

LE BLOC-NOTES SJA

Édition mars 2013



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



Père, souvent, nous pensons plus à nous qu'aux autres. Nous ne voyons que nos petites histoires et nos petits problèmes à nous. Aide-nous, Seigneur, à nous souvenir de ceux qui ont peut-être besoin de notre amour et de notre aide: des parents, des amis, des voisins. Apprends-nous à devenir comme toi: attentif aux besoins de chacun.

Journée pédagogique et congés

22 mars, avant-midi, célébration des apprentissages, après-midi pédagogique

25 au 29 mars, congé du printemps

1^{er} 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

- Félicitations à la classe 2T suivie par 5B qui ont reçu le plus de bonhommes sourire depuis le dernier bulletin ainsi qu'à la classe 5B qui a reçu le plus d'étoiles pour avoir retourné leurs livres à temps.
- Félicitations aux élèves qui participeront aux éliminatoires des jeux du Edmonton Journal: Vénus S., Océane F., Anne-Marie D., Emilee A.B., Genève B., Justin D., Ariel K., Olivier V., Adrian D., Samuel B., Charles T., Joël D., Charles K., Olivier H., Thomas M., et Félix D. Merci à mesdames Pascale Desautels et Carol Tessier qui les entraînent depuis le mois de janvier.
- Bonne chance aux élèves qui participeront aux Olympiades de sciences le samedi 2 mars: Gabriel M., Alexi B., Danielle S., Julianne V., William A. de la division 2^e et 3^e années ainsi que Éric W., Léa L., Christian C., Justin T. et Henri D. de la division 4^e/5^e/6^e années. Merci à madame Renée Veraart et monsieur Luc Dostie qui les entraînent et qui les accompagneront aux Olympiades.
- Félicitation aux élèves qui ont représenté leur niveau à la finale de la Dictée P.G.L de l'école: Samuel B., Katia N., Alexandrine L., Olivia V., Christian C., Justin T., Zoryanna K.F., Sydney S., Romain C., Darren G. et Olivia H. et Marjorie L. Toutes nos félicitations aux gagnants de chacun des niveaux! À la maternelle: Émilie O., 1^{re}: Livia R., 2^e: Lukas C., 3^e: Élise C., 4^e: Katia N., 5^e: Sydney S., 6^e: Marjorie L.. Marjorie représentera notre école à la finale régionale de La Dictée P.G.L. qui aura lieu le mardi 12 mars 2013. Merci à mesdames Bergevin et Bouchard qui sont responsables de cette activité.
- Félicitations aux élèves qui se préparent pour Génies en herbe qui aura lieu à l'école La Mission les 18 et 19 avril prochain: Sydney S., Olivier H., Mora C., Justin F., Christian C., Marjorie L., Manuela E., Romain C., Arthur N.A., Cayl B. et Amélia M. Parmi ces élèves nous choisirons une ou deux équipes qui représenteront l'école SJA. Merci à mesdames Roy et Stevens ainsi qu'à M. Lachance qui les entraînent.

Nous sommes fiers de vous!

Promotion et recrutement

Mme 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 6 mars, 19 h au gymnase de l'école. Parlez-en à tous ceux qui veulent bien vous écouter.



Concert du printemps

Dû au nombre grandissant d'élèves, nous tentons un nouveau format pour le concert du printemps. Afin de diminuer le nombre de participants à chaque concert, nous avons divisé les 18 classes en 2 groupes de 9 classes chacun. Les deux concerts seront identiques. Notez bien quel jour que la classe de votre enfant se présentera sur scène:

1 mai : Mat. B., 1B, 1N,
2CL, 3A, 3B, 4L,
5B et 6B

2 mai : Mat. D, Mat. T., 1R,
2G, 2T, 3V, 4D,
5DH et 6D

PROJET CARÊME 2013

Encore une fois cette année, nous voulons venir en aide à nos frères et sœurs du Nicaragua. Cette année, 21 élèves de l'école Maurice-Lavallée dont 19 sont des anciens de notre école, se rendront au Nicaragua pour construire une petite école, des bancs, et des chaises. Ils vont aussi faire du travail relié à l'approvisionnement d'eau potable pour le centre communautaire. Les projets prévus couteront plus de 8 000\$.

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

Effets personnels recommandés: brosses à dents, dentifrice et barres de savon. Ceux-ci seront distribués aux familles dans le plus grand besoin.

DATE LIMITE POUR REMETTRE VOS DONNS: le 10 mars car les jeunes partent le 15 mars pour Cinco Pinos.

