

# Le bloc-notes SJA

Édition novembre 2011



École Ste-Jeanne-d'Arc  
8505, 68A Rue  
Edmonton, Alberta T6B 0J9  
Téléphone: (780) 466-1800  
Télécopieur: (780) 465-1108  
ja@centrenord.ab.ca

## La paix, ce vase fragile

La paix, ce bien précieux,  
n'est pas l'absence de guerre.

Elle est un cadeau de toi.

Elle est la certitude  
que l'amour et la vie  
sont plus forts  
que la haine et la mort.

Seigneur, cette paix,  
fais-la pénétrer le cœur de  
l'homme.

Donne-nous de comprendre sa  
rareté, sa fragilité.

Et nous la porterons en nous,  
comme un vase fragile,  
toujours prompt à se briser.

Anne-Sophie du Bouetiez

## Journées pédagogiques et congés du mois de novembre:

**9, 10, 11 novembre** : congé  
d'automne;

**25 novembre**: journée pédago-  
gique, congé pour tous les élèves;

**2 décembre** : célébration des  
apprentissage en avant-midi et  
congé pédagogique en après-midi.

N'oubliez pas de vous inscrire à La  
Capsule, coin droit inférieur de la  
page d'accueil de l'école. Vous  
recevrez un courriel vous indiquant  
que le Bloc-notes est  
publié.



## Nouvelles de l'école

- Marche Terry Fox , 3 010 \$ ont été recueillis. Quelle plaisir partagé et quelle générosité!
- Collecte pour *la banque alimentaire*, 285 kg de nourriture. **Merci!**
- Gagnants du concours «Retourne tes livres à temps» du mois d'octobre sont: Jeremy D. en 3 B et Quentin G. en 4B.
- Une compétition serrée pour l'enveloppe du jeudi. Six bonhommes sourire aux classes 1B, 1N, 2G, 2T, 5B et 6B. **Bravo!**



## UNE SEULE GÂTERIE PAR JOUR SERA PERMISE.

Celle-ci sera consommée avant la récréation de l'après-midi.  
Fournir plutôt des fruits, du fromage ou une barre tendre sans  
chocolat de préférence.

**\*Notre projet de justice sociale pour le temps de l'Avent, qui  
débutera le 28 novembre, sera une collecte d'effets pour brico-  
lage (crayons de couleur, papier de construction, feutrine,  
etc.), animal en peluche ou pyjama pour enfants. Nous  
remettrons le tout au *Atonement Home*, un foyer pour  
familles victimes d'abus et enfants délaissés chapeauté par  
les *Franciscan Sisters of the Atonement*.**

## Membres du Conseil étudiant

**Président:** Cédric M.  
**Vice-président :** Christian T.  
**Secrétaire :** Olivia A.  
**Trésorier:** Marc-André H.

**Conseillers:** Jordan N.  
Sasha G.  
Élise B.  
Laurie-Anne L.



Vous êtes invités à venir  
en grand nombre à la  
**célébration du jour du Souvenir**  
**le mardi 8 novembre à 10 h 30.**

Si vous ou votre enfant avez un  
uniforme, vous êtes invités à le  
porter. Le matin même de la célébra-  
tion, nous remettrons à chaque élève  
un coquelicot. Nous accepterons  
aussi des dons monétaires que nous  
remettrons à la Société des vétérans.



**Gardons dans nos prières nos élèves qui se préparent à recevoir le sacrement de la réconciliation :**

Maude A., Samuel B., Carolann B., Jérémie D., Gabriel D., Thibaut D., Ludwig H.,  
Carolyne L., Nicolas R., Arthur A.



Ces appareils sont interdits dans l'école  
et dans la cour d'école.  
(sauf avec une permission spéciale de l'enseignant)



Les deux leçons de deux heures chacune de **gymnastique** au *Ortona Gymnastics* pour les élèves de la 3<sup>e</sup> et la 4<sup>e</sup> année auront lieu le **28 novembre et le 5 décembre.**

**Code vestimentaire à respecter:** short et t-shirt, cheveux longs attachés, pieds nus, aucun collier, boucle d'oreilles ou ceinture, ni gomme ni bonbon permis.



