



LA LIAISON

JANVIER 2014

Merci au comité de parents et ses bénévoles !

Mmmmmmm ! Des crêpes et du sucre à la crème !

Le beau « Di-jeuner » qu'on a eu le vendredi 20 décembre dernier, servi par les parents, était délicieux ! Un gros merci au comité de parents pour l'organisation.... Ce repas donne une ambiance de fête, terminant l'année en douceur avant le congé de Noël. Bravo aux parents pour votre bel esprit de collaboration et d'organisation ! Votre générosité représente le véritable esprit de Noël !



janvier 2014

dim.

lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

			1	2	3	4
5	6	7	8	9 Immunisa- tion hépa- tite pour les 5 ^{es}	10	11
12	13 Réunion Conseil d'école à 19h	14 Ski	15	16 Réunion Société de parents à 19h15	17	18
19	20	21 Ski	22 Excursion World of Sciences 2 ^e année	23	24	25 Souper multicultu- rel à 15h
26	27	28 Ski	29	30	31 Diner de Lunch Lady pour ceux qui ont commandé Excursion Ben- nett Centre 5R	1 ^{er} février Cours de gar- diennage à 8h30

Mercredi
5 février 2014

Jeudi
6 février 2014

Vendredi
7 février 2014

Pas de classes pour les **ma-**
ternelles seulement

Congrès des enseignants
École fermée

Congrès des enseignants
École fermée

Le premier Noël



Bravo à tous nos élèves!

Le Concert de Noël a été un grand succès! Les élèves ont performés comme des professionnels! Nous sommes très fiers de leurs habiletés à chanter, à danser et à jouer des instruments. Quel beau concert. Même le Père Noël était de la partie!

Merci d'être venu en grand nombre pour voir le couronnement de toute leur préparation.

Merci à la famille Mulder et à la famille Sénécal pour bébé Isabelle et bébé Jacob qui ont joué le rôle de Jésus.



Merci à Mme Mélanie et Mme Anne ainsi qu'à tout le personnel pour le beau travail d'équipe!

Merci à Miranda Annett, Corinne Mulder et Michelle Baril-Price ainsi qu'Adèle et Roger Dallaire pour leur aide avec la préparation des costumes du Concert de Noël.

Le concert de Noël peut être visionné au site suivant : <http://youtu.be/zfbel0Ozh18>



Des fonds qui seront utiles

La journée pyjama a été très populaire! Grâce à cette initiative du Conseil étudiant, l'école a pu amasser 297.07\$ pour le projet Nicaragua. Notre Conseil étudiant planifie d'autres journées thématiques. Soyez bien à l'écoute! Merci à Mme Sarah et Mme Vanessa de leur implication avec ce groupe d'élèves.



La classe de 5^e de M. Ralston ont répandu la joie de Noël avec une guignolée intérieure, se promenant dans l'école, chantant des cantiques de Noël. Ces chants ont apporté une belle douceur pour finir le mois de décembre à l'école et entamer le congé de Noël !



Le climat positif, j'y vois !

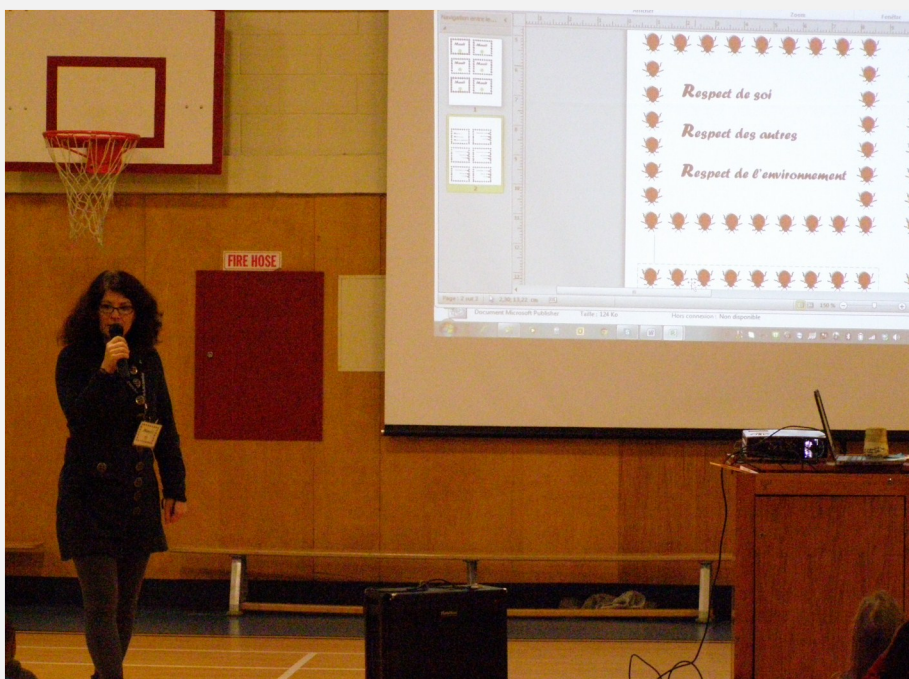
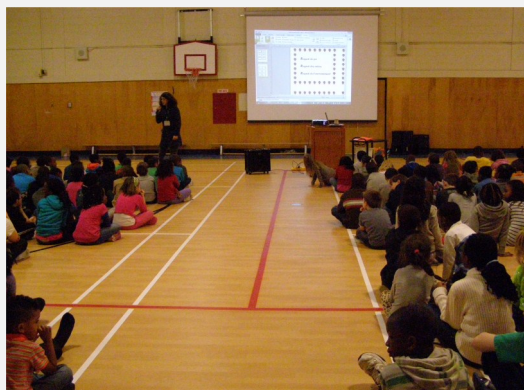
Nous venons tout juste de lancer une nouvelles initiative pour favoriser un climat positif à l'école. En effet, le personnel de l'école, après avoir clarifié les attentes lors des déplacements et des récréations, distribuent maintenant des cartes pour dire Merci aux élèves qui se comportent selon les attentes. Les élèves accumulent les cartes qui leur permettront de participer à un tirage et de profiter de certaines activités spéciales.

