

LE BLOC-NOTES SJA

Édition septembre 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

Prière

Seigneur, je ne te demande pas de penser ou de travailler à ma place, mais de m'aider: comme cela, tout ce que je ne pourrai pas faire ou comprendre tout seul, je pourrai quand même le faire ou le comprendre parce que tu seras avec moi. Apprends-moi à penser à Jésus comme un ami toujours présent à côté de moi.



Nos stagiaires en pédagogie

Mat. B : Cathy Beaulieu

Mat D : Élianne Collins

Mat T : Natalie Chamberland

4D : Bridget Laird

5B : Vanessa Pesant



Nous accueillerons aussi 5 stagiaires en sciences infirmière de la fin septembre au début décembre, classes à déterminer.

Bienvenue!

Journée pédagogique

**le vendredi
21 septembre
congé pour tous les élèves**

Horaire des jours

Surveillez le calendrier du mois pour l'horaire des jours 1 à 5.

Toutes les activités sont planifiées selon cet horaire (musique, biblio, gym, etc.)

ÉQUIPE-ÉCOLE

Maternelle : Mesdames Sylvie Beaulieu, Pascale Desautels et Stéphanie Turcotte

1^{re} année : Mesdames Suzanne Bouchard, Guylaine Nolet et Diane Roy

2^e année: Mesdames Elaine Collins-Neeland/Véronique L'Heureux, Guylaine Gosselin et Carol Tessier

3^e année: Mesdames Marianne Amyotte, Liza Bégin-Cossette et Renée Veraart

4^e année: Messieurs Luc Dostie et Patrick Lachance (ALS 5^e et 6^e)

5^e année: Mesdames Sylvie Bergevin, Pauline Delwel/Natalie Harris

6^e année: Mesdames Monique Beaunoyer-Richer et Karin Déry

Accompagnatrice pédagogique: Madame Kathleen Stevens

Musique : Madame Nicole Létourneau

Francisation : Madame Lucille Damer

Anglais langue seconde et 4^e année: Madame Nancy Armstrong

Secrétaire : Madame Noëlla Lessard

Commis: Madame Diane Anderson

Aide-élèves: Mesdames Chantal Garnier, Lisa Laforge, Anne-Marie Vienneau et Denise Warrington

Concierges: Madame Nicole Rivard et messieurs Martin Gaudreault, Michel Sylvain et Sébastien Perlazo (1/2)

Directrice-adjointe: Madame Lucille Damer

Directrice: Madame Rita Hébert

Bienvenue à nos 411 élèves!



CHORALE

Qui? Les élèves de 3^e à 6^e année

Quand? 7 h 50 chaque mardi
matin à partir du
18 septembre

Surveillez l'enveloppe du jeudi!

ENSEMBLE DE CARILLONS

Qui? 6^e année seulement

Quand? 15 h 30 chaque jeudi
à partir du 20 septembre

Surveillez l'enveloppe du jeudi!

SURVEILLANCE

Matin et soir aux autobus: Mesdames Lucille Damer et
Rita Hébert

Récréations à l'extérieur: 4 surveillants

Diner dans les salles de classe M- 2^e année : 1 adulte par
2 ou 3 salles de classe plus 2 élèves de 6^e année dans
chaque salle de classe

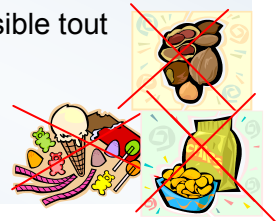
Diner dans les salles de classe 3^e à 6^e année: un surveil-
lant par 3 salles de classe

**S.v.p. ne pas déposer votre enfant avant 8 h 30 le matin
et passez le prendre dans la rotonde à 15 h 20.**

MERCI!

À LIRE ATTENTIVEMENT:

- * l'élève qui arrive en retard doit se présenter au bureau pour un billet de retard;
- * **l'élève qui ne prendra pas l'autobus le soir doit avoir une note signée de son parent, pas de note, l'élève devra prendre l'autobus;**
- * le parent qui vient chercher son enfant le soir doit l'attendre dans la rotonde;
- * **l'école n'est pas responsable des objets personnels brisés, perdus ou volés;**
- * il est défendu d'apporter des balles, des skis dans l'autobus scolaire;
- * **l'école fournit des ballons pour jouer dehors et ce dès l'arrivée des autobus;**
- * plusieurs enfants souffrent d'anaphylaxie, prière d'éviter dans la mesure du possible tout aliment contenant des arachides et des noix;
- * **évitez les boissons gazeuses, les gâteries, les croustilles et les friandises si vous désirez aider votre enfant à mieux se concentrer.**



