

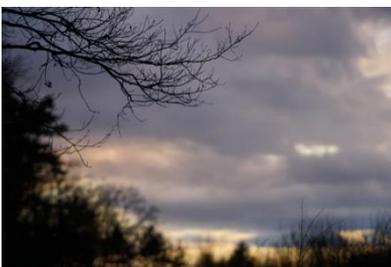
Vie pratique

L'hiver est-il responsable de tout ?

« Il fait sombre, sombre très tôt, sombre longtemps. Il fait terriblement froid. J'ai besoin de lumière naturelle ; avec la lumière artificielle, je ne peux pas travailler. Je deviens folle ! » C'est l'avis d'une étudiante allemande qui s'est exprimée au sujet de la motivation dans ses études pendant l'hiver. Moins de soleil, un vent froid, aucune lumière et le moral dans les chaussettes – qui ne le sait pas ? Est-ce qu'il y a un problème général ou ce sont seulement les étudiants qui luttent avec la saison sans soleil ?

Les conséquences du manque de Vitamine D en hiver

La vitamine D, aussi appelée « la vitamine du soleil », est un indicateur principal de la production de calcium et de phosphore dans le corps. Ces deux substances existent surtout dans les os et jouent un grand rôle pour la capacité de l'organisme humain. Donc la carence en vitamine D – le manque de rayons UV – a une grande influence sur le bien-être des hommes et leur santé. Cependant, l'absorption de la vitamine D dépend d'autres déterminants comme la pollution atmosphérique, l'âge, les hormones, la peau et le poids. Tous ces facteurs, liés aux circonstances environnementales en hiver, mènent à des opinions divergentes.



La voix des étudiants

Plusieurs enquêtes sur le sujet « Motivation en hiver » ont abouti aux résultats suivants. La plupart des étudiants de l'université Justus-Liebig à Giessen ont des problèmes avec leur motivation en hiver. Étudier serait plus difficile quand il fait sombre et froid. Les étudiants ont déclaré qu'ils seraient plus paresseux en hiver à cause de l'absence de soleil.

Emely, 19 ans : « J'ai besoin de lumière naturelle. Je ne peux pas travailler avec la lumière artificielle. » L'absence de soleil et de chaleur provoque la fatigue et l'apathie. Plusieurs étudiants ont des problèmes de concentration pendant la saison sombre. Ils sont déprimés

et ne trouvent pas toujours la force de se remotiver. Lilly, 22 ans : « En hiver, je suis souvent déprimée. C'est difficile de se secouer pour faire quoi que ce soit. »

Mais se morfondre toute la journée n'est pas une solution !

« Quand j'ai le moral à zéro, j'écoute la musique que j'aime ou je fais du sport. » (Max, 21 ans). Trouver une nouvelle motivation et de l'énergie est souvent un obstacle pour beaucoup d'étudiants. Lukas, 23 ans : « Oui, c'est difficile mais, quand je réalise que ce n'est plus possible, j'arrête de bosser et je fais quelque chose que j'aime. Souvent je fais du sport. Cela m'aide à me concentrer de nouveau sur mes études. »

Il y a aussi des étudiants qui préfèrent étudier l'hiver, mais ceux-ci sont une exception.

« Pour moi, il est plus facile d'apprendre mes cours l'hiver. En été, j'aime bien nager ou faire un barbecue avec mes amis. Cela me distrait généralement des études. En hiver, on ne peut pas faire des choses intéressantes comme ça. » (Paul, 25 ans)

Trois conseils

À partir des résultats du sondage, on peut résumer les points suivants qui peuvent aider à se motiver pendant cette saison sans soleil :

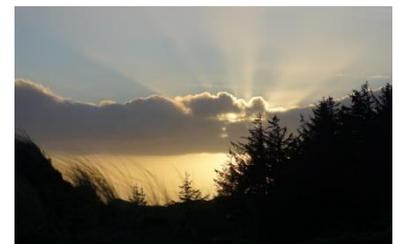
1. **Bouger** (se promener, faire du sport...) Chaque pas compte, physiquement et mentalement.
2. **Alimentation saine** (fruits, légumes) Une pomme par jour, c'est mieux qu'aucune pomme !
3. **Distraction** (amis, famille, activités)

« On s'en va parce qu'on a besoin de distraction, et l'on revient parce qu'on a besoin de bonheur. » (Victor Hugo)

Kathleen Nickel, Karina Enzweiler

Photos : Karina Enzweiler

Sources : <https://www.consoglobe.com/vitamine-qui-manque-hiver-vitamine-d-cg>, <http://eveve.lefigaro.fr/citations/mot.php?mot=distraction>



Le début de chaque année se répète. Tout le monde se fixe de bonnes résolutions. Mais est-ce qu'elles sont raisonnables ? Nous avons fait plusieurs interviews pour en comprendre le sens.

Nous avons interrogé Helena. Elle a dit qu'elle avait naturellement pris de bonnes résolutions, comme tout le monde. Elle voudrait être moins stressée. Un autre point est le sport. « L'année dernière, je n'ai pas eu le temps de faire du sport. Je voudrais changer ce comportement. »

Le résultat de notre enquête est clair. La majorité de notre panel veut devenir plus sportive. À la deuxième place arrive une nutrition saine. On peut dire que la plupart des bonnes résolutions sont liées au corps. Tout le monde sait que la durée des bonnes résolutions est limitée. Beaucoup de personnes les abandonnent à la fin de janvier ou au

début de février. C'est une grande erreur !!! Un comportement a besoin d'au moins 21 jours pour devenir une habitude. Un autre étudiant interviewé dit qu'il veut faire attention à sa nutrition. Pendant la phase de stress, il mange beaucoup de choses malsaines : « C'est plus facile. Mais la facilité, ce n'est pas forcément bon. C'est pourquoi je veux manger mieux. La nutrition a aussi un effet sur notre cerveau. »

Nous avons trouvé plusieurs indications qui peuvent vous aider :

1. Tous les chemins mènent à Rome.
2. Tout vient à point à qui sait attendre.
3. On ne fait rien avec rien.
4. Gardez la pêche !

