



Info-parents Février 2011



Mot de la directrice

Le mois de février est le mois le plus court de l'année, mais à notre école, c'est un mois très actif. Pour la deuxième année, nous organisons le carnaval « Les étoiles du Nord ». Les parents qui désirent assister au lancement de ce carnaval peuvent le faire en venant à notre école le 22 février à 8:30.

IMPORTANT-IMPORTANT-IMPORTANT-IMPORTANT-IMPORTANT-IMPORTANT-IMPORTANT

De janvier à la fin février, Alberta Education mènera le sondage annuel sur le pilier de responsabilisation. En janvier, les parents d'élèves de la 4^e à la 12^e année recevront un sondage de la part d'Alberta Education. En février, ce seront les élèves de la 4^e à la 12^e année et tous les enseignants qui recevront et rempliront ce sondage en ligne à l'école.

Le pilier de responsabilisation utilise un ensemble de seize indicateurs qui comprend des sondages menés auprès des élèves, des parents et des enseignants; ces sondages portent sur divers aspects de la qualité, sur le rendement des élèves, y compris le taux de décrochage et d'achèvement au secondaire, et sur les évaluations provinciales de l'apprentissage scolaire.

Le pilier de responsabilisation, qui sert de bilan annuel du système d'éducation, offre à Alberta Education et aux autorités scolaires l'occasion de s'assurer que nous préparons les élèves à la réussite.

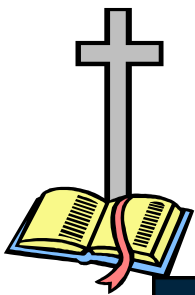
Tous les sondages sont confidentiels et comportent des questions à propos d'expériences vécues au sein de l'école. Le sondage pour les parents est offert en français et en anglais.

Votre participation au sondage nous permet d'obtenir des renseignements importants sur la qualité de l'enseignement que votre enfant reçoit; nous vous invitons donc à le compléter et à faire parvenir vos réponses sans tarder. J'aimerais beaucoup que les parents de notre école BORÉAL s'engagent et prennent quelques minutes pour répondre à ce sondage.

Les résultats du sondage seront présentés aux autorités scolaires en mai 2011 et seront rendus publics pour chaque autorité à l'occasion des plans d'éducation triennaux et des rapports annuels des résultats en éducation.

Merci énormément et bon mois de février.

Sonia Coulombe



Esprit d'amour

Seigneur, toi qui es l'esprit d'amour,
donne-moi ta force, donne-moi ta douceur.
Donne-moi le courage de demander pardon.

Marie-Christine Vidal



TÉLÉVISION
SAMEDI 11H - DIMANCHE 16H30
ONIVA!
Radio-Canada.ca/Oniva

Congrès des enseignants

Veillez noter que les élèves seront en congé le 9 février à partir de 11h36 ainsi que les 10 et 11 février pour la convention annuelle des enseignants à Edmonton. **Les élèves de la maternelle, quant à eux, seront en congé le 9 février toute la journée.** Le retour en classe se fera le lundi 14 février. Bon congé à tous!

Congé Fête de la famille

Veillez noter que le 21 février est une journée de congé car c'est la Fête de la famille. Profitez bien de cette longue fin de semaine pour faire des activités familiales!!

Prochaines réunions conseil d'école et SPEF

La prochaine réunion du conseil d'école sera le lundi 7 février à 19h00 au salon du personnel de l'école et la prochaine réunion du comité SPEF sera le 20 février à 10h à la bibliothèque de l'école. Bienvenue à tous!

Dictée P.G.L

Nos élèves de la maternelle à la 8e année participeront à la dictée Paul Guérin-Lajoie pendant la première semaine de février. Tout en perfectionnant leurs habilités en orthographe, nos élèves ont la chance de se sensibiliser aux difficultés vécues par plusieurs pays du Sud. Chaque groupe sera préparé par son enseignante.



