Info-parents Octobre 2015

Mot de la directrice

Passer de 27 degrés à 2 degrés en 24 heures est assez particulier. Ne vous faites pas prendre au jeu comme je l'ai fait!!! Il FAUT habiller vos enfants chaudement pour venir à l'école puisque TOUTES les récréations se passent à l'extérieur sauf en cas de pluie.

En octobre, nous avons la semaine de la lecture du 5 au 9 octobre. Le thème de cette année est : « Raconte-moi ton histoire ». La lecture est une richesse. Dans le cadre de cette semaine, nous souhaitons célébrer la lecture d'une façon très spéciale en permettant aux élèves de vivre tout plein d'activités positives reliées à cet univers.

Aussi, pendant ce mois, nous aurons la visite d'un pompier le 6 octobre à 9h30. Durant cette même journée, nous aurons une pratique d'évacuation de l'école en cas de feu. À nos activités s'ajouteront, la visite de David Caron le 14 octobre de 13:15 à 18:00. M. Caron viendra parler des rôles et responsabilités du comité SPEF et du conseil de notre école. Si vous êtes intéressés à participer à cette rencontre, vous êtes les bienvenues. SVP envoyer votre nom au secrétariat.

Puisque nous serons en journée pédagogique le 30 octobre, nous célébrerons la fête de l'Halloween avec une petite danse le 29 octobre. Les élèves seront aussi invités à se costumer pour cette journée.

Encore une fois, merci à tous ceux et celles qui contribuent bénévolement aux activités de l'école. N'oubliez pas que le temps que vous donnez à notre école compte pour le bénévolat de l'année pour votre enfant.

Bravo aussi à tous les membres du personnel pour votre implication aux activités et aux différents projets que vous mettez en place. Vous créez une motivation autre qu'académique chez vos élèves et c'est formidable de les voir aussi passionnés.

Félicitations aux élèves pour votre esprit d'école, votre esprit sportif, votre belle attitude et vos bons comportements. Nous pouvons être fiers de vous!

Sonia Coulombe
Directrice

Prière pour l'action de Grâce

Tu es béni, Seigneur,
Créateur de l'univers,
Toi qui as fait tout ce qui est bon et
Qui a donné la terre à cultiver
Aux hommes et aux femmes;
Permets que nous vous servions toujours
de tes créatures avec action de grâce
et que nous partagions avec les pauvres
ce qui nous vient de toi dans la charité du Christ,
Notre Seigneur.
Lui qui règne avec toi pour les siècles des siècles.

Conseil d'école et SPEF

M. David Caron viendra rencontrer les membres du conseil d'école et du comité SPEF le 14 octobre prochain de 13h15 à 18h afin de réviser les rôles et responsabilités des deux comités. Si vous êtes intéressés à y participer, veuillez aviser Mme Mélanie au bureau. La prochaine réunion du comité SPEF aura lieu le lundi 26 octobre à 18h30 à l'école.

Célébration de l'Action de Grâce

L'Action de Grâce sera célébré à l'école le mercredi 14 octobre à 10h45.

Marche Terry Fox

Merci à toutes les familles qui ont participé à la collecte de dons pour la marche Terry Fox qui a eu lieu le 30 septembre dernier. Nous avons réussi à amasser 1207.55$ pour la recherche sur le cancer. Les enseignantes se sont coloré les cheveux rouges lors de la marche autour du quartier Abasand, au grand plaisir des élèves!

Congé de l'action de Grâce

Prenez note que l'école et la garderie seront fermées le lundi 12 octobre pour le congé de l'Action de Grâce. Bonne longue fin de semaine à tous!

Congés pédagogiques

Veuillez noter que le 9 et le 30 octobre seront des journées pédagogiques, donc pas de classes pour les élèves. **Veuillez noter que le 16 octobre, les élèves de la MATERNELLE SEULEMENT n'auront pas d'école**. Réservez votre place à la garderie si vous avez besoin des services : 780 791-7700

Semaine de prévention des incendies

Les élèves de la prématernelle à la 3e année ont reçu la visite du pompier Jean-François Goupil le 6 octobre pour une présentation sur la prévention des incendies. Nous aurons également eu une pratique de feu cette même journée. Prochainement, les élèves participeront à une pratique d'évacuation d'autobus.

Bonne fête!!!