Nous avons aussi expliqué aux élèves que pour ceux qui ont des difficultés à suivre les attentes, de façon continue, un travail de réflexion sera fait avec leur enseignant. Si les difficultés se poursuivent, des visites à la salle Coup de main suivront. Le grand but est d'aider les élèves à mieux se comporter en leur enseignant, plutôt qu'en les punissant.



Vous serez tenu informé des progrès de votre enfant grâce à des messages dans l'agenda. Si vous aimeriez des détails sur cette belle initiative, n'hésitez pas à appeler l'enseignant de votre enfant, ou la direction. Nous nous ferons un plaisir d'en discuter avec vous.

Nous avons dû faire une corvée de découpage pour créer des centaines de cartes.



Le projet a été lancé avec toute l'école jeudi passé.

Prière du matin



La prière du matin est souvent composée et dirigée par des élèves des différents niveaux. Cela implique tout le monde et aide les élèves à réaliser que de prier, c'est tout simple et ça nous aide à toujours avoir de l'espoir. Dieu est bon, il nous écoute et prend soin de nous et de ceux qui nous entourent.

Collecte de nourriture



Un grand merci de la part de la classe 2B à tous ceux et celles qui ont remis de la nourriture non-périssable lors de la collecte du mois de décembre! La collecte a été très fructueuse et nous a permis de contribuer à la banque alimentaire.

De véritables œuvres d'art



Les élèves de la classe de 6^e ont décoré notre entrée en y peignant des vitraux. Cela leur a demandé plusieurs heures de travail intense et minutieux. Quel beau résultat! Bravo!

MESSAGE DE LA DIRECTION



Chères familles,

J'aimerais vous souhaiter une bonne année à tous. Que le Seigneur vous garde en bonne santé et vous apporte bonheur et prospérité!

Je profite de l'occasion pour remercier tous ceux et celles qui nous appuient, nous donnent temps et énergie pour assurer le succès de nos projets de classes et d'école. Particulièrement, Mme Marlène Dumais, qui aide avec le journal des élèves de 6^e année, Mme Michelle Baril-Price, qui a aidé avec le décroïsonnement de cuisine et Mme Sophie Côté qui a fait de la lecture avec plusieurs classes. Les contributions que vous apportez ont non seulement des effets positifs sur nos projets, mais aussi des effets positifs sur les élèves. Vous êtes de bons modèles de citoyens bien engagés dans leur communauté, ce qui est le but ultime que nous tentons d'atteindre avec nos élèves. Nous faisons équipe et considérons votre rôle comme étant très important.

Nous avons débuté une initiative pour mettre en valeur les comportements positifs à l'école. J'ai confiance que cette initiative aura des effets positifs et profonds envers la responsabilisation des élèves pour leur comportement. Ce système contient des mesures pour vous tenir au courant lorsque votre enfant se comporte bien et lorsqu'il doit prendre des moments réflexions pour se réajuster. Nous apprécions votre appui en prenant connaissance de l'agenda de façon quotidienne. Vous pouvez trouver des détails à ce sujet en page 5 de cette circulaire. Ce pourrait être un bon sujet à aborder avec votre enfant alors n'hésitez pas à lui en parler. Passez un beau mois de janvier et gardez-vous bien au chaud!

