

LE BLOC-NOTES SJA

Édition mai 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

Maman, je te remercie

Elle est brillante comme le soleil
Belle comme une rose juste éclose
Printanière comme la rosée du matin
Solide comme les arbres de la forêt
Déliquate comme un flocon de neige
Douce comme le velours de la pêche
De nous tous, elle est la plus futée!
Et sur elle, je peux toujours compter!
Ma maman à moi, c'est tout simple:
Elle est magique.

Merci



Dates importantes

14 mai —TDR 6^e français
15 mai —TDR 3^e anglais
16 mai —TDR 6^e anglais
17 mai —TDR 3^e français
18 mai —Journée pédagogique
21 mai —Congé
Fête de la reine

Nouvelles de l'école

Félicitations à nos élèves qui recevront le sacrement de Confirmation le 9 mai prochain: Louis A., Eve A., Élise B., Brigitte D., Théodore E., Caroline L., Dominique L., Mélanie S., Christian T., David M., et Maëlle D.

Félicitations aux 35 élèves de la 3^e à la 6^e année qui chaque semaine ont participé au Club défi mathématiques. Nous sommes très confiants qu'ils auront très bien réussi l'examen national qu'ils ont écrit le 18 avril dernier.

Félicitations à la classe 2G qui s'est méritée le plus de bonhommes sourires suivie de près par 5B et 6B.

Félicitations à nos gagnants du mois d'avril du concours «Retourne tes livres à temps»: Élia C. en 2G et Chloé W. en 5DH

Félicitations aux élèves de la 4^e année qui ont dramatisé le Chemin de la Croix et aux élèves des 5^e et 6^e années qui ont chanté. Ce fut un grand moment de profond recueillement pendant la semaine la plus importante des chrétiens du monde entier. Merci à tous les enseignants impliqués.

Merci à tous les parents qui ont retourné les formulaires de renouvellement de l'inscription ainsi que le formulaire pour le transport. Si vous ne l'avez pas encore fait, veuillez le faire sous peu.

La date limite pour retourner la **commande** pour les **effets scolaires** est le **lundi 9 mai**.
Faites vite si cela vous intéresse.



Bienvenue à la maternelle

Visites prévues dans les trois maternelles :

le mercredi **9 mai** pour les élèves de 4 ans qui fréquentent la prématernelle Manon;

le mercredi **16 mai**, entre 9 h 15 et 11 h 15 pour les enfants de 4 ans qui fréquentent le CEPP;

le mercredi **23 mai** de 9 h 30 -11 h 30 et 13 h 15 - 15 h 15 pour les enfants de 4 ans et leurs parents.



Septembre 2012

Nous continuerons de vous faire parvenir un courriel vous avisant que le Bloc-Notes est disponible sur le site web de l'école. **Si vous n'êtes pas déjà inscrit, voici comment vous pouvez le faire.**



Vous recevrez toujours une copie papier du calendrier. Pour les familles qui désirent continuer à recevoir le format papier du Bloc-Notes, vous n'aurez qu'à communiquer avec le secrétariat de l'école. C'est notre façon de prendre soin de notre environnement.

Journée sportive Adrien-Bouchard

le vendredi 25 mai

Qui? tous les élèves de la 4^e à la 6^e année

Où? à l'école Notre-Dame

Transport? autobus scolaire fourni par le conseil scolaire

Ce que l'élève apporte? un diner, une bouteille d'eau, de la crème solaire et une casquette ou un chapeau.

Vous avez reçu le formulaire de participation le jeudi 19 avril. Si vous ne l'avez pas encore retourné, veuillez le faire avant le vendredi 4 mai 2012.



Journée Sainte-Jeanne-d'Arc

le vendredi 25 mai

Qui? tous les élèves de Maternelle à 3^e année

Où? à l'école Sainte-Jeanne-d'Arc

Détails à venir sous peu.

