15425—91 avenue Edmonton, Alberta, T5R 4Z7
Téléphone: (780)484-6955 Fax: (780) 484-7065
nd@centrenord.ab.ca

Les Nouvelles de ND

Mars 2014

Message de notre directeur Monsieur Arthur L'Abbé

Malgré le froid encore bien présent, le printemps est presque arrivé! Les élèves ont travaillé très fort tout au long des derniers mois. Nous les félicitons pour le cheminement qu'ils continuent de faire dans le domaine académique ainsi qu'au niveau social. Le vendredi 21 mars, votre enfant recevra son deuxième bulletin et le jeudi 27 mars de 17h à 20h00 vous pourrez venir célébrer avec lui ses progrès. Vous aurez la chance de regarder en profondeur les travaux et projets complétés. C'est un moment de grande fierté pour votre enfant et votre présence lui témoigne votre intérêt face à son travail d'écolier. Veuillez prendre note qu'un service de garde sera à nouveau offert lors des portes ouvertes.

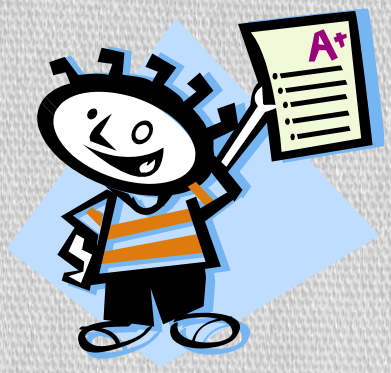
Je profite de l'occasion pour vous souhaiter un temps de Carême rempli de bonté, d'amour et de prière. Profiter de la semaine de relâche pour vous amuser en famille.

Qu'est-ce que la célébration des apprentissages ?

Il est très important de réserver cette date pour célébrer avec votre enfant ses succès scolaires et faire le parcours des apprentissages qu'il a faits depuis le début de l'année.
C'est un temps réservé aux parents, accompagnés de leur enfant, afin qu'ils puissent visiter la classe et regarder attentivement tous les travaux de leur enfant.
L'enseignant sera disponible pour répondre à vos questions.

Il est à noter qu'il n'y aura pas de célébration des apprentissages le vendredi matin.

Faire garder les petits frères et sœurs vous permettra de vous consacrer entièrement au travail de votre enfant. À cet effet, un service de garde sera offert dans le local de Bobino-Bobinette. Ceci permettra d'éviter que les petits frères et sœurs se promènent dans les corridors pendant que leurs parents sont en salle de classe.
Nous avons besoin de bénévoles pour ce service.
S.V.P., contactez-moi au 780-484-6955.



Les Nouvelles de ND

Dates à retenir :

4 mars : - Mardi gras, diner de crêpes pour tous

7 mars : -DiscoverE pour les 1res années

7 mars : -Teacher's Pet pour les classes de 3A et 3PM

7 au 23 mars : -Semaines de la Francophonie

9 mars : -Changement d'heure, on avance d'une heure

10 mars : -Levée du drapeau

10 mars : -4e, 5e et 6e année au Galala (9h50-11h45)

11 mars : -19h, soirée d'information

12 mars : -6e année visite Joseph-Moreau (9h45-11h45)

15 mars : -Skier en Français (17h30-21h00) à Rabbit Hill

19 mars : -6e année visite à Gabrielle-Roy

21 mars : -Spectacle de Mireille Moquin & Jason Kody

21 mars : -4e année a Fort Edmonton Park (8h45-11h30)

21 mars: -Bulletins à la maison

21 mars : -Danse familiale

24 mars : -La Francoderole (1re @ 6e année)

27 mars : -Célébration des apprentissages (17h-20h)

28 mars : -Journée pédagogique

29 mars au 6 avril inclusivement : congé du printemps

Retour en classe le 7 avril

S.V.P., prendre note que les heures pour la célébration des apprentissages sont les suivantes :

Jeudi 27 mars de 17h00 à 20h00 (seulement)

À noter qu'il n'y aura pas de temps de rencontre de prévu le vendredi matin.

ANNUAIRE 2013-2014

Appréciez nos souvenirs

Pour la première fois, l'école Notre-Dame aura en vente des annuaires pour tous les élèves.

