

LE BLOC-NOTES SJA

Édition de janvier 2014



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

Message de la direction

Tout d'abord, je vous souhaite une bonne et heureuse année en 2014, remplie de toutes les bénédictions possibles pour vous et vos proches !

Les prochains mois s'annoncent assez mouvementés quant aux activités à l'école. Premièrement, les élèves de maternelle à la 4^e année feront des activités plein-air les 8 et 28 janvier. La programmation de ces activités est une collaboration entre la ville d'Edmonton et les Camps Francos Plein air de M. Pierre-Alexandre Dion. Chaque groupe fera 3 des 6 activités par jour. Ces activités viennent remplacer le patinage et la gymnastique. Avec les 5^e et 6^e qui feront du ski les 13, 20 et 27 janvier, tous les élèves de l'école auront fait des activités à l'extérieur au mois de janvier. Avec l'appui de la société de parents et des bénévoles qui s'y ajouteront, nous prévoyons une journée de traîneaux et de chocolat chaud le 20 janvier pour les élèves de M-4. De cette façon, tout le monde aura eu droit à 3 journées sportives et culturelles.

Mme Nicole Létourneau, enseignante de musique, est encore en congé de maladie. Bien qu'elle nous manque beaucoup, nous sommes choyés de pouvoir compter sur les services de Mmes Jo-Anne Brochu-Lavoie et Laurianne Collins-Blais pour assurer un enseignement de qualité en musique. Ces deux enseignantes acceptent de rester aussi longtemps qu'il le faut pour combler ce poste.

Pendant le mois de janvier, nous nous préparons aussi à la soirée d'information pour les familles ayants-droit, cherchant une école francophone et catholique. Cette soirée aura lieu le mardi 4 février prochain à 19 h au gymnase de l'école. Donc, je compte sur vous pour être les meilleurs ambassadeurs pour la promotion de notre école.

Voilà pour l'instant. D'ici le mois prochain, restez bien au chaud et gardez le sourire en profitant de la neige abondante !

Adèle Amyotte,
Directrice



Coin de la pastorale scolaire

Prière pour le nouvel an

Seigneur Dieu, en ce début d'une nouvelle année, nous voulons être prêts et éveillés pour mieux t'accueillir : ouvre nos cœurs à ta Parole, fais-nous voir ton amour pour nous, que ton Esprit nous aide à garder ta Parole.

Apprends-nous à développer les talents que tu nous donnes, à servir et aider nos parents, nos amis, nos frères et sœurs à penser aux autres, à prier comme Jésus nous l'a appris, à être des rayons de soleil et de joie.

Seigneur, remplis nos cœurs de ton Esprit d'amour.

Merci, Seigneur, pour cette nouvelle année.

À nouveau, tu nous donnes d'aimer, de rendre service.

Accorde à tous ceux que nous aimons paix, santé et bonheur.



Liturgie de Noël

Un grand merci aux deux classes de 5^e année, accompagnées des carillons et des flûtes des 5^e et 6^e années, qui nous ont préparé une excellente célébration liturgique de Noël le 20 décembre dernier. Cela nous a fait grand plaisir d'accueillir le Père Sobanski de la paroisse St-Thomas d'Aquin qui est venu célébré avec nous et qui nous a offert une homélie nous aidant à compléter la préparation à la venue de Jésus à Noël. Cela nous a fait grand plaisir aussi d'accueillir un très grand nombre de parents et de grands-parents pour partager la joie de cette belle fête! Merci à Sylvie Bergevin, Natalie Harris, Pauline Delwel et Jo-Anne Brochu-Lavoie d'avoir si bien préparé les élèves.

Sacrement de la confirmation

Mme Caroline Maillet-Rao de la paroisse St-Thomas d'Aquin viendra bientôt faire une présentation dans les classes de 6^e années, concernant la préparation au sacrement de la confirmation. Une lettre sera envoyée sous peu aux familles des élèves de 6^e années quant aux dates précises de cette préparation qui est faite au sein de la paroisse St-Thomas d'Aquin.