Code vestimentaire pour l'été:

- ♦ casquette ou chapeau pour récréation extérieure;
- ♦ short ou jupe qui dépassent le bout des doigts de la main et du bras allongés;
- ♦ blouse sans manches ou avec petites manches et qui couvrent bien le ventre (aucune bretelle spaghetti);
- ♦ chemise avec manches courtes (aucun *muscle shirt*);
- ♦ espadrilles ou sandales avec une courroie au talon pour récréation extérieure;
- ♦ pour les jours pluvieux, imperméable et bottes de caoutchouc;



Il est important de porter des chaussettes en tout temps pour éviter la transmission des verrues et les risques de blessures.



À l'occasion de la semaine des bénévoles, la direction et le personnel de l'école remercient tous les parents et les grands-parents qui donnent librement de leur temps pour agrémenter la vie scolaire des élèves. Nous sommes réellement bénis d'avoir de si bons parents.

Vous êtes cordialement invités à un thé en l'honneur des bénévoles le vendredi 1^{er} juin à 12 h au gymnase de l'école.

Au plaisir de vous voir en grand nombre.





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 7^e année consécutive, First Riders vous offre quatre sessions d'un programme éducatif gratuit le mardi 28 août prochain à Northlands Park (112^e 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 2^e année, toutefois, tout enfant qui prendra l'autobus pour la première fois, ou qui est intéressé à se rafraîchir la mémoire, est le bienvenu.

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

28 août en après-midi : 13h ou 14h

28 août en soirée : 18h ou 19h

Pour vous inscrire, communiquez avec le Service de transport du Conseil scolaire Centre-Nord au 780 468-6440.

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

Ce programme éducatif est une grâce accordée du Conseil scolaire Centre-Nord, Edmonton Catholic Schools et Edmonton Public Schools de même que nos partenaires First Student Canada, Golden Arrow, Service d'Audiobus Herbyette Linc, Northland Transportation, Black Transportation et Edmonton Transit.

Ce texte est conforme à la nouvelle orthographe. Pour tout savoir : www.orthographe-recommandee.info

EDMONTON PUBLIC SCHOOLS



EDMONTON CATHOLIC SCHOOLS



First Riders

Information générale : 112^e Avenue et 212^e Avenue, 877^e et 112^e Avenue et Herbyette Linc, Edmonton, Alberta, Canada

Parking accessible à Northlands Park et au Parc Lot.

Une First Riders Event se tiendra le 28 août 2012 à 13h et 19h.

Avisez-nous maintenant pour l'autobus en septembre!

Nous commençons déjà à planifier les trajets des routes d'autobus pour la rentrée scolaire en septembre 2012. Afin d'assurer que votre enfant soit déposé comme il se doit chaque jour, veuillez **indiquer les changements nécessaires** sur la feuille que l'école vous remettra pour confirmer les informations du transport de votre enfant.

Voici les changements à nous communiquer. Si pour le mois de septembre,

- vous prévoyez déménager; OU
- vous ne prévoyez pas utiliser le service de transport; OU
- les coordonnées utilisées présentement pour le transport de votre (vos) enfant(s) changeront (ex. changement de service de garde).

Veillez remettre la feuille indiquant les changements à l'école **avant le 22 juin**. Après cette date, les envoyer directement au service de transport au Conseil scolaire Centre-Nord au 322, 8627, 91^e rue N.O., Edmonton (AB)T6C 3N1. Notez que le bureau du Conseil est ouvert tout l'été.

À noter: Les demandes de changements reçues après le 31 juillet seront en vigueur, au plus tôt, le 24 septembre.

Merci de votre collaboration!

Service de transport
780 468-6440
1 800 248-6886



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!



École Boréal
Fort McMurray
780 791-0200

Bon de commande
Billets «Surfer en français!»



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

Nom de l'élève: _____ Classe: _____

Quantité: _____ x 8\$ le billet = _____

Montant inclus: _____ \$ Argent comptant () ou par visa/débit au secrétariat de l'école ()



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

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.