Sébastien Imbeault - 1er octobre
Marisa Gagnon - 2 octobre
Steven Panopio - 2 octobre
Nicolas Tremblay - 3 octobre
Sofia Sochirca - 8 octobre
Stive Wa Mweshi - 9 octobre
Anthony Aumont - 10 octobre
Vivianne Yankov - 10 octobre
Melat Seyoum - 13 octobre
Mme Nicole - 14 octobre

Lorraine Koffi - 15 octobre
James Harvey-Goodwin - 19 octobre
Lekeisha Rose - 21 octobre
Emily Levesque - 22 octobre
Caleb Cormier - 23 octobre
Mamadou Ndoye - 23 octobre
Chelsea Bérubé - 26 octobre
Megan Chiasson - 28 octobre
Bridgette Thomas - 28 octobre

Semaine de la lecture du 5 au 8 octobre

Lundi - Les élèves apporteront un livre de la maison à échanger dans les classes
Les élèves seront invités à écrire leur propre histoire

Lundi et mercredi - Lecture d'une histoire dans les classes et bricolage

Lundi à jeudi - Bibliothèque ouverte aux récréations

Jeudi - Les élèves se costumeront comme leurs personnages de livre préférés
Les élèves partageront leur histoire en petits groupes
Tous les élèves recevront un livre de lecture

Nous prévoyons travailler sur un journal de l'école Boréal avec des élèves. La première édition devrait paraitre en décembre prochain.

Halloween

Nous allons permettre encore cette année aux enfants de se costumer pour la fête de l'Halloween le jeudi 29 octobre, comme vendredi le 30 octobre est une journée pédagogique. Nous demandons cependant de ne pas envoyer de masque ni d'objet véhiculant la violence (ex. fusil, couteau, etc.) Des activités seront organisées dans les classes et les élèves se rendront à la salle communautaire pour une danse à la fin de la journée.

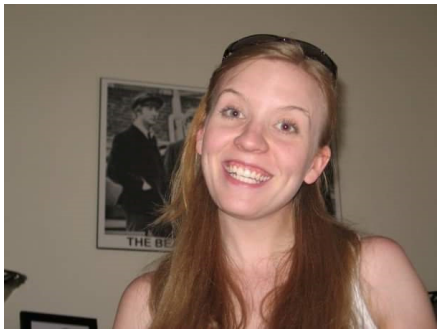
Nouvelles de Mctavish et Westwood

<u>École McTavish :</u>
8 octobre - Remise du rapport de progrès
13 et 14 octobre - Rencontres parents-enseignants de 17h30 à 20h30

<u>École Westwood :</u>
13 et 14 octobre - Rencontres parents-enseignants en soirée

Nouvelle coordonnatrice scolaire communautaire

Nous sommes heureux de vous présenter notre nouvelle CSC, Mélissa LaRose. Mélissa nous arrive de Fredericton, au Nouveau-Brunswick. Elle et son mari sont parents de trois belles filles. Mélissa possède de l'expérience en organisation d'événements et en leadership. Elle est déjà très présente dans notre école et à l'ACFA et sera assurément un atout pour notre belle communauté francophone. Bienvenue Mélissa et bonne année scolaire!



Œuvre de charité - « Wood Buffalo Food Bank »

L'équipe de l'école Boréal aimerait encourager les élèves à donner à la communauté dans le besoin. Pour ce faire, un concours est organisé afin d'amasser le plus de denrées non-périssables possibles pour la banque alimentaire de Fort McMurray. Les classes accumuleront des points jusqu'au 11 décembre prochain. La classe avec le plus de points se méritera un prix.

3 points :

Sauce tomate
Bouillon de poulet/boeuf
Side Kicks
Crème de champignons/poulet
Tomates en dés
Fèves au lard
Vinaigrette
Jus
Ravioli
Alphaghetti
Ketchup
Relish
Moutarde
Jell-O
Pudding
Mélange à gâteau
Brosse à dents
Dentifrice
Essuie-tout
Désodorisant
Savon à vaisselle

5 points :

Pommes de terre (conserve)
Champignons (conserve)
Légumes en conserve
Fruits en conserve
Thon (conserve)
Sardines (conserve)
Corned Beef (conserve)
Poulet (conserve)
Dinde (conserve)
Jambon (conserve)
Saumon (conserve)
Craquelins
Barre tendres (sans arachides)
Gruau
Riz
Céréales
Confiture
Pâtes sèches
Biscuits soda
Soupe
Shampoing
Thé
Café

10 points :

Couches pour bébés
Savon à lessive
Serviettes hygiéniques
Papier de toilette (8 rouleaux et +)
« Wet-ones » pour bébés

2 points seront attribués pour tout autre article qui ne figure pas sur cette liste

Boreal recap

Reading Week Oct. 5-8

Monday - Students will bring a book from home to share in class
Students will write their own stories
Monday to Thursday - The school library will be open during recess
Monday and Wednesday - Story and crafts in the classrooms
Tuesday - Students will share their stories in small groups
Students can dress as their favorite book character
Each student will receive a free book

Terry Fox Run

Thank you for helping us raising money for the Terry Fox Run. With your help, we were able to donate $1207.55 to the Terry Fox Fondation.

