

En fauteuil roulant, les portes peuvent être des obstacles !

La porte est une invention humaine permettant de franchir un mur en créant une ouverture provisoire pouvant se refermer ensuite.

Dans les comédies, les portes claquent et doivent être ouvertes ou fermées.

Pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant, les portes posent 2 sortes de problèmes moins comiques :

- ouvrir et fermer la porte : pour atteindre la poignée et tirer la porte, il est souvent utile d'installer une poignée de plus grande taille (pour allonger le bras de levier) et d'y accrocher une grosse ficelle qu'on peut attraper et qui permet de tirer la porte sans atteindre la poignée.
- passer dans la porte : la largeur nécessaire dépend de celle du fauteuil, de la corpulence de la personne et du type de fauteuil utilisé. Dans l'idéal, l'ouverture doit faire au moins 83cm.

Les portes coulissantes sont souvent une alternative bien utile.

Source : Open Rome

« ABCDEF »

Aide-mémoire pour se préparer à un examen. La note qui sera obtenue se décompose en 1/3 pour la compréhension de la question, 1/3 pour les connaissances qui permettent d'y répondre, 1/3 pour la façon d'y répondre.

Pour se préparer, il faut penser à :

A comme Aliments - Pour fonctionner, le cerveau a besoin de l'énergie apportée par les aliments. Avant un examen, faites un repas suffisant pour tenir le coup longtemps. Emportez quelque chose à grignoter (banane, chocolat, etc.) dès que vous vous sentirez la tête vide ou le ventre creux.

B comme Boissons - Tous les sportifs le savent : la déshydratation provoque rapidement une baisse de performance. Pendant vos révisions, pensez à boire suffisamment d'eau et à en emporter le jour de l'examen pour pouvoir boire de temps en temps.

C comme Constance - Le plus efficace et le moins fatigant pour acquérir des connaissances consiste à apprendre régulièrement et sans à-coups. Réviser un peu chaque jour est le meilleur moyen d'arriver calme et reposé à un examen.

D comme Dormir - Le cerveau a besoin de sommeil : le priver de sommeil les jours précédant l'examen est le meilleur moyen d'arriver totalement abruti le jour de l'épreuve. Si vous êtes incapable de comprendre les questions qu'on vous pose, vous êtes sûr de tout rater. Comprendre la question, c'est un tiers de la note.

E comme Expression - Si votre réponse est incompréhensible, même un correcteur compréhensif ne pourra que vous mettre une mauvaise note. La façon de répondre aux questions représente un tiers de la note. Si vous ne savez pas quoi dire, commencez par montrer que vous avez compris la question.

F comme Fun - Le rire est le propre de l'homme : si on ne prend plus le temps de rire, on devient bête. Pendant les révisions et dans les jours qui précèdent l'examen, faites des pauses détente. Vous en saurez peut-être un peu moins, mais vous comprendrez beaucoup mieux tout ce que vous avez appris...

Source : Open Rome

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Le corps est protégé des infections par les milliards de bactéries qui nichent sur notre peau et nos muqueuses (« microbiotes »). On traite les infections bactériennes avec les antibiotiques. Mais trop d'antibiotiques rendent les bactéries résistantes aux antibiotiques. Alors n'utilisons les antibiotiques que quand c'est nécessaire. Ne les gâchons pas, ils sont précieux, utilisons-les mieux car ils font partie du « patrimoine de l'humanité ».

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>

C'EST N'IMPORTE QUI
CES CONSEILS
J'AI BU LA
VEILLE DE L'EXAMEN ET
DORMI LE JOUR MÊME



Quiz « Versus » ?

Cochez la bonne réponse

- synonyme de « comparé à »
- synonyme de « similaire à »
- synonyme de « inverse de »
- synonyme de « versé dans ».

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-17 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.html>