1-
Magazine
annuel

LETTRES EN LIBERTÉ

Rédaction

Professeur
coordinateur :

Cernescu Rodica
Madalina

Année scolaire 2023-2024

Le journal du Collège 28

Vendredi 28 juin 2024



Editorial

C'est avec une immense fierté que j'annonce l'apparition du premier numéro de *Lettres en liberté*, le journal francophone de notre école.

La mission de ce journal est de donner la parole à tous les collégiens qui souhaitent s'exprimer sur un sujet qui les intéresse et qui désirent le faire découvrir aux autres, tout en utilisant cette très belle langue qui est la langue française. C'est un espace ouvert à ceux qui sont passionnés, enthousiastes et curieux.

Bonne lecture !

Cernescu Rodica Madalina, enseignante de français

Sommaire

- Le système scolaire français
- L'importance du sport chez les adolescents
- Tendances éco dans mon école
- Ma recette préférée
- 10 actions pour sauver la planète
- Bucarest... quoi visiter ?
- Ma recette préférée.
- Mon style vestimentaire préféré
- Créer un carnet de voyage
- Les fêtes en Roumanie et les plats traditionnels
- Chasse aux photos – 10 défis verts
- Astuces pour apprendre le français

FÉLICITATIONS aux élèves qui ont obtenu de très bons résultats aux concours de langue française, cette année scolaire:

Baran Cristian(VII^è
C) - deuxième place
à l'Olympiade de
français- étape
municipale

Neculai Irina (VI^è
A) –
première place au concours
«Lecture à haute voix»

Iacob Andrei
(VI^è
A) –
troisième place au
concours «Lecture à
haute voix»

Enache
Tudor((V^è
A) –
mention spéciale au
concours «Lecture à
haute voix»



Le système scolaire français

par Luca Voicescu., classe VII^{ème} C

En France, l'instruction est obligatoire pour chaque enfant entre l'âge de 3 ans et l'âge de 16 ans. L'enseignement public est gratuit et laïc.

Les étapes du système éducatif français :

- ▶ l'école maternelle : pour les élèves âgés de 3 à 6 ans ;
- ▶ l'école primaire : pour les élèves âgés de 6 à 11 ans ;
- ▶ le collège : pour les élèves de 11 à 15 ans ;
- ▶ le lycée : pour les élèves âgés de 15 à 18 ans ;
- ▶ l'université : à partir de 18 ans ;

Le système de notation :

▶ en France, les élèves sont notés de 0 à 20, avec les mentions suivantes :

- entre 16/20 et 20/20 – **Très Bien**
- entre 14/20 et 16/20 – **Bien**
- entre 12/20 et 14/20 – **Assez bien**
- entre 10/20 et 12/20 – **Passable**
- en-dessous de 10/20 – **Ajourné/ Insuffisant**

Vive les vacances :

La rentrée c'est la première semaine de septembre. Mais il y a beaucoup de vacances pendant l'année scolaire :

- ▶ les vacances de la Toussaint (en octobre) ;
- ▶ les vacances de Noël (en décembre) ;
- ▶ les vacances d'hiver (en février) ;
- ▶ les vacances de Pâques (en avril) ;
- ▶ les vacances d'été (en juillet et en août).

LE SYSTÈME SCOLAIRE FRANÇAIS

ans	Université	Grandes Ecoles	Formations courtes
25			
24	Doctorat (thèse)		
23			
22	Master	3	
21		2	
20	Licence	1	
19		Prépa 2	D.U.T. ou B.T.S.
18		Prépa 1	
17		Terminale	
16	Lycée	1	
15		2	
14		3	
13	Collège	4	
12		5	
11		6	
10		CM 2	
9		CM 1	
8	Ecole primaire	CE 2	
7		CE 1	
6		CP	
5		Grande section	
4	Ecole Maternelle	Moyenne section	
3		Petite section	
Age	Ecole	Niveau	

L'importance du sport chez les adolescents

par Adina Stan, classe VII-^{ème} C

Le sport joue un rôle très important dans la vie des adolescents et les avantages qui découlent d'ici sont nombreux : renforcer la santé mentale, améliorer la santé physique, développer des habiletés sociales, découvrir de nouvelles passions, etc

► Réduire la pression et le stress grâce au sport

L'exercice physique est un moyen naturel de se détendre et de se libérer du stress. Quand tu pratiques une activité physique, ton cerveau secrète de l'endorphine, l'hormone qui diminue la douleur et génère une sensation de bien-être, ainsi que la dopamine, l'hormone du plaisir ! Résultat : tu te sens rapidement bien dans ton corps et dans ta tête !