(Catarina et Leonie)

L'alimentation des étudiants

Des spaghettis chaque jour, ce n'est pas très appétissant et l'apport nutritionnel est limité !



Lundi ? Spaghettis à la sauce tomate... Mardi ? Spaghettis à la sauce tomate... Mercredi ? Euh... Spaghettis mais euh... avec une autre sauce ? Si on parle de l'alimentation des étudiants, on pense souvent à une nutrition déséquilibrée. Selon la majorité, cette alimentation contient des repas peu variés. Mais ce cliché correspond-il vraiment à la réalité ?

Nos interviews

Christina, 23 ans, étudiante en économie : elle prend une bouillie d'avoine au petit déjeuner. Comme déjeuner, elle mange beaucoup de riz, des légumes, des pois chiches, souvent des pommes de terre et des omelettes.

Linnea, 20 ans, étudiante en droit, mange aussi beaucoup de bouillie d'avoine, fréquemment des pâtes et du riz avec des légumes. Elle mange au restaurant universitaire deux fois par semaine. Elle évite la viande.

Lena, 20 ans, étudiante de chimie : elle est végane. Elle mange souvent des pâtes et du riz, beaucoup de légumes et de légumes secs. Elle boit aussi souvent du lait végétal. Au moins une fois par semaine, elle prend son repas au restaurant universitaire.

Natascha, 20 ans, étudiante en technologie alimentaire : son petit-déjeuner se compose de petits pains avec du Nutella et du beurre. Elle mange de la viande et beaucoup de légumes, pas beaucoup de riz ni de pâtes. Elle préfère la soupe de lentilles plusieurs fois dans la semaine.

Pauline, 19 ans, fait des études en alternance : elle aime les spaghettis et elle en mange souvent. Selon elle, le cliché est vrai parce qu'elle change seulement la sauce. Par ailleurs, elle refuse de faire attention à une alimentation équilibrée.

Canay, 18 ans, étudiante de biochimie : elle mentionne qu'elle mange du fast-food si elle est seule. Cependant, elle essaie de faire la cuisine si elle sait que des copains viennent chez elle. Quand elle est chez sa mère, elle refuse de manger du fast-food. Elle veut y manger des repas frais.

Nos habitudes alimentaires

Moi, je dois admettre que je mange aussi des pâtes trois fois par semaine, mais pas sans rien : toujours avec des lentilles ou d'autres légumes. Deux fois par semaine, je fais du poisson ou de la viande. Mon petit-déjeuner se compose aussi souvent de bouillie d'avoine avec des fruits. Entre mes repas principaux, je mange des pommes ou des noix.

C'est vrai, parfois, je ne trouve pas le temps de préparer un plat long à cuisiner, alors je mange des spaghettis avec du fromage, du poivre et des épinards. (Kyriaki)

Selon moi, une alimentation équilibrée est indispensable pour être sain. Cependant, je ne fais pas la cuisine car je suis paresseux. De ce fait, je vais au restaurant universitaire. À mon avis, on y trouve des repas avec des prix raisonnables, à Giessen. Toutefois, les fruits sont très importants pour moi. Par ailleurs, je planifie d'introduire un régime alimentaire en raison du sport/fitness pendant la pause semestrielle. (Arber)

Est-ce que le cliché de manger toujours des spaghettis se confirme ?

Après avoir mené les interviews, on remarque que le cliché selon lequel chaque étudiant ne mange que des spaghettis n'est pas vrai. Pour la majorité, il est important de faire attention à une alimentation qui contient des vitamines ou qui convient au sport. En outre, on voit qu'il y a un intérêt pour une alimentation bonne pour la santé. Par exemple, le restaurant universitaire a établi des repas que les étudiants ont inventés.

Par ailleurs, il y a un programme qui s'appelle « mensa vital ». Là, il s'agit d'un projet qui veut soutenir l'alimentation végétale et variée en légumes en offrant des repas végétans et végétariens.

Cette alimentation est-elle bonne pour la santé et donne-t-elle de bons résultats pendant les études ? Quelles sont les raisons de cette habitude ?



Les exemples des personnes que nous avons interrogées nous montrent que leur alimentation est satisfaisante et assez variée pour couvrir les besoins nutritifs et en vitamines d'un jeune adulte. Bien sûr, les pâtes et le riz se retrouvent très souvent dans l'assiette, mais en combinaison avec des légumes frais ou secs ou avec de la viande, du poisson ou d'autres sources de protéine végétale comme par exemple le tofu.

Le petit-déjeuner est aussi important. Là, on a des habitudes très différentes : beaucoup de personnes interrogées préfèrent la bouillie d'avoine avec des fruits ; c'est une option très riche en substances nutritives : une portion (78 g) de bouillie d'avoine contient plus de 100 % du besoin journalier de manganèse et 50 % du besoin journalier de phosphore. Les autres vitamines et minéraux qu'on trouve dans l'avoine sont le magnésium, le cuivre, le fer, le zinc et la vitamine B1 et B5.