Leçons de patinage pour les élèves de la maternelle à la 2<sup>e</sup> année les jeudis 12, 19, 26 janvier et 2, 16, 23 février.  
Il est attendu que tous les élèves y participent, car c'est une grande partie de leur cours d'éducation physique hebdomadaire pour ces six semaines-là. Si votre enfant n'a ni patins, ni casque protecteur de hockey et que vous êtes dans l'impossibilité financière de lui en procurer, s.v.p. avertir madame Hébert au 780-466-1800 dès maintenant. Elle connaît des organismes qui peuvent vous venir en aide.

**Célébration des apprentissages :**

30 novembre de 16 h à 19h

2 décembre de 9 h à 12 h

Voir la section communautaire pour la lettre des évêques de l'Alberta à l'occasion du dimanche de l'éducation catholique.



Il ne faut pas prendre ce droit comme acquis, car il ne reste que deux provinces au Canada ou les citoyens détiennent ce droit.

**Nos gagnants du concours «Surpris à lire»  
du Conseil scolaire Centre-Nord**

Eve A., Maxim A., Ariane C-P., Brigitte D.,  
Emma G., Isabelle H., Olivia H., Maëlle L.,  
Auxalie L., Yzjak L., Léa L., Zoé L.,  
Roxanne L., Alexandra L.,  
Delphine R-B., Claire S., Samuel S.,  
Mélanie S., Chloé S., Alexandra V.,  
Julianne V.



**Casino**

**le lundi 5 mars et le mardi 6 mars 2012**

7055 Argyll Road, Edmonton, AB

**Nous aurons besoin de plusieurs bénévoles.**

**Contactez: Bruno Mercier 780-452-4864**

ou par courriel: brunomercier@hotmail.com

*Ceci pourrait être notre dernier casino.*

## Nouveauté sur le site web de l'école

Un lien à la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin a été placé dans la partie gauche de notre page d'accueil.

Vous trouverez dans ce lien les informations et les formulaires d'inscription aux sacrements ainsi que les informations au sujet des activités de la paroisse. Visitez ce site régulièrement.

Ce texte est conforme à la nouvelle orthographe. Pour tout savoir : [www.orthographecommandee.info](http://www.orthographecommandee.info)

Nous avons accumulé 49 manteaux dans les objets trouvés. S.V.P. passez à l'école prendre ce qui vous appartient.

Le reste sera donné aux gens en besoin.



## Chorale de Noël

Tous les jeunes chanteurs de la 2<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année sont invités de participer à la chorale et la saynète pour la messe de Noël des jeunes le 24 décembre à 18h30 à l'église Saint-Thomas-d'Aquin.

Les répétitions auront lieu:

Où: Église Saint-Thomas-d'Aquin, 8410 89<sup>e</sup> rue

Quand: Le samedi 26 novembre	13h30 à 15h
Le samedi 3 décembre	13h30 à 15h
Le samedi 10 décembre	13h30 à 15h
Le samedi 17 décembre	13h30 à 15h
Le samedi 23 décembre	13h30 à 15h



Si vous avez des questions, contactez Elianne Collins au 780-465-4256

## Tests de rendement 2010/2011

### Les tests de rendement servent à

- ⇒ informer les Albertains au sujet du rendement des élèves de la province;
- ⇒ informer les conseils scolaires, les écoles et les enseignants de la mesure dans laquelle le programme d'études aide leurs élèves à atteindre les standards provinciaux;
- ⇒ aider les enseignants à planifier l'enseignement afin d'améliorer l'apprentissage chez les élèves.

### Les tests de rendement ne servent pas à:

- ⇒ classer le rendement des conseils scolaires, des écoles, des élèves, des enseignants;
- ⇒ être le seul indice de mesure qui détermine si les élèves ont atteint les objectifs des programmes d'études.