► La sante physique

En pratiquant une activité physique régulière, tu développes ta capacité respiratoire et ta masse musculaire. Tu renforces tes os durant une période importante de croissance. Courir, sauter, nager, te muscler, voila de quoi bien grandir, être en pleine forme et en bonne santé !

► Devenir plus confiant en soi

L'activité physique te permet de te dépasser, tu repousses tes limites ou ce que tu pensais être tes limites ! C'est excellent pour ton moral, ça booste l'image que tu te forges.

► La vie sociale

En pratiquant un sport, tu as l'occasion de sortir de ta bulle, d'élargir ton cercle d'amis en rencontrant des jeunes avec qui partage ta passion ou le même intérêt pour une certaine discipline sportive.

Quelles activités physiques pendant la journée ?

- pas besoin d'être un champion, quelques gestes et habitudes simples peuvent faire une différence dans ta vie : par exemple, privilégie la marche, le vélo et les escaliers plutôt que l'ascenseur et la voiture
- pratiquer un sport collectif comme le football, le basketball, le volleyball, ou bien un sport individuel comme la natation, le yoga, l'athlétisme etc.

Tendances éco dans mon école

par Cernescu Rodica Madalina

Pendant le programme national «*Semaine Verte* », qui a eu lieu de 22 à 26 avril dans notre école, les élèves de la classe VI^{ème} A ont déroulé une campagne d'information parmi leurs collègues pour changer la manière dont les jeunes s'impliquent dans la résolution des problèmes environnementaux et pour modifier leurs comportements dans les activités quotidiennes, qui peuvent avoir un impact direct sur la protection de la nature.



Cette campagne s'est concentrée sur le recyclage de batteries épuisées, les élèves mettant en évidence que l'élimination inappropriée des batteries en fin de vie n'importe où peut devenir un véritable danger pour l'environnement, car elles contiennent de nombreux composants toxiques qui affecte la planète, la santé humaine, végétale et animale. En plus elles mettent des années à se dégrader, empoisonnant ce qui les entoure sur leur passage.

NE JETEZ PAS VOS BATTERIES À LA POUBELLE! RECYCLEZ-LES!

La campagne a été menée sous le slogan *Ne jetez pas vos batteries à la poubelle ! Recyclez-lez !* et les élèves ont collecté 11 kilogrammes de batteries épuisées, converties ensuite en 3 ballons de football, qui seront utilisés pendant les cours d'éducation physique et sportive à l'école.

Un grand bravo aux élèves de la VI^{ème} A pour leur investissement et pour leur engagement à promouvoir la responsabilité individuelle et communautaire par rapport à la nature parmi les jeunes, jetant ainsi les bases d'une génération de changement.



10 actions pour sauver la planète

par Iris Aldea, classe VII^{ème} C

1. Réduire, Réutiliser, Recycler

Minimisez les déchets en réduisant la consommation, réutilisant les objets et recyclant les matériaux.

2. Économiser l'énergie

Éteignez les appareils inutilisés et utilisez des ampoules LED et des appareils économes en énergie.

3. Utiliser les transports en commun

Privilégiez les transports en commun, le covoiturage, le vélo ou la marche pour réduire les émissions.

4. Consommer moins d'eau

Prenez des douches courtes, réparez les fuites et utilisez des dispositifs économiseurs d'eau.

5. Adopter une alimentation durable

Consommez local et de saison, et réduisez votre consommation de viande, notamment de bœuf.

6. Planter des arbres

Participez à des programmes de reforestation ou plantez des arbres chez vous.

7. Réduire l'usage du plastique

Évitez les plastiques à usage unique et optez pour des alternatives réutilisables.

8. Soutenir les énergies renouvelables

Choisissez des fournisseurs d'énergie verte et envisagez l'installation de panneaux solaires.

