Info-parents
Mars 2012

Mot de la directrice

Pour une troisième année consécutive, notre carnaval a été une réussite. Il se termine en laissant de beaux souvenirs et les grands comme les petits se sont bien amusés. Cet événement a permis aux élèves de concilier apprentissages et amusement ainsi que de développer des habiletés sociales.

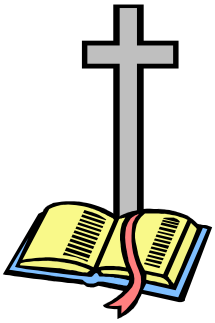
Le **bulletin** de votre enfant lui sera remis le vendredi 16 mars. Les rencontre avec les enseignantes auront lieu **le mercredi 21 mars de 18h30 à 20h30 et le jeudi 22 mars de 18h30 à 20h30**. À noter que Mme Caroline sera absente lors de la rencontre du jeudi car elle part pour un voyage humanitaire pour le Nicaragua. donc, s'il vous est impossible de venir le mercredi, vous pourrez fixer un rendez-vous avec elle à un autre moment. Nous lui souhaitons un bon voyage!

Le mois de mars s'annonce tout aussi occupé. Du 9 au 25 mars, l'école fêtera les rendez-vous de la francophonie. Il y aura des activités organisées en classe et aussi des activités d'école. Merci à mesdames Nadia Daigneault et Monique Godin pour la préparation et l'organisation de la semaine de la francophonie.

Je tiens aussi à remercier Mme Chantal Légaré pour l'organisation de la dictée PGL. **Félicitations à Gabriel Lefrançois de la classe de 5e année** qui représentera notre école à la finale régionale le 15 mars prochain. Un merci SPÉCIAL à madame Mélanie Fournier pour l'élaboration du programme, l'organisation et la préparation des activités du carnaval. Merci aussi à **tous** les parents qui ont participé et qui se sont impliqués bénévolement dans les différentes activités. Votre présence à notre école est toujours appréciée.

Nicole Arseneault
Directrice

Le printemps



En secret, la sève a fait son chemin
des racines jusqu'aux branches.
Le soleil a fait sortir les bourgeons.
Les fleurs se sont ouvertes
et les fruits mûriront sur l'arbre.
C'est grâce au repos de
l'hiver qu'éclate la fraîcheur du printemps.
Tu es la vie, Seigneur.
Je voudrais une vie
pleine de fleurs et de fruits.

Marie-Agnès Gaudrat

Prochaines réunions conseil d'école et SPEF

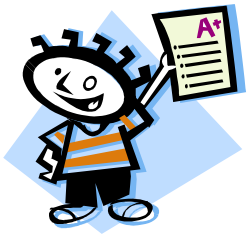
La prochaine réunion du conseil d'école sera le lundi 26 mars à 19h00 et la prochaine réunion du comité SPEF sera le dimanche 25 mars à 10h au salon du personnel de l'école. Bienvenue à tous!

Gagnants de la dictée P.G.L

Maternelle : Sofia Sochirca
2e année: Iram Dodo-Dan-Gado
4e année : Catherine Lefrançois
1re année : Marc-Olivier Laflamme
3e année : Daniil Tarasenco
5e année : Gabriel Lefrançois

Félicitations à tous les gagnants!! Félicitations à Gabriel Lefrançois qui représentera notre école lors de la finale régionale du Nord de l'Alberta en mars!!

Bulletins et rencontres parents-enseignants



Les élèves recevront leur bulletin le 16 mars prochain et les rencontres parents-enseignants se feront sur deux soirs, soit le mercredi 21 mars de 18h30 à 20h30 et le jeudi 22 mars de 18h30 à 20h30. Vous êtes donc invités à venir rencontrer l'enseignante titulaire de votre enfant. Veuillez noter que Mme Caroline Boudreault et Mme Chantal Légaré ne seront présentes que le mercredi 21 mars et s'il vous est impossible de venir les rencontrer à ce moment, vous pourrez fixer un rendez-vous avec l'une ou l'autre au moment qui vous conviendra le mieux.

Rendez-vous de la francophonie du 9 au 25 mars

Les rendez-vous de la francophonie vous proposent un temps de l'année pour célébrer la langue et la culture d'expression française.

Vendredi 2 mars - Levée du drapeau franco-albertain et dégustation du gâteau

Vendredi 9 mars - Cérémonie d'ouverture et explication des activités

Du 9 au 13 mars - Histoire collective (Chaque classe écrira une partie d'une histoire).

Mardi 13 mars - Courrier de la francophonie

Jeudi 15 mars - Journée du t-shirt orange de l'École Boréal

Vendredi 16 mars - Rallye d'observation à l'extérieur

Mardi 20 mars - Présentation d'un film à la salle communautaire

Vendredi 23 mars - Remise des prix du rallye et lecture de l'histoire collective.