En revanche, on a des personnes interrogées qui prennent du pain blanc avec du beurre et du Nutella comme petit-déjeuner. C'est une option peu équilibrée : un pot de Nutella se compose en grande partie de sucre et d'huile de palme, une

source pauvre en substances nutritives et malsaine à cause des acides gras saturés.

Ces habitudes ont leurs origines dans le fait que de nombreux étudiants n'ont pas beaucoup de temps libre pour faire la cuisine ou préparer des repas variés qui demandent trop de temps.

Kyriaki et Arber



Sources

<https://www.pinterest.de/pin/767089749009260582/>

<https://www.bing.com/images/search?q=spaghetti+mit+tomatensauce&q=AS&form=QBIDMH&sp=1&pq=spaghetti+mit+t&sc=8-15&cid=706A5D59337F47308DF98BF0EDEC7392>

<https://www.studentenwerk-giessen.de/essen-trinken/mensen-cafeterien.html>

<https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-oats-oatmeal#section2>

Les meilleurs conseils pour la préparation aux examens



Toi aussi, tu as bientôt plusieurs examens et tu ne sais pas comment t'organiser de façon optimale ?

Ici, nous te donnons des conseils avec lesquels tu réussiras définitivement chaque examen.

Premièrement, essaie d'être organisé-e et utilise des classeurs divers pour chaque matière. C'est important pour avoir une vue d'ensemble. La création d'un plan est le conseil essentiel pour réussir l'examen avec le meilleur résultat possible.

N'étudie pas trop de matières par jour et prends un jour par semaine pour réviser tout ce que tu as déjà appris.

Écris dans ton emploi du temps quelle matière et quel sujet tu veux étudier quel jour dans la semaine. Ainsi, tu sauras exactement combien et ce que tu as appris. En outre, si tu as l'impression d'avoir assez révisé, fais une pause pendant quelques jours et relaxe-toi un peu. Après la pause, il est important de réviser tout encore une fois, car tu vas mémoriser tous les thèmes à long terme.

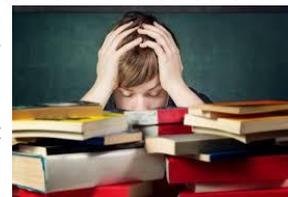
Une autre méthode utile, que tu dois connaître et essayer, c'est la méthode de Feynman. Cela va t'aider définitivement à apprendre aussi les sujets difficiles. La méthode consiste à présenter tous les sujets difficiles avec tes propres mots et à essayer d'expliquer aussi simplement que possible. Imagine-toi expliquer tout cela à un petit enfant.

Si tu tiens compte de ces conseils, tu maîtriseras bien la phase des examens.

Nous espérons avoir pu t'aider. Bonne chance !

Celina Schlapp et Kristin Befort

https://troubleshooter.dein-masterplan.de/sites/default/files/styles/4x3/public/image/gallery/fotolia_38942205.jpg?itok=A-gkiG2j
https://i2.wp.com/hypnose-halle.de/wp-content/uploads/2018/05/Fotolia_170984662_L_Lernen.jpg?w=1200&ssl=1



Réflexions sur les effets positifs pendant la période du « blackout » informatique provoquée par la « cyberattaque » dont a été victime l'Université Justus Liebig à Giessen en 2019

La mise hors service dominicale, inattendue et brutale, de l'ensemble des serveurs informatiques du réseau informatique du Centre informatique universitaire (*Hochschulrechenzentrum*) suite à l'attaque en octobre dernier a fait au moins 25 000 « victimes » provisoires. Directement concernés étaient les malades hospitalisés dans les différentes cliniques de l'établissement, les étudiants, les personnels, les clients et fournisseurs de cette entreprise – de loin la plus grande –, une SARL créée en « *joint-venture* » entre les deux villes universitaires de Giessen (*Justus Liebig Universität*) et Marburg (*Philipps Universität*).

La panne totale forcée qui a duré environ deux mois a eu comme effet supplémentaire l'annulation des vacances de Noël et des fêtes de fin d'année pour bon nombre de personnes du service administratif et informatique chargé de la remise en état successif du système.

En revanche, cette période sans support et assistance informatiques a eu des effets et résultats révélateurs et aussi positifs pour le corps étudiant et celui des enseignants.

Premièrement, la communication entre étudiants et enseignants a dû se rétablir sur une base nouvelle, puisque la plateforme universitaire accordant une adresse électronique à chacun et chacune n'était plus exploitable. Il a donc fallu se servir à court terme de son adresse mèl personnelle.

Parallèlement et suite à l'initiative de particuliers de l'université, un réseau privé de dépannage de communication intra-universitaire a été mis en place, accessible à tous les intéressés. Dans l'obligation de continuer à fonctionner, les bibliothèques ont sorti les anciennes caisses et fichiers de rangement et de

classement poussiéreux de leurs caves et les ont remis en exploitation avec succès.

La gestion et conservation administrative des notes, résultats d'examens en tous genres, dissertations, préparation et suivis des cours ainsi que le début de l'organisation du prochain semestre d'été 2020 se sont transformés en liste comme aux siècles derniers et a fonctionné.

Il en est allé de même pour la logistique générale, l'approvisionnement des cantines, le virement des salaires et le parc automobile ou les logements étudiants du prestataire général de l'Université, le « *Studentenwerk* ».

Une sorte de solidarité sans précédent entre tous les membres de l'Université contre l'attaque informatique – jusqu'à ce jour non revendiquée par des inconnus et ses initiateurs – s'est créée.