Josée Lemire, directrice

PRIÈRE DU NOUVEL AN

Seigneur Dieu, en ce début d'une nouvelle année,
nous voulons être prêts et éveillés pour mieux t'accueillir :
ouvre nos cœurs à ta Parole,
fais-nous voir ton amour pour nous,
que ton Esprit nous aide à garder ta Parole.

Apprends-nous à développer les talents que tu nous donnes,
à servir et aider nos parents,
nos amis, nos frères et sœurs,
à penser aux autres,
à prier comme Jésus nous l'a appris,
à être des rayons de soleil et de joie.
Seigneur, remplis nos cœurs de ton Esprit d'amour.



Merci, Seigneur, pour cette nouvelle année.
À nouveau, tu nous donnes d'aimer,
de rendre service.
Accorde à tous ceux que nous aimons
paix, santé et bonheur.

Conditionnement physique et santé

En espérant que vos enfants se sont bien reposés durant les vacances de Noël, j'aimerais réinviter les élèves encore une fois au cours de ce semestre à se joindre à notre groupe d'activité physique et de santé après l'école. Les activités se dérouleront les mardis de 15h30 à 16h30 à partir du 21 janvier 2014 jusqu'au 29 avril. Chaque mardi nous ferons de l'activité physique durant une partie de la période et nous cuisinerons ou préparerons une collation santé qui sera dégustée à la fin.

Le coût sera de 100\$/enfant pour toute la session. Si vous avez plus d'un enfant à l'école vous bénéficierez d'un rabais de 25% par enfant. Ce coût couvre l'activité physique et l'achat de nourriture pour les collations.

Si cette activité vous intéresse pour votre enfant, veuillez remplir la partie ci-dessous, y inclure un chèque payable à Healthysaped/ santé & forme ou le montant exact en argent et le retourner à l'école à l'intention de Mme Mary-Noah le plutôt possible. Je prendrai les inscriptions jusqu'au mardi 28 janvier 2014.

Si vous aimeriez plus d'informations s.v.p., contactez moi directement entre 15h30 et 19h au **780-239-3240** ou par courriel à **shapedbymarynoah@gmail.com**.

Merci et au plaisir de faire bouger vos amours !

Mme Mary-Noah Ndateramye

Nom complet de l'enfant _____

Nom de l'enseignant de votre enfant _____

Personne à contacter en cas d'urgence et relation avec l'enfant _____

Meilleur numéro pour vous rejoindre _____

Votre enfant a-t-il des allergies ? Si oui lesquelles _____

Autre commentaire _____

Signature du parent ou gardien de l'enfant _____

Veuillez noter qu'il n'y a pas de service de transport pour ramener les élèves à la maison, chaque parent est responsable de venir chercher son enfant dès 16h30.

Santé

Lorsqu'un enfant vient à l'école malade, il transmet le virus à tous ceux et celles qu'il côtoie. Si votre enfant ne se sent pas bien ou s'il fait de la fièvre, veuillez le garder à la maison jusqu'au moment où il sera complètement remis. Si votre enfant devient malade au courant de la journée, nous vous informerons afin que vous puissiez venir le chercher. C'est une question de santé publique. Merci de votre compréhension et de votre collaboration!



Récréation dehors : veuillez noter que tous les élèves présents à l'école iront dehors pour la récréation, sauf s'il y a une note du médecin ou une blessure.

Médicaments



Si votre enfant doit prendre régulièrement un médicament, vous devez signer le formulaire autorisant l'école à administrer le médicament. Le médicament doit être dans le contenant original sur lequel apparaît l'ordonnance.

Afin de prévenir les dangers, assurez-vous d'informer l'école de toute allergie et/ou autres problèmes médicaux de votre enfant.

Votre aide s.v.p...



Chers parents,

Nous avons trouvé des poux de tête à l'école. Nous vous demandons de vérifier attentivement la tête de votre enfant. Il est très facile d'être contaminé par les poux, même les adultes, donc il serait important d'effectuer un examen de la tête de tous les membres de votre famille.

Voici une brève description des poux :

Ce sont des insectes minuscules, sans ailes, la moitié de la taille d'une graine de sésame. Ils se déplacent très rapidement et ne supportent pas la lumière.

Les œufs, nommés lentes, sont faciles à voir.

Les lentes se tiennent près du cuir chevelu, autour des oreilles, de chaque côté de la tête, à la ligne du cou et du front.