Célébration des apprentissages

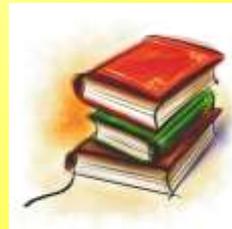
Quand? Le jeudi 21 mars de 16 h à 19 h
Le vendredi 22 mars de 9 h à 12 h

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 minutes précieuses 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.

N'oubliez pas de visiter la foire du livre à la bibliothèque. Vous pourrez vous procurer de bons livres à bons prix.

**Jeudi entre 9 h - 19 h et
vendredi entre 9 h - 12 h.**



Horaire des tests de rendement mai et juin 2013 - 9 h

- 13 mai - 6^e Français
- 14 mai - 3^e Anglais
- 15 mai - 6^e Anglais
- 16 mai - 3^e Français
- 11 juin - 3^e Anglais
- 13 juin - 3^e Mathématiques
- 14 juin - 6^e Français
- 17 juin - 6^e Anglais
- 18 juin - 3^e Français
6^e Mathématiques
- 19 juin - 6^e Sciences
- 20 juin - 6^e Études sociales

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 Rapport sur les résultats annuels en éducation 2011-2012 et le sommaire de ce rapport sont disponibles sur le site Web du Conseil scolaire Centre-Nord au:
www.centrenord.ab.ca/rapports/rapportannuel

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.



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
et vente d'œuvres d'art des élèves**

Absence en raison de vacances

Veillez prendre note, chers parents, 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.

La p'tite PASTO ☺



Activité parent-enfant pour les 6 ans et moins

À La P'tite Pasto, nous voulons avant tout avoir du plaisir !
Chants, dessins, bricolages, contes, mimes, danses, jeux et marionnettes permettent d'explorer différents thèmes de la vie des tout-petits :
Bonjour ! Quel est ton nom ? - Merci pour tout ! - Ma famille, je l'aime ! - Je suis une belle boîte aux trésors ! - Vive les amis ! - C'est Noël ! - etc.

L'enfant y découvre les merveilles de la famille, de la nature, de l'amitié et il est doucement introduit à la présence de Dieu et aux grandes valeurs chrétiennes, tout cela dans un langage adapté à son âge et un climat de plaisir !
Il doit être accompagné d'un adulte (parents, grands-parents ou autre).

Activité animée par des parents.

Jour et heure : 9h15 à 11h00

Samedi, 6 octobre, 2012
Samedi, 1^{er} décembre, 2012
Samedi, 2 février, 2013
Samedi, 2 mars, 2013
Samedi, 6 avril, 2013
Samedi, 4 mai, 2013
Samedi, 1^{er} juin, 2013

Endroit : Église St. Thomas D'Aquin (8410 89^{ème} rue)

Information : Danielle au (780) 469-4182

Festival du Livre

**Soyez de
la fête !**

Le jeudi 21 mars de 9 h à 19 h

Le vendredi 22 mars de 9 h à 12 h

Dates / Heures

À la bibliothèque de l'école Ste-Jeanne-d'Arc

Endroit



www.scholastic.ca

 SCHOLASTIC



LIRE, c'est l'avenir. Tous les jours, pour toujours!

63^e ÉDITION
CARNAVAL *des sucres*

DATE : LE DIMANCHE 17 MARS 2013
 HORAIRE : DE 12H À 15H
 LIEU : Cité Francophone
 5627 91 Street, Edmonton

PROGRAMMATION : TIRE SUR LA NEIGE
 SAVOUREUX METS CANADIENS
 TOURNOI DE HOCKEY BOTTIN
 ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS
 ANIMATION et ATELIERS : LES BŪCHERONS

INFORMATION : 780-469-4401 / c.dumay@acfaedmonton.ab.ca

Carnaval des sucres

Dimanche 17 mars de 12h à 15h à La Cité francophone. Tire sur la neige, Tournoi de hockey bottin, Mets canadiens, activités pour enfants. INFO : 780 469-4401
c.dumay@acfaedmonton.ab.ca



L'ACFA REGIONALE D'EDMONTON VOUS CONVIE AU
LEVER DU DRAPEAU
 FRANCO-ALBERTAIN

Vendredi 1 mars 2013
 11 h : La Cité francophone
 (8627, Marie-Anne-Gaboury, Edmonton)
 Lundi 4 mars 2013
 10 h : Beaumont
 Information : 780-469-4401

Lever du drapeau franco-albertain

Vendredi 1^{er} mars à 11h à La Cité francophone; Lundi 4 mars à 10h à Beaumont.
 INFO : 780 469-4401

VEUILLEZ NOUS REJOINDRE...