SESSIONS DE PRÉPARATION
À LA 1^{ère}
COMMUNION/2014
ET À LA
CONFIRMATION/2014
Au Salon Lacombe de l'église
Saint Joachim-9928-110^e rue
Tel : 780 482-3233
Fax : 780 482-3239

Les samedis de 10h00 à 12h00

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

1^{ère} Communion :

Le 1^{er} Février 2014

Le 22 février 2014

Le 1^{er} mars 2014

Le 8 mars 2014

Le 15 mars 2014

Le 5 avril 2014

Le 27 avril 2014 : la
**célébration à l'église Saint
Joachim.**

Confirmation

Le 1^{er} Février 2014

Le 22 février 2014

Le 1^{er} mars 2014

Le 8 mars 2014

Collaboration avec la communauté

- La Société de parents aimerait remercier tous les parents qui ont participé à la levée de fonds Purdy's. Nous avons fait un profit de presque \$2000.00 que nous investirons dans le fonds dotation de l'école.
- Un rappel que le casino de l'école aura lieu les 17 et 18 janvier prochains au casino situé sur Argyll Road.
- Merci à tous les parents qui se sont inscrits comme bénévoles.



Santé, joie, prospérité pour l'année 2014

♦ Visite des aînés au Manoir St-Thomas:

Guyline Gosselin et ses élèves de 2^e année à l'école Sainte-Jeanne-d'Arc, accompagnés de Marie-Chantal Muhongerwa, ont préparé des chants dans le but de divertir les résidents du Manoir Saint-Thomas d'Aquin. Cet interlude musical a su enchanter tous ceux présents, de par leurs sourires, les harmonies et les accompagnements. L'ambiance de fête s'est prolongée grâce à des pâtisseries préparées par les parents des élèves et partagées par ces derniers! Quel bel après-midi pour réchauffer les cœurs de tous en ce beau temps de Noël!



♦ Promenade en traineau pour les 2^e années:

C'est par une belle journée ensoleillée que les élèves des trois classes de 2^e année à l'école Sainte-Jeanne-d'Arc ont fait le tour de la cour d'école en traineau, tiré par des chevaux miniatures! À tour de rôle, tous sont montés à bord pour une joyeuse promenade, une expérience inoubliable en plein air au rythme du bon vieux temps! Merci à M. Skippen, parent d'un des élèves, qui a offert cette activité gratuitement au grand plaisir de tous! Les trois enseignantes titulaires ont préparé du bon chocolat chaud qu'elles ont servi aux élèves pour conclure la journée en douceur. L'esprit du temps des Fêtes s'est bien installé dans le cœur de tous, visible dans les yeux pétillants et les sourires chocolatés!



♦ **Journée plein air pour M-4:**

Les 8 et 28 janvier, les élèves participeront à un total de 6 activités dont: la construction d'igloo, la raquette et rally des mammifères; la préparation de la banique aux pépites de chocolat; un labyrinthe en neige; la glissade à la colline; et la construction d'une ville en neige. Les «River Valley Programs» de la ville d'Edmonton, en collaboration avec M. Pierre-Alexandre Dion, assurent cette programmation diversifiée et divertissante !



Pour la toute première fois de son histoire, ICI Radio-Canada est heureuse d'annoncer l'arrivée de la populaire émission ONIVA! à l'antenne nationale.

Les segments d'émission viendront des quatre provinces de l'Ouest et en plus cette année de l'Ontario! Du 12 janvier au 18 mai 2014, (3 semaines d'interruption lors des Jeux Olympiques de Sochi), les jeunes et moins jeunes pourront découvrir les nouvelles aventures d'ONIVA! es dimanches à 9 h 30 (en rediffusion le samedi 11 h) sur ICI Radio-Canada Télé.

Les épisodes pourront être vus / revus sur ICI.Radio-Canada.ca/oniva.

De nombreux prix à gagner

Parmi les prix à gagner : un manteau kangourou de la collection ONIVA!, une console Nintendo 3DS, un iPod Touch, un caméscope numérique HD et une paire d'écouteurs Beat



Mini camp de cirque En français!

Oyé! Oyé! Nous recherchons des enfants âgés de 7 ans et plus pour venir participer au camp de cirque! Trapèze, tissus, échasses, jonglerie et plus seront à l'horaire.

Quand: 6 - 7 février 2014 , 9 h 30-11 h 30

Lieu: Firefly Theatre 8540 Roper Rd.

Frais: 25\$ par jour plus TPS

Pour plus d'informations contacter:

Lyne Gosselin

Lyne@lynegosselin.ca



L'UniThéâtre est heureux d'offrir à son public la pièce « LEO ».

Pour cette pièce, nous vous avons planifié 3 matinées scolaires, dont deux le 12 février à 10 h et à 13 h, et une le 14 février à 13 h.

Ce spectacle est de la pure magie. Une pièce physique (sans paroles), unique en son genre, certainement une œuvre à ne pas manquer. Ce spectacle convient à toute la famille, de l'âge de 5 ans jusqu'aux grands-parents. À tous les publics.

http://www.nte.qc.ca/wp-content/uploads/2012/04/LEO_Trailer.mp4

Tous sont les bienvenus.