Tout comme les pellicules, les lentes sont difficiles à enlever.

Les lentes peuvent survivre jusqu'à 10 jours hors des cheveux tandis que les poux meurent après deux jours.

Si vous trouvez des poux de tête dans votre famille, vous devrez acheter à la pharmacie un shampooing spécial pour les exterminer ainsi que les lentes.

Un peigne spécial à dents fines vous sera utile pour enlever les lentes des cheveux. C'est un long et fastidieux travail, mais c'est le seul moyen d'éviter que les lentes parviennent à éclosion.

Tous les vêtements, les draps, les taies d'oreilles, les serviettes, les chapeaux, les foulards, les jouets rembourrés utilisés par les gens infectés doivent être lavés à l'eau chaude et séchés par culbutage (sécheuse à linge) à chaude température. Si certains articles ne sont pas lavables, il faudra les placer dans la sécheuse pendant 20 minutes ou les entreposer pendant 10 jours dans un sac de plastique hermétiquement fermé. Il faudra de plus faire tremper dans de l'eau chaude pendant 20 minutes tout ce qui a été en contact avec les cheveux : peignes, brosses, bandages, etc.

Vous aurez à faire une vérification quotidienne de la tête de votre enfant pour vous assurer que toutes les lentes ont été enlevées et qu'il n'y en a pas de nouvelles prêtes à éclore. Une vérification bimensuelle serait une bonne habitude à prendre.

Une discussion avec votre médecin de famille est à conseiller avant d'utiliser le shampooing spécial chez les bébés (moins de 2 ans), chez les femmes enceintes et chez les personnes qui souffrent d'allergies de la peau.

Pour plus d'informations concernant les poux de tête, veuillez communiquer avec les services de santé, tel Alberta Health Link : <http://www.albertahealthservices.ca/223.asp>



Le transport scolaire hivernal Quoi faire en cas de retards et annulations ?

Tous **les retards de 15 minutes ou plus**, et annulations de trajets d'autobus scolaires pour les écoles du Conseil scolaire Centre-Nord seront annoncés :

- * en utilisant notre système de SynreVoice (messagerie téléphonique)
- * sur le site de votre école ou au www.centrenord.ab.ca
- * sur twitter*.

Si l'autobus **n'est pas arrivé entre 10 à 15 minutes** après l'heure prévue et que vous **n'avez pas reçu de message de SynreVoice**, vous devez communiquer immédiatement avec **la compagnie d'autobus** (indiquée sur votre horaire et sur notre site sous Compagnies d'autobus).

Si vous n'arrivez pas à rejoindre votre transporteur, vous pouvez ensuite communiquer avec le Conseil scolaire pendant les heures de bureau au 780 468-6440.

En cas d'annulation d'une route d'autobus pour la journée, les parents qui reconduisent leur enfant à l'école sont responsables pour leur retour à la maison en après-midi aussi.

*Pour trouver ou vous abonner aux avis de votre route sur twitter, rendez-vous sur le site de twitter (twitter.com) et taper le hashtag #000F (000 est le numéro de votre route) dans l'onglet de recherche.



40 acquis à
développer

*Assurons-nous, ensemble, que
nos enfants reçoivent le soutien
nécessaire pour mener une vie
saine et active, afin d'atteindre
leur réussite personnelle.*

IDÉE # 4

Acquis # 1,6,21,22,23,24,25,37,38

Créez une liste de lecture –
N'oubliez pas de leur faire la lecture,
même lorsqu'ils sont grands. Tout le
monde aime entendre des histoires.



Activités du mois

Bonjour à tous,

Bonne et heureuse année 2014. Je vous souhaite une année en pleine santé physique et mentale. Pour bien se préparer et prévenir les coups durs, les élèves de 4^e et 5^e année ont fait leur trousse de premiers soins en santé mentale avant les fêtes. Une petite boîte remplie de leur rêve, de pensées positives, de gens qui peuvent les aider et d'un plan B en cas de besoin!

Comme parents, on se préoccupe beaucoup du développement physique et moteur de nos enfants. Peut-il courir, grimper, écrire convenablement, à quel âge doit-il être capable d'attacher ses souliers seul, est-il plus grand, plus petit que la moyenne des enfants de son âge? Mais il est aussi important de se soucier de leur développement émotionnel et social.

Voici quelques points de repère qui pourront vous guider; évidemment, chaque enfant a son rythme!

À 5 ans l'enfant...