Chaque niveau aura leur propre page avec de nombreuses photos prisent durant l'année scolaire.

C'est une excellente occasion pour votre enfant de garder les souvenirs mémorables de leur année scolaire

- **Cout**: 15$
- **Date limite pour commander**: 20 juin 2014
- **Date de livraison**: septembre 2014, pour les élèves de la 6e année, nous vous le ferons parvenir la poste.
- **Commande:** en ligne à l'adresse suivante: www.ybpay.lifetouch.com avec I.D. **11941014**. Pour les familles n'ayant pas accès à internet un bon de commande vous sera remis sur demande.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec Mesdames Marielle Poulin (mandmpoulin@shaw.ca) et Sue McCoy (suemccoy@telus.net)

Février en photo Running Room

Les Nouvelles de ND

18 février 2014

Running Room

Félicitations à notre équipe de filles qui s'est classée 14e sur 251 et notre équipe de garçons qui s'est classée 57e sur 268.
Nos deux équipes iront en quart de final samedi le 15 mars prochain.

Bonne chance

Adrienne P., Megan G., Angelina Y., Emma W., Marilou V., Nancy J., Allie M., Tarah C., Eric M., Jaden B-D., Bartu S., Alex B., McKail B., Jordan S., Filip M., Si Qi G. et Christian L.

ABSENCES

Si votre enfant est absent de l'école, veuillez nous en avertir en composant le : (780) 484-6955
Vous pouvez laisser un message sur le répondeur ou encore nous faire parvenir un courriel a nd@centrenord.ab.ca

COORDONNÉES

Il est urgent de nous signaler tous changements d'adresse, de numéro de téléphone ainsi que les informations concernant les contacts en cas d'urgence. La mise à jour du dossier personnel de votre enfant est plus que primordiale, puisque c'est le seul et unique moyen que nous avons pour vous contacter en cas d'urgence.

Rappel… rappel…

•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 15 h 20, précises.
Sans cela votre enfant sera envoyé sur l'autobus.

Les Nouvelles de ND

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 j5	4 j1 Mardi gras diner de crêpes pour tous	5 j2	6 j3	7 j4 DiscoverE (1B-1J et 1Y) Teacher's Pet (3A et 3PM)
10 j5 Levée du drapeau. 4e, 5e et 6e année au Galala	11 j1 Soirée d'information à 19h00	12 j2 6e année visite l'école Joseph-Moreau	13 j3	14 j4
Semaines de la Francophonie 7 au 23 mars				
17 j5	18 j1	19 j2 Visite de l'école Gabrielle-Roy	20 j3	21 j4 Mireille Moquin & Jason Kody 4e année à Fort Edmonton Park Danse familiale en soirée
24 j5 Présentation la Francoderole (1re à la 6e année)	25 j1	26 j2	27 j3 Célébrations des apprentissages 17h-20h	28 Journée pédagogique.
Congé du printemps du 29 mars au 6 avril inclusivement				

Mars 2014

Isabelle D., Gryphon S., Pascal L., Alexa-Isabella E., Janelle M., Keagan D., Christopher D., Marijoyce F., Alex B., Amelie H., Ed-Bert Y., Kalil L., Benjamin C., Owen G., Tracy I., Ryan L., Lee Ann A., Renna J., Joël S., Hayden B., Si Qi G., Maria-Jose R.

Les anniversaires des enfants peuvent célébrés en classe, merci d'envoyer des pâtisseries individuelles, les enseignants 'ont pas forcément le temps de découper les gâteaux. Si votre enfant à des allergies, contacter son enseignante.

Si vous avez un enfant qui aura 5 ans dès le 1er mars 2014, venez à notre soirée d'information qui aura lieu le **11 MARS 2014 à 19 h,** pour visiter l'école. Invitez vos amis francophones, ayant droit à se joindre à notre grande famille pour l'année scolaire **2014-2015.**

École Notre-Dame

SOIRÉE D'INFORMATION

Mardi 11 mars à 19 h

15425, 91e Avenue
Edmonton
780 484-6955

Visit our website or call for more info!