L'ensemble des centres administratifs et informatiques des villes universitaires du pays et même au-delà a compris le malheur de Giessen comme une mise en garde contre des attaques potentielles de même ampleur et a renforcé ses écrans protecteurs.

Par chance, et grâce à la compétence des responsables techniques du centre informatique, le réseau est aujourd'hui remis en fonctionnement presque complet, mais l'attaque a néanmoins provoqué des dégâts moraux et financiers énormes.

En outre, cette expérience a clairement montré la fragilité de la digitalisation dont on parle jour et nuit dans le monde entier, à tous les niveaux, et a surtout souligné notre dépendance presque totale au courant électrique quand on nous le coupe.

En sommes-nous vraiment conscients ?

Charlotte et Axel

La liberté étant bonne et mauvaise (Jacob Brill)

Le 11 février, les étudiants de premier semestre à l'université de Giessen qui font leurs études en musique ont présenté un projet de musicologie autour du thème de la liberté. Ils se posaient des questions philosophiques et ont trouvé des réponses en utilisant « la musique nouvelle » qui existe en Allemagne depuis le XX^e siècle.

Il fait sombre dans la salle. On entend seulement le « tak tak tak » rythmé de quatre claviers. Les étudiants créent une ambiance captivante et dans l'instant qui suit, on entend une chorale qui chante un algorithme qui sait ce qu'on veut, ce dont on a besoin. Au plus tard maintenant, le sujet de l'événement est clair : la liberté de nos jours. Ou plutôt cette question : la numérisation nous donne-t-elle la liberté ou pas ? Est-elle une malédiction ou une bénédiction (pour nous) ?

On voit deux conversations en ligne : l'un présente la conversation d'une personne qui utilise WhatsApp pour rester en contact avec sa famille pendant son voyage ; c'est un effet positif de la numérisation. L'autre traite d'un sujet négatif, le harcèlement en ligne. Évidemment, la liberté peut être tout autant négative.

La musique, un élément important de la soirée

Les jeunes étudiants ont clairement montré beaucoup de facettes de ce sujet. La « musique nouvelle » allemande a été interprétée aussi librement que l'interprétation de la liberté. Pendant un instant, la musique était très abstraite ; à un autre moment, ils ont composé leurs propres morceaux de musique ou ils ont arrangé des chansons populaires, par exemple celle de John Lennon : « Imagine ».

Dans l'ensemble, c'était une soirée passionnante : les étudiants ont traité les deux sujets « la liberté » et « la musique nouvelle » en les interprétant d'une manière vraiment créative.

L'Institut des arts plastiques à la JLU (« Institut für Kunstpädagogik » (IfK))

Les professeurs, l'enseignement et la recherche

À l'IfK, l'enseignement est dispensé par des professeurs ayant des intérêts de recherche différents. Ainsi y sont enseignées des matières telles que la didactique de l'art, l'histoire de l'art et la pratique artistique. Le professeur Carl-Peter Buschkühle est responsable de la didactique de l'art et ses recherches concernent la théorie et la pratique de l'éducation de l'art. Le professeur Ansgar Schnurr occupe également la chaire de la didactique de l'art. La directrice générale de l'IfK est Claudia Hattendorff. Elle est professeure d'histoire de l'art et mène des recherches sur l'art au XIX^e siècle et au début du XX^e siècle, entre autres sujets. L'artiste Leunora Salihu est professeure invitée pour la pratique artistique, plus particulièrement la pratique de la sculpture. À ses côtés, le peintre Christoph Kern enseigne en remplacement de la professeure Johanna Staniczek.

Les ateliers

Il n'y a pas de limites à la créativité des étudiants de l'institut d'art. Il y a tant de façons de réaliser un projet. Pendant les heures de supervision, on peut travailler librement dans les différents ateliers. Si on a un permis d'atelier, on peut également se rendre à son travail dans les ateliers pendant le week-end, par exemple, pour continuer à travailler sur ses modèles et ses œuvres d'art. Mais nous devons être à deux pour des raisons de sécurité.



Atelier de sculpture

D'une part, nous avons les ateliers d'impression (lithographie, impression en relief, héliogravure et sérigraphie). D'autre part, il y a des salles pour la céramique (par exemple un four à argile) et un atelier de sculpture (sculpture sur pierre) où on peut travailler avec le plâtre, entre autres. Pour ceux qui s'intéressent à la photographie, il existe un laboratoire de photographie avec une chambre noire et de nombreux appareils photo, y compris des accessoires à louer.

En plus de l'atelier de dessin, il y a aussi le très populaire atelier de peinture, où les élèves peuvent choisir parmi un large assortiment de couleurs et de chevalets de peintre de toutes les tailles possibles. Il est toujours très bien fréquenté.

L'institut d'art possède également son propre atelier de bois et métal avec de nombreuses machines spéciales. Il est très amusant de découvrir différentes techniques et de les expérimenter.



Atelier de travail du métal

Les diplômes

À l'IfK, les étudiants peuvent obtenir différents diplômes de bachelor et de master, et en plus, ils peuvent passer un examen d'État pour pouvoir enseigner une matière artistique.

Test d'admission

Pour être autorisés à étudier l'art à la JLU, les candidats doivent passer un test d'aptitude artistique. Ce test se compose de trois parties qui sont les suivantes : d'abord réaliser une création tridimensionnelle, ensuite réaliser un dessin ou une peinture à partir de cette création et pour finir, passer un entretien au cours duquel le résultat sera jugé au vu du dossier que le candidat aura pris soin d'apporter.