SOUVENIRS
Sucrés
AU MUSÉE

Samedi, le 16 mars

10h00-12h30
 Activité en plein air - Cabane à sucre - La tire sur la neige

13h00-14h00
 Présentation au théâtre - Rendez-vous ...avec Les Bûcherons

13h45-14h30 et 14h45-15h30
 Spectacle de musique La famille Forestier

Explorez les galeries permanentes. Visitez l'exposition bilingue *Prisonniers de la glace: Histoire, mystère et corps gelés*

Toutes les activités sont **GRATUITS** avec le prix d'entrée. Arrivez avant 11h00 et l'entrée est à moitié prix.

Le nombre de participants est limité. Premier arrivé, premier servi.

HISTORIC SITES AND MUSEUMS, ALBERTA CULTURE
 12845 - 102 AVENUE, EDMONTON | ROYALALBERTAMUSEUM.CA | 780.453.9100

Camp Multi-Arts

2013

Deux semaines de danse, théâtre, musique et arts visuels

Le camp *Multi-Arts* change ses dates cette année!

Du 8 au 19 juillet 2013
Edmonton
Dans le quartier francophone

Pour les jeunes de la 1^{re} 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 dates doivent pouvoir s'ajuster en français)

Cout: 300 \$ pour deux semaines
Pour information 780-462-0502 postes 1 et 2
Les inscriptions débuteront en avril!



ABC head start

OUVRIR LES PORTES AUX ENFANTS ET AUX FAMILLES

PROGRAMME DE PRÉ-MATERNELLE GRATUIT POUR LES FAMILLES À FAIBLE REVENU

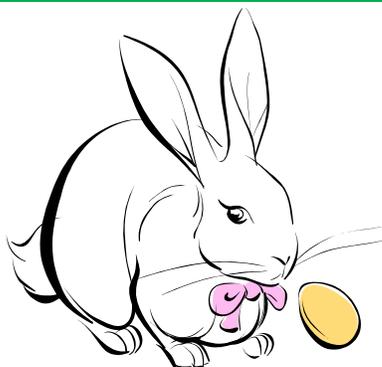
- 4 DEMI-JOURNÉES PAR SEMAINE
- TRANSPORT GRATUIT & COLLATION NUTRITIVE
- SOUTIEN POUR LA FAMILLE
- LES ENFANTS DOIVENT AVOIR 3 ANS ET DEMI AVANT LE 1^{ER} SEPTEMBRE

Appelez-nous
780-461-5353
www.abcheadstart.org

Les inscriptions commencent le 4 mars, 2013

Camp Multi-Arts

Deux semaines de danse, théâtre, musique et arts visuels pour les élèves de la 1^{re} à 9^e année du 8 au 19 juillet à Edmonton. Inscriptions débuteront en avril. Cout : 300\$ pour deux semaines. INFO : 780 462-0502 postes 1 et 2



24^e édition de la Fête franco-albertaine

Du 5 au 7 juillet au David Thompson Resort (45 km de Nordegg), prévente des passeports à compter du 20 février au www.fetefrancoalbertaine.ca

24^e édition

La fête franco-albertaine

Les avenues de la Fête



MOI + [Fleur] + [Fleur] = [Drapeau]

5 au 7 juillet 2013
David Thompson Resort (45 km de Nordegg)

Passeports en prévente à partir du 20 février jusqu'au 26 mai 2013
www.fetefrancoalbertaine.ca



Prendre le temps de bâtir des liens étroits avec sa famille



Une façon de bâtir et de renforcer les liens familiaux? Sortir dehors. S'asseoir. Réfléchir. Lire. Écrire. Se détendre.

Entre les emplois à plein temps, les travaux ménagers et les nombreuses activités des enfants, on peut parfois avoir l'impression de n'avoir aucun temps pour soi, et encore moins pour sa famille. Voici cinq façons de faire régner l'harmonie dans votre foyer et de bâtir des liens étroits avec votre famille :

- **Discutez tous les jours avec votre famille.** Quand votre enfant revient de l'école, prenez un moment pour tisser des liens avec lui.
- **Sortez dehors.** Asseyez-vous, réfléchissez et passez du temps ensemble. Quand prend-on vraiment le temps d'écouter les bruits qui nous entourent, ou même de s'écouter l'un l'autre?
- **Exercez votre esprit et votre corps.** Stimulez votre cerveau, lisez sur tout et n'importe quoi, mangez bien et soyez actifs tous les jours.
- **Affichez vos préférences.** Laissez les membres de la famille partager tour à tour leurs souvenirs d'enfance. Cela vous aidera à en apprendre plus les uns sur les autres et sur les intérêts de chacun.
- **Prévoyez du temps sacré.** Prenez le concept de la sieste pour les tout-petits et faites-en profiter toute la maisonnée en prévoyant des moments de calme. Il s'agit d'une excellente façon pour votre famille de profiter d'une solitude apaisante et de se refaire un plein d'énergie!