École francophone catholique M à 6
Maternelle à temps plein / prématernelle
Transport scolaire gratuit
Tournois et activités interscolaires
Musique, sports et sorties éducatives

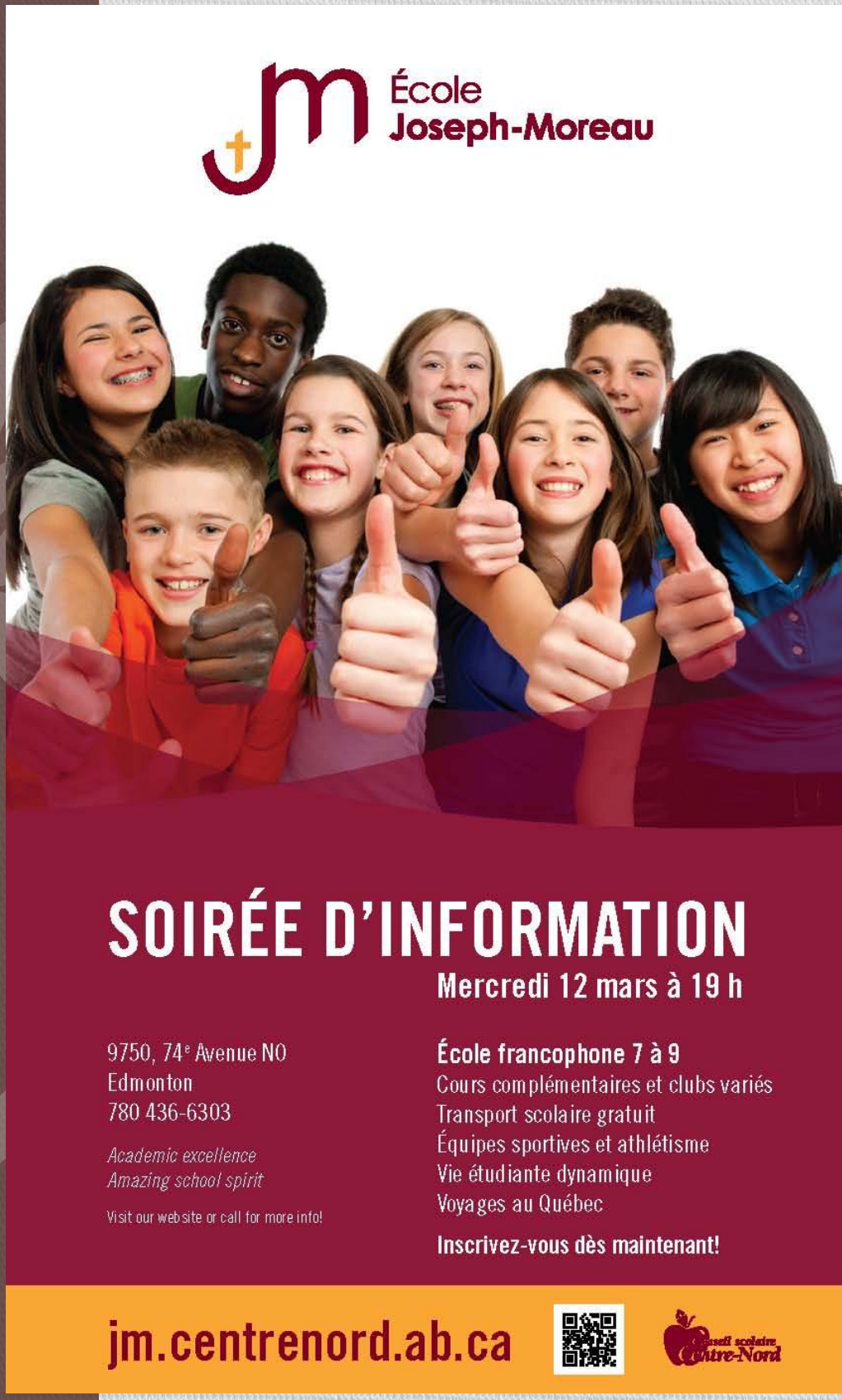
Inscrivez-vous dès maintenant!

nd.centrenord.ab.ca

Conseil scolaire Centre-Nord

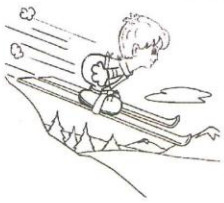
Un secondaire réussi débute ici!