Thanksgiving Holiday

Please note that the School and the Daycare will be closed Monday October 12 for Thanksgiving. Happy Thanksgiving and enjoy the long weekend!

P.D. Days

Please note that there will be no class on Friday October 9 and Friday October 30. **Also note that on October 16, the KINDERGARTEN STUDENTS ONLY will not have class**. Please call the ACFA if you need the Daycare services 780 791-7700.

Fire Prevention Week

The pre-Kindergarten to grade 3 students had the visit of Jean-François Goupil, a Fort McMurray Firefighter on October 6. He talked to the children about fire prevention. Also, we had a fire drill as well the same day. Soon, we'll have a bus evacuation drill with all the students.

News from Mctavish and Westwood

<u>École McTavish :</u>
October 8 - Progress Reports
October 13 and 14 - Parent-Teacher meetings from 5:30PM to 8:30 PM

<u>Westwood High School :</u>
October 13 and 14 - Parent-Teacher meetings

Halloween

The students will be allowed to come to school wearing their Halloween costumes on October 29, as we do not have school on October 30. However, please note that we do not accept masks nor objects reflecting violence (guns, knives, etc.)

Helping the Wood Buffalo Food Bank

École Boréal would like to encourage the students to give back to the community. We will be having a contest where each class will collect points for every non-perishable item donated for the Food Bank. The points will be accumulated until December 11. The class with the more points will win a prize. Please see the list below with the points for each item.

3 points :

Tomato sauce
Chicken/beef broth
Side Kicks
Cream of mushroom/chicken
Diced tomatoes
Beans in sauce
Salad dressing
Juice
Ravioli
Alphaghetti
Ketchup
Relish
Mustard
Jell-O
Pudding
Cake mix
Toothbrush
Toothpaste
Paper towels
Deodorant
Dish soap

5 points :

Potatoes (canned)
Mushrooms (canned)
Vegetables (canned)
Fruits (canned)
Tuna (canned)
Sardines (canned)
Corned Beef (canned)
Chicken (canned)
Turkey (canned)
Ham (canned)
Salmon (canned)
Crackers
Granola bars (peanut-free)
Oatmeal
Rice
Cereals
Jam
Pasta
Soda crackers
Soup
Shampooo
Tea
Coffee

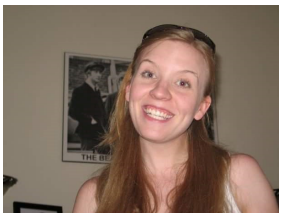
10 points :

Baby diapers
Laundry Detergent
Feminine products
Toilet paper (8 rolls and +)
Baby Wet-ones

2 points will be given for all other items

New School and Community Event Coordinator

We are pleased to welcome Mélissa LaRose to our school. Melissa is from Fredericton, New Brunswick, and the mom of three beautiful daughters. With her past leadership experience and organization skills, she will surely be an asset to our school and francophone community.



Boréal en photos

Alberta Health Services

Des enfants en santé
Bulletin pour les parents
Octobre 2015

Éloigner la carie grâce au scellement

La nourriture et les bactéries peuvent facilement s'introduire dans les sillons et les creux qui se forment sur la surface de mastication des molaires; il est donc difficile de les garder propre. Une résine de scellement est un enduit en plastique que l'on applique en couches minces sur la surface de mastication des dents pour en faciliter le nettoyage et prévenir la carie dentaire.

Le mieux est d'appliquer le scellement dès l'apparition des molaires permanentes chez l'enfant. Les premières molaires permanentes apparaissent en général entre 5 et 7 ans, et les deuxièmes aux environs de 11 à 14 ans. On peut également appliquer le scellement sur d'autres dents sur lesquelles se sont formés des sillons et des creux.

