Info-parents
Mars 2018

Mot de la directrice

Chères familles,

L'hiver tire à sa fin, mais la température est loin d'être clémente. Même si nous gardons parfois les enfants à l'intérieur lorsque la température est trop froide, SVP envoyer vos enfants vêtus convenablement, car lorsque le temps le permet, les enfants jouent dehors.

Dans le cadre de notre plan d'amélioration continue dont l'orientation générale est d'améliorer la réussite des élèves en littératie, l'école avait comme cible intermédiaire d'augmenter les résultats de nos élèves de 5%. Lors de notre dernière compilation de résultats en février, nous pouvions déjà observer une progression de 4% de nos élèves qui sont à leur niveau en lecture.

La belle collaboration entre les familles et l'école a certainement un rôle à jouer dans cette progression. Dans la circulaire de novembre, j'avais abordé l'importance de la lecture.

Aujourd'hui, j'aimerais parler de l'importance des devoirs. Alors que certaines études suggèrent l'abandon des travaux à la maison, une étude du Centre canadien sur l'apprentissage (CCA) démontre qu'au contraire, les devoirs ont un impact positif sur la réussite scolaire.

Voici quelques stratégies gagnantes pour rendre la période de devoir efficace.

- **Garder la période de devoirs simple.** Les devoirs doivent permettre une meilleure compréhension des notions apprises en classe.

- Bien qu'il puisse être difficile pour certains parents de s'impliquer pour des raisons de langue ou d'analphabétisation, vous pouvez être présents en encourageant vos enfants à persévérer et en l'accompagnant moralement dans l'exécution des devoirs

- Les aider à couper la tâche à exécuter afin de rendre l'expérience moins pénible.

- Développer une méthode de travail dès le primaire ainsi que gérer les priorités et son temps permettra à votre enfant d'être plus efficace au secondaire.

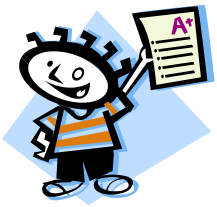
Comme les devoirs font appel à des stratégies pédagogiques particulièrement efficaces comme la répétition, la rétroaction, la résolution de problèmes et les exemples pratiques, ce temps est essentiel et je vous dis un énorme MERCI pour votre collaboration dans l'aide apportée à votre enfant.

Sonia Coulombe, 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 fraicheur du printemps.
Tu es la vie, Seigneur.
Je voudrais une vie pleine de fleurs et de fruits.
Amen.

Bulletins et rencontres parents-enseignants



Les élèves recevront leur bulletin le 16 mars prochain. La rencontre parents-enseignants aura lieu le jeudi 22 mars de 16h à 20h. Vous êtes donc invités à venir rencontrer les enseignantes de votre enfant.

Prochaine réunion du conseil d'école et comité SPEF

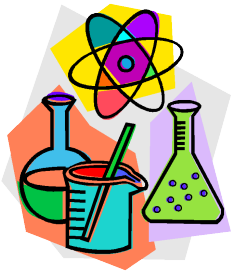
La prochaine réunion du conseil d'école aura lieu le mardi 13 mars à 19h. Vous pouvez envoyer vos points à discuter à la présidente, madame Mélissa LaRose, AVANT LE LUNDI 12 MARS par courriel à : conseil.bo@centrenord.ab.ca

La prochaine réunion du comité SPEF sera le mercredi 21 mars à 18h.

Congé du printemps

Veuillez noter que le congé du printemps cette année sera du vendredi 30 mars au vendredi 6 avril inclusivement. Le retour en classe se fera le lundi 9 avril. Bon congé!! La garderie sera ouverte du 3 au 6 avril. Appelez l'ACFA pour réserver 780 791-7700

Expo-sciences



Les élèves travaillent très fort depuis plusieurs semaines pour présenter leurs projets à l'expo-sciences qui aura lieu le **9 mars** à l'école Boréal.