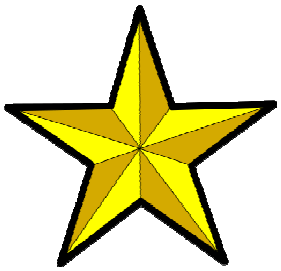
Soyons fiers de notre langue!!

Bonne fête!!!

Catherine Policarpio - 1er mars
Benjamin Belzile - 8 mars
Katia Tebo - 10 mars
Sedrick Imbeault - 16 mars

Carly Lacombe - 18 mars
Kim Beaulieu - 21 mars
Geneviève Gauthier - 25 mars

Étoiles du mois de février - Politesse



Prématernelle - Lala-Rita Hachim
Maternelle - Jonah Antinozzi-Mason
1re/2e année - Alexa Tokarz
3e/4e année - Catherine Lefrançois
5e/6e année - Destinée Harvey-Goodwin

Atelier de danse La Girandole

L'Association propose un éventail d'ateliers visant à initier les enfants du niveau primaire à la danse et aux arts de la scène.

S'adressant autant aux jeunes francophones qu'à leur compatriotes anglophones en classe d'immersion, les ateliers sont animés par des artistes professionnels.

Sous le thème ***Danser, c'est s'éduquer*** *les ateliers privilégient le mouvement, la langue et la musique, pour arborer des thèmes stimulants qui répondent à plusieurs objectifs scolaires des programmes de français, d'études sociales et d'éducation physique du ministère albertain de l'Apprentissage.*

LA GIRANDOLE
association de danse - dance association

Nous aurons la chance d'avoir La Girandole à notre école pour donner des ateliers de danse aux élèves les 6 et 7 mars prochains.

Ce que mon enfant apprend à l'école

Nous vous invitons à visiter le site Web de LearnAlberta, un nouveau lien qui vient d'être créé : **L'apprentissage de mon enfant : Ressource pour les parents**, qui vient remplacer la série de livrets et la feuille sommaire *Ce que mon enfant apprend à l'école* : http://www.learnalberta.ca/content/apprentissagedemonenfant/

Congé du printemps

Le congé du printemps se déroulera du 6 au 13 avril prochain. Le retour en classe pour tous les élèves se fera le lundi 16 avril.

Bon congé à tous!!

Boreal recap

Next school council and SPEF committee meetings

The next school council meeting will be held on March 26 at 7:00 pm in the school staff room. Also, the next SPEF committee meeting will be held on March 25 at 10:00 am also in the school staff room. Parents are welcome to assist!!

Report cards and parent-teacher meetings

The students will have their report cards on March 16. The parent-teacher meetings will be held on Wednesday, March 21, from 6:30 pm to 8:30 pm and Thursday, March 22, from 6:30 pm to 8:30 pm. We hope you'll take this opportunity to come and meet with your child's teacher. Please note that Madame Caroline and Madame Chantal will only be available for the March 21 meeting. If you wish to meet with one of them and can't make it that evening, please feel free to contact them and schedule an appointment.

Spring Break

Our Spring Break will be from March 6 to March 13 2012. Return to class will be on March 16 for all the students. **Enjoy!!**

Boréal en photos

BORÉAL
Moi je parle français

...et toi

Notre Drapeau Franco Albertain

Mars 2012

Alberta Health Services

La santé des enfants

Les dents de lait sont-elles importantes?

Oui! Certaines dents de lait ne tombent pas avant 13 ans et servent à :

- mâcher
- parler
- sourire
- assurer l'espacement
- développer la mâchoire
- guider l'emplacement des dents adultes

Un dentiste doit vérifier si les dents de lait présentent des caries dentaires.

Vérifier les dents de votre bébé

- Pour vérifier les dents de votre bébé, soulevez la lèvre une fois par mois.
- Cherchez à déceler les caries précoces – lignes blanches le long des gencives.
- Ne donnez jamais de bouteille à votre bébé à l'heure du coucher, à moins qu'il ne s'agisse d'eau.
- Retirez la bouteille à votre enfant vers l'âge de 12 à 14 mois.
- Nettoyez quotidiennement les dents de votre bébé.
- Faites voir votre enfant par le dentiste dès l'âge de un an.

Pour l'exercice, 60 est le nombre magique

Accumulez 60 minutes d'activité modérée à vigoureuse tous les jours.

La façon la plus facile d'évaluer l'intensité de vos activités est de vous poser les questions suivantes : *Qu'est-ce que je ressens? Est-ce que j'ai chaud? À quoi ressemble ma respiration? Puis-je chanter, parler ou ne dire que de courtes phrases?*

Pour de l'activité modérée :
- Rythme cardiaque accru
- Respiration plus rapide
- Capable de parler, mais pas de chanter

Pour de l'activité vigoureuse :
- Rythme cardiaque rapide
- Sueurs
- Difficulté à avoir une conversation

Il n'est pas nécessaire d'accumuler les 60 minutes en une seule fois. Vous pouvez accumuler toutes vos petites périodes d'activité de la journée pour arriver au nombre magique de 60.