Mois de la nutrition : Célébrons nos aliments, de la terre à la table!

Mars est le Mois de la nutrition et on poursuit cette année sur le thème de l'an dernier : « Célébrons nos aliments, de la terre à la table ».

On se demande souvent si les fruits et légumes frais sont plus nutritifs que ceux congelés ou en conserve.

En général, les fruits et légumes congelés ou en conserve sont comparables aux produits frais en ce qui a trait à la valeur nutritive.

Les fruits et légumes congelés ou en conserve peuvent être une bonne solution de rechange aux produits frais pour varier son alimentation, surtout en hiver.

Quand vous choisissez ces produits, vérifiez la liste des ingrédients sur

l'emballage pour voir si des matières grasses, des sucres ou du sel ont été ajoutés.

On ajoute souvent du sel aux légumes en conserve et du sucre aux fruits en conserve.

Il arrive aussi qu'on ajoute des sauces aux légumes congelés et du sucre aux fruits congelés.

En fait, l'essentiel est de manger des fruits et des légumes, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve.

Suivez les règles du Guide alimentaire canadien, et choisissez des fruits et légumes préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucres ou de sel ajoutés.

Profitez des pauses publicitaires pour bouger un peu...

Levez-vous du divan et bougez un peu pendant les pauses publicitaires! Essayez les activités suivantes :

- Jouez à *Jean dit*
- Courez sur place
- Jouez à la cachette
- Faites des tractions de bras et des redressements assis
- Étirez-vous
- Faites semblant de faire des anges dans la neige
- Lancez-vous une balle en mousse
- Inventez une danse

Bulletin d'information – mois de la nutrition 2013

Copiez et collez ces courts articles, en tout ou en partie, dans un bulletin d'information.

Choisir et préparer des aliments pour être en meilleure santé!

Le mois de mars est le mois de la nutrition. « Choisir et préparer des aliments pour être en meilleure santé » est le thème du mois de la nutrition en Alberta cette année. Les diététistes de Alberta Health Services offriront des conseils pour vous aider à choisir et à préparer des aliments sains pour vous et votre famille.

Choisir et préparer des aliments sains pour une jeune famille

Faire du choix santé le choix facile constitue une des meilleures façons d'aider vos enfants à adopter des habitudes alimentaires saines.

Choisir et préparer des aliments sains pour votre famille commence à la maison. Une façon saine de faire l'épicerie consiste à dresser une liste d'épicerie avant de partir. Demandez à vos enfants de vous donner des idées et encouragez-les à incorporer une variété d'aliments.

Essayez de faire en sorte que tous participent à la préparation des repas et des collations.

Rendez les aliments amusants! Manger des aliments sains devrait constituer une autre aventure et découverte amusante dans la vie de votre enfant, et vous avez un rôle important à jouer comme parent.

Choisir et préparer des aliments avec peu ou pas de sucres ajoutés

Votre risque de prise de poids et de maladies chroniques pourrait augmenter si vous mangez trop de sucre ajouté. Choisissez et préparez des aliments savoureux remplis de nutriments avec peu ou pas de sucre ajouté :

- ✓ Lisez l'étiquetage nutritionnel : cherchez les expressions « sans sucre ajouté », « pas d'ajout de sucre » ou « pas de sucre ajouté ».
- ✓ Choisissez plus souvent des boissons non sucrées ou à faible teneur en sucre, comme de l'eau ou du lait faible en gras.
- ✓ Remplacez la moitié du sucre dans les recettes de produits de boulangerie-pâtisserie par de la compote de pommes non sucrée ou une autre purée de fruits ou de légumes non sucrée (essayez aux bananes, aux betteraves ou aux carottes).

Choisir des gras sains

Certains gras sont importants pour que le cœur reste en santé, tandis que d'autres devraient être limités. Les gras non saturés (liquides ou solides) sont plus sains. Ils se retrouvent dans les huiles végétales, les poissons gras, les noix, les graines et les avocats.