Message de notre CSC

Je vous annonce que le mois de février sera rempli de belles activités pour la communauté francophones de Fort McMurray. Tout d'abord une soirée Super Bowl 2011 au Centre Communautaire de l'École Boréal le dimanche 6 février de 16h à 21h. Cette activité est gratuite, je vous demande de me téléphoner au 780-972-8950 ou de m'envoyer un courriel au j.tansey@yahoo.ca pour réserver votre place parmi nous. À partir du 2 février, il y aura des parties amicales de soccer pour tous au gymnase de l'école. Le coût pour cette activité est de 5\$ par soir. Je vous demande de vous inscrire à l'avance également. J'ai le plaisir de vous annoncer que l'École Boréal sera représentée par 2 équipes d'étudiants (soit une de 5e-6e année et une de 7e année) lors du tournoi provincial de Génies en herbe qui aura lieu à Canmore les 27 et 28 avril prochain. Les pratiques commencent dès la semaine prochaine. De plus, le 14 février prochain, Cupidon ira faire son tour à l'école pour distribuer des messages de Saint-Valentin aux élèves de tous les niveaux. Un nouveau programme sera présenté aux élèves de 3e à 8e année, en collaboration avec l'Association Canadienne de Santé Mentale. Il s'agit du programme C.R.O.C. (Communication et Résolution Objective de conflits), traduit du programme anglophone C.A.P.S.S qui est offert dans les écoles anglophones depuis déjà plus de 15 ans. Les élèves apprendront à mieux reconnaître et exprimer leurs différents sentiments. Des outils leur seront enseignés afin de mieux contrôler leur colère et des méthodes de communication plus saines et plus appropriées leur seront aussi présentées. Je suis confiante que ce programme sera un beau succès. Je vous reviens en mars pour une programmation à ne pas manquer. Bon mois de février 2011.

Julie Tansey, votre CSC.

Bonne fête!!!

Destinée Harvey-Goodwin - 2 février
Fanny St-Pierre - 8 février
Madame Michelle - 15 février



Gabriel Lefrançois - 19 février
Evan Worswick - 20 février
Stéphanie Simard - 27 février

Valeur du mois de janvier - La bonne humeur

Prématernelle/maternelle - Fareedah Sadek

1re/2e année - Veronica Tarasenco

3e/4e année - Maya Mohammed

5e/6e année - Erik Doucet



Visite des Huskies du Keyano College

Le 17 février prochain, les élèves de la 3e à la 8e année auront la chance de rencontrer un joueur de volleyball des Huskies, Ivan "Special K" Kartev, et un joueur de basketball des Huskies, Louis "Kangaroo Kid" Barham. Ils auront l'occasion de leur poser des questions et quelques élèves seront choisis pour jouer une partie amicale de basketball contre eux.



Activités de la St-Valentin

Les 7 et 8 février, Madame Sonia et Madame Mélanie auront des messages de St-Valentin à vendre au coût de 25¢ que Cupidon lui-même ira lire à la personne choisie le jour de la St-Valentin. Les profits de cette activité iront pour le projet de classe de Madame Barbara « Les enfants changent le monde ». Aussi, le 14 février, nous demandons aux élèves et au personnel de l'école de se vêtir de rouge, rose ou blanc pour l'occasion.



Carnaval des étoile du Nord

Voici un aperçu de notre 2e carnaval d'hiver :

Mardi 22 février - Accueil avec musique à l'extérieur par le personnel de l'école et Boris.

- Couronnement du roi et de la reine du carnaval à la salle communautaire.

- Journée ski et tubing au Vista Ridge.

Mercredi 23 février - Activités extérieures et chocolat chaud (dernière période).

- Journée t-shirt bleu de l'École Boréal.

Jeudi 24 février - Déjeuner de crêpes en famille

- Journée chapeau original

Vendredi 25 février - Sortie au parc aquatique du MacDonald Island



Février : mois du cœur

L'activité physique : À prendre aussi à cœur par les enfants

On croit beaucoup que seuls les adultes n'ont à se préoccuper de la santé de leur cœur. Et pourtant, le cœur des enfants a aussi besoin de soins spéciaux.