9. Acheter de manière responsable

Achetez des produits durables et soutenez les entreprises respectueuses de l'environnement.

10. Sensibiliser et éduquer

Informez-vous et sensibilisez votre entourage aux enjeux environnementaux et aux solutions possibles.

Bucarest... quoi visiter ?

par Diana Calarasu et Nita Banu Sofia, classe VII^{ème} C

1. ***Le Palais du Parlement*** - le deuxième plus grand bâtiment administratif au monde après le Pentagone, ce palais colossal est une véritable merveille architecturale. Sa visite offre un aperçu fascinant de l'histoire récente de la Roumanie et de l'ère communiste sous Nicolae Ceaușescu.



2. ***Le Musée du village Dimitrie Gusti*** - situé dans le parc Herăstrău, ce musée en plein air présente des maisons traditionnelles, des églises, et des moulins provenant de toutes les régions de la Roumanie. C'est une immersion fascinante dans la vie rurale roumaine à travers les âges.



3. ***L'Arc de Triomphe*** - inspiré de l'Arc de Triomphe de Paris, ce monument célèbre les soldats roumains de la Première Guerre mondiale. Vous pouvez monter au sommet pour une vue panoramique sur la ville, surtout impressionnante lors des grandes célébrations nationales.



4. ***La Vieille Ville*** - promenez-vous dans ce quartier historique pour découvrir des bâtiments anciens, des églises historiques, des restaurants et des bars branchés. La Vieille Ville est un mélange charmant de culture et de divertissement, où l'histoire rencontre la modernité.



Ma recette préférée

par Tudor Podolan, classe VII^{ème} C

J'ai une recette préférée que j'adore : une version simplifiée **des pâtes à la carbonara**. C'est un plat classique qui est non seulement délicieux mais aussi très facile à préparer. Laissez-moi partager avec vous les étapes pour créer ce repas savoureux .

- **Ingrédients nécessaires :**
 - ▶ 400 grammes de spaghettis ;
 - ▶ 200 grammes de bacon ;
 - ▶ 3 jaunes d'œufs ;
 - ▶ 100 grammes de parmesan râpé ;
 - ▶ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
 - ▶ une pincée de sel et de poivre.

Pour préparer les pâtes, suivez les instructions sur l'emballage et faites cuire les spaghettis dans une casserole d'eau généreusement salée.

Pendant que les pâtes cuisent, prenez une grande poêle et faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.

Mettez le bacon dans la poêle et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il atteigne le niveau de croustillant souhaité. Prenez un bol et fouettez vigoureusement ensemble les jaunes d'œufs et le parmesan râpé. Assaisonnez avec du poivre à votre convenance. Mélangez les pâtes égouttées avec le bacon dans la poêle.

Retirez la casserole du feu et incorporez rapidement le mélange d'œufs et de parmesan en remuant constamment. Si la sauce semble trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter une petite quantité de l'eau de cuisson des pâtes.

La dernière étape du processus culinaire consiste à assaisonner et à servir le plat.

BON APPÉTIT !

Mon style vestimentaire préféré

par Teodora Duminica, classe VII^{ème} C

Pour moi, la mode est un domaine passionnant qui me permet d'exprimer mon individualité. J'adore tous les vêtements et je ne peux pas dire que j'ai un style particulier que je préfère. Mais ce que je peux affirmer avec certitude est que j'aime être toujours à la mode !

Je choisis mes vêtements selon les occasions :

- ▶ à l'école je préfère porter des t-shirts, des jeans et des baskets, donc j'adopte un style plutôt sportif ;
- ▶ quand je sors avec mes amis ou ma famille dans la ville, j'aime être chic et je choisis des robes, des jupes, des chemises à carreaux et des ballerines colorées ;
- ▶ quand je vais à une fête, j'aime copier le style des stars. J'adore les robes élégantes et les robes à paillettes et aussi les chaussures à hauts talons.