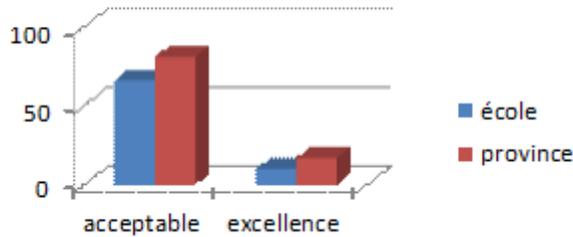
### Faits à prendre en considération quand on analyse les résultats des tests de rendement:

- ⇒ tous les élèves de l'Alberta sont tenus d'écrire les tests de rendement en 3<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, et 9<sup>e</sup> année;
- ⇒ tous les élèves écrivent le même test, même ceux qui viennent tout juste d'arriver en Alberta;
- ⇒ nos élèves de 3<sup>e</sup> année qui sont dans leur première année d'anglais écrivent le même test d'anglais que les élèves dont l'anglais est leur langue première.

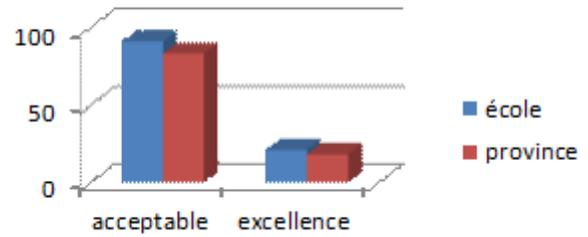
Nous sommes très fiers de l'excellent travail des enseignants et des élèves. Les graphiques en sont la preuve. Voir les graphiques à la page suivante.

**Voici les graphiques qui représentent les résultats de notre école comparés aux résultats de la province**

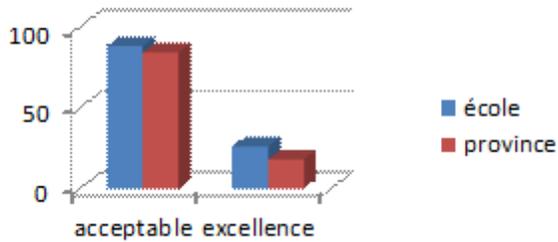
**Anglais 3e année**



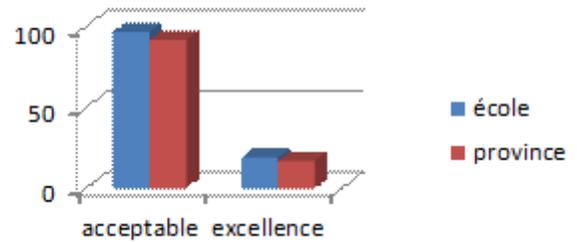
**Anglais 6e année**



**Français 3e année**



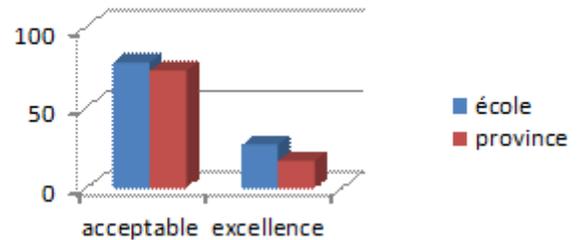
**Français 6e année**



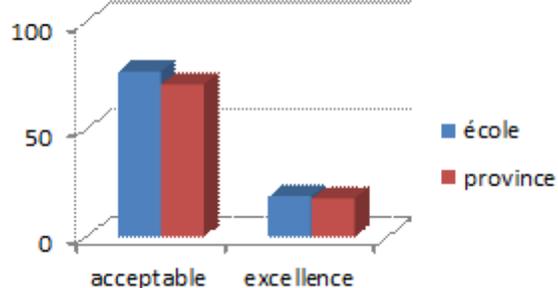
**Mathématiques 3e**



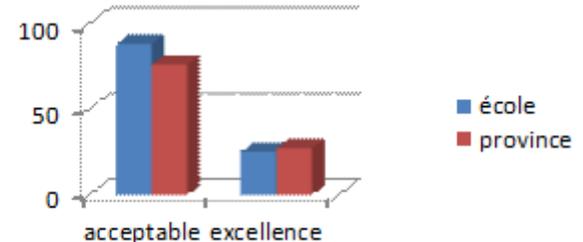
**Mathématiques 6e année**



**Etudes sociales 6e année**



**Sciences 6e année**





The Catholic Bishops  
of Alberta and the  
Northwest Territories

Les Evêques Catholiques  
de l'Alberta et les  
Territoires du Nord-Ouest

**Dimanche de l'Éducation Catholique  
6 novembre 2011**

**Ouvrez grandement les portes**

Chers Frères et Sœurs dans le Christ,

Ouvrez grandement les portes au Christ!