B.B.Q. D'ACCUEIL et RENCONTRE AVEC L'ENSEIGNANT

QUAND? le jeudi 6 septembre
BBQ: 17 h - 18 h 20
Rencontre avec l'enseignant:
18 h 30 - 19 h 15



L'élève se rend dans la classe avec son parent.
Les enfants d'âge préscolaire demeureront dans
le gymnase ou au parc sous la surveillance de
Mesdames Damer et Hébert assistées des aides-
élèves.

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

JOUR 1: 2T, 3A, 5DH

JOUR 2: Mat B, 1N, 2G, 3B

JOUR 3: Mat D, Mat T, 1B, 2CL

JOUR 4: 4D, 4L

JOUR 5 : 1R, 3V, 5B, 6B, 6D



KARATE

QUAND? chaque mercredi 15 h 45 - 17 h

PERSONNE CONTACT : André Beauregard
780-440-4774

Vous désirez faire du bénévolat à l'école?

Veillez communiquer avec l'enseignant de votre enfant et n'oubliez pas de vous inscrire au secrétariat.

N'oubliez pas de vous inscrire, coin droit inférieur de la page d'accueil de notre site web. Ainsi vous recevrez un courriel vous indiquant que le Bloc-notes est disponible sur le site web de l'école. Nous ferons des copies papier uniquement pour les familles qui n'ont pas accès à l'Internet. C'est notre façon de prendre soin de notre planète.

Livre Entertainment

Offrez un livre à vos parents et amis. Chaque livre contient plusieurs centaines de dollars d'économie pour vous et 20\$ de profit pour l'école. Les ventes se terminent le 14 septembre.

Merci de votre appui continu.

Concours Surpris à lire!!!

Vous devez soumettre votre candidature électroniquement à photo@centrenord.ab.ca d'ici le **13 septembre**. Les gagnants seront annoncés lors de la semaine de la lecture au début octobre.

Lien à la paroisse St-Thomas- d'Aquin

Sur le site web de l'école 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.



AGA 2012

Le 19 septembre, 2012

Conseil d'école Sainte-Jeanne-d'Arc
Société de parents Sainte-Jeanne-d'Arc

Ordre du jour

1. Prière d'ouverture Rita Hebert
2. Adoptions de l'ordre du jour
3. Adoption du procès-verbal de l'AGA de 21 Septembre 2011
4. Présentation des représentants de la paroisse St-Thomas-d'Aquin
5. Proposition et vote afin d'apporter un amendement aux statuts et règlements. Amendement à l'article 6.10 sur la gérance des affaires de la Société des parents. Il s'agit de demander aux parents un montant de pénalité des chèques sans fond.
6. Rapport du président de Conseil d'école Luketa M'Pindou
7. Rapport de la société de Parents de SJA Nadine Morton
8. Rapport financier de la société de parents Bruno Mercier
9. Questions et suggestions Tour de table
10. Nominations : Conseil d'école SJA
11. Élections : Société de parents de SJA
12. Levée de L'assemblée

*Nous demandons aux nouveaux membres des deux comités de rester quelques minutes après l'assemblée afin de partager nos coordonnées et discuter du lieu et des dates pour nos rencontres. Les réunions débiteront la première semaine d'octobre.

Votre présence est grandement appréciée

Merci!



SESSIONS DE PRÉPARATION À LA RÉCONCILIATION /2012

ET À LA PREMIÈRE COMMUNION /2013

AU SALON LACOMBE DE L'ÉGLISE SAINT JOACHIM - 9924-110^e rue

Les samedis de 10H00 à 12H00

Il nous faut le certificat de baptême pour recevoir ces sacrements.

