

LES NOUVELLES DE ND JUIN 2012



Edmonton, Alberta, T5R 4Z7 Téléphone: (780)484-6955 Fax: (780) 484-7065

Mot de notre directeur

Une nouvelle année qui touche à sa fin. Celle-ci a été remplie d'expériences enrichissantes, de nouvelles rencontres et d'accomplissements à tous points-de-vue.

Je tiens à remercier l'équipe-école pour son travail, son soutien vis-à-vis des élèves, sa disponibilité et sa collégialité; le conseil des parents, pour son dévouement et sa participation active à divers projets au cours de l'année, à la paroisse Ste-Anne pour son soutien aux familles de notre communauté, à nos nombreux bénévoles qui nous ont donné de leur temps précieux et finalement à tous nos élèves qui sont notre raison d'être. Chapeau à toute cette communauté qui partage ensemble la fierté de l'école Notre-Dame. Au nom de tout le personnel, je vous souhaite, à tous et à chacun, des vacances relaxantes auprès des vôtres quelle que soit votre destination.

Au plaisir de vous accueillir à nouveau en août.



Dates à retenir:

1er juin: -2e année au Devonians Garden (8h45 - 14h30)
7 et 8 juin: -6e année au Birch Bay Ranch (9h15 - 14h05)

<u>17 juin:</u> -Fête des pères

21 juin: -Remise des diplômes des maternelles (13h - 15h30)

22 juin: -Journée soccer

26 juin: -Piscine pour les 6e année seulement (Fred Broadstock, 10h45-13h)

27 juin: -Messe de fin d'année à 9h30

27 juin: -Dernière journée d'école pour tous

Août et septembre:

27 et 28 août: -Inscriptions 8h00 - 16h00

30 août: -Réunion pour les parents des enfants de la maternelle 19 h

<u>3 septembre:</u> -Fête du travail

4 septembre: -Première journée de classe pour les élèves de la première à la 6e année

12 septembre: -AGA du Conseil de l'école à 19h
 20 septembre: -BBQ communautaire de 17h à 20h

Test de rendement

Horaire des tests de rendement

Juin 2012 - 9h00:

12 juin - 3e Anglais

14 juin - 3e Mathématiques

- 6e Études sociales

15 juin - 6e Anglais

18 juin - 3e Français

- 6e Mathématiques

19 juin - 6e Sciences

20 juin - 6e Français



Évitez à tout prix des rendez-vous les matins des TDR. En étant absent le matin même de l'examen, cela prive votre enfant de sa classe régulière qui est source de sécurité quand l'élève est en situation d'examen.

Inscriptions: les 27 et 28 août 2012 :

Durant ces deux jours, le secrétariat de l'école sera ouvert de **8h00 à 16h00** afin de permettre aux parents de venir **payer les frais de scolarité**. Nous vous prions de postdater les chèques au **1**^{er} **septembre**. De plus, nous vous signalons que vous pouvez échelonner le paiement des frais de scolarité et vous demandons de bien vouloir contacter l'école afin d'établir un plan.

Voici un aperçu des frais d'inscription pour la nouvelle année scolaire:

Frais de scolarité	Maternelle	1re, 2e, 3e	4º à la 6e
Frais académiques et culturels	85\$	65\$	65\$
Effets scolaires et agendas	40\$	47\$	47\$
TOTAL	125\$	112\$	112\$



15425- 91^e avenue Edmonton, Alberta T5R 4Z7 Tél. 780-486-0673

L'année scolaire est déjà presque terminée. Nous voulons souhaiter de bonnes vacances à toutes les familles. Bonne chance aux enfants qui seront en maternelle au mois de septembre et à bientôt aux enfants qui reviendront à Bobino Bobinette.

Les dernières journées d'école sont les 13, 14 et 15 juin.

La rentrée est la semaine du 4 septembre 2012.

Mabel's labels:



Étiquettes pour tout ce que les enfants peuvent perdre! Vous pouvez les voir et acheter en visitant

www.bobinobobinette.mabel.ca

Les étiquettes peuvent être envoyées directement à votre adresse de domicile. Elles peuvent aussi être envoyées dans d'autres provinces ou même d'autres pays.