- Se préoccupe beaucoup plus de sa famille même s'il peut se faire des amis
- S'initie aux règles et comportements à l'extérieur de la maison
- Peut avoir des sentiments mitigés, être collant ou autoritaire (bosseux) quand il est fatigué
- Devient plus autonomes et a plus de contrôle de son comportement

- Comprend mieux la logique, argumente moins ou fait moins des crises de colère
- Est capable de partager et d'avoir de l'empathie pour les autres
- Note les différences avec les enfants du sexe opposé
- Joue plus souvent avec les enfants du même sexe.

À 6-7 ans l'enfant ...

- Augmente ses compétences sociales; fait plus de liens avec le monde extérieur à l'école et avec les amis
- Adhère aux « règles et comportements » des groupes de pairs
- Joue avec les enfants du même sexe et stéréotype (étiquette) le sexe opposé
- Partage ses activités et profite de la compagnie de l'autre
- Aime gagner à des jeux, mais ne peut pas perdre "joyeusement"
- Peut mentir ou voler parce qu'il ne comprend pas encore très bien les concepts de «bien» et de «mal» ou les conséquences de ses actions.

À 8-9 ans l'enfant...

- Peut imaginer ce que c'est que d'être l'autre personne, et peut former et maintenir des amitiés
- Aime appartenir à des clubs «informels» formés par les enfants eux-mêmes
- Devient plus indépendants de ses parents et de sa famille
- Veut être aimé et accepté par les amis mais peut commencer à ressentir la pression des pairs.

À 10-12 ans l'enfant...

- Continue d'améliorer ses compétences sociales. Elles occuperont une place importante dans sa vie jusqu'à l'âge adulte.
- Commence l'apprentissage des relations plus intimes comme avoir un "meilleur ami" du même sexe.
- Fonctionne avec moins de surveillance.

Si vous avez des questions ou commentaires, n'hésitez pas à me contacter ou même venir me rencontrer. Le bien-être de vos enfants est ce que je nous souhaite pour 2014.

Sonia Longpré

Intervenante-Jeunesse

Projet ESPOIR

780 478-9389, mardi et jeudi

slongpre@centrenord.ab.ca



Ski et planche à neige à Sunridge Ski Area

(10980-17 Rue, Edmonton, téléphone : 780-449-6555)

Les journées de ski sont les 14, 21 et 28 janvier 2014.

Svp assurez-vous de bien vêtir les enfants pour la température froide car ils seront dehors presque toute la journée.

Si votre enfant apporte son propre équipement, il vous faudra le conduire à l'école car les autobus scolaires réguliers ne sont pas équipés pour entreposer ce genre d'équipement de façon sécuritaire. Les autobus qui se rendront à la pente, cependant, pourront prendre l'équipement.



Souper multiculturel



Le centre d'accueil et d'établissement d'Edmonton et la Société de parents de l'école Père Lacombe organisent, samedi le 25 janvier 2014 à 15h00, un souper/soirée partage multiculturel. Cette soirée sera une belle occasion d'échanger avec nos familles nouvellement arrivées. Comme le souper est un partage, nous avons besoin que chaque famille participante apporte un petit quelque chose de leur pays; soit une entrée, un repas principal ou un dessert pour 5 personnes. Nous aimerions organiser, durant l'après-midi, un moment pour les familles désirant partager avec tous, leurs coutumes, costumes, photos, danses ou habits de leurs pays d'origine. Une danse animée par un D.J. suivra le souper. Un formulaire pour vous inscrire a été envoyé à la maison cette semaine. Pour assurer que cet événement est un succès, venez en grand nombre !

Camp Multi-Arts

2014

Deux semaines de danse, théâtre,
musique et arts visuels

**Le camp Multi-Arts change ses
dates cette année!**

Du 5 au 15 août 2014

Edmonton

Pour les jeunes de la 1^{re} à la 9^{re} année
des écoles francophones

Pour les jeunes de la 4^{re} à la 9^{re} année des écoles
en immersion française***

*** les élèves doivent pouvoir s'exprimer en français

Pour information 780-760-0130 postes 1 et 2



Société francophone des arts visuels de l'Alberta

9103 - 95 Avenue, Edmonton
Tél: 461-3427 Télécopieur: 461-4053
cava@shaw.ca savacava.com

Jazz' Art *le 25 janvier 2014*

Où: à La Cité francophone à 19h30
8627 - 91 Street dans le théâtre.

Artistes: Jacques Martel, Sylvia Grist, Nathalie Shewchuk-Paré,
Doris Charest et Curtis Johnson.