Les parents d'enfants en 6e année sont invités à une soirée d'information pour l'inscription à la 7e année le **mercredi 12 mars à 19 h**. L'école Joseph-Moreau est située au 9750, 74e Avenue NO. Venez-vous informer au sujet de l'école et des programmes de la 7e année. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec notre agente d'information/ recrutement, madame Carole Forbes au 780 436-6303.



SKIER EN FRANÇAIS

rabbit hill snow resort



Faites vite! Seulement 600 billets de disponibles!!

Samedi 15 mars 2014
17h30-21h00

Joigniez-vous à nous avec votre famille et vos amis pour la deuxième éditions de Skier en Français avec l'École Notre-Dame à

Rabbit Hill Snow Resort

20.00$ par personne incluant:

- Remonte-pente
- Location de ski ou de planche à neige et casque
- Leçon de ski et de planche à neige pour les débutants

Pour me rejoindre: Marielle Poulin
mandmpoulin@shaw.ca

DATE LIMITE POUR ACHETER VOS BILLETS:
jeudi 6 mars 2014

Skier en français avec l'École Notre-Dame

Bon de commande

Les billets seront distribués la semaine du 10 au 14 mars 2014

École:_____

Nom d'élève : _____ **Classe:**_____

Nom de parents:_____

Courriel: _____ **téléphone:**_____

____# billets Tiny Tyke (gratuits pour les enfants de 3 ans et moins, aucune leçon disponible)

____# billets x 20.00$

_____# locations de ski

_____ # leçon de ski

_____ # location de planche à neige

_____# leçon de planche à neige

Total _____ **x 20.00$ =** _____

S.V.P., faire votre chèque au nom de: *La société de parents de l'École Notre-Dame*

*****Si la température à 15h00 est inférieure à -22 degrés Celsius, la sortie skier en français sera annulée. Le paiement vous sera remis avec le retour des billets de ski. Vous serez avisé par courriel en cas d'annulation. *****

Besoin de bénévole!!!

Nous avons besoin de bénévoles dans le "rental room"

_____ **17h20 - 18h00** _____**18h00 - 18h40**

Nom: _____ **Courriel:**_____

Téléphone : _____

Les Nouvelles de ND

Les Nouvelles de ND

Services de thérapie individuelle et conjugale auprès des adultes

Il arrive à tous d'être un jour confronté à des difficultés personnelles, conjugales, familiales ou professionnelles. En tant que thérapeute clinicienne, mon objectif est d'accompagner mes clients dans les moments difficiles et de les aider à atteindre une meilleure qualité de vie ainsi qu'un meilleur bien-être. J'œuvre en pratique autonome à Edmonton, Alberta. J'offre des services de thérapie individuelle et conjugale en français ou en anglais. Je possède de l'expérience de travail auprès d'une clientèle présentant différentes problématiques, y compris faible confiance en soi/estime personnelle, affirmation de soi, difficultés conjugales et amoureuses, dépression, troubles anxieux, stress, honte, habitudes alimentaires anormales et dynamique familiale dysfonctionnelle. Pour en savoir plus sur ma pratique ou pour me contacter, voici mes coordonnées :

Valérie Grenier, B.A (PSY). M. A.
Conseillère Canadienne Certifiée,
Psychothérapeute
Aspirations Inc. Counselling and Training Centre
9853 - 90 Avenue, Edmonton, AB, T6E 2T2
780.468.1366 ext.153
Adresse courriel:
valeriegrenier@asafeplacetogrow.ca
Site Web : http://www.valeriegrenier.ca

25e édition
La fête franco-albertaine
Fêter en grand après 25 ans!
MOI
3 au 6 juillet 2014
David Thompson Resort (30 minutes de Nordegg)
Passeports en prévente à partir du 24 février au 26 mai 2014
www.fetefrancoalbertaine.ca
Canada
Québec
Alberta
FFA
LE FRANCO
ACFA
ACFA
servus

Les Nouvelles de ND

Mini camp de cirque en français!