Les gras saturés (solides) et les gras trans sont les gras malsains. Les gras saturés se retrouvent dans les aliments d'origine animale comme les viandes grasses et les produits laitiers qui ont une teneur en gras plus élevée. Les gras trans se retrouvent souvent dans les pâtisseries achetées en magasin, les aliments frits et les collations préemballées. Lisez l'étiquetage nutritionnel avant d'acheter des aliments préemballés. Un produit qui contient moins de 5 % de la valeur quotidienne ou 3 grammes de gras par portion est un choix faible en gras. Votre cœur vous en sera reconnaissant!

Choisir et préparer des grains sains

Mangez plus de grains entiers afin d'augmenter votre apport de fibres. Les fibres procurent de nombreux avantages et nous en avons besoin pour maintenir une bonne santé. Veillez à ce qu'au moins la moitié de vos produits céréaliers soient à grains entiers tous les jours. Lisez les listes d'ingrédients sur les emballages – assurez-vous que les termes « grains entiers », « farine de blé entier », « avoine », « blé concassé » ou « seigle entier » constituent un des trois premiers ingrédients. Les produits « multigrains » et « biologiques » ne sont pas nécessairement synonymes de « grains entiers ». Les aliments qui contiennent 2 grammes de fibres ou plus par portion sont une source de fibres. Il est facile de faire de simples changements afin d'incorporer plus de grains entiers dans votre régime alimentaire. Par exemple :

- ✓ Pour les plats d'accompagnement, remplacez le riz blanc par du millet, du riz brun ou de l'orge.

- ✓ Remplacez la farine tout-usage par de la farine de blé entier dans les recettes de produits de boulangerie-pâtisserie.
- ✓ Essayez un type de grain qui ne vous est pas familier comme le quinoa ou le boulghour, et utilisez-le dans des salades. Incorporer différents grains dans des recettes ou repas constitue une excellente façon de découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux plats préférés.

Éviter le sel : Choisir et préparer des aliments sains qui contiennent moins de sodium

Le sodium est un minéral que l'on retrouve dans tous les aliments, surtout dans le sel. Il est essentiel au fonctionnement de votre corps, mais la plupart des Canadiens consomment plus de sodium qu'il en est nécessaire. Voici quelques conseils pour vous aider à choisir et préparer de la nourriture qui contient une faible teneur en sodium.

- ✓ Mangez des aliments frais plus souvent, comme des fruits, des légumes, du poisson, de la viande et de la volaille. Ces aliments ont tendance à contenir naturellement moins de sodium.
- ✓ Utilisez des fines herbes, des épices, du jus de citron, de l'ail, de l'oignon et des mélanges d'assaisonnement pour ajouter de la saveur aux aliments.



- ✓ Lisez l'étiquetage nutritionnel et cherchez les expressions « sans sodium », « faible en sodium » ou « sans sel ajouté » lorsque vous achetez des aliments en conserve ou congelés. Le % de la valeur quotidienne permet d'avoir un aperçu rapide à savoir si un nutriment est présent en grande ou en petite quantité dans un aliment.
 - 5 % ou moins : une petite quantité du nutriment en question (dans le cas du sodium, choisissez ces aliments plus souvent)
 - 15 % ou plus : une grande quantité du nutriment en question

Il peut être amusant en famille de choisir et de préparer des aliments sains et faibles en sodium.

Lancez-vous le défi d'essayer différents substituts pour le sel dans vos recettes favorites afin de découvrir et de savourer de nouvelles saveurs!

Planifier ses repas : Faire l'épicerie à l'aide d'une liste!

Faire l'épicerie de façon saine commence par de la planification. Avant votre prochaine visite à l'épicerie, pensez à l'horaire de votre semaine et planifiez votre menu en conséquence.



Pour préparer une liste d'épicerie santé, essayez d'y inscrire des aliments des quatre groupes qui figurent dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts).



Lorsque votre liste est terminée, essayez de prévoir votre visite à l'épicerie à un moment de la journée où vous ne ressentirez pas de fatigue ni de faim, et

où vous aurez assez de temps pour lire l'étiquetage nutritionnel et jeter un coup d'œil au tableau de la valeur nutritionnelle.

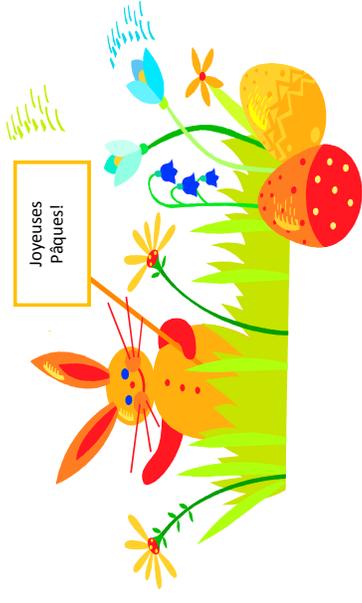
La préparation d'une liste d'épicerie vous aidera à planifier vos repas familiaux, à acheter des aliments plus sains, à gagner du temps et à économiser de l'argent.