Les gagnants de la 4e, 5e et 6e année auront la chance d'aller représenter notre école à l'expo-sciences régionale les 20 et 21 avril. Bonne chance à tous!

Célébration du carême

La célébration du carême aura lieu le mercredi 21 mars à 10h30.

Bonne fête!!!

Catherine Policarpio - 1er mars
Alexe Lee - 4 mars
Rami Mohammed - 10 mars
Katia Tebo - 10 mars

Maéli Labelle - 17 mars
Jacob Racine - 18 mars
Jackson Tremblay - 18 mars

Rendez-vous de la francophonie du 1er au 21 mars 2018

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

5 - 9 mars Concours de l'ACELF : Les élèves écrivent des mots en formant des lettres avec leur corps. Les photos seront envoyées à l'ACELF et affichées dans l'école.

5 mars Lever du drapeau franco-albertain et diner spaghetti gratuit pour tous offert par l'ACFA

7 mars Journée aux couleurs du drapeau franco-albertain (bleu, rose, blanc)

15 mars Sortie au cinéma Landmark pour un film en français

12 - 16 mars Présentations sur l'heure du diner de différents accents francophones

12 - 16 mars Concours de dessins « Dis-moi dix mots »

16 mars (à confirmer) Activités à la bibliothèque municipale

19 mars Concours : écris-moi sans faute (élèves de 4e à la 6e année)

Formulaires de renouvèlement d'inscription pour 2018-2019

Les formulaires de renouvèlement d'inscription pour l'année scolaire 2018-2019 vous seront envoyés très prochainement. **Il EST TRÈS IMPORTANT DE NOUS LES RETOURNER À L'ÉCOLE AU PLUS TARD LE 13 AVRIL. À noter qu'il faut nous retourner le formulaire même si votre enfant fréquentera les écoles McTavish et Westwood en septembre 2018 avec le programme francophone.**

Journées portes ouvertes pour l'année scolaire 2018-2019

Si vous avez ou connaissez un enfant qui aura 3 ans avant le 1er septembre 2018 ou 4 ans avant le 1er mars 2019, il/elle est éligible pour notre prématernelle dès septembre prochain. Les inscriptions pourront se faire lors de notre soirée portes ouvertes qui aura lieu à l'école le 22 mars de 16h à 20h. Nous vous encourageons aussi à inviter vos amis francophones à venir s'informer de la possibilité d'inscrire leurs enfants à notre école lors de cette journée!

Carnaval des étoiles du Nord

Nous tenons à remercier tous les bénévoles qui ont fait de notre carnaval d'hiver un succès! Un merci spécial à madame Caroline Kuissu Nsili et madame Melissa LaRose pour la belle programmation et à madame Elise Poirier pour le déjeuner de crêpes et M. Jean-Pierre Lepage pour la tire sur la neige. Les élèves se sont bien amusés! Merci de donner de votre temps pour nos élèves, cela est très apprécié!

Exposition à la bibliothèque municipale du 14 au 16 mars

L'empreinte francophone est une exposition itinérante qui a pour but de donner de la visibilité et de la reconnaissance à une communauté qui s'est longtemps battue pour ses droits et qui est devenue vibrante, dynamique et diversifiée. L'exposition cherche à offrir un point de vue francophone de certains événements clés et de certaines personnes qui ont contribué à la création de ce qu'est devenue aujourd'hui la francophonie albertaine.

L'empreinte francophone :
UNE ÉPOPÉE DU FAIT FRANÇAIS EN ALBERTA

Exam Bank

Alberta Exam Bank est un outil pratique visant à préparer votre enfant aux différents examens du ministère. Encouragez votre enfant à se pratiquer à écrire des examens en ligne en visitant le site : www.alberta.exambank.com N'hésitez pas à communiquer avec l'école si vous avez des questions.

