

LE BLOC-NOTES SJA

Édition avril 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



Seigneur Jésus,
Je te loue d'avoir vaincu la mort et la tombe,
et d'être revenu à la vie, à Pâques.
Je te loue d'être une présence vivante et
pas seulement un souvenir.
Je te remercie de nous avoir promis d'être
avec nous jusqu'à la fin du monde, et même
après.

JOYEUSES PÂQUES À CHACUNE ET
CHACUN DE VOUS!

Dates importantes

Journée pédagogique : le 22 mars

Congé du printemps : les 25 au 29 mars

Congé, lundi de Pâques : le 1 avril

Journée pédagogique: le 19 avril

Où suis-je?

Du 1^{er} au 14 avril prochain, en compagnie de deux collègues en administration, je ferai un pèlerinage en Terre Sainte. Ce pèlerinage organisé par le CÉFFA et par le conseil de l'éducation catholique de la foi chez les francophones de l'Alberta, nous permettra de marcher sur les pas de Jésus. À mon retour, je me propose de partager mes découvertes avec les élèves du deuxième cycle dont le programme d'études religieuses est centré sur la vie de Jésus.

Madame Hébert

Nouvelles de l'école

FÉLICITATIONS à la gagnante de la Dictée P.G.L. régionale Alberta-Nord, Marjorie L. de la classe 6D. Elle nous représentera à la dictée nationale qui aura lieu sous peu à Montréal. Bravo Marjorie et BONNE CHANCE!

Projet Nicaragua:



Nous avons remis aux élèves de l'école Maurice-Lavallée 169 brosses à dents, 113 tubes de dentifrice et 265 barres de savons. Nous avons aussi fait parvenir 1 250.00\$ provenant des profits du repas de la faim (410\$), du recyclage (742\$) et des dons (98\$) pour le projet de construction d'une petite école. Que Dieu vous rende au centuple votre très grande générosité.

Félicitations:

- * à nos scientifiques des Olympiades de sciences de Division II qui se sont mérités la médaille de bronze: Léa L., Henri D., Justin T., Christian C. et Éric W. ainsi qu'aux accompagnateurs M. Dostie et Mme Veraart. Nos scientifiques de Division I se sont mérités un collant or et deux collants argent. BRAVO!
- * aux élèves qui se sont qualifiés pour les quarts et semis finale au jeu du Edmonton Journal Games; à Anne-Marie D. qui s'est méritée une médaille de bronze dans le 200 m. Merci à mesdames Tessier et Desautels pour leur dévouement;
- * à la classe 5B qui s'est méritée 50\$ pour une activité de leur choix pour avoir accumulé le plus grand nombre d'étoiles durant cette étape;
- * à la classe 2T qui s'est méritée 50\$ pour une activité de leur choix pour avoir accumulé le plus grand nombre de bonhommes sourire durant cette étape;
- * à tous nos élèves qui ont participé au Galala de la chanson.

Bonne chance à Sydney S., Olivier H., Mora C., Justin F., Christian C., Marjorie L., Manuela E., Arthur N.A., Cayl B. et Amélia M. qui représenteront SJA à Génies en herbe qui aura lieu à l'école La Mission les 18 et 19 avril prochain.

Nous sommes fiers de vous!
Bon congé bien mérité à tous!

Merci aux parents qui:

- téléphonent pour signaler l'absence ou le retard de leur enfant;
- demeurent dans l'entrée principale quand ils passent prendre leur enfant après l'école;
- envoient une note à l'enseignant pour aviser que leur enfant ne prendra pas l'autobus ce soir-là;
- passent au bureau pour signaler qu'ils viennent faire du bénévolat dans une salle de classe et qui se procurent une étiquette;
- laissent leur enfant à l'école après 8 h 30 et passent les prendre immédiatement après les heures de classe à 15 h 20;
- **stationnent uniquement dans les endroits destinés aux visiteurs ou sur la rue quand ils déposent leur enfant à la prématernelle;**
- aux parents et aux enfants de la prématernelle qui respectent l'exigence du silence dans la rotonde, cela est très apprécié de tous.

Grâce à vous, les dérangements dans les salles de classe sont minimisés et la sécurité de tous est assurée.