Résumé

En résumé, on peut dire que l'IfK offre une atmosphère conviviale et que l'on aime y passer du temps. Cependant, les études qui peuvent être suivies à l'IfK demandent beaucoup de temps et de patience et nécessitent pour chaque étudiant de la motivation et de la discipline. N'hésitez pas à vous inscrire !

Écrit par Helena Semmler et Bianca Diendorf

L'étudiant typique

Qu'est-ce qui caractérise les étudiants aujourd'hui ? Y a-t-il un étudiant dit typique ? Les étudiants peuvent-ils être réduits à une certaine image ? Voici un petit article sur ce sujet, veuillez ne pas prendre ce qui suit trop au sérieux si vous vous sentez visés !

Fermez les yeux un court instant et imaginez un étudiant. Qu'est-ce que vous voyez ? Vous avez probablement pensé à une personne habillée à la mode hipster, avec des « AirPods » dans les oreilles, un autocollant qui dit « FCK AFD » sur la coque du téléphone et du maté dans la main gauche.

Les stéréotypes

De nos jours, on peut presque parler de stéréotypes. Parfois, vous pouvez étiqueter les gens juste sur leur apparence en tant qu'étudiants et vous avez généralement raison. L'étudiant typique porte des pantalons larges et souvent des chaussettes hautes et surtout des baskets. De plus, il a toujours des écouteurs dans les oreilles et écoute de la techno ou du rap ou regarde des émissions sur Netflix. Une fois son café du matin avalé, presque tous les étudiants boivent du maté pendant qu'ils sont assis à leur ordinateur portable, en train d'écrire leurs devoirs.

En outre, de nombreux étudiants sont des activistes environnementaux autoproclamés et sont également végétariens. Ils postent les repas qu'ils prennent au restaurant ou qu'ils cuisinent chez eux sur Instagram comme les blogueurs qui matraquent avec deux filtres au minimum.

Si vous regardez dans une foule, vous voyez au moins dix filles avec des vestes en jean bleues et des baskets blanches de la marque Converse et aussi au moins quinze hommes avec le même pull Nike. Le fait que le groupe soit dépendant de cette mode passe-partout est un gros problème.

Toutes les caractéristiques d'un étudiant typique qui ont été mentionnées ne sont pas universellement valables. D'une part, on peut dire que beaucoup de gens sont désireux de suivre la tendance, mais d'autre part, il y en a tout autant qui ont leur propre style de vie et qui ne portent pas des vêtements hipster ou ne mangent pas de viande en raison de la pression de leurs pairs.

Ne prenez donc pas cet article trop au sérieux. Sur ces caractéristiques, les étudiants peuvent rire d'eux-mêmes parce qu'ils savent que c'est souvent assez vrai.

Hannah Schmidt



La règle du 90-9-1: la vérité biaisée de l'internet

Je suis sûre qu'une majorité d'entre vous utilise les réseaux sociaux, comme Instagram, Twitter ou Facebook. Mais soyez honnêtes : est-ce que vous likez des contributions régulièrement ? Est-ce que vous lisez ces messages attentivement ? Est-ce que vous les commentez ?

L'écrivain Jakob Nielsen a construit la « règle du 90-9-1 » qui dit que, sur les réseaux sociaux, il existe les créateurs, les consommateurs actifs et les consommateurs passifs. Les créateurs représentent 1 % des usagers des réseaux sociaux au total et ils créent le contenu. 9 % des usagers sont des consommateurs actifs. Ils ne créent pas le contenu, mais ils agissent avec les produits des créateurs en les commentant, les évaluant ou les transmettant. Mais 90 % des utilisateurs sont des consommateurs passifs, cela veut dire qu'ils se contentent de consommer les contenus, mais pas plus.

Par ailleurs, une étude s'appelant « *Usenet study* » a montré que 580 000 utilisateurs de la tribune *Usenet* faisaient partie des consommateurs passifs tandis que 19 000 personnes étaient des consommateurs actifs. Ce qui est choquant, c'est que les deux groupes ont la même représentation. Le résultat est que l'idée qu'on peut se faire de la communauté manque d'objectivité.

La situation sur Wikipédia est même pire parce que seuls 0,003 % des utilisateurs sont des créateurs, mais en même temps, ces 0,003 % sont responsables des deux tiers des articles publiés sur ce site internet. On peut même parler d'une règle du 99,8-0,2-0,003 ici.

De l'autre côté, chacun est capable de présenter et partager ses opinions. Chacun peut choisir ce qu'il ou elle veut publier. Mais le problème est que le système n'est pas représentatif des usagers moyens. L'opinion des consommateurs actifs n'est souvent pas celle des consommateurs passifs.

À cause de cela, quand on lit une revue ou une critique sur internet par exemple, seule l'opinion d'une toute petite minorité est montrée. C'est très gênant parce qu'on se fait une fausse image de notre société.

Finalement, on ne peut pas contraindre chacun des consommateurs passifs à devenir plus actif, mais il est important que chacun sache que ce phénomène existe. Alors, quand vous êtes sur les réseaux sociaux, ne croyez pas tout ce que vous voyez !