Achetez-les pour les camps d'été, ou la garderie. Préparez-vous pour l'année scolaire l'an prochain en ayant vos étiquettes à portée de la main pour septembre.



Les maternelles à Valley Zoo

Les maternelles à Valley Zoo





Départ anticipé...

Votre enfant quittera avant 15 h 20 le 27 juin? **Veuillez avertir le secrétariat**, désignez un adulte qui sera responsable de passer prendre le bulletin de votre enfant le 27 juin à 15 h 20 ou remettez une grande enveloppe brune adressée et dûment affranchie, le bulletin vous sera expédié par la poste.

N.B. Nous ne pouvons pas remettre le bulletin avant la fin de la dernière journée scolaire. Nous nous excusons pour les désagréments que cela pourrait vous causer.



Et si Beethoven avait fait un détour en Afrique...



Le 23 mai dernier avait lieu notre concert du printemps, présenté par les élèves de la 3 / 4, 4e, 5e et 6e années. Le concert avait un thème rare, mais comment expliquer que Beethoven aurait fait un détour en Afrique ?

M. Loiselle collabore depuis quelques mois avec Monsieur Jean-Claude Kamov, un percussionniste congolais talentueux, ceci a donné fruit à un ensemble de percussion. Depuis le mois de février dernier, 15 élèves ont consacré quelques samedis en atelier, ainsi que les récréations du lundi et vendredi. Nos élèves ont découvert un grand intérêt dans les djembés (des tambours africains) et un plaisir remarquable à en jouer.



«Ce qui est génial, me dit Jacob Mireault, c'est qu'il a su transmettre ces émotions dans sa musique. »

Alex Dilabio, un violoncelliste, qui suit les traces de ses deux frères, nous explique : « On y entend la tendresse et la douceur, puis ensuite son cœur troublé expriment aussi sa tristesse et la rage. »

Une violoniste hors pair, Isabella nous partage que; Beethoven a composé beaucoup pendant qu'il était sourd. « Il faisait couper les pieds de son piano, puis le déposait par terre pour mieux entendre les vibrations. »



Pour ce qui est du concert, les élèves ont interprété, en chant d'ouverture, le Yemébélé' accompagné par l'ensemble de djembés.

Une belle présentation de la pièce 'Hymne à la joie, à la flute à bec, des 3 / 4e année.

Une magnifique performance de la pièce 'Für Elise' par Jacob Mireault au piano, sans oublier la prestation d'André, Isabella, Justin, Alex et Charles aux cordes de la magnifique pièce 'Sonatina, de Beethoven.













Les élèves de 6e année ont présenté leurs propres compositions en canon à quatre voix, un défi assez complexe dont l'harmonie des accords, la basse et la mélodie se sont mêlées avec les rythmes en contrepoint

Pour conclure ce splendide spectacle tous les élèves de la 3/4e, 4e, 5e, et 6e années nous ont interprété : Le lion est mort ce soir.

Un grand merci à M. Jean-Claude Kamov pour nous avoir guidés dans l'apprentissage des djembés; un merci aussi à Mme Annick Le Quellec pour la chorégraphie dans les danses. Ainsi qu'a M. Loiselle de si bien transmettre son amour de la musique et des arts aux élèves de Notre-Dame.

À Notre-Dame, on apprécie les beaux-arts!



JUIN 2012

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
					1 2e année au Devonians Bota- nic (8h45-14h)	2
3	4	5	6	7 Pas de classe pour les mater- nelles seule- ment!	8 Pas de classe pour les mater- nelles seule- ment!	9
10	11 6e année au Birch Bay Ranch (9h15- 14h05)	12 TDR / Anglais 3e an- née	13	14 TDR / (Mathématique, 3e année) (Études sociales, 6e année)	15 TDR / Anglais 6e an- née	16
17 Bonne fête des pères!	18 TDR / (français 3e an- née) (mathématiques , 6e année)	19 TDR / Sciences 6e an- née	20 TDR / Français 6e an- née	21 Remise des diplômes, maternelles (13h-15h30)	22 Journée soccer	23
24	25	26 Piscine pour le 6e année (Fred Broadstock 10h45-15h)	27 Bulletins à la maison. Dernière jour- née d'école	28 Journée pédagogique	29 Journée pédagogique	30



<u>Bonne fête</u>

Steven N., Alexandre A., Julian Y., James D., Filip M., Allie M., Cédric M., Eden B., Satzer D., Kent N., Hannah A., Savana B., Ashlin B., Dasha V., Catherine H., Jean-Luc L., Ellyas P-G., Shanmike C., Alison B., Malykhi O., Zahara O., Emerson B.