Dans le livre de l'Apocalypse on lit, « Voici que je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi. » (Apoc. 3:20)

Quand le Pape Jean-Paul II commença son pontificat quelques uns de ses premiers mots étaient : « N'ayez pas peur. Ouvrez, je dis, ouvrez grandement les portes au Christ. » Ces mots ont été répétés par le Pape Benoît XVI. Ces mots sont une invitation à tous les croyants de ne pas avoir peur de permettre la lumière et l'amour du Christ de toucher et de transformer nos vies. Comme Catholiques, nous cherchons activement cette lumière. Nous ouvrons la porte au Seigneur et nous savons qu'il viendra, qu'il s'assoira avec nous et qu'il nous guidera. Soyons certain d'ouvrir cette porte dans nos écoles catholiques.

Nos chers étudiants ont besoin que nos écoles soient brillantes avec la lumière du Christ. Nous ouvrons les portes au Seigneur quand les étudiants suivent des programmes et des activités entièrement remplies de la beauté de notre foi; quand les professeurs sont des témoins authentiques de la foi chrétienne; quand le personnel et l'administration s'efforcent avec diligence pour s'assurer que nos écoles forment une culture évangélique; et quand les directeurs sont guidés par les enseignements du Seigneur et de son Église et reflète leur foi dans l'arène politique. Les écoles qui sciemment ouvrent leurs portes au Christ sont des trésors inestimables. Nous devons continuer à supporter le rôle vital et de grande valeur que nos écoles catholiques jouent dans nos églises et dans nos différentes communautés.

Que ce Dimanche de l'Éducation Catholique soit un appel pour s'assurer que nous continuons d'ouvrir grandement les portes au Christ dans nos écoles. Nous aurons à faire face à des défis, mais nous ne devons pas nous affaïsser devant eux. Plutôt nous devons demeurer fermes dans notre relation avec le Christ et son Église. Avec le Christ comme notre Maître, nous apprendrons et grandirons dans une tradition vivante de foi et de sagesse. En lui ouvrant grandement nos portes, nous serions transformés en témoins authentiques de son amour.

Alors, n'ayez pas peur. Allons d'avant et ouvrons largement les portes de nos cœurs et de nos écoles au Christ.

8421 - 101 Avenue | Edmonton | AB | Canada | T6A 0L1 | Tel 780.469.1010 | Fax 780.465.3003

#### Un message spécial aux Étudiants en ce Dimanche de l'Éducation Catholique

Quand Jésus nous demande de lui ouvrir grandement les portes, il nous demande de lui ouvrir les portes de nos cœurs.

Parfois c'est gênant ou épeurant d'ouvrir les portes à l'inconnu. Mais Jésus n'est pas un étranger, ni un inconnu dans nos vies. Nous avons été baptisés dans sa famille et nous grandissons dans son Église.

Quand nous ouvrons les portes de notre cœur à Jésus, nous l'invitons dans notre vie et nous lui promettons de voyager avec lui. N'ayons pas peur de le faire.

Votre école catholique et vos professeurs font tous partie du monde qui ont ouvert leur cœur au Christ. Servez-vous de ces personnes comme modèles dans la foi. Voyez les possibilités que vous réserve la vie quand vous choisissez de vivre dans la lumière du Christ.