Rabea

Sources: <https://www.journaldunet.com/ebusiness/le-net/1031123-reseaux-sociaux-la-regle-du-90-9-1/>, <https://www.nngroup.com/articles/participation-inequality/>, <https://www.onlinesolutionsgroup.de/blog/social-media-anzeigen-fuellen-feeds-der-nutzer/>

Loisirs

Les activités de loisirs pour les étudiants de la JLU de Giessen

Liana Inacio Teixeira & Franziska Pausch

La vie étudiante peut être sinistre : aller en cours, réussir les examens, écrire les mémoires... Une vie qui se résume à l'université a besoin d'un équilibre ! Nous vous montrons ici les possibilités données par l'université et aussi les activités à Giessen que vous pouvez pratiquer.

L'université offre beaucoup de possibilités à chacun de trouver son sport parfait. Il y a les sports individuels et familiaux (gymnastique pour enfants) et aussi les arts martiaux (judo). En outre, elle propose aussi des sports de fitness et de santé (yoga) ou des sports de plein air, comme le tir à l'arc. Pour les personnes qui aiment jouer en groupe, le badminton est parfait. Les jeunes femmes peuvent faire de la danse (comme le hip hop). Et pour finir, il y a les sports nautiques (le rugby sous-marin, par exemple). Si vous êtes plus intéressé-e par la musique, vous pouvez participer à une chorale ! La chorale de l'institut de musicologie de l'Université Justus Liebig est ouverte à tous les membres de l'université et aux personnes externes. Les répétitions ont lieu pendant le semestre, le lundi de 18h15 à 19h45, dans la salle de l'institut, au pavillon D (Phil II, Karl-Glöckner-Str. 21D). Généralement, la chorale travaille un programme plutôt spirituel au semestre d'hiver et un programme plus profane au semestre d'été, qui est présenté en concert à la fin du semestre.

L'université n'offre pas seulement des activités sportives et musicales aux étudiants, il y a aussi des possibilités pour ceux qui souhaitent apprendre une nouvelle langue. Le centre ZfbK offre un large éventail de langues étrangères. Que vous souhaitiez rafraîchir une langue que vous avez déjà apprise, par exemple l'anglais, l'espagnol ou l'italien, ou que vous vouliez apprendre une nouvelle langue : vous trouverez quelque chose qui répond à vos besoins ! Vous avez le choix entre 16 langues, parmi elles les lan-

gues européennes, comme le polonais, le grec, le norvégien ou autres. Mais si vous cherchez un véritable défi, vous pouvez vous aventurer dans une langue avec un système de signes différent ! Le ZfbK offre des cours en arabe, chinois, russe et japonais. Vous pouvez aussi passer les certificats nécessaires pour le semestre à l'étranger.

Et bien sûr, la vie étudiante ne tourne pas toujours autour de l'université. Quelquefois, on veut faire du shopping, sortir prendre un verre ou découvrir la vie nocturne de la ville. Heureusement, Giessen offre un large choix d'autres activités. Si vous avez besoin de remplacer vos vieux vêtements ou si vous avez envie de faire du lèche-vitrines, n'hésitez pas à visiter le « Seltersweg » ! Vous y avez le choix entre beaucoup de magasins différents, qu'il s'agisse des vêtements, des bijoux ou de la papeterie, vous serez satisfaits ! Là, vous pouvez également manger un morceau. À Giessen, il y a un grand nombre de restaurants divers et internationaux. N'hésitez pas à essayer une cuisine différente et inconnue, cela en vaut la peine ! Les prix varient aussi, quelques restaurants offrent une réduction étudiante que vous pouvez utiliser. Le bon tuyau de la rédaction : le restaurant « Mama of Africa » sert une variété de spécialités africaines. Vous avez la possibilité de savourer de nombreux plats authentiques et l'atmosphère vous donnera le sentiment d'être assis dans une petite maison en Afrique. Si vous avez envie de sortir la nuit, la « Ludwigsstrasse » saura vous accueillir ! Vous avez le choix parmi une grande variété de bars et clubs. Entrez dans les bars et choisissez votre préféré.

Pour finir, n'oubliez pas les offres étudiantes. Vous pouvez aller au théâtre ou à la piscine gratuitement !

Il fait très chaud. Manger une glace, aller à la piscine. À la cent-millième fois, cela devient un peu ennuyeux, non ? Vous n'avez pas d'idées pour un été merveilleux ?
Tenez-vous bien, voici nos conseils:

LA MUSIQUE



1. « Stadt ohne Meer »

Ce festival a lieu chaque été sur le terrain en plein air du « Schiffenbergertal ». L'organisateur attend environ 5 000 visiteurs et visiteuses. Comme chaque année, le groupe « Ok-kid » sera sur scène. Pour cet été, retenez la date du 30.05.20. Si vous êtes intéressé-e, vous pouvez acheter un ticket en ligne pour environ 40 €.

2. Le karaoké au « Irish Pub »

Chaque lundi, ce pub propose une soirée karaoké à laquelle tout le monde peut participer. Que ce soit du rock ou une ballade, l'Irish Pub a un large assortiment de chansons.

LE SPORT

1. Le lac de Niederweimar

Près de Giessen, il y a un lac où on peut faire du sport aquatique. Une telle offre est très rare en Hesse. Pendant les vacances d'été, il y a des cours pour débutants. On peut faire du wakeboard ou du ski nautique. Les personnes qui ne veulent pas faire de sport peuvent prendre un bain soleil, nager ou savourer les repas du bar sur la plage.

2. Le parc accrobranche en forêt

Au milieu de la forêt du « Schiffenberg » à Giessen, il y a un parc accrobranche. Les parcours ont différents niveaux de difficulté pour que tout le monde puisse participer.