Si vous avez des questions au sujet de la pièce ou des dates et heures, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous.

Diane Aubin LaBrie
Directrice administrative



Camp Multi-Arts

2014

Deux semaines de danse, théâtre,
musique et arts visuels

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

Du 5 au 15 août 2014

Edmonton

Pour les jeunes de la 1^e à la 9^e année
des écoles francophones

Pour les jeunes de la 4^e à la 9^e année des écoles
en immersion française***

*** les élèves doivent pouvoir s'exprimer en français

Pour information 780-760-0130 postes 1 et 2





Tous les grains ne sont pas pareils

Les grains entiers comprennent beaucoup de nutriments qui contribuent ensemble à favoriser une bonne santé.

Voici quelques exemples de grains entiers :

- Avoine
- Blé entier
- Grains de blé entier
- Orge à grains entiers (ou mondés)
- Riz sauvage ou riz brun
- Seigle entier
- Quinoa
- Semoule de maïs
- Amarante
- Triticale

Les grains entiers proviennent de tout le grain proprement dit : la couche de son, l'endosperme et le germe. Chaque partie renferme des nutriments différents. Les produits multigrains et les produits à grains entiers ne sont pas nécessairement pareils! Les produits multigrains sont constitués de plus d'une sorte de grains, mais tous les grains ne sont pas nécessairement des grains entiers.

Les grains raffinés, comme la

farine blanche et le riz blanc, sont dépourvus d'une partie ou de la totalité du son et du germe. Certains grains raffinés sont enrichis ce qui signifie que des vitamines et des minéraux y ont été ajoutés, cependant, les grains raffinés enrichis n'ont pas certains nutriments que l'on retrouve uniquement dans les grains entiers.

Où trouver des grains entiers?

Pour un produit à base de grains entiers, on trouvera « grains entiers » ou « entier » inscrits près du grain sur l'emballage.

Choisissez des aliments dont les grains entiers sont inscrits comme étant le principal ingrédient.

Les grains entiers vous procurent des fibres, des protéines, des vitamines et des minéraux qui ensemble favorisent une bonne santé.

Fixez-vous comme objectif de consommer la moitié de votre ration quotidienne de produits céréaliers sous forme de produits à grains entiers!

Pour plus d'information à propos des grains entiers, consultez le site :

www.albertahealthservices.ca/5822.asp

Un esprit sain dans un corps sain

Les enfants en santé ont de meilleurs résultats scolaires. En effet, le cerveau fonctionne mieux lorsque les enfants sont physiquement actifs et ont une alimentation saine et équilibrée.

Les enfants ont besoin de bons modèles à suivre et doivent avoir accès à des aliments sains et des endroits sécuritaires pour jouer afin de développer des comportements positifs pour le reste de leur vie.

En général, les enfants en santé performent mieux tant sur le plan scolaire que sur le plan social. Les enfants actifs sont également plus heureux et plus confiants.

Une façon simple d'ajouter plus d'exercice dans la journée de votre enfant consiste à l'accompagner à l'école à pied ou à l'emmener au parc après le souper.

La participation au sport aide à développer les habiletés pour le travail d'équipe et le réseautage et à entretenir de solides amitiés.

Les études démontrent que les enfants qui ont une alimentation équilibrée sont mieux équipés pour faire face à une journée scolaire chargée.

Le fait de prendre un petit-déjeuner sain améliore l'attention, la capacité à résoudre des problèmes et les habiletés en mathématiques. Un dîner et des collations nutritifs fournissent l'énergie et les nutriments pour la journée.

Voici quelques conseils pour aider vos enfants à maintenir un mode de vie sain :

- Laissez vos enfants aider à préparer des dîners et des collations nutritifs
 - Mangez ensemble toutes les fois que c'est possible
 - Facilitez-leur l'accès à des choix santé en mettant des légumes et des fruits coupés dans le réfrigérateur
 - Emmenez vos enfants à l'épicerie; s'ils choisissent quelque chose, ils seront plus enclins à le manger
 - Assurez-vous qu'ils ont une bonne nuit de sommeil
 - Aidez-les à atteindre les 60 minutes d'activité physique journalière recommandées
- Ensemble, nous pouvons créer un milieu sain pour que nos enfants apprennent, jouent et grandissent!

Les friandises et vos dents!

Ayez des dents saines en les nettoyant avec un dentifrice au fluor après avoir consommé des friandises collantes.