Musiciens: Pierre-Paul Bugeaud, Jamie Philp, Bill Richards,
Brett Miles, Gord Graber, et Bob Tildesley

Prix: billet individuel 20\$
Table pour 8 personnes 140\$

Publicité: page couverture arrière: 350\$,
page intérieure 200\$
page intérieure couverture: 250\$,
demi-page: 100\$
carte d'affaires: 60\$

Pour réservation de billets ou publicité: 780-461-3427 ou
cava@shaw.ca

✓ Votre publicité devrait nous parvenir avant le 18 janvier.



EN VEDETTE
L'ÉCOLE NOUVELLE FRONTIÈRE
DE GRANDE PRAIRIE

L'ESPACE

LES ÉTOILES DANS LE CIEL, BRILLENT, BRILLENT... CHAQUE NUIT, ELLES SONT LÀ, À NOUS ÉMERVEILLER. MAIS À QUOI SERVENT-ELLES? POURQUOI ACCORDONS-NOUS TANT D'IMPORTANCE À L'ESPACE? DANS CE PREMIER ÉPISODE DE LA SAISON, L'ÉQUIPE RENCONTRE UN ASTRONAUTE ET ESSAIE DE DÉCHIFFRER LES MYSTÈRES AU-DELÀ DE LA TERRE!

CETTE SEMAINE!

NOTRE NOUVEAU CHEF
HENRI NOUS PRÉPARE
UN DÉLICE
INTER-PLANÉTAIRE!

On vous dévoile plein
de nouveautés qui vous
attendent cette saison!



QUESTION-CONCOURS DE LA SEMAINE

As-tu déjà fait un voeu après
avoir vu une étoile filante?

Envoyez-nous vos réponses pour gagner des prix !

Le grand prix du mois de janvier est un
CAMÉSCOPE NUMÉRIQUE!



Allez voir les exclusivités web !

ici.radio-canada.ca/oniva

en ondes
LE DIMANCHE 12 JANVIER
à 9H30





Vos résolutions pour 2014 débute avec La santé et la forme

Offrez-vous un cadeau d'une valeur inestimable! Vous le méritez!

Début :

Samedi 11 janvier 2014

Où:

Studio La Girandole
Address: Suite 44-8627 91 St NW,
Edmonton, AB T6C 3N1
Phone: (780) 468-0057

Horaires

Lundis - 6 pm-7pm

Derrières d'enfer!

-Entrainement du bas du corps avec un accent mis sur votre derrière.

Mercredis 6:30pm-7:30pm

Abdos d'envie!

-Entrainement cardio avec un accent mis sur les abdominaux.

Samedis

9 am-10 am - De la tête aux pieds

-Entrainement complet du corps.

10 am -11 am - Je bouge, je m'amuse!

-Programme d'activité physique pour les jeunes 6 à 12 ans

11 am-12:00 - Forme de déesse

-Prénatale fitness- activité physique pour femmes enceintes.



Healthy shaped

780-239-3240

Healthy shaped

780-239-3240

Healthy shaped

780-39-3240

Healthy shaped

780-239-3240

Healthy shaped

780-239-3240

Healthy shaped

780-239-3240

Healthy shaped

780-239-3240

Healthy shaped

780-239-3240

Healthy shaped

780-239-3240



Tous les grains ne sont pas pareils

Les grains entiers comprennent beaucoup de nutriments qui contribuent ensemble à favoriser une bonne santé.

Voici quelques exemples de grains entiers :

- Avoine
- Blé entier
- Grains de blé entier
- Orge à grains entiers (ou mondés)
- Riz sauvage ou riz brun
- Seigle entier
- Quinoa
- Semoule de maïs
- Amarante
- Triticale

Les grains entiers proviennent de tout le grain proprement dit : la couche de son, l'endosperme et le germe. Chaque partie renferme des nutriments différents. Les produits multigrains et les produits à grains entiers ne sont pas nécessairement pareils! Les produits multigrains sont constitués de plus d'une sorte de grains, mais tous les grains ne sont pas nécessairement des grains entiers.

Les grains raffinés, comme la

farine blanche et le riz blanc, sont dépourvus d'une partie ou de la totalité du son et du germe. Certains grains raffinés sont enrichis ce qui signifie que des vitamines et des minéraux y ont été ajoutés, cependant, les grains raffinés enrichis n'ont pas certains nutriments que l'on retrouve uniquement dans les grains entiers.

Où trouver des grains entiers?

Pour un produit à base de grains entiers, on trouvera « grains entiers » ou « entier » inscrits près du grain sur l'emballage.

Choisissez des aliments dont les grains entiers sont inscrits comme étant le principal ingrédient.

Les grains entiers vous procurent des fibres, des protéines, des vitamines et des minéraux qui ensemble favorisent une bonne santé.

