

LE BLOC-NOTES SJA

Édition mars 2012



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

Prière

Silence, plus de bruit!
J'écoute en moi cette petite voix
qui me parle.
Qui est-elle? Que dit-elle?
Stop. Regarde.
Chut. Écoute.
Doucelement. Viens vers moi.
Dans le secret de mon cœur,
Dieu Tu me connais
et Tu me parles.



Journées pédagogiques et congés

9 mars: journée pédagogique pour tous

23 mars, avant-midi, célébration des
apprentissages, après-midi pédago-
gique

26 au 30 mars, congé
du printemps

6 et 9 avril, congé
de Pâques



ATTENTION...ATTENTION...

- Le stationnement de l'école est l'unique accès pour les véhicules d'urgence.
- **En aucun moment le passage devrait être bloqué par un véhicule arrêté même si ce n'est que pour quelques minutes.**

• C'est une question de sécurité pour tous.



Nouvelles de l'école

- ♦ Bienvenue à notre stagiaire en pédagogie, Joanne Régimbald dans la classe 4D.
- ♦ Gardons dans nos prières Chloé S. qui fera sa première communion en l'église OLPH de Sherwood Park.
- ♦ Félicitations à nos gagnants du concours « Retourne tes livres à temps » du mois de février: Julien M en mat D et Dominique L. en 6L.
- ♦ Félicitations aux classes 2G, 5B et 6B qui ont reçu le plus de bonhommes sourire depuis le début de l'année. Si vous demeurez en première place, votre classe pourra se mériter une excursion gratuite.
- ♦ Félicitations à la classe 6B qui a reçu le plus d'étoiles depuis le début de l'année pour avoir retourné leurs livres à temps. Si vous demeurez en première place, votre classe pourra se mériter une excursion gratuite.
- ♦ Félicitations aux élèves qui participeront aux éliminatoires des jeux du Edmonton Journal Games: Émilee A-B., Cléo B-W., Daniel B., Félix D., Sasha G., Marc-André H., Alexanne H., Anique L., Chloé L., Cédric M., Arthur N., Anna R., Anne-Marie D., Sydney S., Christian T., Olivier V., Ridwane Y., Justin D. Merci à mesdames Pascale Desautels et Carol Tessier qui les entraînent depuis le mois de décembre.
- ♦ Bonne chance aux élèves qui participeront aux Olympiades de sciences le samedi 3 mars : Geneviève A., Nicolas R., Nicholas L., Maude A., Jérémie D., Justin T., Henri D., Romain C., Jacob P., Élise B. Merci à madame Renée Veraart et monsieur Luc Dostie qui les entraînent et qui les accompagneront aux Olympiades.
- ♦ Félicitations à notre grande gagnante de la Dictée P.G.L.: Madeika V. de la classe 6L. Elle écrira la dictée régionale le jeudi 15 mars 2012. Félicitations aux gagnants de chaque niveau: mat: Jordan O, 1^{re}: Katelyn D, 2^e: Isabelle H., 3^e: Jesse C, 4^e: Sydney S, 5^e: Marjorie L, 6^e: Madeika V.

Promotion et recrutement

Gisèle Rheault, notre agente de promotion et de recrutement se fera un plaisir de communiquer avec ceux qui désirent des informations au sujet de l'école. Signalez le 780-461-8053

N.B. Soirée d'informations le 18 avril, 19 h au gymnase de l'école. Parlez-en à tous ceux qui veulent bien vous écouter.



PROJET CARÊME 2012

Encore une fois cette année, nous vous invitons à offrir des effets scolaires ou de l'argent pour nos frères et sœurs du Nicaragua. Cette année, monsieur Henri Lemire, directeur général et madame Karen Doucet, membre du conseil scolaire, se rendront au Nicaragua pour voir le travail qui se fait et pour distribuer les dons que les familles des écoles de notre conseil auront recueillis.