L'activité physique est très bénéfique pour votre cœur. Le cœur est un muscle et donc vous devez le renforcer en faisant régulièrement de l'activité physique. L'activité physique aide aussi vos vaisseaux sanguins et vos artères à rester en santé en diminuant les chances qu'ils ne se bloquent.

Pour votre famille, choisissez des activités qui font bouger. Faites une marche, du patin, du ski de fond, du traîneau ou encore un bonhomme de neige et des anges dans la neige!

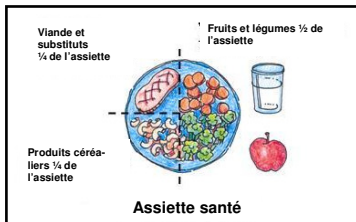


Équilibrez vos repas du soir

Voici quelques idées de soupers bien équilibrés qui ne prennent que peu de temps à préparer :

• **Fèves** : Mettez des fèves cuites dans une tortilla de blé entier. Recouvrez de salsa, de fromage râpé et de laitue. Comme dessert, servez des fruits congelés ou frais accompagnés d'un yogourt à faible teneur en matières grasses.

• **Œufs** : Brouillez des œufs accompagnés de divers légumes comme des poivrons, des oignons et des tomates. Ajoutez du fromage râpé. Servez avec des rôties de blé entier et une salade de fruits ou de légumes.



Pensez à l'« assiette santé » quand vous préparez les repas.

• **Poisson** : Mettez des filets de poisson dans un cuiseur à vapeur au-dessus d'eau bouillante sur la cuisinière. Ajoutez des brocolis, des asperges ou des haricots verts coupés. Cuisez jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement en flocons à la fourchette. Servez avec du riz brun et du lait ou une boisson au soja fortifiée.

Mais aussi...

• **Sauté de viande ou de substitut** : Faites cuire du bœuf, du poulet ou du tofu dans une poêle à frire et assaisonner avec des fines herbes. Ajoutez des tranches de poivron vert, du brocoli, des oignons et de l'ail, puis servez sur un lit de riz avec un verre de lait ou de boisson au soja fortifiée.

Un repas bien équilibré doit toujours contenir un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires. Pour obtenir davantage d'idées de repas, consultez la section du Guide alimentaire canadien du site Web de Santé Canada à l'adresse www.hc-sc.gc.ca.

Il est très important pour la santé bucco-dentaire et la santé générale de votre enfant qu'il mange un régime équilibré.

N'oubliez pas que les boissons et les aliments auxquels on a ajouté du sucre doivent être consommés avec les repas plutôt qu'avec les collations.

Les boissons gazeuses, le jus, le lait au chocolat et les boissons pour sportifs peuvent causer des caries.

Quelques idées de collations saines :

- Légumes coupés
- Fromage et craquelins
- Verre d'eau!

Boreal recap

Teachers convention

Please note that February 9th will be a half-day of school for the students and that there will be no school on February 10th and 11th due to the teachers convention. **Only the pre-K and Kindergarten students will not have school at all on February 9th** due to a meeting for Kindergarten teachers in Edmonton. School will resume on Monday, February 14th.

Next school council and SPEF committee meetings

The next school council meeting will be held on February 7th at 7:00 pm in the school staff room. Also, the next SPEF committee meeting will be held on February 20th at 10:00 am in the school library. Parents are welcome to assist!!

Family Day Holiday

Please note that there will be no school on February 21st due to the Family Day Holiday.

Keyano College Huskies' visit to school

The grade 3 to 8 students will have the Keyano College Huskies' visit on February 17th. They will have the chance to ask their questions to the volleyball player Ivan "Special K" Kartev and the basketball player Louis "Kangaroo Kid" Barham. The presentation will be followed by a quick 3-on-3 basketball game with a few selected students.