Voilà les prix :

	Lundi- vendredi	Samedi, dimanche et jours fériés
Pour 2 h	11,90€	13,90 €
Pour 3h	13,90€	15,90€

LES FÊTES

1. Aller au Ulenspiegel :

L'Ulenspiegel est un sous-sol discothèque qui existe depuis des décennies. À Giessen, tout le monde le connaît. « L'Ulen » se trouve en centre-ville. Tous les lundis, il y a une soirée rock. La fête « tanzbar » a lieu chaque vendredi. Les DJs mettent un mélange de rock, house, HipHop et hit-parade.

2. La « Nachttanzdemo »

Cette année, la « Nachttanzdemo » a lieu le 4 juillet. C'est une grande fête pendant l'été à Giessen. La manifestation offre une possibilité de faire connaître son opinion sur des questions sociales et politiques. Il n'est pas question des partis, plutôt de chaque citoyen à lui tout seul qui peut tenir des discours pour une bonne cause, par exemple pour expliquer les droits de l'homme ou l'égalité. Entre les différentes présentations, il y a du temps pour la musique et la danse.

3. Le « Stadtfest »

Cette année, le « Stadtfest » aura lieu du 14.08.20 au 16.08.20 au centre-ville. Il y a plusieurs scènes pour les concerts en direct. En plus, de nombreux stands proposent des repas et des boissons. Le festival se termine avec une grande course de bienfaisance.

LA CULTURE

1. Le « Mathematikum »

Il s'agit d'un musée où on apprend plein de choses sur les mathématiques. Il y a beaucoup de pièces d'exposition et de stations d'expérimentation grâce auxquelles on peut approfondir son savoir. Ce musée est génial pour petit et grand. Car on essaie de transmettre des formules difficiles d'une façon très simple.

Le prix :	Les adultes	25€
	réduit	15€
	Les familles	50€

2. Le théâtre municipal

Ici, on présente régulièrement des pièces de théâtre et des concerts. Les étudiants peuvent y entrer gratuitement.



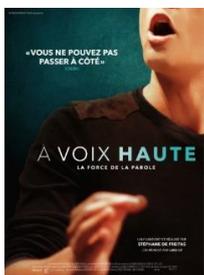
LES PARCS À GIESSEN OÙ ON PEUT SE RELAXER

1. Le « Schwanenteich »

Ce parc se trouve près de la THM. Il y a de grandes prairies où on peut se relaxer, lire un livre ou prendre un bain de soleil. Par ailleurs, on peut faire du basket ou du fitness sur des terrains de sport. Le « Strandbar » offre un grand choix de cocktails et d'en-cas.

2. La rivière « Lahn »

Ici aussi, les personnes adorent la rive de cette rivière pour se détendre ou se retrouver entre amis.



Le documentaire

Le documentaire « À voix haute – la force de la parole », sorti le 16 novembre 2016 dans l'émission « Infrarouge » sur France 2, accompagne une trentaine d'étudiants de l'université de Saint-Denis qui préparent le concours « Eloquentia ». Saint-Denis étant un quartier sensible, presque tous les participants vivent dans la précarité. Pendant les cours de préparation, ils sont soutenus par des orateurs professionnels issus de différents métiers.

La mise en scène

Le documentaire est réalisé de manière professionnelle : le montage et le cadrage laissent penser qu'il s'agit d'un film produit à grand budget.

Eloquentia

Eloquentia est un programme éducatif existant depuis 2012 et réalisé par Stéphane de Freitas. Ce programme vise à permettre aux jeunes vivant en France de développer leur talent oratoire. Il se base sur une pédagogie tirée du livre « Porter sa voix », écrit par le fondateur d'Eloquentia, qui a pour but éducatif d'amener à prendre la parole. En se focalisant sur le respect et l'aide réciproque, Eloquentia fait plus qu'enseigner. L'Université Vincennes-Saint-Denis participe au concours d'Eloquentia depuis 2012 pour trouver « le meilleur orateur du 93 ».

Le 93

« Avant, quand on voulait manifester son attachement à la liberté d'expression, on disait "Je suis Charlie". Maintenant, à partir de ce soir, je dirai aussi, je suis Saint-Denis. » (Bertrand Périer, *À voix haute – La force de la parole*). Le département de la Seine-Saint-Denis, avec le code 93, a gagné en notoriété internationale comme l'une des banlieues les plus touchées par les émeutes de 2005. La plupart des Parisiens connaissent les quartiers de leur ville seulement par la télévision qui en donne surtout l'image de la criminalité et du danger. Le documentaire montre l'autre côté de Saint-Denis : bien que les personnages principaux du documentaire aient une histoire personnelle satisfaisant les clichés des spectateurs, ils surmontent leurs problèmes par l'éducation et par la maîtrise de la parole.

L'histoire d'Elhadj Touré

Une de ces histoires remarquables est celle d'Elhadj Touré. Sa famille vivant sans papiers en France a perdu la maison familiale à cause d'un incendie, ce qui leur a causé de grands problèmes financiers. Comme Elhadj ne voulait plus vivre à la charge de ses parents, il a décidé de quitter la maison parentale pour vivre dans la rue. Pendant cette période, il a souffert de la solitude et perdu sa voix. En disant bonjour à tous les passants, il a recommencé à parler et a fait la connaissance d'une association qui l'a aidé à retrouver sa famille. Ensuite, il a rattrapé son éducation scolaire et a commencé des études de musicologie, puis de sociologie à l'université Paris-8 en Seine-Saint-Denis. Inspiré par un coéquipier sportif, il s'est inscrit au concours Eloquentia en 2015. Aujourd'hui, Elhadj a fondé une association en Afrique de l'Ouest pour le développement durable.



