

# Les nouvelles de ND ND Avril 2011

# MESSAGE DE NOTRE DIRECTEUR Monsieur Arthur L'Abbé

Il est difficile de croire que nous entamons, déjà, la dernière partie de notre année scolaire qui fut très chargée pour les petits comme pour les grands. Nous tenons à remercier les enseignants, les élèves et parents bénévoles qui ont participé aux nombreuses activités organisées dans le cadre de la Semaine nationale de la francophonie telles que pièce de théâtre, chansons et la venue d'un conteur.

Merci aussi à tous les parents qui sont venus célébrer les succès de leurs enfants. Les rencontres parents/enseignants/élèves vous ont sûrement permis de prendre connaissance de l'excellent travail effectué en classe par vos enfants.

Cette dernière période de l'année sera riche en événements culturels (journée formidable, Adrien Bouchard) et académiques avec les tests de rendements pour lesquels nous accorderons du temps à la révision des concepts appris cette année en préparation de ces examens.

Nous vous souhaitons une belle semaine de vacances. Que Dieu vous permette de continuer à vivre dans l'amour et la joie.

# Merci Seigneur

D'avoir porté la croix de nos fautes,

La croix des fautes de toute l'humanité.

Donne-nous d'accepter les croix que tu nous envoies

Et soutiens de ta force ceux qui souffrent

Dans leur corps ou dans leur âme.



Le Rapport annuel 2009-2010 et le Plan triennal 2010-2013 sont disponibles pour consultation sur le site Web

www.centrenord.ab.ca

sous l'onglet Conseil.

Cette année, le ministère de l'Éducation a demandé aux autorités scolaires de fusionner leur rapport annuel et leur plan triennal.

Si vous voulez une copie de ce rapport, veuillez communiquer avec le bureau central du CSCN au 780 468-6440 / 1800 248-6886 ou par courriel au

conseil@centrenord.ab.ca

# Soirées d'informations aux écoles Joseph-Moreau et Alexandre-Taché

Les parents des élèves de 6<sup>e</sup> année sont invités aux soirées d'informations pour les écoles secondaires premier cycle, Joseph-Moreau et Alexandre-Taché, qui auront lieu le mardi 12 avril 2011 à 19 h .

Joseph-Moreau : 9750-74e Avenue (Edmonton) Alexandre-Taché : 9B avenue Saint-Vital (St Albert)





## JOYEUX ANNIVERSAIRES

McKail Brathwaite, Lenny S., Gilbert Otto-Eyango, Christopher El-Irani, Eric Morrissette, Saxon H., William Lema, Emily Djagbare, David Lachance-Donald, Aissata B., Rachel M., Marissa Bayne, Nadim Chehayeb, Noé Kagisye, Christian Labrecque, Clairia K., Lambert Guay, Stéphanie Skaff, Sophie Doucet, Naomi Druteika et Nora Beilah.





Les enseignants et la direction sont à l'écoute des parents. Si vous avez des suggestions ou des ennuis, n'hésitez pas à communiquer premièrement avec l'enseignant et ensuite avec la direction. Nous vous serions reconnaissants d'appeler à l'école durant les heures de classe. Nous retournerons votre appel dès que possible.

Si votre enfant a un changement à son horaire ou s'il doit vous attendre pour rentrer chez lui, veuillez communiquer tout changement par écrit soit à son titulaire soit à la secrétaire. Cette procédure nous permet d'éviter les oublis ou les erreurs qui pourraient se glisser suite à un message téléphonique.

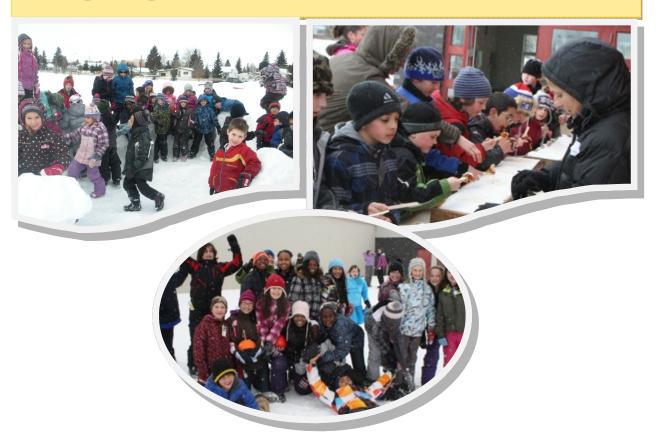
Enfin nous vous rappelons que les classes terminent à 15h20 et demandons aux parents concernés de bien vouloir récupérer leurs enfants à 15h20 précise. Sans cela votre en-

fant sera envoyé sur l'autobus.