VEUILLEZ NOTER LE NOM D'UTILISATEUR ET MOT DE PASSE:

Nom d'utilisateur : cscn.bo **Mot de passe** : parler

Étoiles du mois de février - Politesse

Prématernelle 3 ans

Cette élève fait preuve de politesse en s'adressant poliment avec les adultes et les enfants qui l'entourent. Elle communique bien dans la classe et elle est très bien respectée par chacun. Elle attend son tour et lève sa main avant de parler. Elle parle à voix basse dans la classe et à son arrivée à l'école, elle arrive avec un beau sourire et elle nous dit toujours bonjour. Bravo **Natalie Nickerson**!

Prématernelle 4 ans

L'étoile du mois pour la politesse dans la classe de la prématernelle 4 ans est un garçon qui utilise constamment les marques de politesse depuis le début de l'année. Ses demandes sont toujours suivies des mots « S'il vous plait » et « Merci », que ce soit pour s'adresser aux adultes ou aux camarades de classe. De plus, il lève la main pour obtenir le droit de parole, évitant ainsi d'interrompre son entourage. Il a su démontrer des efforts particuliers au cours des dernières semaines afin d'être poli dans ses résolutions de conflits qui surviennent parfois avec les autres. Tu peux être très fier de toi **Jean N'Galyson**! Continue ton beau travail mon grand garçon. Bravo, ma petite étoile de la POLITESSE!!

Maternelle

La première chose que l'étoile du mois de février fait en arrivant le matin est de me dire "bonjour madame" avec un gros sourire. Lorsqu'il demande ou reçoit quelque chose, il utilise les formules de politesse. À la fin de la journée, avant le départ à la maison, il me dit "merci madame pour la journée"! De plus, lorsque nous sommes en groupe au tapis, il lève la main pour parler et il attend son tour sans jamais couper la parole aux autres. Lorsqu'il s'exprime, il est calme et il ne s'impatiente pas s'il ne se fait pas bien comprendre du premier coup. Il utilise aussi des mots appropriés avec les adultes et avec les élèves de la classe. Bravo **Rami Mohammed**!

1re année

L'étoile du mois de février est un petit garçon qui est très poli. Il dit toujours « merci » et « s'il te plaît » avec un beau sourire. Il rappelle gentiment aux amis d'utiliser les mots de politesse. Il lève la main pour parler et aide les amis à le faire. Il a de bonnes relations avec les autres car il les respecte. Quand il parle à ses amis, il utilise des mots qui sont gentils. Bravo **Tye Drenka**!

2e année

Parmi les amis de 2e année, il y a un garçon qui se démarque au niveau de la courtoisie. Il n'oublie jamais de remercier les gens qui l'entourent. Il accueille autant les adultes que les amis de l'école en les saluant chaleureusement. Il est un modèle de respect et de savoir-vivre pour les enfants qui le côtoient. Par politesse, il lève toujours la main en classe. Ainsi, il ne coupe pas la parole aux autres. Quand il a des demandes, il les fait avec douceur en chuchotant. Grâce à cette valeur importante pour lui, il a de bonnes relations avec ses camarades. Bravo **Kendrick Adié**, tu es un champion!

3e année

Dans la classe de troisième année, l'élève choisie fait preuve de politesse en disant toujours "bonjour, au revoir, merci et svp" de façon spontanée. Ces petits mots font partie de son langage au quotidien. Elle s'adresse adéquatement aux adultes et elle est respectueuse de ses camarades. Garde ton beau sourire, tu es une petite fille très agréable! Bravo **Jade Stebenne**!

4e année

Lorsque mon élève étoile utilise des marques de politesse, il démontre de la considération et du respect envers les gens. Il essaie de faire en sorte que cette valeur fasse partie intégrante de son quotidien. Il la démontre par ses actions, son attitude et ses paroles. Par exemple, il est un partenaire respectueux lors des travaux d'équipe. De plus, il a une attitude positive et bienveillante envers les autres. Également, il garde un ton de voix acceptable et il respecte le droit de parole des autres. Je suis fière d'annoncer que mon étoile du mois de la politesse est **Shiloh Leger**. Bravo mon grand!