Effets scolaires recommandés: crayons de plomb, crayons portemine, crayons de couleur, taille-crayons, gommes à effacer, ciseaux, règles, colle, stylos à bille, ballons de soccer neufs non gonflés. **Aucun papier ne peut être accepté, car c'est trop lourd.**

Dons en argent: nous remettrons la moitié de l'argent du recyclage, les profits du repas de la faim et vos généreux dons.

REPAS DE LA FAIM: LE VENDREDI 16 MARS surveillez l'enveloppe du jeudi 1 mars pour le bon de commande.

Plein feu sur l'intimidation

Un sondage a été effectué auprès des élèves au début du projet et le même sondage à la fin du mois de janvier.

Les résultats ont fait preuve de ce que les enseignants avaient constaté: une diminution de 48% de ceux qui avaient été victimes d'intimidation, 43% de diminution de ceux qui disaient avoir fait de l'intimidation et 36% de diminution de ceux qui disaient avoir été témoin d'intimidation.

Bravo!

Nous encourageons les élèves à continuer à dénoncer l'intimidation. Ensemble, créons un monde où règnent l'empathie et l'acceptation des autres.



Célébration des apprentissages

Quand? Le jeudi 22 mars de 16 h à 19 h
Le vendredi 23 mars de 9 h à 12 h

Qui? L'élève accompagné de son ou de ses parent (s).

N.B. Nous recommandons fortement que vous réserviez une gardienne pour les petits qui ne sont pas d'âge scolaire.

Ceux d'âge scolaire pourront demeurer dans le couloir tandis que vous passez quelques précieuses minutes seul, sans aucune interruption, avec chacun de vos enfants. Nous suggérons aux enfants d'âge scolaire d'apporter un livre ou un jeu qui leur permettra de s'occuper dans le couloir tandis que vous êtes dans la classe du frère ou de la sœur.



Horaire des tests de rendement mai et juin 2012 - 9 h

14 mai - 6e Français

15 mai - 3e Anglais

16 mai - 6e Anglais

17 mai - 3e Français

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.

Le 29 février

On porte du **rose**
pour démontrer qu'on est contre
l'intimidation,
le racisme et la discrimination.

Tout a commencé en 2007 en Nouvelle-Écosse quand deux élèves ont organisé une manifestation pour appuyer un élève qui était victime d'intimidation parce qu'il avait porté un chandail rose à l'école. Les garçons ont distribué des chandails roses à tous les garçons. Le projet a été un grand succès et il est maintenant devenu une journée nationale contre le racisme, la discrimination et l'intimidation.

À l'École Ste-Jeanne-d'Arc, les élèves et le personnel de l'école veulent célébrer la fraternité.

Ils sont fiers de participer à l'activité :

POÉSIE CONTRE L'INTIMIDATION



CONFIRMATION 2012

RENCONTRE DES PARENTS:

• Lundi 19 mars à 19 h
dans la salle St-Jean de la paroisse St-Thomas-d'Aquin

SESSIONS DE PRÉPARATION:

- Les lundis 2, 16, 23, 30 avril de 19 h à 20 h 30
- Un adulte significatif doit accompagner l'enfant durant son parcours.

SERVICE À LA COMMUNAUTÉ

Edmonton's Food Bank—11508-120 Rue
Date à déterminer

RETRAITE: Complète la préparation

- Le samedi 5 mai - de 9 h 30 à 15 h 30
- À la paroisse St-Thomas-d'Aquin

PRÉSENTATION DES CONFIRMANDS À LA PAROISSE

et révision du rituel - parents et confirmands:

- Dimanche le 6 mai 2012 - Messe de 11 h
(les confirmands assument les ministères liturgiques)

CONFIRMATION:

- Le mercredi 9 mai à 19 h
- À la paroisse Saint-Albert

INSCRIPTION AU BUREAU DE LA PAROISSE - 780.469.4182

Casino

le lundi 5 mars et le mardi 6 mars 2012

7055 Argyll Road, Edmonton, AB

Un rappel aux bénévoles
de se rendre 15 minutes avant
l'heure de leur poste.