à l'école

En ce qui concerne les accessoires, je porte toujours une montre, un bracelet et des boucles d'oreille en or qui ont une valeur sentimentale pour moi, car je les ai reçues à l'occasion de mon 11^{ème} anniversaire de la part de ma grand-mère.

dans la ville

Pour acheter des vêtements, je vais souvent dans des magasins avec mes amies ou avec ma mère, surtout pendant les soldes. C'est une excellente occasion de passer de bons moments ensemble et de s'amuser !



pour une fête,

Créer un carnet de voyage

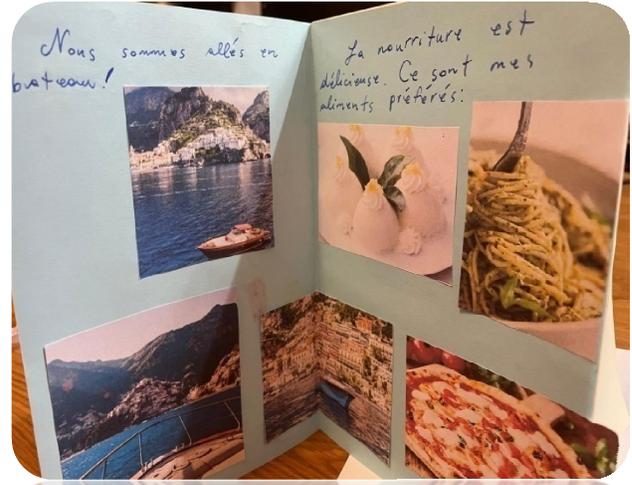
par Mocanu Maria, Abdurafi Tyra et Cojocaru Adela, classe V^{ème} B

Pour la classe de français, nous avons eu la tâche de faire un carnet de voyage sympa.

Les étapes que nous avons suivies :

1. Présenter notre destination ;
2. Faire des collages, des dessins ;
3. Écrire nos souvenirs...

... et voilà le résultat:



Voyage en Italie – Abdurafi Tyra



Voyage en Bulgarie- Mocanu Maria



Voyage en Grèce- Cojocaru Adela

Les fêtes en Roumanie et les plats traditionnels

par Tudorache Alessia, Racaru Izabela, Ionita Lorena et Gheorghe David, classe VIIème C

En Roumanie, il y a des fêtes religieuses et des fêtes civiles. Les plus importantes fêtes roumaines sont les suivantes :

- ▶ Jour de l'an – 1^{er} janvier
- ▶ 24 janvier – Journée de l'unification des principautés roumaines
- ▶ les Pâques orthodoxes – date variable
- ▶ Fête du travail – 1^{er} mai
- ▶ Journée de l'enfance – 1^{er} juin
- ▶ Pentecôte – date variable
- ▶ L'Assomption - 15 août
- ▶ Fête de Saint-André – 30 novembre
- ▶ Fête nationale de Roumanie – 1^{er} décembre
- ▶ Noël – 25 décembre



Tchiorba aux tripes



Le cozonac,



Le drobe



Mitchy



Sarmalé

Des plats traditionnels qui sont préparés à l'occasion de diverses fêtes en Roumanie :

Le cozonac, la réputée brioche roumaine, toujours un délice, surtout sur la table de Pâques.

Les œufs farcis sont des œufs durs remplis de jaune, mélangés à d'autres ingrédients comme la mayonnaise et la moutard, pour l'entrée au repas du Nouvel An.

Le drobe est un plat traditionnel roumain à base d'organes d'agneau, d'oignons verts, d'herbes et d'œufs, préparé pour la fête de Pâques.

Tchiorba aux tripes, une soupe aigrette, très aimée par les roumains, l'été, comme l'hiver.

La saumure de poisson de la Delta de Danube, un plat traditionnel de la région de Dobrogea.

Les Sarmalé avec des feuilles de vignes ou feuilles de choux farcies à la viande hachée, préparé surtout pour le repas de Noël.

Mitchy est un plat roumain toute saison, très apprécié et très recherché parmi les roumains.