5e/6e années

Cet élève est un expert de la politesse envers les adultes et ses pairs. Il remercie, salue le matin, est toujours souriant et prêt à aider sans rechigner. Il est appréciateur de ce qui se passe autour de lui. Bravo **Omar Khaleel**!

Boreal recap

Next school council meeting and SPEF meeting

The next school council meeting will be held on March 13 at 19pm in the school staff room. You have until Monday, March 12, to send your email to the president, Melissa LaRose, if you want to add something to the agenda to conseil.bo@centrenord.ab.ca

The next SPEF meeting will be on Wednesday, March 21, at 6pm.

Report Cards and Parent-Teacher meetings

The students will have their report cards on March 16. The parent-teacher meetings will be held on Thursday, March 22, from 4PM to 8PM. We hope you'll take this opportunity to come and meet with your child's teachers.

Lent Celebration

The Lent Celebration will be held on Wednesday, March 21, at 10:30AM at the school.

Exam Bank

Students can go online and practice tests in preperation for the achievement tests.

www.alberta.exambank.com

Username: cscn.bo **Exam Password**: parler

Renewal Registration Forms for 2018-2019

The Renewal Registration Forms for 2018-2019 will be sent home shortly. **IT IS VERY IMPORTANT THAT THEY ARE SIGNED AND SENT TO SCHOOL BEFORE APRIL 13. Please note that you have to return the form even though your child will be registered at McTavish or Westwood with the Boréal Francophone Program.**

Open Doors for 2018-2019 School Year

If you know or have a child who will be 3 before September 1, 2018 or 4 before March 1, 2019, he/she is eligible for our Preschool program this coming September. We invite families to our Open Doors on Thursday, March 22 from, 4PM to 8PM. You can also invite your friends who have children eligible to Francophone Education to register them on those dates.