Si nous acceptons cette lumière de toute notre être, nous deviendrons nous-mêmes des modèles, des évangélistes, pour ceux et celles qui n'ont pas encore ouvert grandement leur cœur. Alors allez d'avant, et comme le Pape Jean-Paul II a dit à l'Église, « N'ayez pas peur. Ouvrez, je dis, ouvrez grandement les portes pour le Christ. »

Mgr Richard W. Smith  
Archevêque d'Edmonton

Mgr Gérard Pettipas CSsR  
Archevêque de Grouard-McLennan

Mgr Murray Chatlain  
Evêque de Mackenzie-Fort Smith

Mgr Frederick Henry  
Evêque de Calgary

Mgr David Motiuk  
Evêque éparchial ukrainien d'Edmonton

Most Reverend Luc Bouchard  
Evêque de Saint-Paul



Bulletin  
d'information  
Octobre 2011

Disponible sur notre site web de l'école :  
[www.ja.centrenord.ab.ca](http://www.ja.centrenord.ab.ca)  
Section école/communication

Tu aimes dessiner?  Centre de développement musical

# LE GALALA se cherche un logo!

Le Logo gagnant apparaîtra sur :

- toutes les publicités des Galalas 2012 partout en Alberta
- les t-shirts du Galala d'Edmonton
- Le site web du CDM...

Pour les prochains 3 ans!!!!

Le gagnant du concours recevra aussi un prix en argent!

Date limite: 14 novembre 2011

Feuille de règlement disponible au [cdmalberta.ca](http://cdmalberta.ca)

Information: (780) 462-0502, poste 2  
[cdmmjo@telus.net](mailto:cdmmjo@telus.net)



## Règles de participation au concours du logo des Galalas

Avis au personnel enseignant :

Encouragez le plus grand nombre possible de jeunes à participer.

- Choisissez de soumettre un logo soit en blanc et noir ou utilisez un maximum de trois couleurs, selon votre préférence.
- Utilisez une feuille de papier ordinaire de 8,5 pouces sur 11 pouces (SVP ne pas découper).
- Les logos doivent être originaux et inédits.
- La date ou l'année ne peut pas apparaître sur le logo puisqu'il sera utilisé pour une période de trois ans.
- Chaque participant ou participante ne peut soumettre qu'un seul logo.
- Le logo sera porté sur un t-shirt pour garçons et filles.
- Le logo sera présent en différentes tailles sur les programmes et affiches.
- Les logos doivent être remis au bureau du CDM au plus tard le lundi le 14 novembre (voir adresse ci-dessous).
- Tous les logos deviennent la propriété de Galala qui se réserve le droit d'y apporter de légères modifications.
- Les participants et participantes doivent inscrire, au crayon, leur nom, âge, adresse courriel et numéro de téléphone ainsi que le nom de leur école au verso du logo.
- Un jeune ne peut pas gagner deux années de suite.

Pour de plus amples renseignements vous pouvez communiquer avec Marie-Josée Osimec, coordonnatrice de projets au 780-462-0502 poste 2, [cdmmjo@telus.net](mailto:cdmmjo@telus.net).

MERCI DE VOTRE PRÉCIEUSE COLLABORATION

Boite 201, 5621 rue Marie-Alice-Galway, Edmonton (Alberta) T5C 3N1  
Tél : (780) 462-0502 Téléc : (780) 458-1255 Courriel : [cdm@telusplanet.net](mailto:cdm@telusplanet.net)  
[www.cdmalberta.ca](http://www.cdmalberta.ca)



## Cours de gardiens avertis Babysitting course

Apprenez les techniques de soins pour les bébés et les enfants et comment assurer la sécurité des tout-petits.

Vous apprendrez aussi les compétences de base en secourisme. \*Apportez une poupée\*

**CE COURS SERA ENSEIGNÉ EN FRANÇAIS**

Learn safety tips and child care skills and how to care for babies and young children. The course will also teach you how to handle emergencies by learning basic first aid skills. \*Bring a doll\*

**THIS COURSE WILL BE TAUGHT IN FRENCH**

Dates: le 19 novembre 2011 / November 19, 2011

Heure/Time: 9 h à 17 h / 9am to 5pm

Lieu/Location: CRFM / MFRC

Coût/Cost: 45 \$ / \$45

Inscription/Register by: avant le 10 novembre 2011 / November 10, 2011

Edmonton German  
Military Family Resource Centre  
Military Families Strong Beyond the Borders



La Famille La Force conjointe  
Centre de Ressources des Familles Militaires  
de la Gendarmerie d'Edmonton

LES PRODUCTIONS DE L'ARC  
PRÉSENTENT

ANDRÉ ROY

DANS

  
Les  
**Confessions**  
d'un collégien

MISE EN SCÈNE : GILLES DENIS  
AUDITORIUM DU CAMPUS ST-JEAN  
Les dimanches 6 et 13 novembre à 15hres  
Le jeudi 10 novembre à 19h30  
BILLETS 20\$ À LA PORTE

## À qui s'adresse la mini-école de médecine?

À tous ceux qui désirent approfondir leur connaissance sur le corps humain et sur la santé.