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:

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



École Sainte-Jeanne-d'Arc



SOIRÉE D'INFORMATION

Mercredi 18 avril à 19 h

8505, 68A Rue
Edmonton
780 466-1800

École francophone catholique M à 6
Maternelle à temps plein
Prématernelle à partir de 3 ans
Musique, sports, sorties éducatives
Transport scolaire gratuit

Équipe info accessible en vidéo

ja.centrenord.ab.ca




jm École
Joseph-Moreau

SOIRÉE D'INFORMATION

Mercredi 14 mars à 19 h

9750, 74^e Avenue
Edmonton
780 436-6303

Académie excellence
Amazing school spirit

École francophone 7 à 9
Cours complémentaires et clubs variés
Équipes sportives et athlétisme
Voyages dans l'Est et en province
Transport scolaire gratuit
Vie étudiante dynamique!

jm.centrenord.ab.ca




Fédération Française Athlétique

RECHERCHE - CHEF DE MISSION / Recrutement

Les Chefs de mission et les entraîneurs... la plume signataire des Jeux??

Les 25 Jeux francophones de l'Alberta auront lieu à Edmonton du 25 au 27 mai 2022. Pour réaliser ce grand événement, la Fédération du sport francophone de l'Alberta est à la recherche active de neuf (9) chefs de mission à qui sera délégué un certain nombre de tous les sports de la province pour coordonner les délégués. Cela signifie les délégués pré-cochés sont le basketball, le basketball 3x3, le soccer ainsi que le volleyball.

La FFA s'engage à fournir la formation et l'information nécessaires à ceux qui sont intéressés à y participer. Être chef de mission ou entraîneur pour un tel événement, c'est une occasion d'accéder aux très belles expériences tout en contribuant au développement et à l'engagement des jeunes athlètes d'origine française. C'est également une opportunité de faire de nouvelles connaissances et d'agrandir son réseau de contacts.

Si vous êtes intéressés, contactez la FFA par courriel à achefmission@ffa.ca ou par téléphone au 780-466-1507.

30

Pour renseignements :
Vicky Choquet
Agence de développement - Sports
780 466-1367
vchoquet@ffa.ca

Jeux 2022 (100) 46
101, rue de la Paix, 1000 P. 0
Edmonton, Alberta T5N 1J1

780 466 1367
780 466 1507

www.ffa.ca




Un secondaire réussi débute ici!

Les parents de jeunes en 6^e année sont invités à une soirée d'information pour l'inscription à la 7^e année le **mercredi 14 mars à 19 h**. L'école Joseph-Moreau est située au 9750, 74^e Avenue NO. Venez en apprendre davantage sur l'école et les programmes de la 7^e année. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec notre agente d'information/recrutement, madame Carole Forbes au 780 436-6303.

*Venez en grand nombre et surtout...
invitez vos amis!*

Surfer en français!

Vendredi 25 mai 2012
19h30 à 22h30
billet en prévente: 8\$
billet à la porte: 10\$
(0 à 2 ans gratuit)

Une soirée divertissante
à la piscine du West Edmonton Mall

glissades d'eau + piscine à vagues = beaucoup de plaisir!

Centre de développement musical *cdm*

15^e édition du Galala d'Edmonton

ALLÔ LE MONDE?!

Samedi le 3 mars 2012 19 h 30
Dimanche le 4 mars 2012 14 h

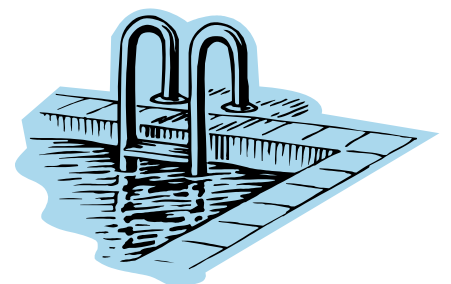
À la théâtre de La Cité francophone
8627 rue Marie-Anne-Gaboury

Billets:
Adultes, 15\$
Jeunes 17 ans et moins, 10\$

Billets disponibles
à La Librairie Le Carrefour
et à la porte




**Billets en vente au secrétariat
de l'école. Nous acceptons
argent comptant,
débit ou carte visa.**



 École Boréal
Fort McMurray
780 791-0200

Bon de commande
Billets «Surfer en français!»