Oyé! Oyé! C'est bientôt la semaine de relâche , venez lâcher votre fou au cirque.
Pour tous les enfants 7 ans et plus!
Trapèze, tissus, échasses, jonglerie et plus seront a l'horaire.

Quand: 1-3 avril 2014 , 9h30-11h30
Lieu: Firefly Theatre 8540 Roper rd.
Frais: 25$/jour + tps
Pour plus d'informations, contactez: Lyne Gosselin
lyne@lynegosselin.ca
www.lynegosselin.ca

* Fête d'enfants en français aussi disponible!!

Centre de développement musical
cdm
La 17e édition du Galala d'Edmonton
Les Galalas
Marchez le tapis rouge
avec plus de 40 jeunes artistes!
Samedi 8 mars 2014 19h30
et
Dimanche 9 mars 2014 14h
Au théâtre du Royal Alberta Museum
12845-102 ave
Billets:
Adultes 15$
Jeunes 17 ans et moins 10$
Conseil scolaire Centre-Nord
Alberta Foundation for the Arts
La Grandole
Patrimoine canadien
Canadian Heritage

Les Nouvelles de ND

Mars 2014

Alberta Health Services

La santé des enfants

Renforcer la résilience

La résilience est une aptitude qui nous permet de mieux faire face aux défis de la vie, prendre de meilleures décisions et tisser des relations plus saines. La résilience constitue une composante importante de la santé mentale et le développement de la résilience commence chez soi :

Montrez à vos enfants et aux autres que vous les aimez et que vous leur faites confiance : Quand ils vous présentent un de leurs problèmes, demandez-leur d'abord comment ils le résoudraient.

Encouragez et rassurez votre enfant : Récompensez votre enfant lorsqu'il réussit quelque chose mais aussi lorsqu'il s'efforce de rester concentré sur son travail.

Établissez des limites, des attentes ET des objectifs : Soyez constants.

Faites de votre maison un milieu où ils se sentent en sécurité sur le plan affectif : Faire des câlins quotidiens et dire « je t'aime » constitue un bon début.

Établissez des routines et des rituels : Encore une fois, assurez-vous d'être constants, même pendant les vacances.

Aidez les enfants à développer une perception positive et pleine d'espoir envers l'avenir : Les enfants ont parfois besoin d'aide pour voir le côté positif des choses.

Favorisez un intérêt à vie à la lecture et à l'apprentissage : Même les bébés aiment vous entendre lire.

Habilitez-les de toutes les façons possibles : Soyez leur meneur de claques et encouragez-les.

Reflétez dans votre conduite les valeurs que vous voulez qu'ils apprennent, comme le partage et l'entraide : N'oubliez pas de toujours dire « s'il vous plaît » et « merci ».

Servez-vous de dentifrice fluoré

On recommande une quantité de dentifrice fluoré de la grosseur d'un pois pour les enfants âgés de plus de 3 ans s'ils peuvent le cracher. Une quantité de dentifrice fluoré de la grosseur d'un grain de riz est acceptable pour les enfants âgés de moins de 3 ans s'ils courent un plus grand risque d'avoir des caries. Encouragez votre enfant à cracher le dentifrice. Supervisez le brossage de dents jusqu'à l'âge de 8 ans.

Une recette pour les repas en famille

Apprendre à cuisiner aide les enfants à développer des habitudes alimentaires saines, augmente la confiance en soi et leur enseigne des habiletés nécessaires à la vie quotidienne. Manger les repas en famille peut mener à des choix plus sains, vous permettre d'économiser et vous donner la chance de passer du temps ensemble. Essayez certains des conseils ci-dessous pour cuisiner et manger ensemble :

Planifiez ensemble : Planifier à l'avance peut réduire les coûts et vous simplifier la tâche quand vient le temps de faire l'épicerie et préparer vos repas. Donnez la chance à tout le monde de choisir des recettes. Vous pouvez même créer un cartable de recettes familial. Consultez le document www.albertahealthservices.ca/PatientsFamilies/if-pf-nfs-menu-planner-grocery-list.pdf pour avoir accès à un planificateur de menus et une liste d'épicerie.