 Société acadienne de l'Alberta

 Le Carrefour

 Accès Emploi

 Radio | Télévision | Internet

 servus

 1-800-590-Allie

 SNA

LA SOCIÉTÉ ACADIENNE VOUS INVITE À SON

25^e SOUPER AU HOMARD

LE SAMEDI 2 JUIN

AU CENTRE COMMUNAUTAIRE HAZELDEAN — 9630, 66^e AVENUE, EDMONTON

COCKTAIL : 18 HEURES
SOUPER : 19 HEURES
DANSE : 21 HEURES

MENU
COCKTAIL DE CREVETTES
SALADE DE CHEU
SALADE AUX PATATES
2 HOMARDS
DESSERT

LE PRIX DU BILLET : \$55
BILLETS DISPONIBLES
LE CARREFOUR AU 780.466.1066
ACCÈS EMPLOI AU 780.490.6975
PRENEZ NOTE : AUCUN BILLET NE SERA VENDU APRÈS LE 28 MAI



23^e fête franco-albertaine 

MOI   

J'en suis fier!

6 au 8 juillet 2012

Lieu: David Thompson Resort (près de Nordegg)
Passaports: en prévente jusqu'au 25 mai 2012
www.fetefrancoalbertaine.ca




Camp Multi-Arts Edmonton

Deux semaines de danse, théâtre, musique et arts visuels

Sous le Chapiteau!








Du 13 au 24 août 2012 dans le quartier francophone




Attention...
Places limitées!



Pour les jeunes de la 1^e à la 9^e année des écoles francophones
Pour les jeunes de la 4^e à la 9^e année des écoles en immersion française***
*** les élèves doivent pouvoir s'exprimer en français

Coût: 300 \$ pour deux semaines
Pour information 780-462-0502 poste 2

CAMPS D'ÉTÉ À EDMONTON 2012

Nom	Pour qui	Quand	Combien	Lieu	Info et inscriptions
Camp «Les p'tits dégourdis»	5 – 11 ans	2 juillet – 24 août	280\$/semaine *	Campus Saint-Jean 8406, 91 ^e Rue	Camps francos plein air de l'Alb 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 août	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 août	300\$/deux semaines	Campus Saint-Jean 8406, 91 ^e Rue	Marie-Josée 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 d'établissement 780 669-6004 www.jecae.ca
Service de garde	M – 6 ^e année	28/29 juin et dernière semaine avant rentrée scolaire	25\$/jour/enfant	La Cité francophone 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



Cet été, viens vivre ton aventure!

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.



8 semaines d'activités	Des thématiques estivales!
2 au 6 juillet 2012	Un départ pour l'aventure!
9 au 13 juillet 2012	L'aqualympiade
16 au 20 juillet 2012	Monstres et fantaisies
23 au 27 juillet 2012	Génie-nature!
30 juillet au 3 août 2012	Méli-mélo en folie
6 au 10 août 2012	Mond' animal
13 au 17 août 2012	Mystères de l'Ouest
20 au 24 août 2012	Défis d'Avatars



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 **GÉNIALE** en ville!



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

Un vélo? Un casque!

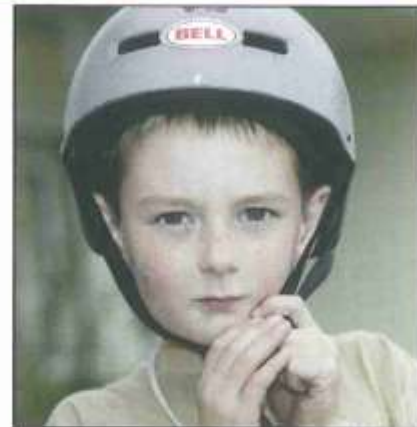
Selon le site ParentLink, le port d'un casque approuvé et bien ajusté peut réduire le risque de traumatismes crâniens de 88 pour cent.

Voici quelques conseils simples pour que votre enfant fasse du vélo en toute sécurité :

- **Assurez-vous que le casque est approuvé.** Lorsque vous achetez un casque, cherchez le sceau d'approbation (qui se trouve généralement à l'intérieur du casque) de la CSA (Association canadienne de normalisation), de la CPSC (Consumer Product Safety Commission) américaine, de Snell ou de l'ASTM (American Society for Testing and Materials).
- **Achetez du neuf.** Évitez d'acheter des casques de seconde main puisqu'il est difficile d'en connaître l'âge et l'état.
- **Achetez un casque qui convient à votre enfant.** Les casques se vendent souvent accompagnés de coussinets supplémentaires pour vous aider à bien les ajuster.
- **Assurez-vous que le casque est**

bien ajusté. Demandez à votre enfant de se secouer la tête d'un côté et de l'autre — le casque ne devrait pas bouger.