Fixez-vous comme objectif de consommer la moitié de votre ration quotidienne de produits céréaliers sous forme de produits à grains entiers!

Pour plus d'information à propos des grains entiers, consultez le site :

www.albertahealthservices.ca/5822.asp

Un esprit sain dans un corps sain

Les enfants en santé ont de meilleurs résultats scolaires. En effet, le cerveau fonctionne mieux lorsque les enfants sont physiquement actifs et ont une alimentation saine et équilibrée.

Les enfants ont besoin de bons modèles à suivre et doivent avoir accès à des aliments sains et des endroits sécuritaires pour jouer afin de développer des comportements positifs pour le reste de leur vie.

En général, les enfants en santé performant mieux tant sur le plan scolaire que sur le plan social. Les enfants actifs sont également plus heureux et plus confiants.

Une façon simple d'ajouter plus d'exercice dans la journée de votre enfant consiste à l'accompagner à l'école à pied ou à l'emmener au parc après le souper.

La participation au sport aide à développer les habiletés pour le travail d'équipe et le réseautage et à entretenir de solides amitiés.

Les études démontrent que les enfants qui ont une alimentation équilibrée sont mieux équipés pour faire face à une journée scolaire chargée.

Le fait de prendre un petit-déjeuner sain améliore l'attention, la capacité à résoudre des problèmes et les habiletés en mathématiques. Un dîner et des collations nutritifs fournissent l'énergie et les nutriments pour la journée.

Voici quelques conseils pour aider vos enfants à maintenir un mode de vie sain :

- Laissez vos enfants aider à préparer des dîners et des collations nutritifs
 - Mangez ensemble toutes les fois que c'est possible
 - Facilitez-leur l'accès à des choix santé en mettant des légumes et des fruits coupés dans le réfrigérateur
 - Emmenez vos enfants à l'épicerie; s'ils choisissent quelque chose, ils seront plus enclins à le manger
 - Assurez-vous qu'ils ont une bonne nuit de sommeil
 - Aidez-les à atteindre les 60 minutes d'activité physique journalière recommandées
- Ensemble, nous pouvons créer un milieu sain pour que nos enfants apprennent, jouent et grandissent!

Les friandises et vos dents!

Ayez des dents saines en les nettoyant avec un dentifrice au fluor après avoir consommé des friandises collantes.

Vous ne pouvez pas les nettoyer après avoir mangé des sucreries collantes? Vous pouvez essayer de : mâcher une gomme sans sucre au xylitol; manger un morceau de fromage; vous rincer la bouche à l'eau.

École Père-Lacombe

10715-131 A ave

Edmonton, AB T5E 0X4

Téléphone : 780-478-9389

Télécopie : 780-478-9210

Messagerie : pl@centrenord.ab.ca

Site web : pl.centrenord.ab.ca

Twitter : @Ecole_PL

HEURES DE BUREAU DU SECRÉTARIAT

8H15 À 16H30

HEURES DES CLASSES

8H45 À 15H17

CHANGEMENT DE COORDONNÉES ?

Assurez-vous de remplir le formulaire qui se trouve au site de l'école de tout changement à vos coordonnées.

« Lunch lady »

S.v.p., prendre en note les coordonnées de la compagnie « The lunch lady » de qui vous pouvez commander des repas chauds **un vendredi** par mois. Notez bien que la communication est entre vous et la compagnie. L'école ne peut pas faire des changements sur vos commandes. Les prochaines dates des repas seront :

31 janvier 2014

28 février 2014

14 mars 2014

11 avril 2014

23 mai 2014

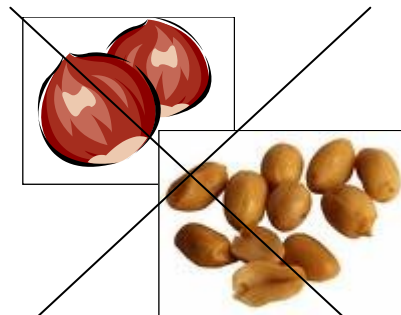
20 juin 2014

Alors gardez à la portée les coordonnées suivantes :

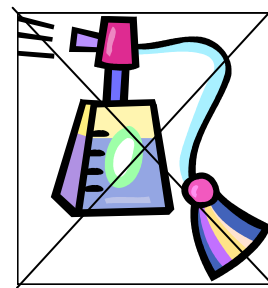
Site web : www.thelunchlady.ca Courriel : kim@thelunchlady.ca

Téléphone : 780-458-3313 Télécopieur : 780-458-3441

Allergies



À cause d'allergies graves à l'école, nous vous demandons d'éviter les noix, les arachides et les parfums à l'école.