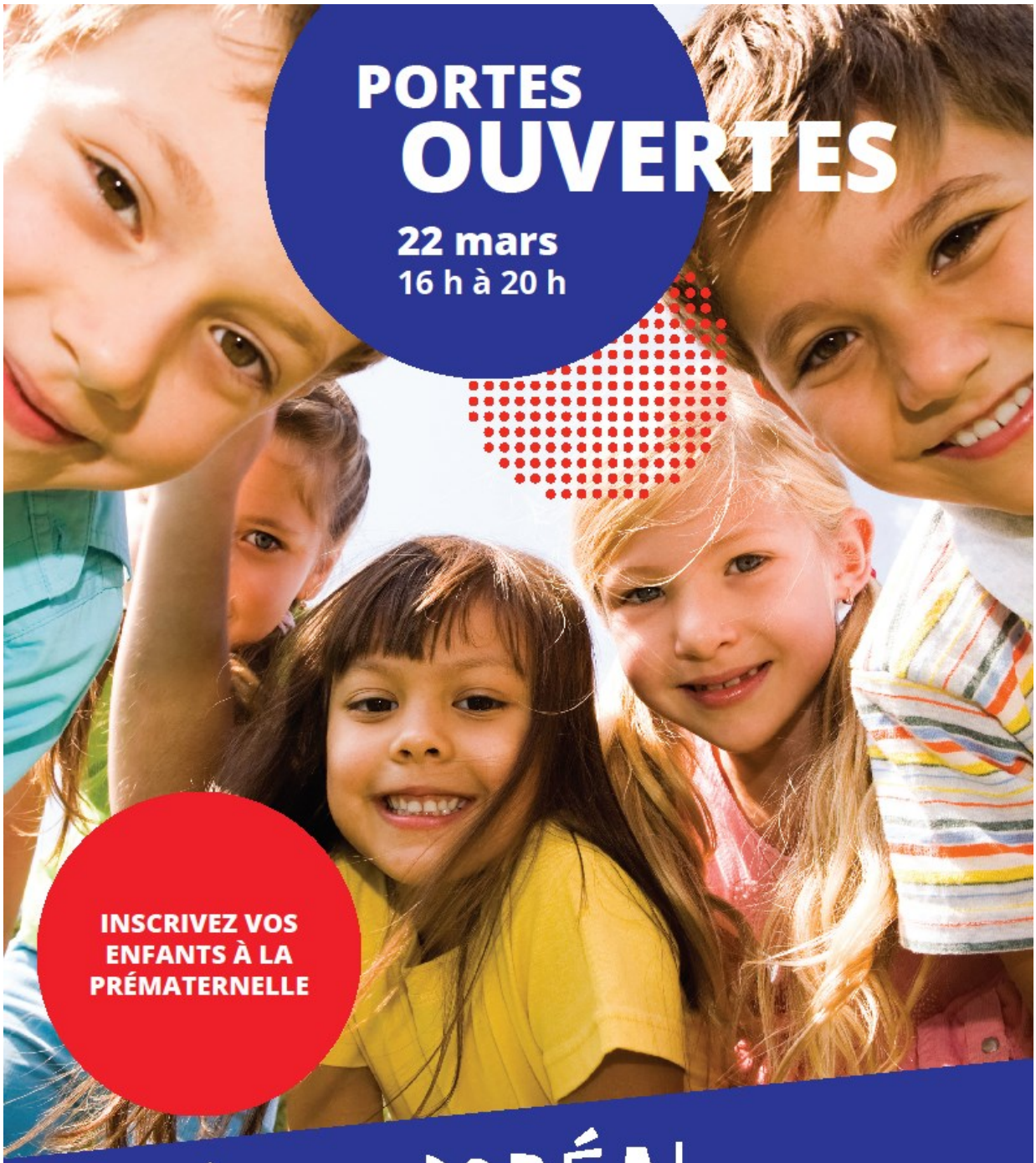
Spring Break

Please note that our Spring Break will be from March 30 to April 6. School will resume on Monday, April 9. The Daycare will be open from April 3 to April 6. Call the ACFA 780 791-7700 to reserve your spot.

Boréal en photos

CARNAVAL
2018

2018
RCMP-GRC



PORTES OUVERTES

22 mars
16 h à 20 h

INSCRIVEZ VOS ENFANTS À LA PRÉMATERNELLE

ÉCOLE BORÉAL

École catholique PM à 12
312 Abasand Drive
Fort McMurray
780 791-0200

bo.centrenord.ab.ca

On se voit à l'école...

Le savais-tu?

Les élèves qui s'absentent de l'école ont plus tendance à avoir de la difficulté aux études et au travail.

On compte sur toi...

S'il te plait, demande à ton école de t'aider à venir en classe!

Chaque élève compte

Faites le lien avec l'assiduité!

education.alberta.ca

Alberta Government

Des enfants en santé

Mars 2018 Bulletin pour les parents

Les enfants et le stress

La vie des enfants peut devenir accablante avec les devoirs, les problèmes familiaux, les amitiés, les activités parascolaires et les responsabilités à la maison. En conséquence, les enfants peuvent commencer à ressentir du stress sans s'en rendre compte ou sans savoir comment le gérer.

Les enfants ont de la difficulté à nommer les émotions qu'ils ressentent. Souvent, ils ne réalisent pas que leurs symptômes physiques peuvent être liés au stress. Les enfants n'ont pas assez d'expérience pour reconnaître les répercussions du stress sur leur vie. Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à apprendre ce qu'est le stress et à en reconnaître les symptômes. Au nombre des signes courants du stress malsain chez les enfants, on compte : manger trop ou trop peu, troubles du sommeil, maux de tête et d'estomac fréquents (même si un médecin vous a dit qu'ils sont en bonne santé), irritabilité, sautes d'humeur, inquiétude excessive, peur de quitter ses parents et pleurs.