- ⇒ Étudiants (14 ans et plus)
- ⇒ Professionnels de la santé
- ⇒ Adultes, parents et grands-parents

Tous sont les bienvenus. Aucun pré-requis.

Les cours sont offerts dans un cadre très conviviale par les meilleurs professeurs de la Faculté de médecine.

## CNFS

Grâce au Consortium national de formation en santé (CNFS), la mini-école est déployée par vidéo-conférence dans l'ensemble du Canada.

Le Consortium national de formation en santé (CNFS), un organisme pancanadien qui regroupe onze institutions d'enseignement postsecondaire, offre des programmes d'études en français dans les disciplines de la santé. Son but est d'améliorer l'accès à la formation en français dans les différentes disciplines de la santé et de contribuer au développement de la recherche en santé visant les communautés francophones en milieu minoritaire au pays.

## Questions?

**Cristina Sanchez**  
780-996-8304  
c.sanchez@ualberta.ca

### INSCRIPTION EN LIGNE

[www.miniecole.uottawa.ca](http://www.miniecole.uottawa.ca)

Une bourse couvrant tous les frais d'inscription sera offerte aux 5 premières personnes inscrites.

Questions : Cristina Sanchez 780.996.8304  
c.sanchez@ualberta.ca



Ce projet a été rendu possible grâce à une contribution financière de Santé Canada



## Formation en français

# La mini-école de médecine

Pour le public qui désire approfondir sa connaissance sur le corps humain et sur la santé.



EDITION AUTOMNE 2011

### Le 2 novembre

#### La santé de la femme

- Le cancer du sein
- La ménopause

Activité pancanadienne

**Endroit**  
Campus Saint-Jean - Pavillon McMahon, salle 370  
8604, rue Marie-Anne-Gaboury (91<sup>e</sup> Rue)  
Edmonton, Alberta T6C 4G9

### Le 9 novembre

#### La santé de l'homme

- Le cancer de la prostate
- L'andropause et la dysfonction érectile

**Heure**  
De 16h à 19h

**Tarif**  
35 \$ participant par vidéoconférence

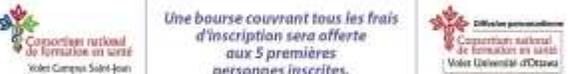
Un goûter sera servi.

INSCRIPTION EN LIGNE

[www.miniecole.uottawa.ca](http://www.miniecole.uottawa.ca)

Une bourse couvrant tous les frais d'inscription sera offerte aux 5 premières personnes inscrites.

Questions : Cristina Sanchez 780.996.8304  
c.sanchez@ualberta.ca



Ce projet a été rendu possible grâce à une contribution financière de Santé Canada

## Jeunes femmes de 18 à 35 ans – Voulez-vous une fin de semaine à vous?

### 2e Forum jeunes femmes:

Éclater de vie!



**Quoi :** Conférencière professionnelle **Rolande Kirouac** vous fera rire pour une

bonne santé...lors de deux différents ateliers, atelier de danse, du droit, soirée sociale, prix et beaucoup plus!

**Date :** Le 12 et 13 novembre 2011

**Où :** Providence Renewal Centre, Edmonton

**Coût :** Seulement 20\$ (inclus: transport, logement, repas, ateliers , spectacle en soirée et trousse de participante!!)

Inscrivez-vous en ligne à [www.coalitionfemmes.ab.ca](http://www.coalitionfemmes.ab.ca) 780-468-2288

## Un sourire intact

### Les protège-dents : essentiels pour les enfants

**Protégez-vous votre sourire et celui de vos enfants lorsque vous faites du sport?**

Les protège-dents fonctionnent comme amortisseurs de chocs. Ils aident à prévenir les blessures douloureuses et coûteuses.