Bienvenue à la maternelle

Tous les enfants qui auront 5 ans avant le 1^{er} mars 2014, accompagnés d'un parent, sont cordialement invités à venir passer du temps dans chacune des classes de maternelle, le mercredi 22 mai prochain. Venez à l'heure qui vous convient soit de 9 h 30 à 11 h 50, soit de 13 h à 15 h 15. La direction sera disponible pour répondre à vos questions. La visite est limitée aux enfants qui seront à la maternelle en septembre. Nous vous prions donc de faire garder les petits frères et les petites sœurs.

Promotion et recrutement

Notre agente de promotion: **madame Gisèle Rheault**, vous pouvez la rejoindre au **780-461-8053**. Elle se fera un plaisir de répondre à vos questions et d'organiser une visite si vous le désirez.

Le fonds de la Société des parents de l'école Sainte-Jeanne-d'Arc

En mai dernier, la Société de parents lançait son fonds de dotation. Le but de ce fonds est d'assurer à jamais les fonds nécessaires à la continuité entre autres des activités périscolaires, du renouvellement des livres de bibliothèque, des équipements sportifs et scientifiques ainsi que le renouvellement des instruments pour le programme de musique.

Ce fonds grandira principalement grâce aux dons faits par les parents, les grands-parents et les amis de l'école SJA.

Le 16 mai prochain, un vin-fromage aura lieu durant lequel se trouvera un encan d'œuvres d'art réalisés par des élèves ainsi que par des amis de l'école SJA. Si l'œuvre de votre enfant est choisi pour cet encan, vous aurez à signer une autorisation de vente nous permettant de vendre aux enchères l'œuvre retenu.

Une invitation formelle vous parviendra sous peu. Nous espérons vous voir en grand nombre. Venez contribuer à la vitalité de votre école tout en vous procurant des œuvres des plus uniques!

PRIÈRE DANS LES ÉCOLES À L'INTENTION DU NOUVEAU PAPE

Bien que la prière qui suit ait été préparée particulièrement pour les écoles, elle peut être adaptée et utilisée par d'autres groupes ou d'autres personnes.

Message de la directrice ou du directeur:

L'Église toute entière se réjouit à la nouvelle de l'élection du pape François, notre nouveau Saint-Père.

Jusqu'à son élection, le pape François était le Cardinal Jorge Mario Bergoglio, S.J., et était archevêque de Buenos Aires, en Argentine. *(Ici, on pourrait ajouter quelques phrases sur sa vie et le présenter, lui, et son nouveau ministère.)* Aujourd'hui, nous nous unissons à l'Église universelle et nous prions à l'intention de notre nouveau pasteur afin que le Seigneur le soutienne et le protège au début de son ministère.

Direct.: Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit.

Tous: Amen.

Direct.: Confiant en l'amour et en la miséricorde de Dieu, disons ensemble la prière que Jésus nous a enseignée:

Tous: Notre Père...

Direct.:

Dieu notre Père, tu ne cesses de rassembler, de l'orient à l'occident, un peuple appelé à t'offrir un vivant sacrifice de louange, un peuple choisi pour proclamer l'Évangile du Seigneur par le témoignage de sa vie.

Tu as choisi ton serviteur François pour succéder à l'apôtre Pierre comme pasteur de ton peuple. Soutiens-le, Seigneur, protège-le, afin que, par la parole et par l'exemple, il nous incite toutes et tous à nous engager plus profondément pour être lumière du monde et levain dans la pâte humaine, jusqu'à ce que toute la Création soit transformée et rayonne de la splendeur du Royaume de Dieu.

Par Jésus Christ, ton Fils, notre Seigneur et notre Dieu, qui règne avec toi et le Saint-Esprit, maintenant et pour les siècles des siècles.

Tous: Amen.



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

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.



SOIRÉE DE RECONNAISSANCE : 4 juin 2013

Période de mise en candidature :
10 avril au 10 mai 2013*

Chers parents,

Chaque année, le Conseil scolaire Centre-Nord organise une soirée pour honorer les élèves qui se sont distingués à l'extérieur du cadre scolaire (avec certaines exceptions) en leur remettant une médaille honorifique et une photo professionnelle. Cette année, la soirée aura lieu le **mardi 4 juin 2013 à 19 h** à l'**Hôtel de Ville d'Edmonton**.



Nous reconnaitrons les élèves qui ont remporté une 1^{re}, 2^e ou 3^e place ou une distinction lors d'un évènement de grande envergure, provincial (ou d'une grande région), national ou international ou lorsqu'il s'agit d'une équipe scolaire dans une compétition à l'extérieur du Conseil.