Les anniversaires des enfants seront célébrés en classe, merci d'envoyer des **pâtisseries individuelles**, les enseignants n'ont pas forcément le temps de découper les gâteaux.

Si votre enfant à des allergies, contacter son enseignante.





Maxence G., Samuel M., Eric P., Shanna B., Adrienne P., Alex D., Rémy S., Abby C-H., Tehilla K-S., Yadhiera D., Joëlle F., Mallorie F., Sylvie H., Rafael A., Marc L., Liam M., Elias A., Jaden B-D., Megan G.



Bonne fête... Juillet / Août

Chanceline L., Adrien T., Ael K., Pamela M., Danic C., Gabrielle G-L., Benjamin E-G., Elissa A., Émile V., Reece D., Juliette L., Allison J., Aika-Milka N., Samuel B., Rémi M., Elysajoy F., Rylee R., Kian L., Christina M-A.





La santé des enfants

Aimez vos dents

Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire tous les jours pour montrer à vos dents combien vous les aimez.

Servez-vous d'une quantité de dentifrice avec fluor équivalente à la taille d'un pois pour vous brosser les dents deux fois par jour, pendant de deux à trois minutes chaque fois.

Assurez-vous de brosser :

- le long des gencives à la limite des dents et des gencives.
- à l'intérieur et à l'extérieur des dents.
- les surfaces qui mastiquent.
- la langue, délicatement.

Rappelez-vous aussi de passer la soie dentaire cirée ou non au moins une fois par jour. Consultez votre hygiéniste dentaire au sujet des bonnes techniques de brossage et d'utilisation de la soie dentaire.

Si vous avez des questions, composez le 22-TEETH.



Lorsque vous brossez, ne manquez aucune zone — le long des gencives, l'intérieur et l'extérieur de chaque dent et la langue.

Servez-vous d'Internet!

Vous trouverez sur le Web de bons renseignements sur plusieurs sujets dentaires destinés aux parents et aux enfants :

- www.umanitoba.caoutreach/
 - www.healthyteeth.org
- www.oralB.com
- www.adha.org

Restaurant?

Voici des conseils pour manger sainement

Si vous déjeunez à l'extérieur sur le pouce, que vous avez oublié votre dîner à la maison ou que vous sortez souper, voici quelques petits trucs pour faire en sorte de profiter d'un repas plus sain :

- Partagez avec quelqu'un ou rapportez la moitié de votre repas à la maison.
 Quelques enfants peuvent partager un repas pour adulte.
- Demandez à apporter des changements à votre repas, notamment :
 - « Sans fromage, mayonnaise ou bacon, s'il vous plait. »
 - ° « Sur pain de blé entier. »
 - ° « Pourrais-je plutôt avoir une salade en accompagnement? »
- Si vous mangez une salade, demandez à ce que la vinaigrette soit servie à part. Ou demandez une option à faible teneur en gras.
- Choisissez de l'eau avec du citron. Il s'agit d'une boisson désaltérante!
- Demandez à voir les renseignements de valeur nutritive. Ou cherchez sur Internet avant de sortir.
- Choisissez une méthode de préparation différente. Penchez plutôt vers les aliments qui ont été cuits à la vapeur, pochés, grillés, rôtis, cuits au barbecue, cuits au four, sautés ou grillés au four.
- Évitez ces méthodes: Aliments que l'on décrit comme frits, croustillants ou panés.

Pour obtenir de plus amples détails, consultez www.albertahealthservices.ca

Touché! ... Trois versions de « tague » à essayer

Jouer dehors est une merveilleuse façon de s'amuser tout en faisant de l'exercice au profit de votre cœur et de vos poumons. Voici des jeux à essayer. Pouvez-vous en trouver de nouvelles versions?