DATES DES LEÇONS	LEÇONS
<i>Préparation à la Réconciliation</i>	
13 octobre 2012	1 ^{er} chapitre : Dieu te donne la vie
20 octobre 2012	2 ^e chapitre : Dieu te donne l'amour
27 octobre 2012	3 ^e chapitre : Dieu te donne la joie
10 novembre 2012	4 ^e chapitre : Dieu te donne la paix
17 novembre 2012	5 ^e chapitre : Dieu te donne le pardon
24 novembre 2012	Célébration de la Réconciliation pour les enfants et leurs familles à l'église Saint Joachim.
<i>Préparation à la Première Communion</i>	
12 janvier 2013	1er chapitre : Nous marchons avec Jésus
26 janvier 2013	2e chapitre : Nous découvrons la messe
9 février 2013	3e chapitre : Nous écoutons la parole de Dieu
16 février 2013	4e chapitre : Nous rendons grâce
9 mars 2013	5e chapitre : Nous nous souvenons et nous célébrons
16 mars 2013	6 ^e chapitre : Nous partageons le pain de vie
6 avril 2013	La préparation immédiate
14 avril 2013	Célébration de la première communion pour les enfants et leurs familles à l'église Saint Joachim.



VIVEZ LA DANSE!

SAISON ARTISTIQUE 2012-2013

2 - 5 ans	Jour/Day	Heure/Time
Kangourous	Samedi/Saturday	9h30 - 10h15
Lucioles	Samedi/Saturday	10h30 - 11h15
6 - 8 ans		
Étincelles	Mercredi/Wednesday	16h30 - 17h30
Ballet A	Lundi/Monday	18h - 19h
Comédie Musicale A	Jeudi/Thursday	16h - 17h30
Hip-hop A	Mercredi/Wednesday	17h30 - 18h30
Jazz A nouveau	Lundi/Monday	17h - 18h
9 - 11 ans		
Alouettes	Mardi/Tuesday	17h30 - 19h
Comédie Musicale B	Jeudi/Thursday	16h - 17h30
Ballet B	Lundi/Monday	19h - 20h
Hip-hop B	Mercredi/Wednesday	18h30 - 19h30
Danse Moderne B	Lundi/Monday	18h - 19h
12 - 15 ans		
Ballet C	Samedi/Saturday	11h15 - 12h30
Hip-hop C	Mercredi/Wednesday	19h30 - 20h30
Danse Moderne C	Lundi/Monday	18h - 19h
Zumba nouveau	Mercredi/Wednesday	18h - 19h
Zéphyr Junior (12-20 ans)	Mardi/Tuesday	19h - 21h
Adulte		
Danse Contemporaine	Jeudi/Thursday	17h30 - 19h
Girandole	Mardi/Tuesday	19h00 - 20h15
Zumba nouveau	Mardi/Tuesday Mercredi/Wednesday	12h30 - 13h30 16h30 - 17h30
Yoga	Lundi/Monday	16h30 - 18h
Zéphyr	Jeudi 13 septembre 2012 à 19h aux studios de la Girandole	
Danse 50+	Mercredi/Wednesday	19h - 20h

J'AIME LA DANSE!

☞ Cours de danse 2,5 ans à adultes

kangourous et lucioles nouvelle enseignante et nouveau programme
étincelles • jazz a **nouveau cours** • ballet a b c • comédie musicale a b
Hip Hop a b c **nouveau enseignant** • danse moderne b c • zéphyr jr.
zumba **nouveau cours** • danse contemporaine • girandole • yoga
zéphyr

☞ Venez fêter votre anniversaire avec location studio! Inclus une heure
d'atelier de danse avec professeur

☞ Location de costumes

☞ Ateliers scolaires

☞ Location studios

info@lagirandole.com

www.lagirandole.com

facebook.com/lagirandole

12, 8627 rue Marie-Anne Gaboury (91 St)

780.468.0057



225,000 Albertans speak FRANÇAIS



Services en français disponibles en Alberta

Services en français
1-888-580-Allô

UN CENTRE D'INFORMATION BILINGUE

servicesenfrancais.ca est un site web destiné à la francophonie albertaine et qui regroupe une foule d'informations sur les services offerts en français en Alberta. Des centaines de francophones de tous les milieux y sont inscrits et leur nombre est en croissance. Avez-vous pensé à vous y inscrire? Peut-être connaissez-vous quelqu'un qui devrait s'y retrouver?

- Soins de santé (dentiste, médecin, ...)
- Professionnels offrant des services en français (assureur, avocat, traducteur, coiffeur, photographe, ...)
- Activités pour la famille en français
- Information sur la francophonie albertaine
- Offres d'emploi et opportunités de bénévolat
- Annonces communautaires
- Et plus encore!

Visitez www.servicesenfrancais.ca, découvrez notre Francolligue, faites une recherche dans le répertoire ou contactez-nous sans frais au 1-888-580-ALLÔ (2556).

Un service gratuit pour les francophones de l'Alberta... afin de vous appuyer à vivre votre vie en français!