Cette année, dès le 10 avril, le formulaire de candidatures, les catégories et les critères seront sur notre site Web www.centrenord.ab.ca et cliquez sur Soirée de reconnaissance (à droite) pour plus de détails.

Vous pouvez aussi communiquer avec Denise Lavallée, coordonnatrice des communications, à dlavallee@centrenord.ab.ca ou au 780 468-6440/1 800 248-6886.

**Les candidatures pour des distinctions obtenues entre du 11 mai au 3 juin 2013 seront acceptées, mais les noms ne pourront pas figurer dans le programme officiel. Les distinctions obtenues entre ces dates peuvent aussi être soumises en 2014.*

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

Surfer en français!

Vendredi 31 mai 2013

19 h 30 à 22 h 30

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!



BON DE COMMANDE SURFER EN FRANÇAIS

NOM DE L'ENFANT: _____

CLASSE: _____

Nombre de billets _____ x 8\$ = _____ \$ argent comptant (monnaie exacte)



La p'tite Paste



Activité parent-enfant pour les 6 ans et moins

À *La P'tite Paste*, 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 : Eglise St. Thomas D'Aquin (8410 89^{ème} rue)

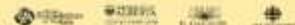
Information : Daniëlle au (780) 469-4182

Le dimanche
7 avril 2013 | 15 h
Sunday
April 7, 2013 | 3 p.m.

*Le beau
Printemps*
THIS
WONDROUS
SPRING

McDougall United Church
10025-101st rue (101 St.)
Edmonton

Billets / Tickets
L'Église: 780-466-1390
8627 rue Main (à l'ouest de 91 St.)
Adulte / Adulte: \$20
Enfants / Enfants / Students / Seniors: \$15



75 CHORALE SAINT-JEAN

Notre chorale
D'une voix

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^{ème} année des écoles francophones
Pour les enfants de la 1^{re} à la 9^{ème} année des écoles en immersion française***
*** les élèves doivent posséder un bon niveau en français

Cout: 300 \$ pour deux semaines

Pour information 780-462-0502 postes 1 et 2

Les inscriptions débuteront en avril!



Camp Multi-Arts

Deux semaines de danse, théâtre, musique
et arts visuels pour les élèves de la 1^{re} à 9^{ème}
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^h

La fête
franco-albertaine
Les avenues de la Fête

www.fetefrancoalbertaine.ca

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

MOI + + =

Passeports en prévente à partir du 20 février jusqu'au 26 mai 2013

Logos of sponsors: Canada, Fédération des Franco-Albertains, Québec, Gouvernement de l'Alberta, Alberta, FFA, LE FRANCO, ACFA, etc.

Regarde, je grandis ! Foire de dépistage

Le 10 avril 2013 de 10 h à 16 h
à La Cité francophone
Salle Suzanne Lamy-Thibaudeau

Pour les enfants de 3 à 5 ans



Inscription obligatoire

Pour plus d'information,
adjointe.iglf@fpfa.ab.ca ou 780 468-4882



Foire de dépistage avec « Ages and Stages Questionnaire », un outil performant pour suivre le développement de l'enfant : Mercredi 10 avril 2013 de 10 h à 16 h à La Cité francophone (salle Suzanne Lamy-Thibaudeau).
Pour fixer un rendez-vous : Institut Guy-Lacombe de la famille 780 468-4882 ou adjointe.iglf@fpfa.ab.ca.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Foire de dépistage avec le programme « Ages and Stages Questionnaire », un outil performant pour suivre le développement de l'enfant.

Edmonton, le 18 mars 2013 – L'Institut Guy-Lacombe de la famille organise, pour la première fois, une foire de dépistage en français à l'intention des parents d'enfant de 3 à 5 ans avec le programme « Ages and Stages Questionnaire » le **mercredi 10 avril 2013 de 10 h à 16 h à La Cité francophone.**

Le programme ASQ aide les parents à mieux connaître les étapes importantes du développement de leur enfant. Pour les couples interlinguistiques, les questionnaires sont disponibles en anglais, afin de permettre aux deux parents de participer dans les meilleures conditions possible.