Le 22 mars 2011, nous fêtions notre première « cabane à sucre ». La neige et le froid étaient au rendez-vous de cet après-midi de jeux, dégustation (tire) et joie.

Les enfants ont pu, découvrir pour certains et apprécier cette belle célébration franco-canadienne.

Nous tenons à remercier le comité organisateur de cette journée : mesdames Danielle Bissonnette, Anita Gagné-Lemire, Carole Forget et les parents bénévoles : France Dugré, Michelle Devlin, Annick Le Quellec, Michelle Bugera, Anne-Marie Lizaire-Szostak, Danielle Morency, Danielle Bachand, Anne Glasgow, Denise Endara-Gillis, Michel Sévigny, Nathalie Bombardier, Agnès Blough, Michelle La Rue, Yves Auger, Aaron Maltais, Marielle Poulin, James Fox, Brigitte Dionne-Bourassa, Becky Gobeil, Aline Jones, Suzanne Gagné, les parents qui ont participé financièrement, le personnel de l'école Notre-Dame. Sans vous cela n'aurez pas été possible. UN TRÈS GRAND MERCI!



# DATES DES TESTS DE RENDEMENTS

# Mai 2011-3èmes années

Mai 2011-6èmes années

17: Anglais partie A

19: Français partie A

17: Français partie A

18: Anglais partie A

# Juin 2011-3èmes années

Juin 2011-6èmes années

09: Français partie B

14: Anglais partie B

16: Mathématiques

14: Études Sociales

15: Anglais partie B

16: Mathématiques

17: Sciences

20: Français partie B





# La santé des enfants

# Rien de meilleur que les repas maison

Comment réduire la quantité de sel que ma famille consomme?

a réduction du sodium dans notre alimentation peut représenter un avantage pour la santé de nombreux Canadiens. Une trop grande quantité de sodium peut avoir des effets négatifs sur la santé, notamment de l'hypertension artérielle.

Parmi les aliments à riche teneur en sodium, on trouve nombreux des aliments préparés comme les soupes en ne consomment pas plus que d'aliments à la maison. boîte, la pizza, les repas ces quantités: surgelés prets à manger, les • de 4 à 8 ans : 1 900 mg sauces, les viandes froides, les collations (craquelins, nachos et croustilles) ainsi que les condiments comme la sauce soya et le ketchup.

La quantité de sodium jugée adéquate pour favoriser la bonne santé chez les enfants d'âge scolaire et les adultes se trouve entre 1 200 et 1 500

## TENEUR EN SODIUM. LES FAITS...

Allment	Teneur en sodium (
Bolte de soupe poulet et noullies de 250 ml	898 mg
Portion de 250 ml de macaroni au fromage préparé	784 mg
1 emballage-dîner de viande, fromage et craquelins	590 mg
1 pointe de pizza au pepperoni	520 mg
2 tranches (56 g) de jambon (vlande froide)	730 mg
1 tranche de fromage fondu	390 mg
1 petit sac (43 g) de croustilles de saveur	323 mg
15 ml de ketchup	169 mg
15 ml de sauce soya	1 038 mg



milligrammes par jour. On recommande que les enfants

- de 9 à 13 ans : 2 200 mg
- Adolescents de plus de 14 ans et adultes : 2 300 mg (remarque : une cuiller à thé de sel contient 2 300 mg de sodium)

Pour réduire la consommation de sodium de votre famille, essayez de réduire la consommation d'aliments emballés et préparez plus

Par exemple, du macaroni sans sauce garni de fromage râpé contiendra généralement beaucoup moins de sodium qu'un repas emballé de macaroni au fromage.

Lorsque vous achetez des aliments emballés, assurezvous de consulter le tableau de valeur nutritive qui se trouve sur l'emballage.

Servez-vous du auotidienne (%VQ) déterminer si l'aliment emballé contient peu ou beaucoup de sodium

Un %QV inférieur à 5 p. 100 représente « un peu » tandis qu'un %QV supérieur à 15 p. 100 représente « beaucoup ».

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le sodium, consultez le site Web de Santé Canada à l'adresse www.hc-sc.gc.ca.

# Se brosser les dents... sans se presser

Pourquol se brosser les dents 2 fols par jour pendant 2 minutes?

- · Pour éliminer la plaque collante (bibittes à sucre) sur les dents
- Pour empêcher les gencives d'enfier, de devenir douloureuses et de saigner
- Pour empêcher les carles
- Pour aider la bouche à se sentir

Consells pour se brosser les dents pendant 2 à 3 minutes!

- Brossez-vous les dents en chantant une chanson
- · Écoutez une chanson à la radio pendant que yous brossez
- Servez-vous d'une minuterie
- Comptez (usqu'à dix à toutes les deux dents

Pour obtenir de plus amples renselanements, composez le 1-800-732-8981.

## Bougez et faites du transport actif!

Le transport actif, c'est choisir la propulsion humaine plutôt que la propulsion par moteur pour se déplacer d'un endroit à un autre.

En laissant la voiture à la maison plus souvent et en optant pour la marche, le vélo, les patins à roues alignées, le ski ou les raquettes, nous pouvons améliorer notre santé tout en réduisant notre impact sur l'environnement.

N'oubliez pas que chaque petite période d'activité compte! Essayez de cumuler jusqu'à 90 minutes d'activité physique tous les jours.





Bon de commande Billets «Surfer en français!»



Retourner ce coupon de commande au secrétariat de l'école de votre enfant pour acheter des billets
Vos billets seront envoyés à la maison par l'entremise de votre enfant.

Nom de l'élève:	Classe:

. | Quantité: \_\_\_\_\_ x 8\$ le billet = \_\_\_\_\_

Montant inclus: \_\_\_\_\_\_\$ Argent comptant ( ) chèque ( )

Faire le chèque au nom de l'école Notre-Dame



# Avril 2011



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4 Reprise des cours	5 Présentation musicale en après- midi pour les 3-4-5- 6 d'un intervenant d'Edmonton Sym- phony Orchestra.	6	7	8	9
10	11	12 les 6èmes visi- tent Joseph- Moreau et Alexandre-Tâché de 10h00 à 11h45 et à 19h00 pour les parents.	13	14	15	16
17	18	19 Chemin de Croix mis en scène par la 1ère année de Mme Danielle Bissonnette de 14h00 à 14h00 dans le gymnase. Parents bienvenus	20	21 Journée péda- gogique. PAS D'ÉCOLE	23 Vendredi Saint. PAS D'ÉCOLE	23
24	25 Lundi de Pâques. PAS D'ÉCOLE	26 Les 6èmes jouent des carillons à Concordia Univer- sity.	27	28 Spectacle de M.Florian Levesque de la maternelle à la 6ème année	29	30

## « J'AI LU LA LETTRE »

Un tirage au sort est effectué chaque mois suite à la lecture des « Nouvelles de N.D. ». Votre enfant aura peut-être la chance de gagner le « prix du mois ». Nous ferons le tirage de décembre 2010 (qui n'avait pu être fait) et mars 2011 en même temps.

Merci de bien vouloir signer le coupon au bas de cette page nous indiquant ainsi que vous en avez bien pris connaissance et le retourner par l'intermédiaire de votre enfant. Le coupon devra être retourné au plus tard le <u>15 AVRIL 2011</u>.

Votre avis étant très important, chaque mois, nous souhaiterions que vous nous fassiez part de vos suggestions quant à notre lettre circulaire ou de vos idées quand à notre école (ex: levées de fonds, bibliothèque, bénévoles etc.......)

Mes suggestions ou idées

NOM DE FAMILLE

NOM ET PRENOM DE VOTRE ENFANT

ANNEE SCOLAIRE



# **APRIL 2011**



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4 Back to school	5 Musical presentation grades 3 to 6, from edmonton Symphony Orchestra musician.	6	7	8	9
10	11	12 Grades 6 at Joseph-Moreau and Alexandre-Tâché 10:00-11:45. 7:00pm for the parents	13	14	15	16
17	18	19 Grade 1 (Mme Danielle Bissonnette) is presenting « Way of The Cross » 2:00pm-2:40pm in gymnasium.  Parents welcome.	20	21 PD DAY.	22 Holy Friday.  NO SCHOOL	23
24	25 Easter Monday  NO SCHOOL	26 Grade 6 at Concordia Universi- ty .	27	28 Theatrical play from M.Florian Levesque K TO 6	29	30

# DATES FOR THE ACHIEVEMENT TESTS

May 2011-Grades 3 May 2011-Grade 6

17: English part A 17: French part A

19: French part A 18: English part A

June 2011-Grades 3 June 2011-Grade 6

09: French part B

14: English part B 14: Social Studies

————— 15: English part B

16: Maths

17: Sciences

## HAPPY BIRTHDAYS

McKail Brathwaite, Lenny S., Gilbert Otto-Eyango, Christopher El-Irani, Eric Morrissette, Saxon H., William Lema, Emily Djagbare, David Lachance-Donald, Aissata B., Rachel M., Marissa Bayne, Nadim Chehayeb, Noé Kagisye, Christian Labrecque, Clairia K., Lambert Guay, Stéphanie Skaff, Sophie Doucet, Naomi Druteika et Nora Beilah.



# Kids' Health

# Start from scratch

# How can I reduce the amount of salt that my family is consuming?

Reducing the sodium in our diet can be a health benefit for many Canadians. Too much sodium can contribute to negative health effects including high blood pressure.

Foods that can be high in sodium include many packaged foods such as canned soups, pizza, frozen and ready-to-eat meals, gravies and sauces, processed luncheon meats, snack not exceed these amounts: foods (such as crackers, nachos, and potato chips), and condiments such as soy sauce and ketchup.

The amount of sodium considered adequate to promote good health in school

SODIUM CONTENT, BY THE NUMBERS ...

Food	Sodium content in
S0 mL canned chicken noodle soup	898 mg
S0 mL serving macaroni and cheese dinner	784 mg
package meat, cheese & cracker lunch combo kit	590 mg
slice pepperoni pizza	520 mg
slices (56 g) of ham luncheon meat	730 mg
slice processed cheese	390 mg
small bag (43 g) of flavoured potato chips	323 mg
5 mL ketchup	169 mg
E ml sovenice	1 030 mg



between 1,200 and 1,500 milligrams per day. It is recommended that children's daily sodium intake should

- 4-8 years: 1,900 mg
- 9-13 years: 2,200 mg
- Adolescents over 14 and adults: 2,300 mg (Note: one teaspoon of salt contains 2,300 mg of sodium)

To decrease your family's age children and adults is sodium intake, try to reduce

packaged foods and make more foods from "scratch."

For example, plain macaroni topped with grated cheese will generally contain far less sodium than a packaged macaroni and cheese dinner.

When purchasing packaged foods be sure to refer to the Nutrition Facts table on the package.

Use the % Daily Value (% DV) to see if the packaged food has a little or a lot of sodium.

Less than five per cent DV is considered "a little" and more than 15 per cent DV is considered "a lot".

For more information on sodium, visit the Health Canada website at www.hc-sc.gc.ca

# When you brush, don't rush

### Why do we brush two times a day for two minutes?

- To clean off the sticky plaque (sugar bugs) on the
- To stop our gums from becoming puffy, sore and bleeding
- To prevent cavities
- To help our mouths feel

#### Tips to make sure we brush for 2-3 minutes!

- Brush while singing a song
- Listen to a song on the radio and brush
- Use a timer
- Count to 10 for every two

For more information please call, 1-800-732-8981.

# Get moving with active transportation!

Active transportation means choosing human power over motor power as a way to get from place to place.

By leaving the car at home more often and opting instead for walking, biking, rollerblading, skiing or snowshoeing, we can improve our personal health as well as reduce our impact on the environment.

Remember - every bit of activity counts! Try to work up to 90 minutes of physical activity every

www.albertahealthservices.ca