A BILINGUAL INFORMATION CENTER

servicesenfrancais.ca is a website that promotes Alberta's French-speaking community and gathers information about services offered in French in Alberta. Hundreds of Francophones from all over the province have already registered and their number continues to grow. Maybe you or someone you know would like to register?

- Where to take French classes for all levels
- Family activities available in French
- Information on Alberta's French-speaking communities
- Bilingual job offers and volunteering opportunities
- And much more!

For more information, go to www.servicesenfrancais.ca/le or call our toll free number 1-888-580-ALLÔ(2556).



Soirée des familles francophones

date: 22 Septembre 2012

lieu: Salle Robert-Toutant
La Cité francophone

heure: À partir de 17h.

Programmation

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE |

ESQUIPER |

CONFÉRENCE de Brigitte Racine | Tout L'AS |

17 h 30 - 19 h 30 (à l'adresse indiquée ci-dessus)

Service d'animation
pour les enfants
offert GRATUITEMENT



La discipline un jeu d'enfants

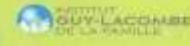
CONFÉRENCE de Brigitte Racine

Présentation de la discipline par la psychologue Brigitte Racine, auteure de plusieurs ouvrages de référence sur la discipline et la gestion des émotions.

Tous les aspects de la discipline :

• L'importance de la discipline
• Les différents types de discipline
• Les outils de la discipline
• Les conséquences de la discipline

• Les outils de la discipline
• Les conséquences de la discipline



GALALA D'EDMONTON 2013 LES 9 ET 10 MARS 2013

Tu aimes chanter, danser ou jouer un instrument de musique?

Tu es âgé entre 8 et 17 ans?

Le Centre de développement musical t'invite à soumettre ton nom en vue de participer au spectacle Galala 2013.

**LA PÉRIODE D'INSCRIPTION EST DU
1 AU 15 OCTOBRE 2012**

Aucune inscription ne sera acceptée avant ou après cette période.

Cette année, deux représentations du Galala sont au programme; le samedi 9 mars et le dimanche 10 mars 2013. Tu participeras dans l'une ou l'autre des représentations qui auront lieu à La Cité francophone à Edmonton.

Dès le 28 septembre prochain, tu peux te procurer un formulaire d'inscription auprès du bureau de ton école ou au bureau du CDM (cdmalberta.ca, 780-462-0502, Pièce 201 de la Cité francophone.)

AVIS AUX PARENTS

En raison du grand nombre de jeunes artistes intéressés à participer au Galala et du nombre limité d'inscriptions possibles, les premiers jeunes à s'inscrire seront retenus.

Le comité organisateur se réserve ainsi le droit de refuser des participants si le nombre de numéros déposés le temps alloué pour les deux représentations.

Le comité réserve le droit d'annuler la participation d'un jeune qui manque trop de répétitions.



Scouts Francophones d'Edmonton

Inscriptions:

Dimanche le 9 septembre 2012 à 15 h à la salle paroissiale St_Joachim au 9928—110 Rue, Edmonton, Ab.

Pour plus d'information téléphonez

Sonia Delisle : (780) 244-1536

ou

Hélène Duguay: (780) 224-0588





Les vaccins de votre famille sont-ils à jour?

La rentrée représente un moment idéal pour vous assurer que les vaccins des membres de votre famille sont à jour!

Les vaccins constituent une étape importante pour que votre famille reste en santé.

Ils protègent vos enfants et les membres de votre famille contre des maladies graves et aident à interrompre la contagion des personnes qui vous entourent.

Les bébés et les jeunes enfants reçoivent des vaccins de routine à 18 mois, puis à 2, 4, 6 et 12 ans. Ils reçoivent également les vaccins de rappel de prénatale entre 4 et 6 ans.

Des vaccins supplémentaires sont administrés pendant l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte afin de continuer la protection contre les maladies pouvant être prévenues par un vaccin la vie durant.

Attendez-vous à recevoir les formulaires de consentement pour vaccination qui vous seront transmis si votre enfant se qualifie pour la vaccination.

Il est important de les retourner à l'école.

Communiquez avec votre bureau communautaire de services de la santé pour prendre rendez-vous.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les vaccins, consultez le site www.myhealth.alberta.ca.

La sécurité en autobus... élémentaire!

Avec la rentrée des classes, il est temps de penser à la sécurité à bord de l'autobus.