 Conseil scolaire
Centre-Nord

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 () _____

62^e ÉDITION

CARNAVAL *des Sucres*

DATE : LE DIMANCHE 11 MARS 2012
HORAIRE : DE 12H À 15H
LIEU : BONNIE DOON COMMUNITY HALL
(9240 93 Street)
COÛT : ENTRÉE GRATUITE
PROGRAMMATION : TIRE SUR LA NEIGE
SAVOUREUX METS CANADIENS
ACTIVITÉS (INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES)
INFORMATION : 780-469-4401 / c.dumay@acfaedmonton.ab.ca



Government
of Alberta
















Les dents de lait sont-elles importantes?

Ouï! Certaines dents de lait ne tombent pas avant 13 ans et servent à :

- mâcher
- parler
- sourire
- assurer l'espacement
- développer la mâchoire
- guider l'emplacement des dents adultes

Un dentiste doit vérifier si les dents de lait présentent des caries dentaires.

Vérifier les dents de votre bébé

- Pour vérifier les dents de votre bébé, soulevez la lèvre une fois par mois.
- Cherchez à déceler les caries précoces – lignes blanches le long des gencives.
- Ne donnez jamais de bouteille à votre bébé à l'heure du coucher, à moins qu'il ne s'agisse d'eau.
- Retirez la bouteille à votre enfant vers l'âge de 12 à 14 mois.
- Nettoyez quotidiennement les dents de votre bébé.
- Faites voir votre enfant par le dentiste dès l'âge de un an.

Pour l'exercice, 60 est le nombre magique

Accumulez 60 minutes d'activité modérée à vigoureuse tous les jours.

La façon la plus facile d'évaluer l'intensité de vos activités est de vous poser les questions suivantes : *Qu'est-ce que je ressens? Est-ce que j'ai chaud? À quoi ressemble ma respiration? Puis-je chanter, parler ou ne dire que de courtes phrases?*

Pour de l'activité modérée :

- Rythme cardiaque accru
- Respiration plus rapide
- Capable de parler, mais pas de chanter

Pour de l'activité vigoureuse :

- Rythme cardiaque rapide
- Sueurs
- Difficulté à avoir une conversation

Il n'est pas nécessaire d'accumuler les 60 minutes en une seule fois. Vous pouvez accumuler toutes vos petites périodes d'activité de la journée pour arriver au nombre magique de 60.

Restez à l'écart de la caféine

Il existe des façons plus saines d'obtenir un regain d'énergie

La caféine est un stimulant naturel. Elle peut provoquer une accélération du rythme cardiaque, des maux d'estomac, des changements d'humeur, des maux de tête et des problèmes de sommeil.

Parmi les sources populaires de caféine, on trouve le café, les boissons énergisantes, le thé, certaines boissons gazeuses, le chocolat et des médicaments contre le rhume.

La quantité maximale quotidienne de caféine recommandée pour les jeunes se trouve entre 45 et 85 milligrammes, selon leur âge. Évitez de donner des boissons qui contiennent de la caféine aux enfants.

Les boissons énergisantes peuvent contenir de 70 à 400 milligrammes de caféine par tasse. La plupart des boissons énergisantes contiennent également une grande quantité de sucre et d'autres mélanges d'herbes et de vitamines.

Les boissons énergisantes **ne sont pas** recommandées pour les enfants ou les jeunes.

Pour obtenir un regain d'énergie, mangez régulièrement, conservez un style de vie actif, dormez suffisamment



Les boissons gazeuses sont une des sources les plus populaires de caféine.

et buvez de l'eau pour vous désaltérer.