Préparez ensemble : Veillez à ce que les tâches soient simples afin que toute la famille puisse aider.

Les jeunes enfants peuvent :

- trouver les ingrédients dans le réfrigérateur ou les armoires
- mesurer les ingrédients
- mélanger les ingrédients
- laver les légumes et fruits

Les enfants plus âgés peuvent :

- peler et couper les légumes et fruits
- râper du fromage
- ouvrir des aliments en conserve
- aider à faire cuire au four, griller ou sauter des aliments, avec supervision

Créez ensemble : Les repas que vous créez vous-même constituent une idée géniale pour les repas en famille. Essayez d'avoir des soirées tortilla, pizza, omelette ou de restants, ou même des soirées où vous préparez votre repas vous-même. Tout le monde peut aider à préparer les ingrédients et personnaliser ses propres portions. Ainsi, tous les membres de la famille peuvent se régaler de leur propre version d'un repas familial classique. Préparer les ingrédients d'avance peut faire en sorte que la préparation du repas en soirée soit plus rapide.

Mangez ensemble : Manger les repas que vous préparez ensemble améliore les habitudes alimentaires de la famille et peut aider à développer un sentiment d'appartenance. Afin de manger ensemble, il faut parfois faire preuve de flexibilité quant à l'heure et à l'endroit où vous mangez, mais l'effort en vaut la peine. Évitez d'utiliser des appareils électroniques et des téléphones pendant l'heure des repas et profitez plutôt du repas et des conversations.

Nettoyez ensemble : Assurez-vous que tout le monde participe au nettoyage. Il s'agit aussi d'un moment idéal pour préparer les dîners à apporter à l'école le lendemain, ce qui enseigne aux enfants comment préparer des repas simples et sains.

Cuisiner avec des enfants peut se révéler amusant et facile. Si vos enfants commencent à cuisiner maintenant, il y a de fortes chances qu'ils garderont cette habitude plus tard. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les habitudes alimentaires saines pour les enfants d'âge scolaire, consultez www.albertahealthservices.ca/2914.asp

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ce qui précède ou de tout autre sujet qui touche la santé, consulter le site www.albertahealthservices.ca

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca

March 2014

Kids' Health

Building more resiliency

Resiliency is a skill and that equips us to better deal with life's problems, make better choices and build healthier relationships. Resiliency is a strong component of mental health, and developing resiliency begins at home:

Show love and trust to your child and others: When they come to you with a problem, first ask how they would solve it.

Give encouragement and reassurance: Reward your child for trying and staying on task as much as you reward them for 'success'.

Set boundaries, expectations AND goals: Be consistent.

Make home an emotionally safe place: Daily hugs and 'I love you' are a place to start.

Establish routines and rituals: Again, be consistent, even during the holidays.

Help children develop a positive, hopeful outlook for the future: Sometimes kids need help to see the positive side of things.

Foster a lifelong enjoyment of reading and learning: Even babies love to hear you read.

Empower them in every way possible: Be their cheerleader and encourage them.

Model the values you want them to learn like sharing and caring: Don't forget your own 'Please' and 'Thank yous.'

Help them discover their personal value: Include them in family decisions and give them age appropriate chores.

Brush up on fluoride toothpaste use

A pea-sized amount of fluoride toothpaste is recommended for children over 3 years old if they can spit it out.

An amount of fluoride toothpaste the size of a grain of rice can be used with children under 3 years old if they are at an increased risk for getting cavities.

Encourage your child to spit out the toothpaste. Supervise brushing until age 8.

A recipe for family meal times

Learning how to cook helps kids develop healthy eating habits, increases self-confidence and teaches life skills. Eating meals as a family can lead to healthier choices, cost savings and a chance to spend time together. Try some of these tips for cooking and eating together:

Plan Together: Planning ahead may decrease costs and makes shopping and preparing much easier. Give everyone a chance to choose some recipes.

You can even create a family recipe binder. Go to www.albertahealthservices.ca/PatientsFamilies/if-pf-nfs-menu-planner-grocery-list.pdf for a menu planner and grocery list.