- **Assurez-vous que votre enfant sait comment faire pour savoir si le casque est bien ajusté.** Montrez à votre enfant comment vérifier si son casque est bien ajusté, chaque fois qu'il le porte.
- **Suivez le principe « 2-V-1 » :**
 - ⇒ **2** = le nombre de doigts que l'on peut mettre entre les sourcils et le bas du casque.
 - ⇒ **V** = la forme que doivent avoir les sangles autour des oreilles.
 - ⇒ **1** = le nombre de doigts que l'on peut mettre sous la sangle sous le menton.
- **Casque seulement.** Ne permettez pas aux enfants de porter une casquette, de grosses pinces, des écouteurs, etc. sous leur casque puisque ceux-ci peuvent nuire à l'ajustement du casque.
- **Les casques ne durent pas toute une vie.** Remplacez les casques après quatre à



Lorsque les enfants portent le casque, assurez-vous qu'il s'agit de la seule chose à se trouver sur leur tête — pas de casquettes, d'écouteurs ou autres.

cinq ans ou s'ils ont subi une collision.

- **Vous êtes la meilleure source d'exemple pour votre enfant.** Portez votre propre casque lorsque vous faites du vélo et soulignez l'importance de se promener en toute sécurité.

Avant d'en mettre sur la table, consultez la valeur nutritive

Le tableau de valeur nutritive peut être utile lorsque vous voulez choisir des aliments sains. Vous pouvez comparer des aliments semblables à l'épicerie pour voir lequel représente un meilleur choix santé!

Voici quelques conseils pour vous aider à lire le tableau de valeur nutritive :

- Regardez toujours quelle est la portion suggérée pour que vous puissiez comparer la même quantité de chaque aliment. La portion suggérée se trouve au haut du tableau.
- Le « % valeur quotidienne » est un outil qui aide à expliquer

Nutrition Facts Per 1 bar (35 g)	
Amount	% Daily Value
Célestes 330	
Fat 2 g	4%
Saturated 0.5 g	1%
Trans 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 60 mg	4%
Carbohydrate 24 g	8%
Fiber 4 g	16%
Sugars 8 g	16%
Protein 2 g	4%
Vitamin A 25% Vitamin C 10%	
Calcium 35% Iron 10%	

Barre tendre avoine et amandes

Comparer le tableau de deux aliments semblables

- La portion de ces deux barres est la même (35 g).
- La barre à l'avoine et aux amandes contient 18 pour cent de votre valeur quotidienne en fibres (teneur élevée), tandis que la barre aux baies mélangées n'en contient que cinq pour cent (teneur peu élevée).
- La barre à l'avoine et aux amandes contient moins de gras (trois pour cent) et de sucres (8 g) que la barre aux baies mélangées (huit pour cent de gras et 17 g de sucres).
- Les valeurs de vitamine A, de vitamine C, de calcium et de fer sont les mêmes; les barres ont donc la même valeur nutritive pour ces deux éléments.
- La barre à l'avoine et aux amandes représente un meilleur choix santé!

Nutrition Facts Per 1 bar (35 g)	
Amount	% Daily Value
Célestes 330	
Fat 6 g	12%
Saturated 2.5 g	5%
Trans 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 60 mg	4%
Carbohydrate 24 g	8%
Fiber 1 g	2%
Sugars 17 g	34%
Protein 2 g	4%
Vitamin A 25% Vitamin C 10%	
Calcium 35% Iron 10%	

Barre trempée aux baies mélangées

si une quantité particulière d'un aliment possède peu ou beaucoup d'éléments nutritifs.

- Choisissez des aliments qui ont un pourcentage élevé (15 pour cent ou plus) pour le

calcium, le fer, les fibres, la vitamine A et la vitamine C.

- Choisissez des aliments dont le pourcentage est peu élevé (5 pour cent ou moins) pour les gras, les gras saturés et trans

ainsi que le sodium.

- Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/index-fra.php.