Remarquer les changements dans le comportement de votre enfant et les lui décrire est important pour entamer des conversations avec lui (p. ex., « *J'ai remarqué que tu n'es pas aussi emballé d'aller à l'école qu'avant. (Donnez un exemple concret : hier, quand tu es revenu à*

la maison, tu as lancé ton livre et tu avais l'air fâché; et ce matin, tu ne voulais pas aller à l'école.) Est-ce que quelque chose te dérange? ») Cela montre à votre enfant qu'il est important pour vous et que vous le soutenez. Demandez-lui comment il se sent et écoutez-le pour bâtir sa confiance. Aidez-le à nommer ses émotions (triste, fâché, effrayé) et à déterminer ce qui pourrait lui causer du stress. Enseignez-lui et encouragez-le à prendre du temps pour lui. Être actif physiquement, lire des livres et passer du temps avec ses amis et sa famille sont tous des exemples de bonnes façons pour diminuer son stress. Montrez que vous utilisez des stratégies d'adaptation saines en : prenant de grandes respirations en cas de situations stressantes, mangeant bien et cherchant de l'aide au besoin.

Articles

Les enfants et le stress

Les boissons énergisantes et les enfants

Les personnes vaccinées ne font pas que se protéger, elles protègent également ceux et celles qui ne peuvent pas être vaccinés. C'est ce que l'on appelle parfois « immunité collective ». En vous faisant vacciner et en faisant vacciner vos enfants, vous aidez à faire en sorte que la communauté soit plus en santé. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez le site http://immunizealberta.ca/should-I-immunize-my-child/a-I-about-immunity (en anglais).

Alberta Health Services

Pour obtenir une version électronique de ce bulletin, consultez www.ahs.ca/csh.

Des enfants en santé

Mars 2018 Bulletin pour les parents

Les boissons caféinées et les enfants

Vos enfants vous demandent-ils des boissons caféinées? Vos enfants ont-ils souvent accès à du cola, du café ou du thé à la maison? Dans ce cas, votre enfant pourrait consommer plus de caféine que vous ne le réalisez.

Les enfants qui consomment trop de caféine peuvent présenter les symptômes suivants :

- Troubles du sommeil
- Nausée
- Maux de tête
- Irritabilité
- Anxiété
- Accélération de la fréquence cardiaque

Santé Canada recommande de limiter la caféine aux quantités

Âge (ans)	Quantité maximale quotidienne de caféine (mg)
4 à 6	45
7 à 9	62,5
10 à 12	85

mentionnées plus bas. Renseignez vous pour savoir quelles boissons contiennent de la caféine et limitez-en l'accès de vos enfants. La caféine se présente sous plusieurs formes dans les boissons. Quand vous voyez les mots suivants sur l'étiquette, ce a signifie que le produit contient de la caféine :

- Thé noir
- Cacao/chocolat
- Caféine
- Guarana
- Thé vert
- Yerba mate

On trouve de la caféine dans des boissons comme celles à base de café, dans le thé, le cola, le thé glacé, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes.

De nombreuses boissons contenant de la caféine ont aussi une teneur élevée en sucre peu de nutriments. Ces boissons peuvent prendre la place de boissons plus saines comme l'eau et le lait. Encouragez les enfants à boire plus d'eau.

Envoyez une bouteille d'eau réutilisable à votre enfant pour l'école ou ses activités. Servez du lait aux repas.

Teneur en caféine de boissons courantes

Boisson	Taille de la boisson	Teneur moyenne en caféine (mg)
Café infusé	8 oz (250 ml)	100 à 150 mg
Boisson énergisante	1 canette (473 ml)	80 à 180 mg
Café glacé	8 oz (250 ml)	55 à 90 mg
Thé infusé	8 oz (250 ml)	50 mg
Cola	1 canette (355 ml)	30 mg

Pour en savoir plus sur les boissons saines, consultez le site healthyeatingstartshere.ca (en anglais) et cliquez sur « Healthy Drinks, Healthy Kids ».