Le tableau qui suit énumère la quantité de caféine que l'on retrouve dans les aliments et les boissons populaires.

Aliment ou boisson	Portion	Quantité de caféine
Cola	12 oz (355 ml)	de 36 à 50 mg
Café, divers	8 oz (237 ml)	de 100 à 145 mg
Thé	8 oz (237 ml)	de 30 à 50 mg
Boisson énergisante	8 oz (237 ml)	80 mg (en moyenne)
Chocolat au lait	28 g	7 mg
Chocolat noir	28 g	19 mg
Lait au chocolat	8 oz (250 ml)	5 mg

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



Mars 2012



- Bonne fête**
- Jérémie L., Evan F.,
 Méganne C H., Marc-André H.,
 Lucas P., Isabelle L.,
 Louis A., Alexie J.,
 Laurie-Anne L., Jordan N.,
 Isabelle H., Léa L.,
 Vincent D., Hannah D.,
 Isabelle R., Zoé L-H.,
 Georges F., Laurene M.,
 Olivier A., Anna R., Avi L.,
 Jacob P., Jonathan M.,
 Ajay R-V., Sébastien R.,
 Brigitte D., Gabriel M.,
 Cindy T., Isabella B-O.,
 Sacha H., Félix L.,
 David M., Samuel S.,
 Julie C., Élise C.,
 Naomi R.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	Semaines de la francophonie du 9 au 25 mars			1 Jour 5 Réunion Société de parents 19 h 30	2 Jour 1 Lever du dra- peau Franco- albertain.	3 Date limite pour com- mande de vêtements
4	5 Jour 2 Casino Réunion Conseil d'école 19 h 30	6 Jour 3	7 Jour 4	8 Jour 5 Spectacle de Roger D'allaire	9 Journée pédagogique	10
11	12 Jour 1 Les 6 ^{es} visitent le Centre Bennett	13 Jour 2	14 Jour 3 Les 6 ^{es} visitent JM	15 Jour 4	16 Jour 5 Caravane de la tolérance 5 ^e et 6 ^e Repas de la faim 12 h Bulletins	17 St-Patrick
18	19 Jour 1 Heure avancé des rocheuses	20 Jour 2 Journée de la francophonie	21 Jour 3	22 Jour 4 Repas chaud Journée jumeaux Célébration des apprentissages 16 h - 19h	23 Célébration des apprentissages. 9 h - 12 h JP en après-midi	24
25	26	27	28	29	30	31

Congé du printemps

NOTE - PAD SJA

March Edition 2012



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

Prayer for Lent

God grant me the
perseverance
to change my life so that
it may be more like yours.

Accompany me on this journey and
grant that I may live a life filled with
your Love.

AMEN



**Please join us for the Hunger Meal
which will be held on Friday
March 16th at noon in the school
gymnasium.**

March PD Days and Holidays

March 9th : No school for all
students

March 23rd: 9:00 to 12 Noon,
student and parents attend
student-led interviews,
afternoon PD for teachers,
no school for students

March 26th to the 30th:
Spring Break, school closed.

If you know someone who is
interested in knowing more about
our school, invite them
to our Information Night on
Wednesday April 18th at 7:00 PM in
the school gymnasium. They may
also call the principal at
780 466-1800 or our recruiting
agent, Gisèle Rheault at
780 - 461- 8053 for more