Des milliers de personnes souffrent chaque année de blessures aux dents, aux lèvres, à la langue et aux joues.

#### Où vous procurer un protège-dents?

Un protège-dents que fabriquera sur mesure votre dentiste constitue la meilleure protection et le meilleur confort.

Les magasins de sport vendent des protège-dents préformés que vous pouvez ajuster à la maison.



*Si vos enfants font du sport, assurez-vous de leur protéger la bouche. Les protège-dents peuvent aider à prévenir les blessures douloureuses — et coûteuses — à la bouche.*

## Toujours avoir de l'énergie

*Les enfants ont besoin de repas ou de collations tout au cours de la journée*

Pour donner à votre enfant l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin pour la journée, encouragez-le à manger un repas ou une collation toutes les 3 à 4 heures. Les collations peuvent être très simples à faire et aussi très saines.

Lorsque vous préparez une collation, choisissez des aliments qui font partie d'au moins deux des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, produits laitiers et substituts et viandes et substituts.

Voici quelques idées faciles de collation :

- Baies et yogourt
- Pomme et beurre d'arachides
- Craquelins de grains entier et fromage
- Poivrons verts et rouges avec houmous
- Demi-sandwich et lait
- Salade de fruits et amandes

Comme collation saine, le choix facile consiste à toujours avoir dans le frigo des légumes et des fruits coupés!

Voici une recette simple :

#### Parfait au yogourt

¾ tasse (175 ml) de yogourt faible en gras

½ tasse (125 ml) de fruits frais ou de baies

½ tasse (75 ml) de céréales riches en fibres

**Directives :** Mélangez ou étagez dans une coupe



*Consultez le Guide alimentaire canadien pour trouver des idées de collations pour vos enfants. Mais vous ne vous trompez jamais avec une pomme...*

Pour obtenir de plus amples renseignements et des idées de collation, consultez le site [www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/ff-sch-nfs-healthy-snacking.pdf](http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/ff-sch-nfs-healthy-snacking.pdf)

## La danse et l'exercice : partenaires naturels

Voici des activités connexes à la danse qui vous feront faire de l'exercice, à vous et votre partenaire, tout en vous amusant...

- Démarrez la musique et déplacez-vous dans la pièce au rythme de la musique.
- Copiez les mouvements de votre partenaire.
- En groupe, tous les membres peuvent tenter de suivre les mouvements d'un « chef ».

• Chaque chef peut choisir comment le groupe bougera au rythme de la musique.

• Bougez de façon à vous faire travailler le cœur.

Avez-vous le visage rouge?

Respirez-vous rapidement? Avez-vous de la difficulté à entretenir une conversation? Voilà des signes que vous travailler fort!



# SJA NOTE PAD

## November 2011 Edition



École Ste-Jeanne-d'Arc

8505, 68A Rue

Edmonton, Alberta T6B 0J9

Téléphone: (780) 466-1800

November is the month that we remember those who went before us. Let us keep them in our prayers. Let us also remember the brave soldiers who have died so that we may live in freedom.

**Please join us for our  
Commemorative Ceremony on  
Tuesday, November 8th at 10:30 AM.**

If you have a uniform, please wear it.



### Coming PD days and holidays :

**November 9<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup> and 11<sup>th</sup>** Fall Break

**November 25<sup>th</sup>:** PD Day

**December 2<sup>nd</sup> :** Celebration of Learning  
9:00 AM to 12 Noon  
PD afternoon

See *Le Bloc-notes* for the names of:

- the Student Council Members;  
the winners and participants of the «Surpris à lire» contest;
- the students who will be receiving the Sacrament of Reconciliation;
- the students who will be celebrating their birthday this month on the school calendar.