Prepare Together: Keep things simple so the whole family can help .

Younger kids can:

- find ingredients in the fridge or cupboards
- measure ingredients
- stir ingredients together
- wash vegetables and fruit

Older kids can:

- peel and chop vegetables and fruit
- grate cheese
- open canned items
- help bake, broil or sauté, with supervision

Create Together: Create-it-yourself meals are a great idea for family meals. Try do-it-yourself, tortilla, pizza, omelet or leftover nights. Everyone can help prepare the ingredients and customize their own portion. Everyone can enjoy their own version of a family favourite. Having ingredients prepared in advance can make this a quick meal preparation night.

Eat together: Eating meals you prepare together improves a family's eating habits and can help develop a sense of belonging. Eating together may mean being flexible with when and where you eat but it is well worth the effort. Avoid electronics and phones during meal times and focus on enjoying the meal and conversation time.

Clean up together: Get everyone involved in clean up. This is also a great time to prepare school lunches for the next day, teaching children how to build simple and healthy meals

Cooking with kids can be fun and easy. If you get your kids cooking now, chances are they will continue this habit.

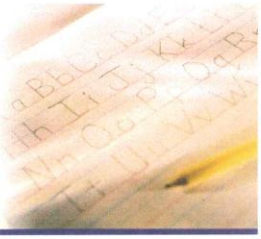
For more information about healthy eating for school age children, visit: www.albertahealthservices.ca/2914.asp

Les Nouvelles de ND

Alberta Health Services

HealthTALK

March 2014



Public Health Newsletter for Teachers, School Staff and Parents

Concussions

Professional sports players make headlines when sustaining concussions. This has recently helped raise awareness of the serious implications surrounding concussions. It is important for young people, coaches, and parents to understand how to prevent, recognize and manage these injuries.

What is a concussion?

- A brain injury that changes normal brain function
- Caused by a blow to the head or body that results in a rotation of the brain inside the skull
- Usually ***does not*** involve a loss of consciousness

Signs and Symptoms

- General confusion
- Headache
- Ringing in the ears
- Difficulty balancing / concentrating
- Looking "dazed"
- Dizziness
- Blurry/double vision
- Sensitivity to noise / light

Concussion should be suspected with any ***ONE*** of these signs. If a concussion is suspected, the athlete must be pulled from the game. Any head injury should be checked out by a doctor.

Did you know?

- Concussions can occur even while wearing a helmet
- Recovery time in children and youth often takes longer than for adults
- Approximately 80% of people recover from a concussion within 7 to 10 days

Implications for School

- Resting after a concussion is critical to help the brain recover.
- Students must be cleared by a healthcare professional before returning to school.
- Symptoms from a concussion can result in trouble concentrating and learning as well as poor academic performance.

Concussion presentations are available for groups of coaches, teachers, and parents. Contact your School Health Nurse for more information.

Return to School After A Concussion

A lot of attention has been paid to ***Return to Play*** after a concussion, but even more important is the ***Return to School***. Doing too much too soon can slow down the recovery process and cause symptoms to worsen. Students often need special accommodations for a week or more to help them adjust to their specific learning needs after a concussion. These may include:

- **Excusing absence** from class
- **Adjusting schedule** so that challenging classes are during student's alert times
- **Having rest periods** throughout the school day (no cell phones, texting, computers, reading, etc.)
- **Special considerations for tests/assignments** (multiple choice, extra time, delaying)
- **Decreasing exposure to light and noise** (avoiding assemblies, hallways, cafeteria during busy times)
- **No Physical Education or sports** until cleared by a doctor
- **Minimizing exertion** (less backpack weight, not climbing stairs, not playing wind instruments)
- **Reducing reading/writing time** by having a peer read to or take notes for the student

After a concussion, a student may feel sad, embarrassed, frustrated, or angry about their challenges with schoolwork. The student, parents, school staff, and healthcare professionals should be communicating regularly to make sure the student is receiving the appropriate supports.

Remember, prevention is always best! **Wear the Gear, Get Trained,** and **Look First** when playing sports.

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.

For more information contact your School Health Nurse at your local Health Centre.