School News

- * Welcome to our student teacher, Joanne Régimbald in class 4D.
- * Our "Return Your Books on Time" winners: Julien M. in Mat. D and Dominique L. in 6L.
- * The class with the most happy faces for returning their Thursday envelope on time :6B.
- * See the *BLOC-NOTES* for the names of the students who are participating in the Edmonton Journal Games.
- * See the *BLOC-NOTES* for the names of the students who are participating in the APPEGA Science Olympics on March 3rd at the Shaw Centre.
- * Thank you to the student council members who are managing our social justice project for Lent.
- * Keep in our prayers the students who will soon be receiving their First Communion.
- * Congratulations to Madeika V. who will represent our school at the Northern Alberta Dictée PGL final. See the *BLOC-NOTES* for the names of the winners at each grade level.
- * See page 3 of the *BLOC-NOTES* for the dates of the Grades 3 and 6 tests, please avoid all appointments on these mornings.
- * February 29th is National Day against intimidation, racism and discrimination. Please wear PINK to show your support.
- * You may purchase hoodies and t-shirts which have been silkscreened with our school mascot. If you wish to check out the sizes, we have samples in the school office. Purchase deadline is March 2nd.
- * Please be generous by giving school supplies (no paper products) or money for our friends in Nicaragua. Mr. Henri Lemire, School Board Superintendent, will be bringing and distributing our gifts this year.





Street Safety Month

Educators and parents can support children and youth to make safe choices at school and at home.

INFORMATION FOR TEACHERS

Pedestrian and bus safety is very important for our children especially in busy parking lots around schools. Alberta Health Services – Edmonton Zone is pleased to provide two resource kits free of charge to schools.

1. Elementary "Walk and Ride" fun and interactive resources teach children how to safely cross the street and about school bus safety.
2. Elementary or Junior High "Helmet Resource" kits provide material to teach children and youth about helmet safety for biking, skiing and snowboarding.

Both kits complement Alberta Education's Program of Studies for Health and Life Skills.

There are no time restrictions on the loan of these resources, which provides the educator with the opportunity to adapt all, or portions of the lesson he/she feels best suits his/her groups' needs.

For information about these kits including contents, lesson plans, etc. ask your school health nurse at the local Health Centre.



INFORMATION FOR PARENTS

Injury prevention is NOT about discouraging active living. It is about making safe choices while being active.

Street safety for children

- Most children under 9 years old do not have the skill, awareness, or judgment to determine when it is safe to cross the street.
- Children 5 to 9 years are at a higher risk for pedestrian injuries.

Tips for parents

- Young children should always be accompanied by an older person when crossing the street. Children under 9 have immature judgment and skills, yet they are often eager to cross streets alone to demonstrate some independence.
- Teach and model pedestrian safety skills, like walking on the sidewalk and crossing the street at marked crossings.
- Wear protective helmets when biking, etc.

Informative Websites for Parents / Teachers

More resources on safety topics for students can be found at:

www.safekidscanada.ca

www.albertahealthservices.ca/injuryprevention.asp

www.saferoads.com

Health TALK is a publication of Public Health, Edmonton Zone, Alberta Health Services. The information found in this newsletter can be freely reproduced for educational non-profit purposes by any school in the Edmonton area.

The information provided in this resource is not to be used for consultation during an emergency, to make or confirm a diagnosis, or to treat people. This resource does not act as a substitute for obtaining medical advice or for seeking treatment from a qualified doctor.

For more information contact your local school health nurse at your local Health Centre.



ACTIVE, HEALTHY KIDS LEARN BETTER

The school environment can directly affect children's physical activity levels. A whole school approach works best. Include opportunities for physical activity throughout the school day, beyond what happens in the gym..

Tips for Teachers and Administration

- Provide daily quality physical education, which helps children to develop confidence and skills to be active for life.
- Find ways to integrate physical activity into other classes (e.g., dance from other countries in Social Studies).
- Provide recess equipment (e.g., balls and skipping ropes) and structures (basketball hoops, puck board for wall games and painted lines for asphalt games).
- Encourage teachers to participate in recess activities.
- Act as role models; support staff to be physically active.
- Create healthy school policy (e.g., not taking gym time away as a form of punishment).
- Encourage physical activity outside of school hours (e.g., open gym times, yoga or running clubs, and family activity events).
- Partner with parents and community organizations.

School health assessment tools affirm all the great things that your school is already doing to help staff and students to be active and eat healthier foods. They also help identify areas to improve.