Pour en savoir plus sur les boissons caféinées, consultez ra.singourhealthykids.com, (en anglais) et cliquez sur « Caffeinated Beverages ».

Pour obtenir une version électronique de ce bulletin, consultez www.ahs.ca/csh.

Healthy Children

March 2018 Parent Newsletter

Children and Stress

For children, life can become overwhelming with schoolwork, family issues, friendships, extra-curricular activities and home responsibilities. As a result, children may start feeling stressed without recognizing or knowing how to cope.

Children have a hard time naming the emotions they are feeling. Often, they do not realize their physical symptoms can be related to stress. Children haven't had enough experience to recognize how stress impacts their lives. As a parent you can help your child learn what stress is and how to recognize signs of stress. Common signs of unhealthy stress for children include: eating too little, overeating, sleep problems, frequent headaches and stomachaches (even though a doctor has said they are physically healthy), irritability, emotional outbursts, excessive worry, fear of saying parents and crying.

Noticing changes in your child's behaviours and describing them is important for opening conversations between you and your child *(e.g. I noticed you are not as excited about going to school as you used to be.*

(Provide a specific example: Yesterday when you came home you threw your book and looked mad, and this morning you said you didn't want to go to school). Has something upset you?). This shows your care and support. Ask your children how they feel and listen to them to build trust. Help them name their emotions (sad, mad, scared) and identify what may be causing their stress. Teach and encourage them to take time for themselves . Being physically active, reading books, and spending time with friends and family are all examples of ways to reduce stress. Model healthy coping skills by: taking deep breaths when dealing with stressful situations, eating well and getting support when needed.

Articles

Children and Stress

Caffeinated Drinks and Children

People who are immunized don't just protect themselves; they also protect those who cannot be immunized. This is sometimes called herd immunity. By immunizing yourselves and your children, you help make the community healthier. For more information visit http://immunizealberta.ca/should-i-immunize-my-child/all-about-immunity

Alberta Health Services

To find an electronic copy of this newsletter visit www.ahs.ca/csh

Healthy Children

March 2018 Parent Newsletter

Caffeinated Drinks and Children

Are your children asking for caffeinated drinks? Is it common to have cola, coffee or tea available for your children at home? If so, your children may be getting more caffeine than you realize.

Children who consume too much caffeine may experience:

- Problems sleeping
- Nausea
- Headaches
- Irritability
- Anxiety
- Faster heart rate

Health Canada recommends that caffeine be limited to the amount below:

Age (years)	Maximum Daily Caffeine Intake (mg)
4–6	45
7–9	62.5
10–12	85

Be aware of which drinks have caffeine and limit offering these to your children. Caffeine can be present in many forms in drinks. When you see these words on a drink label, it means that the item contains caffeine:

- Black tea
- Cocoa/chocolate
- Caffeine
- Guarana
- Green tea
- Yerba Mate

Caffeine is found in drinks such as coffee-based drinks, tea, cola, iced tea, pop and energy drinks.

Many drinks containing caffeine are also high in sugar and low in nutrients. These drinks may replace healthier drinks such as water or milk. Encourage children to drink more water.

Send a refillable water bottle with your child to school or activities. Serve milk with meals.

For more information on healthy drink choices for children visit healthyeatinggstartshere.ca, click on "Healthy Drinks, Healthy Kids".

For more information on caffeinated drinks visit raisingyourhealthykids.com, and click on "Caffeinated Beverages".

Caffeine Content of Common Drinks

Drink	Drink Size	Average Caffeine (mg)
Coffee, brewed	8 oz (250ml)	100–150mg
Energy Drink	1 can (473ml)	80–180mg
Iced Coffee	8 oz (250ml)	55–80mg
Tea, brewed	8 oz (250ml)	50
Cola	1 can (355ml)	30

To find an electronic copy of this newsletter visit www.ahs.ca/csh