- Tague légume/fruit: Quand la personne qui a la tague approche un enfant, ce demier doit s'accroupir et dire le nom d'un légume ou d'un fruit pour se protéger. Si la personne qui a la tague arrive avant et touche à l'enfant, c'est maintenant lui qui a la tague.
- Tague tunnel: Variation de la tague gelée où les enfants « gèlent » dans la position où ils se trouvent quand ils se font toucher. Pour la tague tunnel, une personne doit passer entre les jambes de l'enfant « gelé » pour le « dégeler » et qu'il puisse continuer à jouer.
- Tague à deux : La partie commence avec une personne qui a la tague. Cette personne court après les autres et lorsqu'elle attrape quelqu'un, ces deux personnes ont

maintenant la tague, se tiennent par la main et essaient d'en attraper une autre. Lorsqu'elles y parviennent, les trois personnes essaient maintenant d'en attraper une autre. Lorsqu'elles y parviennent, ces quatre personnes se divisent en deux équipes de deux qui essaient d'attraper les autres. Dès qu'un groupe compte quatre personnes, il se sépare en deux paires. Cette version est très amusante, surtout pour les enfants de moins de huit ans.



De l'eau avec du citron, une excellente alternative aux boissons gazeuses.



Voulez-vous que votre enfant en âge préscolaire ait une expérience préscolaire merveilleuse? ABC Head Start offre exactement cela; un programme préscolaire gratuit, de haute qualité, qui inclut l'appui de famille. Ce programme est offert pour les familles ayant un faible revenu et les classes ont lieu quatre demi-journées par semaine. Le programme est offert à 13 écoles et inclut un emplacement francophone. Pour être éligible, votre enfant doit avoir 3 ans avant le 1er mars 2012. Le transport est inclus pour tous les enfants et notre programme offre aussi une collation à chaque jour. Pour vous inscrire, appelez-nous à 780 461-5353 ou visitez notre site web: www.abcheadstart.org

Bonnes Vacances

Service de Garde en français!

Pour enfants d'âge scolaire à partir de Septembre 2012

- 4 places disponible
- Maison unifamiliale située près de l'école (95ième avenue et 155 rue)
- Pour me joindre: 780-451-4425



Au plaisir de faire votre connaissance et celle de votre enfant! Dominique Lemieux









GESTION DE CONFLITS INTERPERSONNELS

Le *MRJC (Mediation and Restorative Justice Centre) en partenariat avec le **Projet ESPOIR ont le plaisir de vous inviter à participer à une série de trois ateliers interactifs en vue d'aider les participants à acquérir les connaissances, les outils et l'expérience nécessaire pour communiquer efficacement dans n'importe quel environnement : à domicile, au travail et dans la communauté.

Atelier I: Introduction à la communication et situation de conflits

Cet atelier présente quelques concepts de base de résolution des conflits, tels que les outils et l'approche communicative face aux différends interpersonnels.

Atelier II: Question de style- Inventaire des styles en situation de conflits

Préalable: Atelier I

Les facilitateurs guideront et feront découvrir aux participants l'Inventaire de style de conflits de Kraybill, un outil d'auto évaluation qui suggère la façon de gérer plus efficacement les conflits.

Atelier III: Communication et compétences pratiques en situation de conflits

Préalable: Atelier I & II

Cet atelier donnera une opportunité aux participants, à travers les jeux de rôles et des scénarios, de réfléchir sur leurs compétences à communiquer en situation de conflits.

Atelier	Date	Temps	Lieu		
Atelier I	Samedi 2 juin	9h à 12h	Campus Saint-Jean 8406 rue Marie-Anne-Gaboury (91 Street) Salle 2-60, Pavillon McMahon		
Atelier II	Samedi 9 juin	9h à 12h	Même que ci-dessus		
Atelier III	Samedi 16 juin	9h à 12h	Même que ci-dessus		

NOTE: Les ateliers et les manuels des participants seront fournis en français.