Sources : <http://www.allocine.fr/>, <https://irawotalents.com/elhadj-toure-parole-mot-eloquence-guinee/>, <https://eloquentia.world/>

Qui est Bertrand Périer, mentor du concours Eloquentia à l'université de Saint-Denis ? Bertrand Périer est né en 1972 comme fils unique. Il se caractérise lui-même comme « un timide maladif » depuis sa prime enfance, il n'osait parler à personne. Malgré tout, il a réussi son baccalauréat et il est devenu avocat diplômé. Depuis 2016, il est avocat auprès du Conseil d'État et de la Cour de cassation. Ce qui m'a le plus intéressée sur lui, c'est de savoir comment il a fait pour devenir un grand orateur, mentor et enseignant du documentaire *La force de la parole*. C'est en observant qu'il a appris comment manier le verbe. Il a regardé les grands avocats, les comédiens et les acteurs de théâtre. Sa rencontre avec un collègue suisse, un orateur doué, de qui il a appris à improviser, a été un tournant pour Bertrand Périer. Enfin, il a trouvé ce qu'il cherchait depuis longtemps. Selon lui, il faut avoir le texte dans la tête et confiance en soi-même et les mots coulent tout seuls.

Pour finir, je résumerai ses précieux conseils pour que votre prochain discours soit parfait : la base de la prestation orale, c'est la prononciation exacte et une articulation claire. On ne parle pas qu'avec la bouche, on parle aussi avec les yeux, le corps et la pose. Avec les yeux, vous attirez l'attention des auditeurs, vous n'avez pas besoin de feuille sous les yeux. Vos gestes sont un soutien des mots et de la parole.

Voilà une proposition de M. Périer pour structurer son exposé :

1. Exorde (l'entrée en matière pour attirer l'attention)
2. Narration (elle raconte les faits, l'histoire)
3. Argumentation
4. Réfutation (on anticipe les contrarguments)
5. Péroraison (la conclusion qui montre qu'on a raison)

J'ai beaucoup appris de ma recherche. Cela va m'aider à améliorer ma prise de parole et mon éloquence. J'espère que vous aussi, vous trouverez des conseils utiles.

Sybillia

Sources : <fr.Wikipedia.org>, <https://www.letemps.ch/societe/changer-vie-grace-leloquence>

Santé

Le coronavirus

Dans l'histoire de l'humanité, les épidémies ont coûté la vie à des millions de personnes. À des époques différentes, les épidémies comme la peste, le choléra et le virus grippal ont fait peur à l'humanité. Aujourd'hui, nous vivons dans une société qui peut agir contre ces épidémies grâce aux progrès technologiques. Pour cette raison, la nouvelle épidémie du COVID-19 est très inquiétante. Le coronavirus, apparu à la fin de l'année 2019, s'est propagé dans la ville de Wuhan en Chine et, à l'heure actuelle, le virus a gagné le monde entier.

Qui est concerné ?

Le virus COVID-19 est une maladie infectieuse apparentée au virus SRAS. Jusqu'à présent, il n'existe pas de vaccin contre l'épidémie, mais le taux de mortalité des personnes contaminées s'élève à 4 % seulement. Les personnes âgées et celles souffrant de maladie chronique (où le système immunitaire est affaibli) sont les premières en danger. Pour les 14-56 ans, le taux de mortalité des malades est de seulement 1 %. Cela veut dire que le coronavirus n'est pas plus mortel que la grippe ordinaire.

En regardant la situation actuelle dans le monde, on peut voir que ce sont surtout l'Asie et l'Europe qui sont concernées, mais que tous les autres continents ont aussi été contaminés. En Europe, le pays le plus concerné est l'Italie avec 69 176 personnes infectées. À l'heure actuelle, la Chine compte 81 869 cas et on enregistre 416 686 cas dans le monde entier¹.

Quels sont les symptômes ?

Les personnes victimes du coronavirus se plaignent de toux, de fièvre, mais aussi de maux de tête et de douleurs musculaires. Les symptômes ne sont pas le problème, mais le virus est facilement transmissible aux autres par contagion aérienne. De plus, souvent, on ne réalise pas qu'on est porteur du virus parce que la période d'incubation est de 14 jours. Cela veut dire qu'on peut contaminer beaucoup d'autres personnes parce qu'on n'a pas de symptômes.

Comment est-ce qu'on peut se protéger ?

Certains pensent qu'on doit acheter et faire des réserves de désinfectants, de pâtes et de papier toilette. En réalité, c'est exactement ce qu'il ne faut pas faire ! Se laver les mains assez souvent et régulièrement est très important, mais il est inutile d'entreposer des montagnes de désinfectants et de savon à la maison. Au lieu de cela, on doit acheter des quantités normales afin que tout le monde puisse utiliser des désinfectants. Même si on est concerné par le coronavirus et doit rester en quarantaine, on ne va pas mourir de faim parce que le gouvernement prend en charge les malades. Par conséquent, pas besoin d'acheter des réserves de denrées alimentaires. Pour résumer, on doit se laver les mains souvent, mais aussi essuyer son portable avec un chiffon propre. Il faut éviter de se serrer la main et de boire dans le même verre, mais en dehors de cela, il n'y a aucune raison de paniquer !

Elias

Sources :

- les médias et les conférences de presse de *Tagesschau*
- <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeee1b9125cd>
- l'Organisation mondiale de la santé (<https://www.who.int/fr>)

¹ Chiffres du 25/03/2020 du RKI (<https://corona.rki.de>)