Le saviez-vous? Vous pouvez vous procurer un exemplaire gratuit du *Guide alimentaire canadien* à votre centre communautaire ou de santé publique local, ou en communiquant avec Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php



Bonne fête

Evan F., Amélie M.,
Méganne C H.,
Alessandro P., Gabrielle C.,
Nelly F., Isabelle L.,
Alexie J., Isabelle H.,
Léa L., Vincent D.,
Isabelle R., Zoé L - H.,
Gabrielle P., Georges F.,
Olivier A., Angéline P.,
Anna R., Liam R.,
Annalisse C., Avi L.,
Alexandre R - V.,
Gabriel M., Cindy T.,
Isabella B - O.,
Naomi M., Cornera G.,
Sacha H., Camille D.,
Rose-Aimée D.,
Daniele Ange N.,
Samuel S., Julie C.,
Élise C., Naomi R.



mars 2013

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			Rendez-vous de la francophonie du 8 au 24 mars		1 Jour 4 Lever du drapeau 10 h 30 Repas de la faim	2 Olympiades de sciences
3	4 Jour 5 5 Jour 1 Réunion du Conseil d'école 19 h	6 Jour 2 Excursion 4 ^{es} au Fort Edmonton Soirée d'info SJA 19 h	7 Jour 3	8 Jour 4	9 Jour 4	
10 Heure avancée	11 Jour 5 Pièce Unithéâtre Réunion Société de parents 19 h	12 Jour 1 Finale régionale dictée P.G.L	13 Jour 2 6 ^{es} visitent JM	14 Jour 3 Théâtre ASTER	15 Jour 4 Théâtre ASTER Remise des bulletins 15 h 20	16 Souvenirs sucrés au Musée à 10 h Jeux Edmonton Journal
17 Carnaval des sucrés 12 h à 15 h à la Cité	18 Jour 5 Théâtre ASTER	19 Jour 1 Théâtre ASTER	20 Jour 2 6 ^{es} visitent GR Pièce de Roger Dallaire	21 Jour 3 Repas chaud Célébration des apprentissages 16 h à 19 h	22 Célébration des apprentissages 9 h à 12 h Après-midi de congé	23
24	25	26	27	28	29 Vendredi Saint	30
Congé du printemps						
31 Dimanche de Pâques	1^{er} avril Congé Lundi de Pâques	2 Rentrée des classes	Festival du livre Scholastic à la bibliothèque			

NOTE - PAD SJA

March Edition 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

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

The Hunger Meal will be held on Friday March 1st at noon in the school gymnasium.

March PD Days and Holidays

March 22nd : 9:00 AM to 12 Noon, students and parents attend student-led interviews followed by an afternoon PD for teachers. No school for students.

March 25th to April 1st :
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 March 6th 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 information.

School News

- * The class with the most happy faces for returning their Thursday envelope on time: 2T and the class with the most stars for returning their books on time: 5B
- * 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 Conference Centre.
- * See the *BLOC-NOTES* for the names of the students who are getting ready to participate in the Reach for the Top Competition which will be held at École La Mission on April 18th and 19th.
- * Congratulations to Marjorie L. 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 standardized tests. Please avoid all appointments on these mornings.
- * Please be generous by giving toothbrushes, toothpaste, bars of soap or money for our friends in Nicaragua. The students of Maurice-Lavallée will be bringing our gifts to the people of Cinco Pinos. They leave on March 15th.

Spring Concert

In order to accommodate all 400 students in the concert, we have divided the school into two groups of 9 classes each. Both groups will perform exactly the same concert. We have tried our best to accommodate the greatest number of families with more than one child at school, but unfortunately, it was not possible to accommodate all the families. Here are the groups:

May 1st : Mat B, 1B, 1N, 2CL, 3A, 3B, 4L, 5B, and 6B
May 2nd : Mat D, Mat T, 1R, 2G, 2T, 3V, 4D, 5DH, 6D

An afternoon concert for the grand-parents will be held each afternoon at 1:15 PM. No tickets required. The evening concert will take place at 7:00 PM. Tickets are required: a white one on the 1st and a mauve one on the 2nd. The ticket admits 2 people.