- Frais: \$20 par atelier ou \$50 pour les trois. Les ateliers doivent être pris dans un ordre séquentiel.
- Inscription: http://mric.ca/training-and-education/mipc-workshop-francais/ ou composez le 780 423-0896, poste 200
- Pour plus d'informations, communiquez avec Silvia Bégin au 780 423-0896, poste 205
- En ce qui concerne ces organismes, visitez leurs sites Web respectifs :
 *MRJC www.mrjc.ca **PROJET ESPOIR www.centrenord.ab.ca

Camps d'été 2012

CAMPS D'ÉTÉ À EDM	MONTON 2012				
Nom	Pour qui	Quand	Combien	Lieu	Info et inscriptions
Camp «Les p'tits dégourdis»	5 – 11 ans	2 juillet – 24 aout	280\$/semaine *	Campus Saint- Jean 8406, 91 ^e Rue	Camps francos plein air de l'Alberta www.campsfrancopleinair.ca 780 686-2434
Camp de hockey francophone	5 – 14 ans	14 – 15 juillet	5-7 ans : 95 \$ 7-14 ans : 125 \$	Servus Place 400 Campbell Rd St. Albert	Cathy Pellerin ACFA Centralta 780 961-3665 www.acfa.ab.ca/centralta
Camp d'arts visuels	5 – 7 ans 8 – 11 ans 12 – 16 ans	3 juillet - 25 aout	5-7 ans : 140\$ (4 jrs) 8-11 ans : 175\$ (5 jrs) 12-16 ans : 80\$ (5 demi-journées)	Centre d'arts visuels de l'Alberta 9103, 95 ^e Avenue	Société francophone des arts visuels de l'Alberta 780 461-3427 www.savacava.com/camps
Camp Multi-Arts	1 ^{re} – 9 ^e année	13 – 24 aout	300\$/deux se- maines	Campus Saint- Jean 8406, 91 ^e Rue	Marie-Joseé Ouimet, Centre de développement musical 780 462-0502, poste 2 cdmmjo@telus.net
Camp anglais langue seconde/ informatique	7 ^e – 9 ^e année	9 – 27 juillet	Gratuit	École Maurice- Lavallée 8828, 95 ^e Rue	Valérie Lessard, Centre d'accueil et d'établissement 780 669-6004 www.lecae.ca
Service de garde	M – 6 ^e année	28/29 juin et der- nière semaine avant rentrée scolaire	25\$/jour/enfant	La Cité franco- phone 8627, 91 ^e Rue	Cynthia Ivoula, Institut Guy- Lacombe de la famille 780 468-6934 www.institutguylacombe.ca

^{*}rabais pour plus d'un enfant et/ou plus d'une semaine d'inscription N.B. Camp Soleil et Camp Lusson sont annulés pour 2012.







CÉLÉBRONS LA

(site extérieur)

Le dimanche **1er juillet 2012 De 12h à 15h30** La Cité francophone

> Barbe à papa **Hot Dog** Château gonflable Maquillage Clown **Spectacle Activités de bricolage** Etc.









Entrée gratuite Pour information :

780-469-4401 c.dumay@acfaedmonton.ab.ca























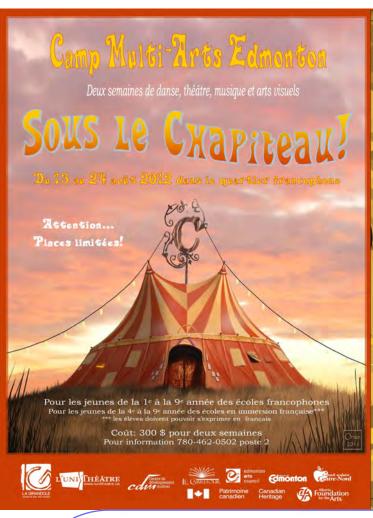














Concours Surpris à lire!





Pour qui? Élèves ou employés du CSCN

Quoi? Photo de vous en train de lire pendant les vacances d'été!

Comment? Envoyez votre photo, nom(s), école(s) à photo@centrenord.ab.ca

À gagner: Prix pour photo la plus inusitée, la plus esthétique et beaucoup de prix de participation!

Date limite : Jeudi 13 septembre. Les prix seront remis au cours de la semaine de lecture du 1^{er} au 5 octobre, 2012.



Cet été, viens vivre ton aventurel

8 semaines d'activités

2 au 6 juillet 2012

9 au 13 juillet 2012

16 au 20 juillet 2012

23 au 27 juillet 2012

6 au 10 août 2012

13 au 17 août 2012

30 juillet au 3 août 2012





Les camps franco plein air de l'Alberta offrent cet été le camp de jour « Les p'tits dégourdis » pour les 5 à 11 ans.



Des thématiques estivales!