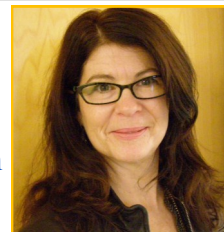
Merci de votre gentille collaboration !



LA LIAISON

January 2014

PRINCIPAL'S MESSAGE



Dear families,

I take this opportunity to wish you all a very Happy New Year! May the Lord bless you with happiness, health and prosperity!

I would like to extend a special thanks to all parents who generously gave their time and energy to ensure the success of various projects for the school. Particularly, I would like to thank Mrs Marlène Dumais for her help with the grade 6 newspaper, Mrs Michelle Baril-Price for her help with the cooking « décloisonnement » and Mrs Sophie Côté who did reading activities with grades 1 and 2. Whether it was a particular class project, or organizing special activities at school, your contributions have positive and lasting effects on the success of the children as well as the school's activities. You are excellent role models for the children. It's wonderful to be able to count on your continued support and active participation. Let us continue this wonderful tradition of support for the benefit of our students here at Père-Lacombe.

We have just launched a program to reinforce positive behavior at school. I am confident that this initiative will have a lasting and positive effect on students taking responsibility for their behavior. There are measures in place to inform you when your child is following expectations on a regular basis or when he/she needs to do some reflecting to realign with what is expected. We appreciate your support in keeping informed through your child's agenda on a daily basis. Your child can tell you how this program works, don't hesitate to talk about it at home. Have a good month of January and keep warm!

Josée Lemire, principal

PRAYER

Dear Lord, as a new year begins,
grant that we welcome you with open arms and warm hearts:
Open our hearts to your message of love,
Guide us through your spirit
Teach us to develop the talents you gave us
Help us serve our parents, our brothers and sisters
to always think of others,
to pray as Jesus taught us to
to be a source of joy.
Lord, fill our hearts with your love.

Thank you Lord for this New Year
Bless all our loved ones with peace, health and happiness.

Please take note of the following dates:

February 5 th	February 6 th	February 7 th
No school for kindergarten only	Teachers' convention; no school	Teachers' convention; no school



It's never too early to talk to kids about tobacco. In fact, it is crucial to have meaningful conversations about it. We can challenge kids to think critically about any tobacco products that are presented to them. Even for parents who smoke, research shows that talking to your kids can reduce the chance that they will start smoking.

Talking tips for parents:

- Bring it up often throughout your child's developing years – find natural opportunities like during a meal, while driving to school, or on a walk.
- Smoking is overrepresented in movies, TV shows and video games. Use placement of tobacco products in media as a discussion topic. Find some neat ideas at www.smokefreemovies.ca.
- Ask kids to consider how tobacco may impact the things that are important to them – perhaps athletics, finances, popularity, grades or independence.
- Honour your child's knowledge, experience, and honesty. This can help to build their confidence in making better choices.
- Be aware that tobacco comes in many forms and flavours. New tobacco-like products such as shisha and electronic cigarettes are equally concerning. Include all of these in your discussion.
- Listen to what your child has to say and be understanding of the pressures they may be facing from peers. You can help them identify strategies to cope – like practicing ways to say "no".
- Let your child know that they can be open with you; be ready to support them no matter what they share.
- If you learn that your child is using tobacco, know that you aren't alone. There are resources available to help people quit smoking, including www.albertaquits.ca and www.quit4life.ca.
- Involve the whole family in creating a smoke-free policy at home and in your vehicles. Work together to determine the parameters.

Talking Tips for Schools and Teachers:

- Ask your School Health Nurse about tobacco teaching kits that can be borrowed from your public health centre.
- Weave the discussion of tobacco into many subject areas, including math, science, health, social studies, and CALM. Visit www.albertahealthservices.ca/1711.asp to find curriculum linked tobacco reduction resources.
- Effective youth prevention includes engaging students in a meaningful change process.
 - Involve students in developing and communicating school wide tobacco free policies.
 - Challenge students to be engaged citizens! Visit www.smokefreealberta.com to learn about current tobacco issues and to find opportunities for your class, or even the entire school, to share their voice.
- Invite a Tobacco Free role model to give a presentation to your Grade 6 class. Contact teamingup@albertahealthservices.ca for more information.
- Inspire your high school students to think globally. Request a presentation on "Big Tobacco" offered by the University of Alberta's Student International Health Association. Contact siha@ualberta.ca.

Health TALK, an Alberta Health Services - Edmonton Zone publication, can be freely reproduced for educational non-profit purposes. The information is not to be used for consultation during an emergency, to make or confirm a diagnosis, or act as a substitute for obtaining medical advice.