Valentine's Day Activities

On February 7th and 8th, Madame Sonia and Madame Mélanie will be selling Valentine's Day messages for 25 cents each. The students will have the opportunity to buy messages for someone special that will be read by Cupid on Valentine's Day. All profits will go to the grade 3-4 for their class project « Children changing the world ». Also, on Valentine's Day, we ask the students and the staff members to wear red, pink or white for the occasion.



Winter Carnival Activities

- Feb. 22** - Staff members and Boris welcoming students with music outside.
 - The coronation of the Carnival King and Queen at the cafeteria.
 - Ski and tubing day at Vista Ridge.

- Feb. 23** - Exterior activities with hot chocolate (last period of the day).
 - École Boréal blue t-shirt Day.

- Feb. 24** - Family pancake breakfast.
 - Original hat day.

- Feb. 25** - Water park - MacDonald Island

Message from our School Coordinator

I'm pleased to announce a few of our many activities for the month of February. We will have a Super Bowl 2011 night at the Boreal School Community Room on Sunday February 6, from 4PM to 6PM. The activity is free for everybody. Please call me at 780-972-8950 or email me at j.tansey@yahoo.ca to reserve your seats. We will also have weekly games of community soccer in the gymnasium. The fee is 5\$ per night, please also call to register. Cupid will be at our school on February 14, to deliver Valentine's day messages to all the kids. The CAPSS program (Communication and Problem Solving Skills) will now be offered in French at our school for grades 3 to 8, in collaboration with Canadian Mental Health Association. This program has been offered in English for the past 15 years and has been a great success. Kids learn how to express their feelings, how to control their anger and how to communicate in healthier and more appropriate ways. I will be back in the next monthly edition to announce our really exciting March program. Have a good month of February.

Julie Tansey - School Coordinator

Boréal en photos



February is Heart Month

Physical activity: Kids should take it to heart!

It is a common belief that older adults are the only ones that need to be concerned with the health of their hearts. The truth is that kids' hearts need special care as well.

Physical activity is very beneficial to your heart. Your heart is a muscle and needs to be strengthened by regular physical activity. Also, physical activity helps to keep your blood vessels and arteries healthy by decreasing the chances of clogging.

Choose activities for your family that get you moving. Go for a walk, skate, cross-country ski, toboggan or make a snow man and snow angel.

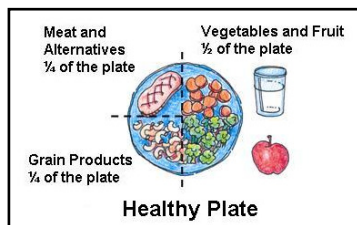


Bring some balance to your evening meals

Here are some well balanced supper ideas that do not take much time to prepare:

- **Beans:** Scoop some cooked beans into a whole wheat tortilla. Top with salsa, grated cheese and lettuce. Serve frozen or fresh fruit with a low fat yogurt for dessert.

- **Eggs:** Scramble some eggs along with various vegetables such as peppers, onions and tomatoes. Add some grated cheese as a topping. Serve with whole wheat toast and a vegetable



Keep the "Healthy Plate" in mind when preparing meals.

or fruit salad.

- **Fish:** Place fish fillets in a steamer above boiling water on the stove. Add cut up broccoli, asparagus, or green beans. Cook until the fish flakes easily with a fork. Serve with brown rice and milk or fortified soy beverage.

- **Stir Fry Meat or Alternative:** Cook beef, chicken, or tofu in a frying pan and season with herbs. Add sliced green peppers, broccoli, onions, and garlic, and serve over rice along with a glass of milk or fortified soy beverage.

A well-balanced meal should contain one food from each of the four food groups. For more healthy meal ideas visit Canada's Food Guide section on the Health Canada website at www.hc-sc.gc.ca.

And one more thing ...

A well-balanced diet is very important for your child's oral health and overall health.

Remember drinks and food with added sugar should be eaten with meals rather than with a snack.

Sipping on pop, juice, chocolate milk, and sport drinks can cause cavities.

A few tips for healthy snacks:

- Sliced veggies
- Cheese and crackers
- Drink water!