La Société de parents de l'école SJA Foundation

To donate to this foundation, whose funds will be entirely used by l'école SJA

Make your cheque payable to: *La Fondation franco-albertaine*

#315—8627, rue Marie-Anne-Gaboury

Edmonton, AB T6C 3N1

Indicate on the bottom left hand corner: SJA Foundation

Reserve May 16th for our Annual Wine and Cheese and Student's Art Sale

March 2013



Kids' Health

Make time to build strong family connections



One way to build and reinforce family connections? Go outside. Sit. Reflect. Read. Write. Relax.

Between full-time jobs, housework and busy kids, sometimes it feels like we do not have time for ourselves, let alone our families. Here are five ways to keep the harmony in your household and build strong family connections:

- **Have a daily check-in with the family.** When your child gets home from school, take advantage of that moment and connect with them.
- **Go outside.** And just sit, reflect, and be together. How often do we actually take time to listen to the sounds around us, or even to one another?
- **Boost your brain and body power.** Stimulate your brain, read anything and everything; eat well and be active daily.
- **Play favourites.** Take turns letting each family member share childhood memories. This will help family members learn more about each other and what is special to them.
- **Create sacred time.** Extend the concept of nap time for little ones to quiet time for everyone in the house. This is a great way to provide your family with nourishing solitude while recharging the batteries!

Nutrition Month: Celebrate Foods, from Field to Table

March is Nutrition Month and it is a continuation of last year's theme, "Celebrate Foods from Field to Table."

One common question is: "Are fresh vegetables and fruits more nutritious than frozen or canned?"

For the most part, canned and frozen vegetables and fruits are comparable to fresh in terms of nutrient content.

Frozen and canned vegetables and fruit can be good alternatives to fresh for adding menu variety, especially in the winter time.

When choosing frozen or canned vegetables and fruit check the ingredi-

ents list on the package to see if there is any added fat, sugar or salt.

Canned vegetables often have added salt, and canned fruits often have added sugar.

Some frozen vegetables have sauces added to them while some frozen fruits have sugar added.

Of most importance is that vegetables and fruit are being eaten, regardless of whether they are fresh, frozen or canned.

Follow Canada's Food Guide, choosing a variety of vegetables and fruit prepared with little or no added fat, sugar or salt.

Turn commercials into mini-workouts...

Get off the couch and get moving during commercial breaks! Try these activities:

- Play Simon Says
- Run on the spot
- Play hide and go seek
- Do push-ups and sit-ups
- Stretch your muscles
- Make pretend snow angels
- Play catch with a foam ball
- Make up a dance

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

1324healthnewsletter@albertahealthservices.ca



Safety: Spread the Word



Injuries are a serious health issue for children and youth. As children get older, they spend more time exploring new environments, trying new activities and becoming more independent. These changes are important for a child's growth but they also expose children or youth to new risks. Risk is a natural and unavoidable part of childhood, serious injuries are not. The vast majority of injuries are both predictable and preventable. There is a lot that teachers, parents and others can do to prevent serious injuries among school age children.

Useful Web-sites for Teachers

Think First Foundation of Canada – Website

This Alberta Education approved website contains an injury prevention program which focuses on brain and spinal cord injuries by providing lessons on topics such as pedestrian, vehicle, cycling, recreational, and choking/strangulation issues.

<http://www.thinkfirst.ca>
<http://www.thinkfirst.ca/fr>

Safety Guidelines for Physical Activities in Alberta Schools was produced by the Alberta Centre for Injury Control and Research in partnership with a number of organizations including Alberta Education. This document provides support to teachers on safe instructional practices and policies to increase the safety and security of their students. This is found at www.acicr.ca/ then clicking on the "documents cabinet."

Street Safe Program from Alberta Transportation

This program is a traffic safety initiative aimed at elementary school children and includes a resource guide, activity books, stickers, and other resource materials. It also includes a new board game called Battle for Blastoff that was sent to every elementary school in 2012. This is a fun and interactive way to teach traffic safety to children in Division Two. Contact Alberta Transportation's Traffic Safety Initiative by calling 780-422-8839 or toll free at 780-310-0000 for free materials.

<http://www.saferoads.com/streetsafe/>



Web-sites for Parents or Teachers

Alberta Health Services website

This AHS web-site provides information on different topics related to children and injuries. These include activities such as sports and recreation, playground and school bus safety. Visit www.albertahealthservices.ca/injuryprevention.asp and click on "Teachers and Schools" on the home page.

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, treat people or act as a substitute for obtaining medical advice.

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

Newsletter – Nutrition Month 2013

Copy and paste these short articles or a section of them for newsletter inserts.