Mai 2012



Bonne fête

Shadey T., François A.,
Léa S., Genève B.,
Sara R., Ryan G T., Joel W.,
Mathis B., David MB.,
Jéric A., Julianne K.,
Élyse P., Jacob P.,
Christine G., Annabel L.,
Gabrielle W., Ava K.,
Zoé L., Evan L., David M.,
Laurie-Anne L., Brandon B.,
Félix D., Rebecca L.,
Félix R-B., Solène F.,
Pascal H., Alexandrine L.,
Eshton M.A., Joyce V.,
Ridwane Y.



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1 Jour 2 7 h 30 à 18 h Carillons et chorale SJA à Red Deer 19 h 30 Réunion Société de parents	2 Jour 3 Field Test français écriture 3F et 3B 15 h 30 - 19 h Exposition d'arts vente de pâtisseries	3 Jour 4 Field Test français écriture 6L 19 h lancement Fondation SJA	4 Jour 5 Field Test français écriture 6B et 6D Excursion 5 ^{es} au Centre Bennett	5
6	7 Jour 1 19 h 30 Réunion du Con- seil d'école	8 Jour 2	9 Jour 3 19 h 30 Confirmation fran- cophone à St-Albert Prémamanelle Manon visite maternelle	10 Jour 4	11 Jour 5 14 h Célébration de Marie	12
13 Fête des mères	14 Jour 1 TDR 6 ^e Français	15 Jour 2 TDR 3 ^e Anglais	16 Jour 3 TDR 6 ^e Anglais CEPP visite la maternelle	17 Jour 4 TDR 3 ^e Français	18 Jour 5 Journée pédagogique Congé	19
20	21 Congé Fête de la Reine	22 Jour 5	23 Jour 1 Portes-ouvertes à la maternelle	24 Jour 2 Repas chaud	25 Jour 3 Journée Adrien Bouchard 4 à 6 et Journée SJA M à 3 19 h Surfer en français	26
27	28 Jour 4 Fête de la Reine	29 Jour 5	30 Jour 1 Field Test 6 ^e et 3 ^e choix multiples	31 Jour 2 12 h Thé des bénévoles	1^{er} Juin	

SJA NOTE PAD

May 2012 Edition



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

Happy Mother's Day to all the mothers and grandmothers of École Sainte-Jeanne-d'Arc. We are very grateful for all that you do to ensure that your children are successful at school.



Dates to remember

- May 14— PAT Grade 6 Français
- May 15— PAT Grade 3 English
- May 16— PAT Grade 6 English
- May 17— PAT Grade 3 Français
- May 18 — PD Day
- May 21 — Holiday, Victoria Day

School News

Congratulations to all our students who will be confirmed on Monday May 9th.

Congratulations to the 35 students who took part in the Math Club that met every Wednesday noon hour since January. They wrote the national test on April 18th. We are confident that they will have performed very well since their weekly activities indicated substantial improvements over the past few months.

Congratulations to the Grade 4 students who reenacted the Way of the Cross as well as the Grades 5 and 6 students who sang. It was a very powerful celebration and provided us all with a profound moment of reflection during the holiest week for all Christians. Thank you to all the teachers involved.

Classroom with most happy faces for returning their Thursday envelope on time: 2G closely followed by classes 5B and 6B.

Students who won a gift certificate for returning their books every week : Élia C. in 2G and Chloé W. in 5DH.

We are presently accepting registrations for Grades K– 6. Registration forms are available on our website or at the school office. Please bring your child's birth certificate, Alberta Health Care number and immunization records with you.



Kindergarten Visits

May 9th AM and PM: 4 yr. old Prématernelle Manon students

May 16th AM and PM: 4 yr. old CEPP students

May 23rd : 4 yr. old with parents between 9:30 and 11:30 AM and 1:15 and 3:00 PM



If you have not already done so, please return the signed Registration Renewal Form and the Transportation Information Form as soon as possible. Order forms for school supplies are due May 9th.