Les questionnaires ASQ permettent d'évaluer les enfants tout au long de la petite enfance dans cinq domaines : capacités de communication, motricité globale, motricité fine, résolution de problème et aptitudes individuelles et sociales. À cette fin, des stations représentant chaque domaine seront mises en place et des professionnels seront présents à chaque station pour aider les parents à remplir le questionnaire.

Les observations seront faites directement par les parents, et les professionnels pourront répondre aux questions et aider lors de l'observation et de l'analyse du comportement de l'enfant.

Une fois rempli, le questionnaire sera ensuite analysé sur place par les professionnels, et les résultats obtenus permettront d'identifier les besoins de l'enfant et d'orienter la famille vers des services spécialisés si nécessaire. Cette démarche favorise ainsi l'intervention précoce dont la recherche démontre les bienfaits sur le développement de l'enfant.

Dans tous les cas, des activités appropriées selon l'âge de l'enfant sont proposées aux parents afin de favoriser la stimulation et l'apprentissage de l'enfant.

Pour participer à cette foire de dépistage, un rendez-vous est nécessaire : appelez l'Institut Guy-Lacombe de la famille au 780 468-4882 ou envoyez un courriel à adjointe.iglf@fpfa.ab.ca.

GOLF PAR EXCELLENCE



Gagnez

**10 000 \$ pour un
trou d'un coup!**



CETTE ANNÉE, L'AMBIANCE SERA À LA FÊTE, FAITES-EN PARTIE!

OÙ : TERRAIN DE GOLF EAGLEROCK

50549 Range Road - 234 6 km à l'est de
Beaumont

QUAND : SAMEDI 15 JUIN 2013

Enregistrement à 7 h 30

Départ officiel à 8 h

Inscrivez-vous au www.lafsfa.ca ou par
téléphone au **780.469.1367**



prix de présence | activités & dégustations sur les trous | encan silencieux

Golf par excellence : Samedi 15 juin au terrain de golf EagleRock (près de Beaumont).
Info : www.lafsfa.ca

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



Pour préparer une liste d'épicerie santé, essayez d'y inscrire des aliments des quatre groupes.

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.

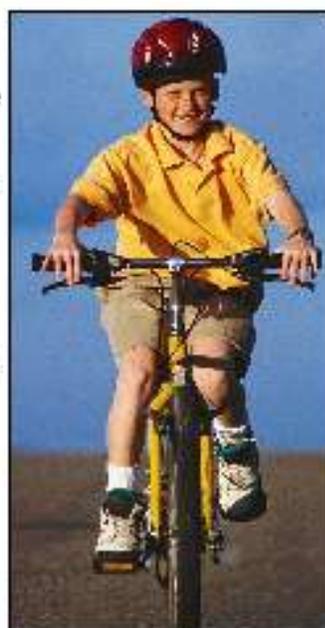
Bougez et faites du transport actif!

Le transport actif, c'est choisir la propulsion humaine plutôt que la propulsion par moteur pour se déplacer d'un endroit à un autre.

En laissant la voiture à la maison plus souvent et en optant pour la marche, le vélo, les patins à roues alignées, le ski ou les raquettes, nous pouvons améliorer notre santé tout en réduisant notre impact sur l'environnement.

N'oubliez pas que chaque petite période d'activité compte!

Essayez de cumuler jusqu'à 60 minutes d'activité physique tous les jours.



Rouler à vélo est un moyen amusant et sain de se rendre quelque part.

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 quotidien 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.

SJA NOTE PAD

April 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

Easter is the most important feast of the Christian community. It is a time of new beginnings, new life in nature and new hope for all those who believe.

May the risen Christ bring you hope and peace all the days of your life.



Important Dates

March 22nd : PD Day

March 25th to 29th : Spring Break

April 1st : Easter Monday

April 19th : PD Day

School News

- See *Le BLOC-NOTES* for information about all the donations that were made for our Nicaragua Project. All the donations were delivered to Maurice-Lavallée before their departure on March 15th. Thank you for your tremendous generosity.

- Special congratulations to the winner of the Northern Alberta Regional Dictée PGL: Marjorie L. in 6D. She will represent our district at the National Dictée PGL that will take place this spring in Montreal. Way to go Marjorie and Good Luck!