L'application de la résine de scellement est sécuritaire, simple et indolore. La résine de scellement se présente sous la forme liquide, mais elle durcit rapidement pour forme une couche protectrice sur la surface de mastication. Vous pourrez boire et manger tout de suite après l'application du scellement. Les scellements peuvent durer de nombreuses années, mais il faut les vérifier régulièrement pour s'assurer qu'ils ne sont pas fissurés ou usés. Ils sont faciles à réparer; il suffit pour cela d'ajouter de la résine. De plus, l'application du scellement revient moins chère que la réparation des dents en raison de la carie.

Le fluor permet également de prévenir la carie, mais il plus efficace sur la surface lisse des dents. La surface de mastication des dents arrière nécessite la protection supplémentaire fournie par le scellement.

Rappel : *Ce mois-ci, nous remettrons aux élèves de la 5e et de la 9e annéea les formulaires de consentement pour le programme d'immunisation.*

Par ailleurs, nous recommandons le vaccin annuel antigrippal à tous les Albertains âgés de six mois et plus, car il s'agit de la meilleure défense contre les infections grippales et la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le vaccin antigrippal, consultez http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp.

L'ABC du savoir-faire physique – Élever un enfant actif

Saviez-vous qu'en aidant votre enfant à développer son savoir-faire physique et l'amour de bouger, c'est comme si vous l'aidiez à s'améliorer en lecture et à développer l'amour des livres? On parle de savoir-faire physique lorsque les enfants possèdent une grande variété d'habiletés fondamentales du mouvement et l'assurance pour participer à différents sports et activités. Tout comme nous devons enseigner les lettres et les chiffres à nos enfants, nous devons leur apprendre les habiletés fondamentales du mouvement. Voici quelques exemples d'habiletés :

Habiletés locomotrices (grimper, galoper, sautiller, sauter, bondir, patiner, nager, se balancer, rouler)
Maniement d'objets (donner des coups de pied, frapper, lancer, attraper)
Mouvements d'équilibre (rester en équilibre, faire des rotations, esquiver, flotter, atterrir, s'étirer, tourner)

Comme parent, comment pouvez-vous aider votre enfant à développer ces habiletés? Il y a de fortes chances que vous fassiez déjà du bon travail en aidant votre enfant à apprendre à lire, alors tout ce qu'il vous reste à faire est de transférer ces formidables compétences parentales.

- Faire du savoir-faire physique une valeur familiale. Jouer en famille; apprenez de nouvelles habiletés, de nouvelles activités et de nouveaux jeux ensemble.
- Trouvez des activités appropriées à leur âge. Vous ne donneriez pas un roman de 500 pages à lire à votre enfant de 6 ans. Alors, encouragez les enfants à trouver des activités qu'ils sont prêts à faire.
- Donnez-leur le jeu en cadeau : laissez-passer pour aller nager, des cordes à danser, des cerceaux, un tapis de gymnastique, bref, tout ce qui peut les encourager à rester actifs.
- Laissez-les trébucher. Laissez vos enfants faire des erreurs et ne les forcez pas à pratiquer plus que nécessaire. Appuyez vos apprenants actifs.
- Donnez le bon exemple. Laissez vos enfants vous voir en train de bouger et faites-leur remarquer que l'activité physique est partout.

N'oubliez pas que la route menant à l'acquisition du savoir-faire dans tous les domaines doit être amusante! Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez www.activeforlife.com/fr/

Alberta Health Services

Des ados en santé
Bulletin pour les parents
Octobre 2015

Avec ou sans cire : le choix vous appartient

Saviez-vous que l'utilisation de la soie dentaire est nécessaire pour bien vous nettoyer les dents? Le brossage seul ne nettoie que les deux tiers de la surface d'une dent. Il est important d'utiliser la soie dentaire pour nettoyer les surfaces restantes, celles qui se trouvent entre les dents. Le choix du type de soie dentaire vous revient. Toutefois, les aspects suivants sont à prendre en considération :

- La soie dentaire cirée pénètre plus facilement dans les espaces serrés entre les dents. L'enduit de cire empêche également à la soie de s'effilocher et de se casser.
- La soie dentaire non cirée ne laisse pas de sensation cireuse dans votre bouche et fonctionne bien lorsque vous avez plus d'espace entre les dents.
- Différentes largeurs ou épaisseurs de soie dentaire peuvent vous aider à atteindre plus efficacement les zones problématiques. Il est parfois plus facile de travailler avec une soie dentaire plus épaisse, plus particulièrement, lorsque vous vous servez de soie dentaire pour la première fois.
- La soie dentaire peut être aromatisée et enduite de fluorure et d'agents antibactériens pour protéger les gencives et les dents.