Comme parent, c'est vous qui en parlerez à vos enfants et qui leur fournirez des rappels en cours de route.

- **Pour commencer, découvrez ce que sait votre enfant.** Il est important de rectifier toute perception erronée, puis d'enseigner les rudiments.

- **Simplicité et pertinence sont de mise.** Clarifiez les choses au moyen d'images.

- **Terminez toujours en leur disant de ne pas s'inquiéter.** Il faut obéir au chauffeur d'autobus qui est aussi là pour aider!

Qu'ils se rendent à l'école, fassent une sortie ou se rendent à une épreuve sportive, tous les enfants doivent connaître les règlements de sécurité à respecter en autobus.

Le voyage en autobus fait partie intégrante de la journée scolaire de votre enfant!



Ajoutez une touche de créativité au dîner de vos enfants

Les dîners pré-emballés prêts à manger sont pratiques et faciles, et aussi amusants à manger, mais ils sont coûteux. Et pas seulement du point de vue monétaire. Ils contiennent souvent une haute teneur en matières grasses, en sucre et en sel (sodium) et ne contiennent pas toujours des choix d'aliments sains. Pourquoi ne pas essayer de les reproduire, mais à votre façon?

- **Économisez de l'argent et réinventez le sac à dîner de votre enfant.** Dans un sac à isolation thermique, mettez divers contenants réutilisables de différentes tailles ou encore un contenant plus gros réparti en sections. Dans les contenants, insérez divers ingrédients pour confectionner



une pizza, un roulé ou un sandwich à la viande plus sain. Votre enfant pourra ainsi user de créativité au dîner.

- **N'oubliez pas une boisson saine.** Donnez à votre enfant du lait écrémé ou de l'eau dans un contenant réutilisable au lieu de boîtes à boire ou de canettes de boisson gazeuse, sans oublier le bloc réfrigérant pour que le tout reste au frais!

- **Faites le dîner la veille.**

Rangez-le au frigo pour ainsi vous éviter la frénésie matinale et insérez le bloc réfrigérant juste avant le départ pour l'école.

- **Faites-vous accompagner à l'épicerie par votre enfant afin qu'il participe à la planification de ses dîners.**

Si votre enfant est emballé et fier du dîner que vous avez créé ensemble, il est plus susceptible de le manger. Et bon! Il prendra l'habitude de préparer des dîners sains à la maison.

Pour obtenir davantage d'idées, consultez le document « What's for Lunch » sur le site www.albertahealthservices.ca



Soirée des familles francophones

date 22 Septembre 2012

lieu Salle Robert-Toutant
La Cité francophone

heure À partir de 19h.

Tarif | 15 \$

R.S.V.P. au 780.468.4882 ou à adjointe.iglf@fpfa.ab.ca

ANIMÉE par Brigitte RACINE

Conférencière internationale
Infirmière et psychopédagogue.

Auteur de la Méthode
ÉDUCEOEUR, de livres traduits
en plusieurs langues,
de DVD et jeux, elle a plus de 20 ans
d'expérience auprès des enfants.

La discipline un jeu d'enfants ...

Venez découvrir la MÉTHODE ÉDUCEOEUR

et pratiquer une discipline positive auprès
d'enfants et d'adolescents grâce à des moyens
simples, efficaces et éprouvés par des milliers
de parents et d'éducateurs à ce jour.

En avez-vous assez de répéter, menacer ou élever la voix sans obtenir de collaboration?

- > L'avenir de vos enfants est-il une préoccupation (abandon scolaire, suicide, abus de drogues ...)?

Venez découvrir les moyens d'arriver à...

- > Instaurer une discipline favorisant le développement de l'estime de soi...
- > Obtenir leur collaboration...
- > Leur faire réparer les torts au lieu de punir...
- > Les accompagner à devenir autonomes et responsables...

Cet événement est rendu possible grâce au

SJA NOTE PAD

September 2012 Edition



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

Prayer

God, be with us as the new school year begins. Give us the confidence to complete all the projects that we will undertake. Grant us courage and perseverance when we face difficulties. Thank you for always being there for us. AMEN.



The list of staff members and the library day schedule can be found in the *Bloc-notes*. We operate on a five day rotation. The designation of the day is indicated on the calendar.

Visiting or volunteering at school

Please check-in at the office, sign your name in the visitor's registry and make yourself a name tag so that the students know that you are a welcomed guest at the school and not an intruder.



Thank you for remembering...

- to call the office to report your child's absence;
- **to drop of your child after 8:30 AM;**
- to remind your child to stop by the office if he is late so that he may pick-up a late slip;
- **that if you are picking-up your child, you must wait in the rotunda where he will meet you at the end of the day;**
- to give your child a written note if he will not be taking the bus, otherwise, he will take the bus as usual;
- **to clearly label, with your family name only, all of your child's outdoor clothing, boots, lunch and school bag;**
- that toys, cards, ipods or other personal objects are not permitted at school for fear of them being broken or stolen;
- **that it is not permitted to bring balls and other sports equipment on a school bus — the school provides balls to play with at all times of the day including bus arrival;**
- that your child needs nutritious lunches so that he may remain concentrated all day - avoid pop, chips, sugary treats;
- **that several students have severe peanut and nut allergies - avoid sending products that contain nuts or peanuts and peanut butter;**
- bus drivers can only allow students who are on their boarding list to ride the bus, only the school board transportation department can give written permission for any changes to the boarding list.



Supervision

Bus arrival and departure: Mrs. Lucille Damer and Mrs. Rita Hebert

Outdoor recesses: 4 adults at all times

Noon lunch : Grades K - 2; two grade 6 students per class plus one teacher for two classrooms
Grades 3 to 6; One teacher for each two to three classrooms

Welcome BBQ September 6th at 5:00 PM

At 6:30 PM, you and your child will meet his teacher where she will explain her expectations. Babysitting will be provided in the gymnasium for pre-school aged siblings..



General Parent Meeting—September 19th at 7:00PM in the school gymnasium

A very important point of discussion: the society statutes and regulations with regards to payments made by cheque. Simultaneous translation will be available so that you may take an active part in the discussion.

Entertainment Books

Contact family members, friends, neighbours. Each book sold represents thousands of dollars of savings for you and 20\$ for the school fundraising budget. All sales must be **completed by September 14th , 2012.**

Thank You for your continued support!



**Have a happy and successful
school year !**



Keep your family up-to-date with immunizations

Back to school is a great time to make sure your family's immunizations are up to date!

Immunizations are an important step to keeping your family healthy.

They protect your children and family members from serious diseases and help stop the spread of these diseases to others around you.

Infants and toddlers routinely receive immunizations at 18 months and 2, 4, 6, and 12 years of age, followed by Preschool Boosters, routinely given between 4-6 years of age.

Additional immunizations are given throughout childhood, adolescence and adulthood to continue with life-long protection from vaccine preventable diseases.

Please watch for immunization consents which will be sent home with your child if they qualify for immunization.

It is important they are returned to the school

Contact your local Community Health Services Office to book an appointment.

For more information on immunization, go to www.myhealth.alberta.ca.

Bus safety know-how: It's Elementary!

With school start-up comes bus safety training. As a parent you will have this conversation, and provide reminders along the way.

- **Find out what your child knows before you start.** It's important to correct any misperceptions - then teach basics.
- **Keep it simple, and relate it to their world.** Clarify with pictures.
- **Always end with the message that they don't need to worry.** The bus driver is there to obey, but also to help!

Whether going to school, on a field trip, or to a sports event, all children need to be familiar with bus safety rules.

The bus ride is an integral part of a child's school day!



Get creative with your child's lunches

Pre-packaged, ready-to-eat lunches are easy to pack and fun for children to eat, but they come at a cost. Not only are these products expensive, but they are often high in fat, sugar and salt (sodium) and don't always contain healthy food choices. Why not try to copy pre-packaged lunches with your own creations?

• **Save money and reinvent your child's lunch bag.** Fill an insulated lunch bag with several different sized, reusable containers, or a container with different sections. Fill the containers with a range of ingredients for healthier pizzas, wraps,



crackers or cheese and meat sandwiches. Your child can then build his or her own creation at lunchtime.

• **Healthy beverages, too.** Send your child with low-fat milk or water in a reusable bottle instead of juice boxes or pop cans. Don't forget a freezer pack to keep everything cold!

• **Pack lunches the night before.** Store in the fridge to avoid a frantic morning rush. Put a freezer pack in the lunch kit before your child leaves for school.

• **Involve your child in grocery shopping and in planning and making lunch.** If your child is excited and proud of the lunch you've created together, he or she will be more likely to eat it. As a bonus, they will get in the habit of making homemade lunches.

For more ideas, check out the handout "What's for Lunch" available on www.albertahealthservices.ca