### School News

- \* Terry Fox Run, what fun for all and \$3.010.00 was donated to research. **Wow!**
- \* 285 kg of food was collected for the Edmonton Food Bank.
- \* Winners of « Return your books on time» for the month of October : Jeremy D. in 3B and Quentin G. in 4B
- \* Close competition for Thursday envelope. Six classes have six happy faces. **Keep it up!**

**Only one treat per day will be allowed and it will be eaten at the afternoon recess only. This is to ensure that your child can concentrate on the work at hand.**



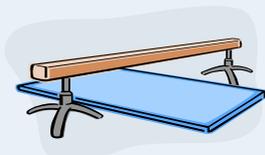
Our Advent Social Justice Project will be the collection of art supplies such as crayons, glue, scissors, etc., a teddy bear or child's pyjamas which will be donated to Atonement Home, a refuge for abused families and abandoned children run by the *Sisters of Atonement*.



See the *Bloc-notes* to view the results of last June's Grades 3 and 6 Achievement Tests presented in bar graphs for each subject matter. We are very proud of the excellent accomplishments of our students. In grade 3 English there was a significant improvement even though it is the students first year of English and they must write the same exam as those who have English as a first language.

We have accumulated 49 coats ...please come by and take what belongs to you.

The rest will be given away to people in need.



The grade 3 and 4 students will be going to *Ortona Gymnastics* for two sessions of gymnastics on **November 28<sup>th</sup>** and **December 5<sup>th</sup>**. Each session is two hours long.

**Dress Code:**

- ◆ t-shirt and shorts
- ◆ long hair in a ponytail
- ◆ bare feet
- ◆ no jewellery or belts
- ◆ no gum or candy allowed



**Skating Lessons** for Kindergarten, Grades 1 and 2 students take place on Thursdays January 12<sup>th</sup>, 19<sup>th</sup>, 26<sup>th</sup> and February 2<sup>nd</sup>, 16<sup>th</sup>, 23<sup>rd</sup>.

All students are expected to participate because the lessons are a large part of their physical education classes during this six week period. If your child does not have skates or a helmet and you are financially unable to purchase them, please let Madame Hebert know as soon as possible. She knows organizations that can help you with this.

## Keep their smiles intact

### *Mouthguards key for kids*

**Do you and your children have smile protection when playing all sports?**

Mouthguards work like shock absorbers. They help prevent painful and costly mouth injuries.

Thousands of people every year suffer from injuries to teeth, lips, tongue and cheeks.

### **Where can you get a mouthguard?**

A mouthguard made for you by your family dentist gives the best protection and comfort.

Sporting Goods stores sell pre-formed mouthguards for you to fit at home.



*If your children play sports, be sure to get proper mouth protection for them. Mouthguards can help prevent painful—and costly—mouth injuries.*

## Maintaining the energy

### *Children need meals or snacks throughout the day*

To give your child energy and nutrients throughout the day, encourage them to eat a meal or snack every 3–4 hours. Snacks can be very simple to make, and healthy too.

When making a snack, choose foods from at least two of the four food groups from Canada's Food Guide. The four food groups are: Vegetables and Fruit, Grain Products, Milk and Alternatives and Meat and Alternatives.

Some easy snack ideas include:

- Berries and yogurt
- Apple  and peanut butter grain crackers and cheese
- Whole  and peanut butter grain crackers and cheese
- Red and  green peppers with hummus
- Half a sandwich and milk
- Fruit salad and almonds

To make a healthy snack the easy choice keep sliced veggies and fruit in the fridge!

Here's a simple recipe:

### **Yogurt Parfait**

$\frac{1}{4}$  cup (175 mL) low fat yogurt

$\frac{1}{2}$  cup (125 mL) fresh fruit or berries

$\frac{1}{2}$  cup (75 mL) high fibre cereal

**Directions:** Mix together or layer in a cup



*Consult Canada's Food Guide for ideas on snacks for your kids. But you can never go wrong with an apple...*

## Dancing and exercise: Natural partners

Here are some dance-related activities that can give you and your friends a workout while having fun...

- Start the music and move around the room to the beat.
- Mirror the movements of a partner.
- In a big group, all members of the group can try to follow the movements of one leader.

- Each leader can choose how the others will move for 16 beats of music.
- Move in a way that works out your heart.

Is your face red?

Are you breathing heavy? Are you having a hard time holding a conversation? These are all signs you are working hard!