Vous ne pouvez pas les nettoyer après avoir mangé des sucreries collantes? Vous pouvez essayer de : mâcher une gomme sans sucre au xylitol; manger un morceau de fromage; vous rincer la bouche à l'eau.

Janvier 2014



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
Congé des fêtes						
5	6 Jour 3 Retour en classe 8 h 40	7 Jour 4 19 h 30 Réunion de la Société de parents	8 Jour 5 Journée plein air Mat à 4 ^e	9 Jour 1	10 Jour 2	11 Jour 1
12	13 Jour 3 Excursion de ski 5 ^e et 6 ^e 	14 Jour 4	15 Jour 5	16 Jour 1	17 Jour 2	18 Jour 1
19	20 Jour 3 Excursion de ski 5 ^e et 6 ^e Journée plein air	21 Jour 4 19 h Réunion du Conseil d'école	22 Jour 5	23 Jour 1	24 Jour 2	25 Jour 1
26	27 Jour 3 Excursion de ski 5 ^e et 6 ^e 	28 Jour 4 Journée plein air Mat à 4 ^e	29 Jour 5	30 Jour 1	31 Jour 2 Repas chaud 	

SJA NOTE PAD

January 2014 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

Message from the principal

First of all, I would like to wish a happy and blessed New Year to all our families !

In the following weeks, there will be several activities at school, beginning with outdoor education on the 8th and 28th for students from K-4. The program is a collaboration between Edmonton River Valley Programs and «Camps Francos Plein Air», who came on board to ensure instruction in French during the activities. These activities replace the skating and gymnastics that were originally scheduled. The parent committee and their volunteers will be here on January 20th for a toboggan and hot chocolate day for K-4 students. This will ensure that all students have 3 days of activities, since grades 5 and 6 will have 3 days of skiing on the 13th, 20th and 27th of January.

We are also preparing for our open-house which will take place on Tuesday February 4th at 7 pm in the gym. As parents, you are the best ambassadors to promote our francophone and catholic education so I thank you in advance for directing any new families our way.

That's the news for now, so stay warm, keep smiling and enjoy the abundant snow!

Adèle Amyotte,

Principal





All grains aren't the same

Whole grains have a lot of nutrients that work together to promote good health.

Some examples of whole grains are:

- Oatmeal
- Whole grain whole wheat
- Whole wheat berries
- Whole grain (or hulled) barley
- Wild or brown rice
- Whole rye
- Quinoa
- Commeal
- Amaranth
- Triticale

Whole grains are made of the entire grain kernel: bran layer, endosperm and germ. Each part has different nutrients.

Multi grain and whole grain may be different! Multigrain products have more than one kind of grain, but not all of the grains may be whole grain.

Refined grains such as

white flour and white rice have all or part of the bran and germ removed. Some refined grains are *enriched* which means they have some vitamins and minerals added, however, enriched refined grains are still missing some nutrients found only in whole grains.

Finding whole grains

A whole grain product will have "whole-grain" or "whole" listed in front of the grain on package labels.

Choose foods with whole grains listed as the first grain ingredient.

Whole grains give you fibre, protein, and vitamins and minerals that work together to promote good health.

Aim to make at least half of your grain products whole grain each day!

For more information about whole grains visit: www.albertahealthservices.ca/5822.asp

Healthy bodies, healthy minds

Healthy children do better in school; brain function is improved when children are physically active and receive a healthy well balanced diet.

Children need good role models, access to healthy foods and safe places to play to develop positive lifelong behaviours.

Healthy children often do better academically at school and socially. Active children tend to be happier and have better self confidence.

Adding more exercise in your child's day can be as simple as walking your child home from school or going to a local park after supper.

Getting involved in sports helps to develop team building skills as well as an opportunity to network and build important friendships.

Studies show children who eat a well-balanced diet are better equipped to handle a busy day at school.

Eating a healthy breakfast

improves attention, problem solving, and math skills.

Having a nutritious lunch and snacks provides energy and nutrients for the day.

A few tips to help your children maintain a healthy lifestyle:

- Let your child help to prepare nutritious lunch and snacks
 - Eat together whenever possible
 - Make it easy to choose healthy options, have cut up veggies and fruit in the fridge
 - Go shopping with your kids – if they choose it they are more likely to eat it
 - Ensure that they get a good night's sleep
 - Help them to achieve the recommended 60 minutes of physical activity each day
- Together we can create healthy environments for our children to learn, play and grow!

Sweet Treats and Your Teeth!

Keep your teeth healthy by brushing with fluoride toothpaste after eating sweet sticky treats.

Can't brush after eating sweet treats? You can try:

- Chewing sugar free gum with xylitol
- Eating a piece of cheese