Tous les types de soie dentaire peuvent enlever les débris alimentaires et la plaque entre les dents et prévenir les maladies des gencives ainsi que la carie dentaire. Quel que soit le type de soie dentaire choisi, rappelez-vous ces étapes utiles :

Étape 1 : Enroulez la soie autour de l'index et du majeur en laissant environ deux pouces entre vos mains.
Étape 2 : Faites glisser la soie entre les dents et formez un « C » à la base de la dent et légèrement sous la gencive.
Étape 3 : Faites glisser la soie dentaire le long de la dent, de la base vers le haut.
Étape 4 : N'oubliez pas de passer la soie sur les deux côtés de chaque dent.

Bonne nouvelle! Le choix du type de soie dentaire vous appartient! Par conséquent, choisissez votre soie dentaire et commencez à vous en servir dès aujourd'hui!

Rappel : *Ce mois-ci, nous remettrons aux élèves de la 5e et de la 9e annéea les formulaires de consentement pour le programme d'immunisation.*

Par ailleurs, nous recommandons le vaccin annuel antigrippal à tous les Albertains âgés de six mois et plus, car il s'agit de la meilleure défense contre les infections grippales et la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le vaccin antigrippal, consultez http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp.

Le savoir-faire physique pour s'amuser grâce au sport

Dans un monde idéal, tous les élèves des écoles secondaires de premier cycle et de deuxième cycle auront acquis le savoir-faire physique et les habiletés fondamentales du mouvement durant leur passage à l'école intermédiaire. On parle de savoir-faire physique lorsque les enfants possèdent une grande variété d'habiletés fondamentales du mouvement et l'assurance pour participer à différents sports et activités. On espère que les enfants ont fait l'apprentissage de différents mouvements fondamentaux (courir, sauter, sautiller, lancer, bondir, etc.) qui leur ont donné la capacité et la confiance nécessaire pour continuer à pratiquer des sports et des activités durant leur passage à l'école secondaire et par la suite.

Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Selon Active Healthy Kids Canada, seuls 7 % des enfants et des jeunes Canadiens pratiquent les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées. Il est important de continuer à développer les habiletés fondamentales du mouvement à tout âge. Au premier et au deuxième cycles du secondaire, les élèves doivent avoir des occasions de participer à des activités organisées et des activités libres pour différentes raisons :

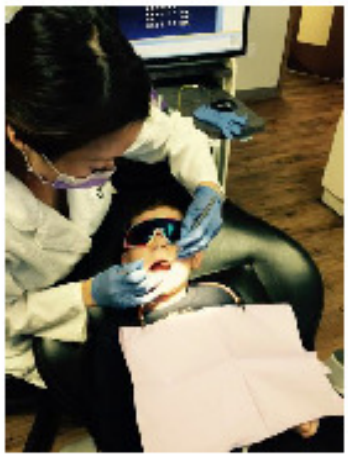
- Maintenir un poids santé
- Passer moins de temps devant les écrans
- Créer des occasions de se spécialiser dans le sport

Nous jouons tous un rôle lorsque nous aidons les adolescents à acquérir le savoir-faire physique. Il est important de leur insuffler l'amour de l'activité physique lorsqu'ils sont jeunes, en espérant qu'ils continuent d'être actifs à l'âge adulte. En étant des modèles actifs dans leur vie, et en leur offrant des occasions de bouger, nous aiderons à élever des adolescents heureux et en santé.Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez www.activeforlife.com/fr/

Alberta Health Services

Healthy Children
Parent Newsletter
October 2015

Seal Out Tooth Decay



Food and bacteria stick easily to the deep grooves and small pits on the chewing surfaces of molar teeth making them hard to keep clean. Dental sealants are thin plastic coatings that cover the chewing surfaces of teeth to make them easy to clean and help prevent tooth decay.

It is best if children get sealants on their permanent molars as soon as they come in. The first permanent molars usually come in around ages 5-7 and the second permanent molars around ages 11 to 14. Other teeth with grooves and pits can also benefit from sealants.

Having sealants put on is safe, simple, and painless. Sealants are painted on as a liquid that quickly hardens to form a cover over the chewing surface. After sealants are placed you can drink and eat right away.

Sealants can last many years, but need to be checked regularly to make sure they are not chipped away or warn away. They can easily be repaired by adding more sealant material. They are also much less expensive than the cost to fix teeth due to decay.

Fluoride also works to prevent tooth decay but is most effective on the smooth surface of teeth. The chewing surfaces of our back teeth need the additional protection of dental sealants.