Choosing and Preparing Food for a Healthier You!

March is Nutrition Month. "Choosing and Preparing Food for a Healthier You" is the theme of this year's Nutrition Month across Alberta. Alberta Health Services' dietitians will share tips on how to choose and prepare healthy foods for you and your family.

Choose and Prepare Healthy Food for Young Families

Making the healthy choice the easy choice is one of the best ways to help your children learn healthy eating habits.

Choosing and preparing healthy foods for your family starts at home. A healthy way to shop is to make a shopping list before you leave. Ask your children to give ideas and encourage them to include a variety of foods.

Try to get everyone involved in preparing meals and snacks.

Make food fun! Eating healthy foods should be another adventure and fun discovery in your child's life, and as a parent you have an important role to play.

Choose and Prepare Foods with Little or No Added Sugar

Eating too much added sugar can increase your risk of weight gain and chronic diseases.

Choose and prepare flavourful foods packed with nutrients by using little or no added sugar:

- ✓ Read labels: look for the phrases, "without added sugar", "no sugar added" or "no added sugar".
- ✓ Choose unsweetened or low-sugar beverages more often such as water or low-fat milk.
- ✓ Substitute half the white sugar in baked good recipes with unsweetened applesauce or another unsweetened fruit or vegetable puree (try banana, beets, or carrots).

Choosing Healthy Fats

Some fats are important to keep our heart healthy while other fats should be limited.

Unsaturated fats (liquid or soft) are healthier fats. These are found in vegetable oils, fatty fish, nuts, seeds and avocados.

Saturated (solid) fats and trans fats are unhealthy fats. Saturated fats are in foods from animals such as fatty meats and higher fat dairy products. Trans fats are often found in store-bought baked goods, fried foods, and packaged snacks.

Read labels when buying packaged foods. A product with less than 5% Daily Value or 3 grams of fat per serving is a low fat choice. Your heart will thank you!

Choose and Prepare Healthy Grains

Eat more whole grains to increase your fibre intake. Fibre has many benefits and we need it for good health. Aim to make at least half of your grain products whole grain each day.

Read ingredient lists on packages – look for whole grain, whole wheat, oats, cracked wheat and whole rye as one of the first three ingredients. Products labeled with the words "multigrain" and "organic" may not necessarily be whole grain. Foods with 2 grams of fibre or more per serving are a source of fibre.

It is easy to make simple substitutions to include more whole grains in your diet. For example:

- ✓ Enjoy millet, brown rice or barley as a side dish instead of white rice
- ✓ Replace all-purpose flour with whole grain flour in baked good recipes.

- ✓ Try a grain that is unfamiliar to you such as quinoa or bulgur and use it in salads. Including different whole grains in recipes or at meals is a great way to discover new tastes and new favourites.

Hold the Salt: Choosing and Preparing Healthy Foods with Less Sodium

Sodium is a mineral found in all foods, largely found in salt. It is needed for your body to function, but most Canadians eat more sodium than they need. Here are some tips to help you choose and prepare foods that are lower in sodium.

- ✓ Enjoy fresh foods more often, such as fruits, vegetables, fish, meat, and poultry. These tend to be naturally lower in sodium.
- ✓ Use herbs, spices, lemon juice, garlic, onion, and salt-free seasoning mixes to add flavour to foods.



- ✓ Read food labels and look for the phrases, "sodium-free", "low sodium", or "no added salt" when buying canned or frozen foods. The % Daily Value is a quick overview of how much or how little of a nutrient is in the food.
 - 5% or less: a little bit of the nutrient (for sodium, choose these foods more often)
 - 15% or greater: a lot of the nutrient

Choosing and preparing healthy, lower sodium foods can be a fun family activity. Challenge yourself to try different substitutes for salt in favourite recipes to discover and enjoy new flavours!

Plan Ahead: Shop with a List!

Grocery shopping the healthy way starts with planning ahead. Before your next visit to the grocery store, try to think of how your week will look and plan your menu accordingly.



To prepare a healthy grocery list, try to include on your list foods from all four food groups from *Eating Well with Canada's Food Guide* (Vegetables and Fruit, Grain Products, Milk and Alternatives and Meat and Alternatives).



Once your list is ready to go, try to plan your next trip to the grocery store for a time of the day when you are not tired or hungry and have enough time to read labels and look at the nutrition facts table.

Preparing a grocery shopping list will help you plan your family meals, buy healthier foods and save time and money.

Did you know....Free copies of *My Canada's Food Guide* are available through your local community/public health center or by contacting Health Canada: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>