Congratulations to:

- all of our participants at the APEGGA Science Olympics. Division II students won the bronze medal. You have made us proud!
- those who advanced to the quarter and semi-finals at the Edmonton Journal Game; see *Le BLOC-NOTES* for their names:
- class 5B who won \$50 towards an activity of their choice for having the most stars at the library and to class 2T who has accumulated the most happy faces for returning their Thursday Envelope on time.
- Good luck to our students who will participate in the inter-school competition of Reach for the Top on April 18th and 19th at École La Mission.

Where will I be?

From April 1st to April 14th, along with two colleagues in administration, I will be making a pilgrimage to the Holy Land. Upon my return, I will present the land where Jesus lived when he was on earth to the students in Grades 4 - 6.

Madame Hébert

Do you know someone who would like to learn more about our school?

- ★ Please contact our promotional agent:
- ★ madame Gisèle Rheault, 780 461-8053 .
- ★ They may also contact Madame Hébert at 780 466-1800.



Artist in residence

Sessions with our artist in residence, Mr. François Chevennement, will begin on April 15th. They will take place every day from April 15th to the 26th.

Mr. Chevennement is a professional dancer who will guide our students in creating a dance related to the theme of our Spring Concert.





SOIRÉE DE RECONNAISSANCE (AWARDS NIGHT) :

June 4, 2013

Nomination period :

April 10 to May 10, 2013*

Dear parents/guardians,

Each year, our school board organizes an evening to honor students who have distinguished themselves outside their school (or with a school team) by presenting them with a medal and photo at a ceremony at Edmonton's City Hall. This year's event will be held on Tuesday, June 4, 2013. Chosen candidates will receive an invitation with details on this awards night.



We will honor students who attained 1st, 2nd or 3rd place or an award in a large-scale, provincial (or greater region), national or international event or with a school team in a competition that includes other school boards.

This year, the nomination form, categories and criteria will be posted by April 10 on our website at www.centrenord.ab.ca and available by clicking on *Soirée de reconnaissance* on our homepage.

You can also contact Denise Lavallée, Communications coordinator at Conseil scolaire Centre-Nord, for more information at dlaallee@centrenord.ab.ca or 780-468-6440/1-800-248-6886.

** Nominations for awards obtained between May 11 and June 3, 2013 will be accepted, but the names will not appear in the official program. Nominations within those dates can also be submitted in 2014.*



Prayer for the Pope

O God, who in your providential design
willed that your Church be built
upon blessed Peter,
whom you set over the other Apostles,
look with favour, we pray,
on Francis our Pope
and grant that he,
whom you have made Peter's successor,
may be for your people
a visible source and foundation
of unity in faith and of communion.
Through our Lord Jesus Christ, your Son,
who lives and reigns with you
in the unity of the Holy Spirit,
one God, for ever and ever.

Amen.

*Collect from the Roman Missal,
Masses and Prayers for Various Needs and Occasions, no. 2,
"For the Pope", © ICCEL, 2010. All rights reserved.
Photo: © Stefano Spaziani 2013. All rights reserved.*

SCHOOL PRAYER FOR THE NEW POPE

Although prepared especially with schools in mind, the following prayer service may also be adapted and used by other groups or individuals.

Principal's message:

The whole Church is rejoicing at the news of the election of Pope Francis as our new Holy Father.

Until his election, Pope Francis was Cardinal Jorge Mario Bergoglio, S.J., and he was Archbishop of Buenos Aires, Argentina. *(A few sentences could be added here about his life and as a tribute to him and his new ministry.)* Today we join with the Universal Church to pray for our new Shepherd, that the Lord may strengthen and protect him as he begins this sacred ministry.

Principal: In the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit.

All: Amen.

Principal: With trust and confidence in God's merciful love, let us pray as Jesus taught us:

All: Our Father...

Principal:

O God, you never cease to gather to yourself, from east to west,
a people called to be a living sacrifice of praise,
a people set apart to proclaim the Gospel of the Lord
by the witness of their lives.

You have chosen your servant Francis
in succession to the Apostle Peter
as shepherd of your people.
Strengthen and protect him, O Lord,
so that, by word and example,
he may lead all of us to a deeper commitment
to be a light for the world and a leaven for all humanity,
until all creation is transformed into the splendour of the Kingdom of God.

Through our Lord Jesus Christ, your Son,
who lives and reigns with you in the unity of the Holy Spirit,
one God, for ever and ever.

All: Amen.