Un départ pour l'aventure!

L'aqualympiade

Monstres et fantaisies

Génie-nature!

Méli-mélo en folie

Mond' animal

Mystères de l'Ouest

Les camps franco plein air de l'Alberta Téléphone: 780-686-2434 Télécopieur: 780-466-0302

www.campsfrancopleinair.ca

Courriel: campsfrancospleinair@gmail.com



Sorties et activités de plein air, grands jeux avec GPS, défis sportifs et techniques, jeux d'eau...avec l'équipe d'animation la plus



Formulaires d'inscription et paiement disponibles à Pause-Café et à La Bébé-Boutique ou sur notre site web: www.campsfrancopleinair.ca

First Riders

Chers parents et tuteurs.

Vous êtes invités à l'activité par excellence en français pour initier vos enfants au transport scolaire : First Riders. Pour la 7e année consécutive, First Riders vous offre quatre sessions d'un programme éducatif gratuit le mardi 28 aout prochain à Northlands Park (112e Avenue et Wayne Gretzky Drive : voir carte au verso).

First Riders vous propose une série d'activités pratiques sur la sécurité en autobus d'une durée d'environ 45 minutes incluant un tour d'autobus scolaire. Notez bien qu'un parent doit accompagner l'enfant tout au long de l'activité.

Le programme cible les élèves de la maternelle à la 2e année, toutefois, tout enfant qui prendra l'autobus pour la première fois, ou qui est intéressé à se rafraichir la mémoire,

First Riders est offert gratuitement, mais vous devez inscrire votre enfant avan le 24 aout pour l'une des quatre séances ci-dessous :

28 aout en après-midi : 13h ou 14h

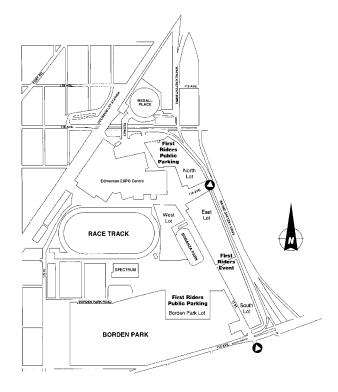
28 aout en soirée : 18h ou 19h

Pour yous inscrire, communiquez avec le Service de transport du Conseil scolaire

Appelez dès maintenant pour réserver votre place. Nous avons hâte de vous rencontrer à l'activité First Riders!

Ce programme éducatif est une gracieuseté du Conseil scolaire Centre-Nord, Edmonton Catholic Schools

et Edmonton Public Schools de même que nos partenaires First Student Canada, Golden Arrow, Service d'Autobus Fréchette Ltée, Southland Transportation, Stock Transportation et Edmonton Transit.











20012 53A AVE, EDMONTON, (780) 463-3615



Je suis une garderie bilingue!

AVEC DES VALEURS CHRETIENNE

- · heures d'ete disponible.
- · beaucoups de jouets pour chaques ages
- · des jeux éducatifs
- livres et jouets bilingue
- · Projects d'arts
- · la musique fracophone et anglophone
- temps pour jouer dehors chaque jour (même en hiver)



GOUTER & REPAS NUTRITIF

HEURES D'OPERATION

AGES & PRIX

TELEPHONE MO 780-463-3615

780-463-3615 TELEPHONE MO

TELEPHONE MO

780-463-3615 TELEPHONE MO

780-463-3615

780-463-3615 TELEPHONE MO 780-463-3615 TELEPHONE MO

780-463-3615

GARDERIE APRES L'ECOLE DISPONIBLE

780-463-3615



Langue de mon cœu

Chansons, comptines, et histoires! Une heure du conte amusante pour toute la famille.

> Les samedis à 10h30 Du 5 mai au 25 août

Idylwylde Library | 8310 – 88 avenue | 780-496-1808

П



Ensemble, bâtir un monde meilleur... un réveil s'impose!

Plus de 40 ateliers variés et dynamiques sont offerts pour les 18 à 99 ans:

jeunes adultes, pasteurs, catéchistes, enseignants, parents, grands-parents et autres.

Bienvenue à tous!!!



Notre conférencière Michèle Boulva

CEFFA

36



Concert communautaire et souper fraternel avec 3 chorales: Chantamis, Mélodie d'Amour et Clé.