Restez à l'écart de la caféine

Il existe des façons plus saines d'obtenir un regain d'énergie

La caféine est un stimulant naturel. Elle peut provoquer une accélération du rythme cardiaque, des maux d'estomac, des changements d'humeur, des maux de tête et des problèmes de sommeil.

Parmi les sources populaires de caféine, on trouve le café, les boissons énergisantes, le thé, certaines boissons gazeuses, le chocolat et des médicaments contre le rhume.

La quantité maximale quotidienne de caféine recommandée pour les jeunes se trouve entre 45 et 85 milligrammes, selon leur âge. Évitez de donner des boissons qui contiennent de la caféine aux enfants.

Les boissons énergisantes peuvent contenir de 70 à 400 milligrammes de caféine par tasse. La plupart des boissons énergisantes contiennent également une grande quantité de sucre et d'autres mélanges d'herbes et de vitamines.

Les boissons énergisantes **ne sont pas** recommandées pour les enfants ou les jeunes.

Pour obtenir un regain d'énergie, mangez régulièrement, conservez un style de vie actif, dormez suffisamment et buvez de l'eau pour vous désaltérer.

Les boissons gazeuses sont une des sources les plus populaires de caféine.

Le tableau qui suit énumère la quantité de caféine que l'on retrouve dans les aliments et les boissons populaires.

Aliment ou boisson	Portion	Quantité de caféine
Cola	12 oz (355 ml)	de 36 à 50 mg
Café, divers	8 oz (237 ml)	de 100 à 145 mg
Thé	8 oz (237 ml)	de 30 à 50 mg
Boisson énergisante	8 oz (237 ml)	80 mg (en moyenne)
Chocolat au lait	28 g	7 mg
Chocolat noir	28 g	19 mg
Lait au chocolat	8 oz (250 ml)	5 mg

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ce qui précède ou de tout autre sujet qui touche la santé, consulter le site www.albertahealthservices.ca

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca

March 2012

Alberta Health Services

Kids' Health

How important are baby teeth?

Yes! Baby teeth stay in for up to 13 years and are needed for:

- Chewing
- Speaking
- Smiling
- Spacing
- Jaw development
- Guiding the adult teeth into position

Cavities in baby teeth must be checked by a dentist.

Checking your baby's teeth

- To check your baby's teeth, lift the lip once a month.
- Look for early cavities – white lines along the gum line.
- Never put baby to bed with a bottle, unless it's water.
- Wean from the bottle by age 12 – 14 months.
- Clean baby's teeth daily.
- Take your child to the

When it comes to exercise, 60 is the magic number

Accumulate 60 minutes of moderate to vigorous activity every day.

The easiest way to gauge your activity's intensity is to ask yourself: *How does it feel? How warm am I? What is my breathing like? Can I sing, talk, or can I only speak in short phrases.*

For moderate activity:
- Increased heart rate
- Breathing becomes faster
- Able to talk, but not sing

For vigorous activity:
- Rapid heart rate
- Sweat
- Difficult to hold a conversation

You don't have to get all 60 minutes at once. You can add all of the smaller bouts of activity throughout the day to reach your total.

Keep the caffeine away

There are healthier ways to boost energy

Caffeine is natural stimulant. It can cause an increased heart rate, upset stomach, mood changes, headaches and sleeping problems.

Common sources of caffeine include coffee, energy drinks, tea, some soft drinks, chocolate and some headache and cold medicines.

The maximum amount of caffeine recommended for youth is 45 to 85 milligrams, per day depending on their age. Avoid giving drinks with caffeine to children.

Energy drinks can contain 70 to 400 milligrams of caffeine per cup. Most energy drinks also have a large amount of sugar and other herbal and vitamin mixtures.

Energy drinks are **not** recommended for children or youth.

To boost energy levels, eat regularly, maintain an active lifestyle, get enough sleep and drink water to quench thirst.

Soft drinks are one of the most common sources of caffeine.

The chart below lists caffeine amounts in common foods and beverages.

Food or Beverage	Serving Size	Amount of Caffeine
Cola	12 oz (355 ml)	36-50 mg
Coffee, variety of brews	8 oz (237 ml)	100-145 mg
Tea, brewed	8 oz (237 ml)	30-50 mg
Energy Drink	8 oz (237 ml)	80 mg (average)
Milk Chocolate	28 g	7 mg
Dark Chocolate	28 g	19 mg
Chocolate milk	8 oz (250 ml)	5 mg

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

kidshealthnewsletter@albertahealthservices.ca