This text may be used without written permission by schools and school boards, as well as adapted for non-commercial use by parishes and Catholic organizations. For all other usage, please send your request to permissions@cccba.ca.

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



HealthTALK

April 2013

Public Health Newsletter for Teachers, School Staff and Parents



April is a Dental Health month

Making Dental Education Fun

Have you considered incorporating dental health information into your subjects and making learning about oral health fun?

For example:

- Dental health experiments in a Science lesson.
- Dental songs, poems or crossword puzzles in an English lesson.
- Calculating the number of minutes teeth are "under acid attack" after a sweet treat in a math lesson.

For resources, contact the dental health professional at your local health centre or ask your school nurse.

The Value of Dental Sealants

- Dental sealants are a plastic material placed on the chewing surface of the teeth to protect them from decay.
- Dental sealants can last for many years.
- The combination of sealants and fluoride can reduce tooth decay even further.

Ask your dental professional about dental sealants at your child's next dental visit.

Ahhh, summer is coming: warm, lazy days and fruit juice dripping off chins.

You've seen the commercials that some foods can cause acid erosion of the teeth.

- Acid erosion damages the tooth enamel and once the enamel is gone it cannot be replaced.
- Acid erosion is a progressive process caused by exposure to acids for a long time.

Acidity is measured using the acidity pH scale.

- pH1 = VERY acidic
- pH7 = neutral.
- pH14 = NOT acidic at all

Tooth enamel dissolves at below pH5.5. The following table lists the pH of some common fruits and drinks:

pH of some common fruits and drinks			
Apples	3.9	Grapefruit	3
Apple Juice	3.5	Grapes	3.4
Bananas	5.2	Oranges	3
Blackberries	3.2	Strawberries	3
Blueberries	3.8	Pineapple	3.2
Dill Pickle	3.2	Raspberries	3.1
Ginger Ale	2	Watermelon	5.2

But Don't Fall Off the Fruit Wagon!

Saliva protects your teeth so eating acidic foods with meals when saliva flow is high is a good idea. Other tips:

- Eat cheese or other dairy products along with acidic food.
- Avoid brushing for one hour after eating something acidic.
- Don't swish acidic drinks in your mouth or use a straw.
- Get regular dental checkups.

The Alberta Child Health Benefit Program

Are you worried about the cost of going to the dentist? This provincial program provides health coverage for children in lower income families. It provides free extended health benefits such as dental care, eyeglasses and prescription drugs. For more information or an application form, call 780-427-6848 or 1-877-469-5437 or visit the website at

www.employment.alberta.ca/FCH/2076.html

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.



To prepare a healthy grocery list, try to include on your list foods from all four food groups.

Before you shop, plan ahead

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.

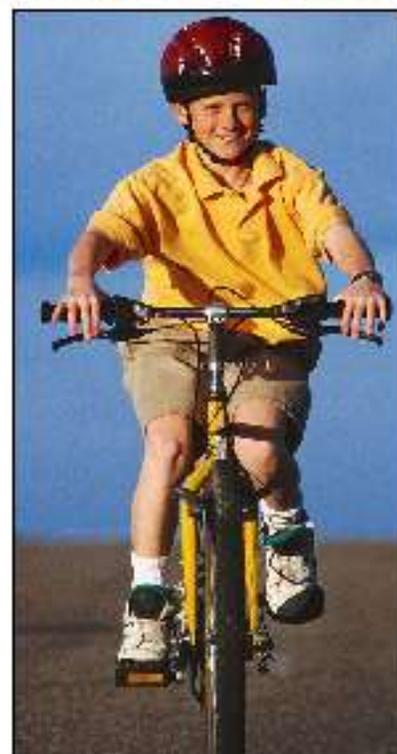
Preparing a grocery shopping list will help you and your family plan your meals, purchase healthier foods and save time and money.

Get moving with active transportation!

Active transportation means choosing human power over motor power as a way to get from place to place.

By leaving the car at home more often and opting instead for walking, biking, rollerblading, skiing or snowshoeing, we can improve our personal health as well as reduce our impact on the environment.

Remember – every bit of activity counts! Try to work up to 60 minutes of physical activity every day.



Riding a bike is a fun and healthy way of getting somewhere.

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.

- **Five per cent or less:** a little bit of the nutrient (for



Use herbs and spices to season food, rather than salt.

sodium, choose these foods more often)

- **15 per cent or greater:** a lot of the nutrient.