Two options include:

- The Healthy School Planner
(<http://www.healthyschoolplanner.uwaterloo.ca/jcshsite/app/controller/index.cfm>)
- Health Assessment Tool for Schools
(<http://everactive.org/health-assessment-tool-for-schools>)

Key Websites

The Resource List for Teachers, <http://www.albertahealthservices.ca/ps-7344-resource-list-teachers.pdf>, provides direct web links to key physical activity and other health resources including:

- Canadian Physical Activity Guidelines
<http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>
- Canadian Sedentary Behaviour Guidelines
<http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>

Tips for Parents

- Take your children outdoors, to playgrounds, parks, and skating rinks, especially after school.
- Plan regular family time that is active (e.g., bicycling, walking, swimming)
- Sign your kids up for activities that they enjoy. Watch them play and praise their efforts.
- Encourage them to try new activities.
- Keep play equipment (e.g., balls, sand pails and shovels, Frisbee) available, such as in the trunk of your car.
- Keep yourself active.
- Limit TV watching and playing computer games to no more than 2 hours a day.
- Encourage children to walk or bike to school.
- Buy active toys and gifts
(<http://www.saskatchewaninmotion.ca/active-toy-guide-2011.pdf>)

Health TALK is a publication of Public Health, Edmonton Zone, Alberta Health Services. The information found in this newsletter can be freely reproduced for educational non-profit purposes by any school in the Edmonton area.

The information provided in this resource is not to be used for consultation during an emergency, to make or confirm a diagnosis, or to treat people. This resource does not act as a substitute for obtaining medical advice or for seeking treatment from a qualified doctor.

For more information contact your local school health nurse at your local Health Centre.

How important are baby teeth?

Yes! Baby teeth stay in for up to 13 years and are needed for:

- Chewing
- Speaking
- Smiling
- Spacing
- Jaw development
- Guiding the adult teeth into position

Cavities in baby teeth must be checked by a dentist.

Checking your baby's teeth

- To check your baby's teeth, lift the lip once a month.
- Look for early cavities – white lines along the gum line.
- Never put baby to bed with a bottle, unless it's water.
- Wean from the bottle by age 12 – 14 months.
- Clean baby's teeth daily.
- Take your child to the

When it comes to exercise, 60 is the magic number

Accumulate 60 minutes of moderate to vigorous activity every day.

The easiest way to gauge your activity's intensity is to ask yourself: *How does it feel? How warm am I? What is my breathing like? Can I sing, talk, or can I only speak in short phrases.*

For moderate activity:

- Increased heart rate
- Breathing becomes faster
- Able to talk, but not sing

For vigorous activity:

- Rapid heart rate
- Sweat
- Difficult to hold a conversation

You don't have to get all 60 minutes at once. You can add all of the smaller bouts of activity throughout the day to reach your total.

Keep the caffeine away

There are healthier ways to boost energy

Caffeine is natural stimulant. It can cause an increased heart rate, upset stomach, mood changes, headaches and sleeping problems.

Common sources of caffeine include coffee, energy drinks, tea, some soft drinks, chocolate and some headache and cold medicines.

The maximum amount of caffeine recommended for youth is 45 to 85 milligrams, per day depending on their age. Avoid giving drinks with caffeine to children.

Energy drinks can contain 70 to 400 milligrams of caffeine per cup. Most energy drinks also have a large amount of sugar and other herbal and vitamin mixtures.

Energy drinks are **not** recommended for children or youth.

To boost energy levels, eat regularly, maintain an active life-



Soft drinks are one of the most common sources of caffeine.

style, get enough sleep and drink water to quench thirst.

The chart below lists caffeine amounts in common foods and beverages.

Food or Beverage	Serving Size	Amount of Caffeine
Cola	12 oz (355 ml)	36-50 mg
Coffee, variety of brews	8 oz (237 ml)	100-145 mg
Tea, brewed	8 oz (237 ml)	30-50 mg
Energy Drink	8 oz (237 ml)	80 mg (average)
Milk Chocolate	28 g	7 mg
Dark Chocolate	28 g	19 mg
Chocolate milk	8 oz (250 ml)	5 mg

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

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca