

LE BLOC-NOTES SJA

Édition février 2013



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

Saint-Valentin



Seigneur Jésus,
Aujourd'hui c'est un temps de joie,
de partage, d'amitié et d'amour.
Merci, Seigneur Jésus,
pour la Saint-Valentin,
et aide - moi à Te voir et à T'aimer
dans toutes les personnes
qu'aujourd'hui je vais rencontrer.
Car, Seigneur Jésus,
je veux Te ressembler
et vivre le plus grand
de tes commandements. Amen

Joyeuse Saint-Valentin!

**Le mois de février sera le
mois des gestes de
gentillesse.**

Nouvelles de l'école



- Voici notre mascotte Jean-Franko. Jean-Franko a lancé le mois «Plein feu sur l'intimidation». Un grand merci à madame Véronique L'Heureux qui a fabriqué Jean-Franko. Quel travail exceptionnel!
- **Bienvenue à nos stagiaires en pédagogie: Marie Constant en Mat. B, Katy Mahar en Mat. D, Sophie Beaudoin et Chelsea Ross en 1R, M. Stéphane Kreiner en 6B et Lébassé Guéladé en 6D.**
- Gardons dans nos prières ceux et celles qui se préparent pour leur première communion à l'église St-Thomas-d'Aquin: Alexi et Zacharie B., Carolann B., Tristan C-B., Isabelle C., Sarah C., Emilie G., Alexandre G., Yzjak L., Roxanne L., Gabriel M., Adam M., Livia R., Samie R., Benjamin W. ainsi que William M. qui se prépare à la paroisse OLPH de Sherwood Park. Si votre enfant fera sa première communion dans une autre paroisse, s'il vous plait nous le communiquer. Merci!
- **Nos sincères condoléances à madame Marie-Chantal Muhongerwa dont le père est décédé en Afrique. Que Dieu l'accueille dans sa demeure éternelle et console ceux qui le pleurent.**
- Félicitations aux classes 2G, 2T et 5B qui n'ont jamais manqué de retourner leurs enveloppes du jeudi.

Journée pédagogique et congés

6 février - journée pédagogique, congé pour les élèves de la maternelle seulement.

7 et 8 février - congrès des enseignants, congé pour tous les élèves.

18 février—fête de la famille, congé pour tous.

Inscriptions—maternelle et première année

Âge requis pour s'inscrire à la maternelle:

5 ans avant le 1 mars 2014

Âge requis pour s'inscrire en première année:

6 ans avant le 1 mars 2014

Documents requis au moment de l'inscription: le certificat de naissance, le carnet de santé et le numéro d'assurance maladie (AHC)

Formulaire d'inscription disponible: au secrétariat de l'école ou sur le site web du conseil scolaire: www.centrenord.ab.ca

Pour de plus amples informations:

communiquez avec la direction au 780-466-1800

L'enfant présentement à la maternelle de l'école Sainte-Jeanne-d'Arc est automatiquement inscrit en première année.

Dictée P.G.L.

Surveillez l'agenda de votre enfant pour la date de la finale de sa classe.

Finale locale

(4^e à 6^e année) :
le mercredi 6 février à
12 h 20



La Dictée
P.G.L.

20 ans déjà

Le formulaire d'inscription 2013/2014 est maintenant en ligne :

<http://www.centrenord.ab.ca/images/Documents/Inscriptions/Inscription2013-2014FR.pdf>

Le calendrier scolaire 2013/2014 est aussi maintenant en ligne.

Mercredi des cendres

Dans la Bible, les grands gestes de Dieu se préparent par un temps de réflexion et de silence: 40 ans pour le peuple élu à sortir du désert, 40 jours au désert pour le Christ Jésus avant sa Passion. Pour introduire ce Carême (ce mot veut simplement dire quarante), l'Église nous propose une méditation vécue sur notre vie de chrétien, notre relation avec les autres et notre condition humaine. Le rite des cendres nous rappelle notre condition de mortels et de pécheurs.

Nous aurons une célébration des cendres au gymnase de l'école le mercredi 13 février à 13 h.

Vous êtes les bienvenus.

Sécurité à l'école

Pour fin de sécurité, les portes extérieures situées près des classes des maternelles et les portes extérieures des classes mobiles seront verrouillées durant les heures de classe. Les élèves des classes mobiles ont accès à une clé pour entrer au besoin. Lors de la récréation du midi, la porte de l'école près des maternelles demeure ouverte pour permettre aux élèves d'accéder aux toilettes. La sécurité des élèves est notre premier souci.



Absence en raison de vacances

Veillez prendre note de la procédure administrative suivante du Conseil scolaire:

Lorsque les parents retirent leur enfant de l'école pour une période prolongée (ex : un voyage, des vacances, etc.), la direction d'école et les enseignants ne sont pas tenus de fournir du travail, des devoirs, des exercices, des projets ou autres à l'élève pendant la période d'absence, ni lors de son retour. Cependant, si cela est fait, c'est seulement selon la bonne volonté de l'enseignant.

Projet de justice sociale pour le temps du Carême 2013

Comme la tradition le veut bien, notre projet de Carême est destiné à nos frères et sœurs de Cinco Pinos au Nicaragua. Vingt-et-un élèves de l'école Maurice-Lavallée, dont plusieurs sont des anciens élèves de notre école, se rendront à Cinco Pinos à compter du 15 mars. Leur projet cette année inclut la construction d'une petite école, fabriquer des bancs et des tables pour l'école et aussi mettre en place un réseau d'eau fraîche provenant de la rivière pour le centre communautaire. Ils auront besoin de plus de 8 000\$ pour effectuer ces projets. Comme dans le passé, l'école s'engage à remettre une somme d'argent ainsi que des objets personnels tel que brosses à dents, dentifrice et barres de savon que les jeunes distribueront aux résidents de Cinco Pinos. Encore une fois, nous comptons sur votre très grande générosité pour aider aux jeunes de Maurice-Lavallée à atteindre le but de leur voyage.



N.B. Il y aura un repas de la faim (fromage, petit pain et eau) le vendredi 1^{er} mars au profit de notre projet Nicaragua 2\$ chacun. Surveillez l'enveloppe du jeudi pour le bon de commande.

Course aux sous pour Kids Kottage: nous avons recueilli en tout **2,473.48\$ - les dépenses(88\$) = 2,385.48\$**. La classe 5DH avait le plus grand nombre de rangées de ruban de sous juxtaposés, 8 rangées et 1/2. Cependant, la classe 3B a accumulé le plus grand montant d'argent, 327.49\$. **Faits cocasses:** nous avons en tout 716 rouleaux de sous noirs, 108 rouleaux de pièces de 5 cents, 119 rouleaux de pièces de 10 cents, 44 rouleaux de pièces de 25 cents, 7 rouleaux de 1\$, 3 rouleaux de 2\$ et plus de 500\$ en billets variés. Merci de votre générosité et merci à tous ceux qui ont aidé à rouler les sous.

Un projet bien réussi!



Fonds de la Société de parents de l'école SJA...

Don par chèque à La Fondation franco-albertaine

#315—8627, rue Marie-Anne-Gaboury

Edmonton, AB T6C 3N1

Inscrire sur le chèque: pour fonds de SJA

RÉSERVEZ LE 16 MAI—VIN-FROMAGE ANNUEL

Vente de chocolat

La Société de parents de l'école Sainte-Jeanne-d'Arc vous invite à participer à une levée de fonds pour la Fondation de l'école SJA. Surveillez l'enveloppe du jeudi pour le catalogue de gâteries pour Pâques. Merci à l'avance pour votre contribution.



Ce texte est conforme à la nouvelle orthographe.

Pour tout savoir : www.orthographe-recommandee.info



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 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.



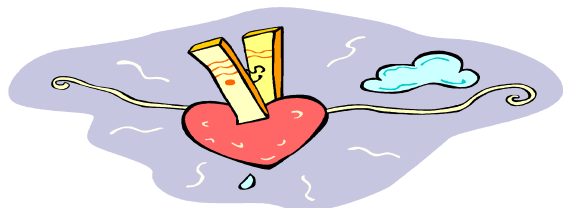
Activité pour le début du Carême pour les 7 à 11 ans

Préparation et partage d'un pain du temps de Jésus, histoire animée et des jeux pour développer un sentiment d'appartenance à la communauté paroissiale.

Le dimanche 10 février,
de 10 h 30 à 12 h

Dans la salle paroissiale de l'église
St-Thomas-d'Aquin

Inscris-toi d'ici le 8 février en écrivant à
martinetrudel@hotmail.com





École Sainte-Jeanne-d'Arc



SOIRÉE D'INFORMATION
Mercredi 6 mars à 19 h*

8505, 68A Rue
Edmonton
780 466-1800

*D'après les places

École francophone catholique M à 6
Maternelle à temps plein / prématernelle
Transport scolaire gratuit
Tournois et activités interscolaires
Sports, chorale, carillons
Inscrivez-vous dès maintenant!

ja.centrenord.ab.ca




23 février 2013
19h30

- Musique et animation
- hors-d'oeuvres
- encan silencieux
- 50/50 tirage
- bar payant
- artiste à l'oeuvre

Gymnase de l'école Maurice-Lavallée
8828, 95e rue

Billets: \$10

Soirée Nicaragua

February 23, 2013
7:30pm

- Live Music and Entertainment
- Live Artist
- hors-d'oeuvres
- Cash Bar
- 50/50 draw
- Silent Auction

Gymnasium of Maurice-Lavallée
8828 95 St

Tickets are \$10

soireenicaragua@gmail.com • 780.466.9816




Un secondaire réussi débute ici!

Les parents d'enfants en 6^e année sont invités à une soirée d'information pour l'inscription à la 7^e année le mercredi 13 mars à 19 h. L'école Joseph-Moreau est située au 9750, 74^e Avenue NO. Venez-vous informer au sujet de l'école et des 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.



SKIER EN FRANCAIS

Faites vite ! Seulement 600 billets de disponibles

Samedi 16 février 2013
17h30-21h00

Joignez-vous à nous avec votre famille et vos amis pour la première soirée de Skier en Français, par l'école Notre-Dame à Rabbit Hill Snow Resort

20.00\$ par personne ci-inclus:
- Remonte-pente - Location et coupe - Leçon de ski et de planche à neige pour les débutants

Pour me rejoindre: Marielle Poulin mandmpoulin@shaw.ca

DATE LIMITE POUR ACHETER VOS BILLETS:
Jeudi 7 février 2013

Bon de commande

Les billets seront distribués dans la semaine du 11 au 15 février 2013

Nom de l'élève: _____ ÉCOLE: _____

Nom des parents: _____

Courriel: _____ Téléphone: _____

(Gratuit pour les enfants de 3 ans et moins, aucune leçon disponible)

- ___ # Tiny Tyke Tickets (4 ans)
- ___ # de billet x 20.00\$
- ___ #location de ski
- ___ #leçon de ski
- ___ #location de planche à neige
- ___ #leçon de planche à neige

Total _____ x 20.00\$ = _____

S.V.P., faire votre chèque au nom de:

La société de parents de l'école Notre Dame

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

Besoin de volontaire !!!

Nous avons besoin de votre aide au 'restal room'

| | |
|---------------------|---------------------|
| _____ 17h20 - 18h00 | _____ 18h00 - 18h40 |
| _____ 20h30 - 21h15 | _____ 21h15 - 22h00 |

Nom: _____ courriel: _____

Téléphone: _____



GALAXYLAND

Le vendredi 15 mars 2013 de 19 h 30 à 22 h 30



Venez vous étourdir en français
AU WEST EDMONTON MALL

8\$ / par personne à l'avance; 10\$ / à la porte

La société de parents de l'école Père-Lacombe organise une soirée au Galaxyland du WEM. Vous pouvez commander vos billets à l'avance pour profiter du rabais. Des billets seront aussi vendus à la porte principale du Galaxyland. Chaque enfant âgé de 2 ans et plus aura besoin d'un billet, ainsi que les adultes qui les supervisent. La surveillance d'un adulte est requise pour chaque enfant. Le transport n'est pas fourni par l'école.

Bon de commande pour Galaxyland (le vendredi 15 mars 2013)

Le lundi 11 mars, date limite pour la commande. Les billets seront remis à votre enfant le jeudi 14 mars.

Nom de l'enfant : _____

classe : _____

Nombre de billets _____ X 8\$, argent comptant (monnaie exacte) S.V.P

Signature du parent : _____



Coalition
des femmes
de l'Alberta

8627, rue Marie-Anne-Gaboury (91^e Rue)
Pavillon II, bureau 300
Edmonton AB T6C 3N1
T. : 780-468-2288
femmes@coalitionfemmes.ab.ca

À ne pas manquer !
Assemblée générale annuelle
et forum Génération'ELLES
26 et 27 Avril 2013

(Détails à venir)



Règlement 15982 de la ville d'Edmonton

À partir du 1 janvier 2013

Les moteurs qui tournent au ralenti ne sont pas permis près des écoles et des hôpitaux.

Pour plus d'information composez le 311 ou visitez www.edmonton.ca/BeldieFree

Nous méritons tous de l'air frais et un environnement sain.



SPECTACLE D'ARIANE MOFFATT

1ère partie: Mireille Moquin

Le 23 février 2013 à 20h00

Au Paramount Theatre
(10233 Jasper avenue)

BILLET EN VENTE À LA LIBRAIRIE LE CARREFOUR

35\$ en pré-vente / 40\$ à la porte

(billet non-remboursable)



LA CITÉ EN LUMIÈRES THE CITY OF LIGHT et L'AVENTURE DU CANOE VOLANT

LES 1 ET 2 FÉVRIER, 2013



ACTIVITÉS DANS LE RAVIN MILL CREEK DE 17H À 22H
ACTIVITÉS À LA CITÉ FRANCOPHONE DE 17H À 24H

STATIONNEMENT: LA CITÉ FRANCOPHONE (8627 RUE MARIE-ANNE-GABOURY (911))
ÉCOLE MAURICE-LAVALLÉE (8828-99^e RUE)
PISCINE MILL CREEK POOL (9555-84^e AVENUE)
MUSIQUE: DJ À L'EXTÉRIEUR, GLISSARD DE NEIGE, SCULPTURES DE NEIGE,
PROMENADES EN TRAINEAU, ACTIVITÉS POUR ENFANTS

WWW.LACITEENLUMIERES.CA 780.463.1144



Rendre le moment des repas beaucoup plus plaisant

Il est normal que les enfants se montrent difficiles à l'égard de la nourriture, mais cette attitude peut rendre le moment des repas pénible.

Rappelez-vous que c'est à vous qu'il revient, comme parent, de décider des aliments à servir et du moment de les servir.

Parmi les aliments offerts à votre enfant, laissez-le choisir lesquels il veut manger et en quelle quantité.

Cela rendra le moment des repas beaucoup plus agréable.

Les conseils suivants vous aideront à surmonter les difficultés à table :

- Ne soyez pas un cuisinier de repas-minute! Toute la famille doit manger les mêmes aliments. Plus votre enfant sera exposé à des aliments variés, plus il apprendra à les aimer. Au fil du temps, il apprendra à manger et à aimer ce qu'il mange.
- Éliminez les distractions. Éteignez la



Faire participer les enfants dans la préparation des repas est un bon moyen pour éviter qu'ils ne fassent la fine bouche à table.

Pour obtenir de plus amples renseignements...

- sur la manière de venir à bout des batailles aux heures de repas, consultez www.elynsaizer.com/
- Site Web sur la nutrition d'Alberta Health Services : www.albertahealthservices.ca/2925.asp

télévision, asseyez-vous en famille et profitez de la compagnie des uns et des autres.

- Offrez des aliments familiers en même

temps que les nouveaux aliments. Même si votre enfant ne mange pas un nouvel aliment la première fois, continuez à le lui offrir. Il devra parfois

faire plusieurs essais avant d'accepter un nouvel aliment. À mesure que l'enfant grandit, essayez de lui redonner des aliments qu'il n'avait

pas aimés auparavant. Les goûts changent parfois avec le temps.

- Évitez de vous servir de la nourriture comme récompense ou comme punition ou encore d'offrir une récompense à votre enfant pour qu'il termine son repas. Cela lui indiquera que certains aliments sont meilleurs ou pires que d'autres. Vous voulez que votre enfant apprécie tous les types de nourriture. Manger doit être un acte plaisant et non une tâche ou une corvée.

- Encouragez votre enfant à participer au choix des aliments à l'épicerie ou dans la préparation des repas. Les enfants qui aident à choisir et à préparer leurs repas seront plus enclins à les manger.

- Soyez un bon modèle. Mangez des aliments sains et variés. Ne vous attendez pas à ce que votre enfant mange un aliment si vous n'êtes pas prêt à l'essayer d'abord.

Réduisez le temps que passent les enfants devant un écran dans leur chambre

Une façon simple d'améliorer la santé des enfants est de bannir la télévision de leur chambre.

Les enfants qui ont un téléviseur dans leur chambre ont davantage tendance à ne pas dormir suffisamment. Les enfants qui ne dorment pas suffisamment ont tendance à obtenir de moins bonnes notes aux

évaluations et sont plus enclins aux sautes d'humeur ou au surpoids.

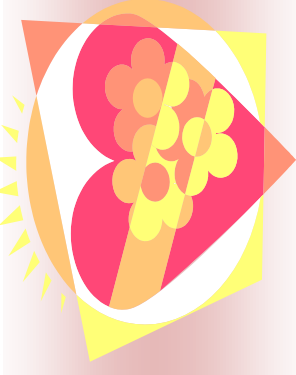
Bon nombre d'enfants ont aussi d'autres appareils électroniques dans leur chambre, comme des jeux vidéo, des ordinateurs et des téléphones mobiles qui peuvent rendre difficile l'obtention des 10 à 11 heures de sommeil recommandées pour

les enfants de 7 à 12 ans.

Retirez le téléviseur et les autres appareils électroniques de leur chambre. Encouragez-les à lire un livre ou racontez-leur une histoire avant le coucher pour les aider à se détendre et à se préparer pour une bonne nuit de sommeil.





Février 2013



Bonne fête

Étienne K., Yziak L.,
 Charles-Ariel D., Gabriella B.
 Nicholas L., Zakary C.,
 Amélia M., Félix R.,
 Juliet S C., Amin D-H.,
 Thomas-Olivier B., Lilia N.,
 Katelyn D., Maëlle L.,
 Klara N., Ariel K.,
 Maella M -M., Emilie C-S.,
 Isaijah K., Ella B.,
 Arthur N A., Maxime G.,
 Charlotte K., William D C.,
 Alexandra R., Justin F.,
 Quentin G., Benjamin W.,
 Benoit M., Maria M.,
 Aaron T., Sydney S.,
 Lukas C., Nathan L.,
 Adrian D J., Emilie O.



| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeu | Vendredi | Samedi |
|-----------|---|--|---|--|--|-----------|
| | | | | | 1 Jour 2 Repas de Reconnaissance par invitation | 2 |
| 3 | 4 Jour 3 | 5 Jour 4 Réunion du conseil d'école 19 h | 6 Jour 5 Congé pour les maternelles seulement Finale locale Dictée PGL | 7 Congrès des enseignants Congé pour les élèves | 8 Congrès des enseignants congé pour les élèves | 9 |
| 10 | 11 Jour 1 Réunion de la Société de parents 19 h | 12 Jour 2 | 13 Jour 3 Célébration Mercredi des cendres à 13 h | 14 Jour 4 Patinage M-2  | 15 Jour 5 | 16 |
| 17 | 18 Congé Jour de la famille | 19 Jour 1 Excursion Wisest pour 6 filles de 6 ^e | 20 Jour 2 Excursion des 6 ^{es} au Telus World of Science | 21 Jour 3 Patinage M-2 | 22 Jour 4 Journée 1980 Repas chaud  | 23 |
| 24 | 25 Jour 5 | 26 Jour 1 Excursion des 6 ^{es} au Palais législatif | 27 Jour 2 | 28 Jour 3 | 1^{er} mars Repas de la faim 2\$ chacun bon de commande à venir | |



SJA NOTE PAD

February 2013 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

Heartfelt thanks to all of you who ensure that their child enjoys success at school by making certain every day that:

- he comes rested and ready to work;
- he arrives on time;
- he has a nutritious snack and lunch;
- he does his homework;
- he reads;
- he does physical activity.

Your diligence is proof of your love for your child and your contribution to his success at school.

Happy Valentine's Day

February will be acts of kindness month.



Coming PD Days and Holidays

February 6th: no school for Kindergarten students only

February 7th and 8th: Teacher's Convention, no school for all students

February 18th: Family Day, no school for all students

School News

See "LE BLOC - NOTES" for the picture of our school mascot. Thank you Madame L'Heureux for your most excellent work!

- We welcome our student teachers : Marie Constant in Mat B, Katy Mahar in Mat D, Sophie Beaudoin and Chelsea Ross in 1R, Mr. Stéphane Kreiner in 6B and Lébasé Guéladé in 6D.
- A total of \$2,462.34 was collected for Kids Kottage during our Lent project. After factoring in the expenses, a cheque for **\$2,385.48** was handed over to Kids Kottage. Wow, what generosity!
- February 1st, appreciation meal for the grade 4 students who participated in the recycling project, the grade 5 students who do the Thursday Envelopes as well as for all the grade 6 students who help out in the Kindergarten, Grades 1, 2 and 3 classrooms every noon hour.

Dictée P.G.L.

The date and time of the classroom finals will be indicated in your child's agenda. The school final for the Grades 4, 5 and 6 winners will be Wednesday, February 6th at 12:20 pm.



Kindergarten and Grade One Enrollment Procedures for September 2013

Kindergarten : your child must be 5 years of age before March 1st, 2014

Grade 1 : your child must be 6 years of age before March 1st, 2014

Required documents : copies of the child's birth certificate, immunization records and Alberta Health Care card

Registration Forms are available at the school office or on the School Board website:
www.centrenord.ab.ca

For further information contact the principal at 780-466-1800.

If your child is attending Kindergarten at École Sainte-Jeanne-d'Arc, he will automatically be registered in Grade 1.

Remember that you will receive a receipt for income tax purposes for every donation of 20\$ or more that you make to *La Fondation franco-albertaine* writing in the memo section of the cheque: *Fonds de SJA*. The profits of this foundation will be entirely used to the benefit of the students of SJA. For more information contact the Parent Advisory Council at: societesja@gmail.com

February 2013



Kids' Health

Making mealtimes more pleasant

It is normal for children to be choosy eaters, but picky eating can make mealtimes tough.

Remember that as a parent, you decide which foods to serve, and when and where to serve them.

Allow your child to choose how much food they eat and whether they eat a certain food offered.

This can help make mealtimes more pleasant.

See the tips below to help with mealtime struggles:

- **Do not be a short order cook!** The whole family should eat the same foods. Your child will learn to like more foods by being exposed to them. Over time they will learn to eat and enjoy what you eat.



A good way to avoid your children from becoming a bit picky at mealtimes is getting them involved in meal preparation.

again that they may not have liked before. Tastes can change over time.

- **Avoid using food as a reward or punishment or bribing your child to finish his or her meal.** This teaches your child that certain foods are better or worse than others. You want your child to enjoy all foods. Eating should be pleasant, not a duty or a chore.

- **Involve your child in shopping for food and making meals.**

Children who help choose and prepare their food are more likely to eat it.

- **Be a positive role model.** Eat a variety of healthy foods. Do not expect your child to eat a food if you're not willing to try it first.

For more information...

- For help with mealtime struggles, visit www.elynsaxer.com/
- Alberta Health Services school nutrition website: www.albertahealthservices.ca/2825.asp

- **Get rid of distractions.** Turn off the TV, sit down as a family and enjoy each other's company.

- **Offer familiar foods with new foods.** Even if your child won't eat a new food the first time, keep

offering it. It can take a child many tries before they accept a new food. As a child gets older, try foods

Cut down the screen time in your children's bedrooms

One simple way to have healthier children is to ban the TV from their bedroom.

Children with bedroom TV's are more likely to get less sleep. Children whom do not get enough sleep tend to score lower on tests, have more mood disor-

ders and are more likely to be overweight.

Many children also have other electronic devices in their bedroom like video games, computers, and mobile phones which can make it very difficult to get the recommended 10-11 hours

of sleep for a child between the ages of 7 to 12.

Take the TV and other electronic devices out of their room, have them read a book or tell them a story before bed to help them unwind, relax and get ready for a good night's sleep.



ACTIVE LIVING

Information for Parents & Teachers:

Don't have time to get enough physical activity? Learn easy, practical steps to sneak it into your school or work day by visiting:

Healthy U – Active Living at Work

<http://www.healthyalberta.com/1080.htm>

Articles include:

- The Afternoon Slump
- Taking Active Breaks at Work
- Shift Work: Getting Enough Sleep and Physical Activity
- Work-Life Balance: "Getting There"
- Conquering Back Pain with Physical Activity
- Active Commuting: Cycling to Work!
- Yoga at Work
- Physical Activity for Busy People
- AND MORE!

Healthy U – How can kids be more active in and out of school?

<http://www.healthyalberta.com/1104.htm>

Read the following articles:

- Physical Activity and Physical Education: What's the Difference?
- Daily Physical Activity in Schools: What it Means for Your Child
- The Meaning of Physical Literacy
- Increasing Classroom Physical Activity
- Maximizing Indoor Play Spaces
- Active Team Building
- Active, Paid Jobs for Youth and Children
- And MORE!

Physical Activity isn't just about what is taught in Physical Education classes. For ideas to encourage physical activity throughout the day, visit:

Alberta Education Daily Physical Activity Initiative

<http://education.alberta.ca/teachers/resources/dpa.aspx>

Ever Active Schools: Ever Active Everywhere

<http://www.everactive.org/ever-active-everywhere>

Did you know?

Getting physically active may:

- Improve your mood.
- Improve self-esteem.
- Reduce physical reactions to stress.
- Help you sleep better.
- Give you more energy.

Adapted from Alberta Healthy Living Network, Common Messages for Mental Health Integrated with Active Living.

Health TALK, an Alberta Health Services, Edmonton Zone publication, can be freely reproduced for educational non-profit purposes. The information is not to be used for consultation during an emergency, to make or confirm a diagnosis, or act as a substitute for obtaining medical advice.

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