Journée Adrian Bouchard

Friday May 27th

Who: Grades 4 to 6 students

Where: Hawrelak Park

Transportation: by school bus

What to bring: hat, sunglasses, sunscreen, bag lunch, water bottle

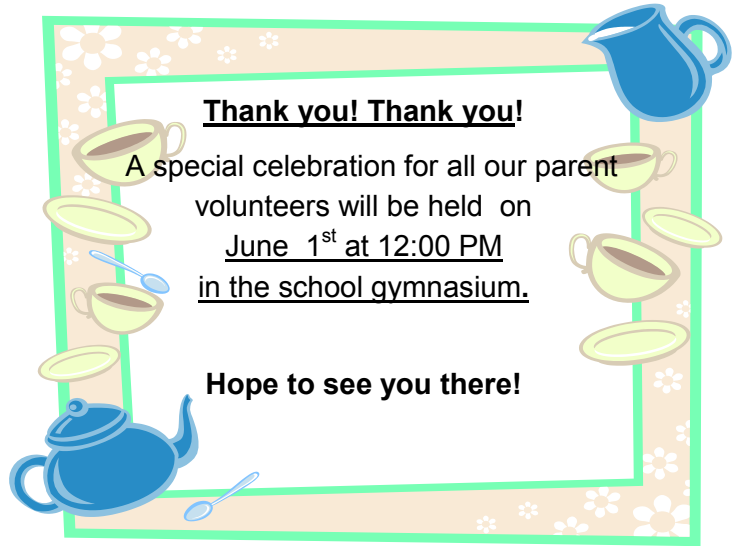


Thank you! Thank you!

A special celebration for all our parent volunteers will be held on

June 1st at 12:00 PM
in the school gymnasium.

Hope to see you there!



We eliminated the paper version of the Note-Pad in September of 2011. If you have not yet done so, register to receive an e-mail reminder letting you know when the Note-Pad is available online.

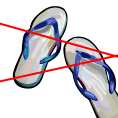
To register:



Every family will receive a paper version of the monthly calendar and the families who wish to continue receiving the paper version of the Note-Pad will have to inform the school office. This is our way of doing our small part for the environment.

Summer Dress Code

- ◆ hat and sunscreen for outdoor activities, runners or sandals with heel strap for safety reasons
- ◆ spaghetti straps and blouses that do not cover the midriff are not considered acceptable attire for school
- ◆ muscle shirts and short shorts are not considered acceptable for boys
- ◆ girl's shorts and skirts must be longer than the tip of the fingers of the extended arm
- ◆ in case of rain, boots and raincoat are required
- ◆ wear socks at all time to avoid the spread of warts



May you continue to enjoy the grace and blessings of this Easter season!

This week's Quid Novum is now posted at

http://www.caedm.ca/Portals/0/documents/archdiocesan_offices/quid_novum/2012/2012-04-17_Bulletin.pdf



May 2012



Kids' Health

Got a bike? Get a helmet!

According to ParentLink, wearing properly fitted, approved helmets can decrease the risk of brain injury by 88 per cent.

Here are some simple tips to keep your child safe when bicycling:

- **Make sure it's approved.** When purchasing a helmet, look for a seal of approval (usually on the inside of the helmet) from CSA (Canadian Standards Association), CPSC (Consumer Product Safety Commission), Snell, or ASTM (American Society for Testing and Materials).
- **Buy new.** Avoid purchasing second-hand helmets as the age and condition may be unknown.
- **Buy a helmet that fits your child.** Helmets often come with additional padding to adjust the fit.
- **Make sure it fits properly.** Ask your child to shake their head from

side to side—the helmet should not move.

- **Make sure your children know how to make sure it fits.** Teach your child to check the fit of their helmet every time they put it on.
- **Follow the "2-V-1 Rule:"**
 - ⇒ **2** = the number of fingers that should fit between the eyebrows and the bottom of the helmet
 - ⇒ **V** = the shape the straps should create around the ears
 - ⇒ **1** = the number of fingers that should fit under the strap below the chin
- **Helmet-only.** Do not allow children to wear hats, large clips, headphones, etc., under helmets as they interfere with the fit of the helmet.
- **Helmets don't last forever.** Replace helmets after four or five years or after it has been involved in a



When children wear helmets, make sure it's the only thing they're wearing on their head—no hats, headphones or anything else.

- crash.
- **You are the best example for your child.** Wear your own helmet when bicycling and reinforce the importance of being safe.