Reminder: *Routine immunization consent forms will be sent home this month with Grade 5 and 9 students.*

Also, as the best defense against influenza infection & illness, an annual influenza immunization is recommended for all Albertans six months of age and older. For more information about influenza immunization visit *http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp*

Sealant + Fluoride = Best Protection Against Tooth Decay

The ABCs of Physical Literacy – Raising an Active Child

Did you know that helping your child develop physical literacy and a love of being active is a lot like helping them to become a better reader and develop a love for reading? Physical literacy is when kids have a wide range of basic movement skills and the confidence to participate in a variety of sports and physical activities. Just as we need to teach our children their ABCs and 123s, we also need to teach them the fundamental movement skills of physical literacy.

Some examples of these skills are:

Travelling Skills (climbing, galloping, hopping, jumping, leaping, skating, skipping, swimming, swinging, wheeling)
Object Control (kicking, striking, throwing, catching, travelling with something such as dribbling)
Balance Movements (balancing/centering, body rolling, dodging, floating, landing, spinning, stretching, twisting/turning)

How can you as a parent help your child develop these skills? Chances are you are already doing a great job helping your child to learn to read, so all you need to do is transfer some of those great parenting skills.

- Make physical literacy a family value. Play as a family; learn new skills, activities, and games together.
- Let your child do the activities they enjoy.
- Find age appropriate activities. You wouldn't give your 6 year old a 500 page novel to read, so encourage them to do activities they are ready to do.
- Give the gift of play – swimming passes, jump ropes, hoola hoops, a gymnastics mat - anything that promotes activity.
- Let them stumble. Let your child make mistakes and don't force them to over practice. Support your active learner.
- Set a positive example. Let your kids see you being active and point out that physical activity is everywhere.

Remember, the journey to being literate in all areas should be a fun one! For more information visit: www.activeforlife.com

Alberta Health Services

Healthy Teens
Parent Newsletter
October 2015

Wax On or Wax Off: The Choice is Yours

Did you know that flossing is needed to thouroughly clean your teeth? Brushing alone only cleans two thirds of a tooth's surface area. It is important to floss to take care of the remaining surfaces found between the teeth. The type of floss you choose is up to you. But here are some considerations:

- Waxed floss glides through tight spaces between the teeth more easily. The waxy coating also prevents floss from shredding and breaking.
- Unwaxed floss doesn't leave a waxy feeling in your mouth and works well when you have more space between your teeth.
- Different widths or thickness of floss can help you get into problem spots more effectively. Thicker floss can also be easier to work with, especially when you are first learning to floss.
- Floss can be flavoured and coated with fluoride and bacteria fighting agents to protect gums and teeth.

All types of floss work to remove food debris and plaque from between teeth and prevent gum disease and tooth decay. Whatever type of floss you choose remember these helpful steps:

Step 1: Wrap floss around your index and middle fingers, leaving about two inches between your hands

Step 2: Slide floss between your teeth and wrap it into a "C" shape around base of tooth and gently under gumline.

Step 3: Move the floss up and down the tooth

Step 4: Remember to floss both sides of every tooth

Good news, the choice of floss is yours! So choose your floss and start waxing on or off today!

Reminder: *Routine immunization consent forms will be sent home this month with Grade 5 and 9 students.*

Also, as the best defense against influenza infection & illness, an annual influenza immunization is recommended for all Albertans six months of age and older. For more information about influenza immunization visit http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp

The FUNdamentals of Physical Literacy

In an ideal world, all junior and senior high school students will have acquired physical literacy and fundamental movement skills during their middle school years. Physical literacy is when kids have a wide range of basic movement skills and the confidence to participate in a variety of sports and physical activities. The hope is that children are exposed to a variety of fundamental movements (running, jumping, skipping, hopping, throwing, leaping, etc.) that give them the ability and confidence to remain active in sport and activities throughout their high school years and beyond.

Unfortunately, this is not always the case. According to Active Healthy Kids Canada, only 7% of Canadian children and youth are meeting the recommended 60 minutes of physical acitivity every day. It is important to continue to develop fundamental movement skills at any age. Through junior and senior high, students need to have opportunities to participate in organized and unorganized physical activity for a variety of reasons:

- To maintain a healthy body weight
- To encourage less screen time
- To create opportunities to specialize in sport

We all play a role when developing teenagers to be physically literate. It is important to instill a love for physical activity when they are young, in hopes they will continue to be active as adults. By being an active role model in their life, and providing them opportunities, we can help raise happy, healthy teenagers.

For more information please visit: www.activeforlife.com