Consultez notre site web pour inscriptions et informations:

www.ceffa.ca







SPECTACLE J'EN SOMMES FIERS Humour, danse, charsons d'ici et d'ailleurs

6 au 8 juillet 2012 David Thompson Resort (près de Nordegg) www.fetefrancoalbertaine.ca

> Nos meilleurs artistes dans un spectacle concept exclusif à la Fête franco-albertaine!



















JUNE 2012

		_	4		_	
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
					1 Gr.2 Devonians Botanic (8h45-14h)	2
3	4	5	6	7No school for Grades K only	8 No school for Grades K only	9
10	11 Gr.6 Birch Bay Ranch (9h15-14h05)	12 PTA / English gr.3	13	14	15 PTA / English gr.6	16
17 Happy father day!	18 PTA / (french gr.3) (math. gr.6)	19 PTA / Sciences gr.6	20 PTA / French gr.6	21	22 soccer day for all grades	23
24	25	26	27 Report cards at home. Last day of school. End of the school year celebration in our gymnasium. Parents welcome	28 PD No school	29 PD No school	30



Happy birthdays

Steven N., Alexandre A., Julian Y., James D., Filip M., Allie M., Cédric M., Eden B., Satzer D., Kent N., Hannah A., Savana B., Ashlin B., Dasha V., Catherine H., Jean-Luc L., Ellyas P-G., Shanmike C., Alison B., Malykhi O., Zahara O., Emerson B.



Water with lem-

on is an excel-

alternative to

soft drinks

lent



Kids' Health

Love your teeth!

Brush and floss every day to make your teeth feel loved.

Brush with a pea-sized amount of fluoride toothpaste twice a day for two to three minutes each time.

Be sure to brush:

- Along the gums where teeth and gums meet.
- The outsides and insides of the teeth.
- The chewing surfaces.
- The tongue gently.
 Also remember to floss once each day with waxed or unwaxed floss. Ask your dental hygienist about proper brushing and flossing.

If you have questions about dental health, please call 22-TEETH.



When brushing, be sure to catch all the areas of your mouth along the gums, inside and outside each tooth, and the tongue.

Bite into the Internet!

You can find good information on a variety of dental topics for parents and kids on the web:

- www.umanitoba.caoutreach/
 - www.healthyteeth.org
- · www.oralB.com
- www.adha.org

Dining out?

Here's some tips on keeping it healthy

If you are grabbing breakfast in a rush, forgot your lunch at home, or are going out for supper, here are some things you can do to make sure you and your family have a healthier meal:

- Share with someone or take half of your meal home. A few children can share an adult sized meal.
- Ask for changes to your meal such as:
 - "Hold the cheese, mayo and bacon, please."
 - "Do you have whole wheat?"
 - "Can I have a side salad instead?"
- Have an entrée salad with dressing on the side. Or ask for a low-fat dressing option.
- Choose water with lemon. It's a refreshing drink!
- Ask the restaurant for nutrition information. Or look it up on the Internet before dining out.
- Choose a different method of preparation. Consider foods that have been steamed, poached, grilled, roasted, barbecued, baked, stir-fried or broiled.
- Avoid these methods: Foods that are described as deep-fried, crispy or battered.

For more details, visit www.albertahealthservices.ca

You're it! ... Three versions of tag to try

Playing outdoor games is a great way to have fun while you are exercising your heart and lungs. Here are some games to try—can you come up with your own version?

 Vegetable/Fruit Tag: When a tagger approaches a child in this game, he or she must squat down and say the name of a vegetable or fruit for protection. If the tagger gets you first, you also become "it."

- Tunnel Tag: A variation on frozen tag. In frozen tag, kids "freeze" in the position they're in when tagged. In tunnel tag, someone has to crawl through a child's feet to "unfreeze" him or her so they can rejoin the game.
- Two Times Tag: Start with one person who is IT. IT chases others and when he or she catches someone else

these two people now hold hands and then try to catch a new person. When they tag a third person, the three of them run around trying to tag another person. When this is accomplished the four break into two and the two sets of pairs run around trying to build their pairs into fours which then breaks up into pairs again—lots of fun—best for kids over the age of eight.

For more information about the above, or any other health-related topic, please visit www.albertahealthservices.ca