Before you put it on your table, check out the Nutrition Facts table

The Nutrition Facts table can be helpful when choosing healthy foods. You can compare similar foods in the grocery store to see which is the healthier choice!

Tips when looking at the Nutrition Facts table:

- Always look at the serving size so you are able to compare the same amount of each food. Serving size is found at the top of the Nutrition Facts table.
- "% Daily Value" is a tool to help explain if a specific

Nutrition Facts	
Per 1 bar (35 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 130	
Fat 2 g	4%
Saturated 0.5 g	10%
Trans 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 60 mg	4%
Total 24 g	48%
Fibre 8 g	16%
Sugars 6 g	12%
Protein 3 g	6%
Vitamin A 5% Vitamin C 2%	
Calcium 35% Iron 10%	

Oat and almond chewy bar

Comparing tables on similar foods...

- The serving size for both of these bars is the same (35 g)
- The oat and almond chewy bar has 16 per cent of your daily value for fibre (high). The mixed berry dip bar only has five per cent fibre (low).
- The oat and almond chewy bar has less fat (three per cent) and sugar (8 g) compared to the Mixed Berry Dip Bar (eight per cent fat, 17 g sugar).
- The values of vitamin A, vitamin C, calcium and iron are the same; therefore, they are equally nutritious for these nutrients.
- The oat and almond chewy bar is a healthier food choice!

Nutrition Facts	
Per 1 bar (35 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 200	
Fat 8 g	16%
Saturated 2.5 g	50%
Trans 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 20 mg	4%
Total 24 g	48%
Fibre 1 g	2%
Sugars 17 g	34%
Protein 2 g	4%
Vitamin A 5% Vitamin C 2%	
Calcium 35% Iron 10%	

Mixed berry dip bar

amount of food has a little or a lot of a nutrient.

- Choose foods that have a high (15 per cent or more) % Daily Value for Calcium,

Iron, Fibre, Vitamin A, and Vitamin C.

- Choose foods that have a low (5% or less) % Daily Value for Fat, Saturated

and Trans fat, and Sodium.

- For more information, please visit www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/interact-eng.php

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

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca



Encourage Speech and Language Every Day, in Every Way

Information for Teachers

Teachers use many strategies to help their students. Supporting a busy classroom of students with different strengths and needs is a daunting task.

These simple ideas can help build students' speech and language skills but won't add extra things for you to do:

- **Model and emphasize sounds** in words by saying them louder and slower. For example, you could emphasize a certain sound during a reading activity. This helps draw your students' attention to the sounds, and can be especially helpful for students who are struggling with pronunciation.
- **Repeat, rephrase and explain new vocabulary words** many times, in many different ways. Use describing words such as size, shape, color, etc., or talk about how the new word goes with other words your students know (e.g., it's a type of _____, you often see it with a _____). This helps build students' understanding and use of new words.
- **Giving instructions?** When things get hectic, it can be easy to give instructions before checking that students are ready for them. Consider warning your students about upcoming instructions, and check for understanding after giving the instructions.
- **Model complete sentences.** By speaking in complete sentences, you help students learn appropriate grammar and sentence structure.

Want to learn more? Talk with your school Speech Language Pathologist, or visit www.eric.ca to register for a "Speech-Language Collaboration: Moving from Pull-Out to the Classroom" workshop.

Information for Parents

Parents and families are busy – it can be hard to get everything done in a day. Here are some ideas for everyday activities that can encourage your child's speech and language skills.

- **Read with your child every day.** Encourage your child to read! Choose books that are interesting, and not too hard or too easy, and let your child see you reading. Reading helps build language skills.
- **Talk with your child every day.** It doesn't matter what you talk about! Ask your child how their day was, or what they're doing, or what they liked best about recess that day. Help your child include important information by asking questions such as "Who did you do that with?" "What did you make during art class?" or "What did you do first?"

You are your child's greatest support!

The **Talk Box** has information and fun activities to help encourage speech and language skills, for children 0 – 12 years.

Visit www.parentlinkalberta.ca and click on the **Talk Box**!

Where to get help

Talk with your school Speech Language Pathologist, or call the Health Link at 1-866-408-5465.

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.