La saumure de poisson



Les œufs farcis



Chasse aux photos – 10 défis verts !

par Ursu Ana Maria, classe VI^{ème} A

Pendant le programme La Semaine Verte, nous avons reçu 10 défis verts de la part de notre enseignante de français. Voici ma propre version :

1. Trouver une borne de recharge pour les voitures électriques :



Les véhicules électriques sont moins polluants que les véhicules à essence

2. Arroser une fleur :



Les plantes vertes adoucissent et purifient l'intérieur d'une maison, donc il est important de les soigner

3. Faire un tri sélectif :

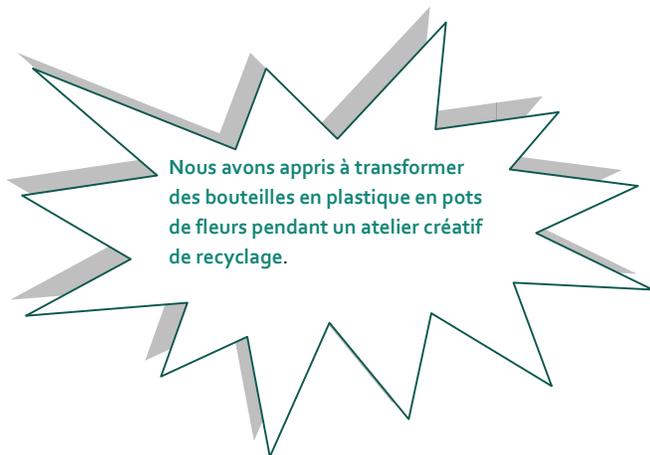


Trier les déchets recyclables c'est assurer leur transformation en nouveaux objets et économiser les ressources naturelles.

4. Trouver un b : bot et obtenir un ticket après avoir recyclé des bouteilles en plastiques :

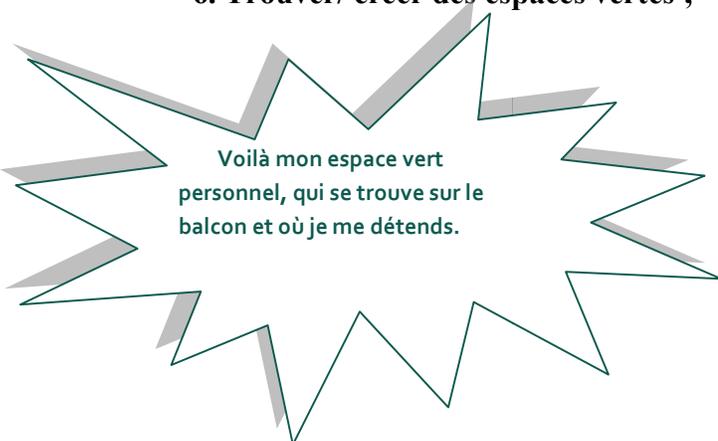


5. Réutiliser des objets :



P.S. : Un grand merci à M^{me} Iacob, notre formatrice

6. Trouver/ créer des espaces verts ;



7. Trouver quelque chose qui commence par **V** (du vert, évidemment) :



La vigne au printemps...

8. Trouver des produits bios dans un supermarché :



Bienvenue chez Méga Image- section produits bios!

9. Embrasser un arbre :



L'un de mes meilleurs amis!

10. Créer un slogan pour une activité écologique :



Astuces pour apprendre le français

par Cernescu Rodica Madalina

«*Est-ce que le français est une langue difficile à apprendre ?*» c'est une question que mes élèves me posent souvent au début de leur apprentissage. Ma réponse pour eux : «*Pas du tout*». Pour apprendre le français, tout comme dans le cas d'autres langues étrangères, on doit suivre quelques étapes bien claires et les résultats vont apparaître très rapidement. À la suite, je vais vous donner quelques astuces pour vous aider dans votre processus de devenir de jeunes francophones et de parler comme des natifs. Voilà mon top 10 des activités à faire pour progresser en cours de français :



1. **Écoutez des podcasts et de la musique en français !**
2. **Regardez des films et des séries en français !**
3. **Lisez en français !**
4. **Apprenez la grammaire et le vocabulaire, pas à pas !**
5. **Utilisez des applications d'apprentissage en ligne !**
6. **Faites des traductions et utilisez le dictionnaire !**
7. **Écrivez en français !**
8. **Chantez et cuisinez en français !**
9. **Pratiquez la langue à chaque occasion que vous avez !**
10. **Trouvez des amis qui font de même !**



Bonne chance!

