



13410—119 rue  
Edmonton, Alberta  
T5E 5N1  
Téléphone: 780 474-9547  
Télécopieur: 780 474-9356

Novembre 2011

### Message de la directrice

Bonjour à tous et à toutes!

Au début d'octobre, l'école À la Découverte a élu son Conseil d'école pour cette année scolaire 2011-2012. M. Paraclet Koubemba assumera de nouveau la présidence. Il sera assisté de Mme Rabea Essendoubi, vice-présidente; Mme Saida Essendoubi, secrétaire-trésorière et des conseillères : Mme Malika Khezami, Mme Faiza Bennekaa et Mme Khadra Jama. Félicitations à tous et grand merci de vous engager ainsi, dans la vie scolaire de votre enfant! La prochaine rencontre du Conseil d'école aura lieu le 3 novembre à 17 h 30. Chers parents, vous y êtes bien sûr tous les bienvenus! Votre appui et vos idées sont toujours très appréciés!

Au nom du personnel, je vous souhaite un bel automne!

Mireille Prévost

### Dates importantes

3 novembre	De 8 h 45 à midi : Excursion au Muttart Conservatory (1-6) 17 h 30 : Conseil d'école
6 novembre	Changement d'heure
8 novembre	9 h 45 : Célébration du jour du Souvenir
Du 9 au 11 novembre	<b>Congé d'automne et jour du Souvenir</b>
15 novembre	13 h : Reprise des photos individuelles
23 novembre	PM : Vaccin Hépatite B/HPV (5 <sup>e</sup> année)
24 novembre	Premier bulletin à la maison
25 novembre	<b>Journée pédagogique : Congé pour tous les élèves</b>
30 novembre	9 h 10 : Assemblée animée par 3/4
1 <sup>er</sup> décembre	De 16 h à 19 h : Rencontre 'parents-enseignants-élèves'
2 décembre	Journée pédagogique : Congé pour tous les élèves De 9 h à 11 h 30 : Rencontre 'parents-enseignants-élèves'

## **Le programme D.A.R.E. à l'école À la Découverte**

Cet automne, la classe de 5/6 participe au programme D.A.R.E. Pendant les neuf prochaines semaines, les élèves perfectionneront leurs aptitudes sociales et seront sensibilisés aux dangers de la drogue. Le policier Paul Pilon leur enseignera comment prendre de bonnes décisions en suivant un modèle de prise de décision en quatre étapes qui les incitera à faire des choix sains et à prendre leur vie en main.

L'acronyme D.A.R.E représente : Définir le problème; Analyser les choix; Réagir à la situation; Évaluer la réaction entraînée par le choix.

À la fin du programme, vous serez invités à vous joindre à une remise de diplôme qui attestera du succès de votre enfant à ce programme.

### Frais de scolarité

Un grand merci à tous ceux qui ont payé les frais scolaires! C'est très apprécié! Tous les frais scolaires doivent être payés le plus tôt possible. Notez qu'il est possible de payer le montant total en plusieurs fois; il suffit de nous en avvertir.

Maternelle : 85 \$

1<sup>ère</sup> à 6<sup>e</sup> année : 75 \$

Veuillez s.v.p. libeller votre chèque au nom de l'École À la Découverte.

Merci de votre collaboration!

### Retards et absences

Pour des raisons de sécurité, chaque absence doit être rapportée. Si vous prévoyez l'absence de votre enfant, veuillez nous en aviser en composant le 780 474-9547. Dans le cas d'un retard, votre enfant devra venir chercher un billet de retard à la réception.

### Stationnement

S.V.P. ne jamais vous stationner dans le stationnement de l'école. Les places sont assignées aux personnel des deux écoles. Vous pouvez toutefois vous stationner dans la rue.



Pendant la Semaine de la lecture, des invités sont venus lire à nos élèves.  
Ici, madame Lusson notre secrétaire captive les élèves de la maternelle!  
Merci à tous les parents et amis qui nous ont rendu visite en ce début d'octobre

### **Outil de planification pour l'éducation inclusive (OPEI)**

Récemment, nous vous avons fait parvenir par la poste, un formulaire s'intitulant 'La perception que j'ai de mon enfant'. Dans la lettre qui l'accompagnait, nous vous demandions de bien vouloir nous le renvoyer rempli dès que possible. Les informations que vous partagerez sur ce formulaire aideront les enseignants à mieux répondre aux besoins de votre enfant. Au cas où vous l'auriez égaré, nous en joignons un autre à cette lettre circulaire ainsi que de plus amples informations sur l'OPEI. Un grand merci à l'avance!



## cherche à créer une liste de suppléance d'AIDE-ÉLÈVES à Edmonton

L'aide-élèves assiste l'enseignant(e) aux activités de salle de classe pour les élèves qui ont des besoins spécifiques et possiblement une incapacité (physique et/ou de comportement).

### Principales tâches :

- Donner de l'attention et de l'appui à l'élève dans ses activités
- Assister l'enseignant(e) dans l'évaluation des besoins spécifiques de l'élève et trouver des façons d'y répondre
- Aider l'élève à développer diverses habiletés (motrices, sociales, autonomie, comportement positif, confiance, etc.)
- Autres tâches connexes

### Compétences recherchées :

- Ce poste requiert de l'attention, de la courtoisie, de la vigilance, de la patience et de l'endurance.
- Habileté à exécuter des tâches selon sa propre initiative et son bon jugement.
- Capacité à travailler à l'intérieur de pratiques déjà établies
- Capacité de travailler sous une supervision occasionnelle

### Exigences :

- Avoir une 12<sup>e</sup> année
- Expérience de travail avec des enfants ayant des difficultés légères/moyennes
- Compréhension de la langue française orale et écrite

Salaires : selon la convention collective en vigueur

Entrée en fonction : occasionnel sur appel

Note : Seuls les candidats retenus seront contactés.

Prière de soumettre votre curriculum vitae  
Suzanne Amyotte  
Conseil scolaire Centre-Nord  
pièce 322, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury  
Edmonton AB T6C 3N1  
Tél. 780 468-6440 Téléc. 780 440-1631  
[samyotte@centrenord.ab.ca](mailto:samyotte@centrenord.ab.ca)

**La vaccination contre la grippe commence ce mois-ci**

## Laissez-vous guider par la routine

Lorsque vous faites de la vaccination contre la grippe une activité annuelle, vous vous protégez tout comme vous protégez votre famille et vos collectivités contre les infections et la maladie.

La vaccination annuelle contre la grippe est recommandée, cet automne comme à tous les automnes, pour tous les Albertains âgés de six mois et plus.

La vaccination contre la grippe sera offerte gratuitement dès la mi-octobre.

L'horaire des cliniques de vaccination contre la grippe sera diffusé en ligne à l'adresse [www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca).

Vous pouvez également obtenir l'horaire des cliniques en communiquant avec HealthLink Alberta au 1-866-408-5465.



Saviez-vous que le mois d'octobre est le mois international « Marchons vert l'école »? Pour en apprendre davantage, [www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org).

## Des fêtes amusantes et saines à l'école

Les fêtes que l'on célèbre à l'école sont parmi les moments les plus emballants de l'année scolaire.

À nombreuses de ces célébrations, la nourriture a une place de choix. Pour que les fêtes soient amusantes et saines, pensez aux choix suivants :

- Graines de citrouille rôties
- Biscuits graham avec une cuillère de yogourt et une tranche de fruit
- Mélange à collation croustillant (céréales sèches, craquelins aux grains entiers, maïs soufflé à l'air, bretzels)
- Craquelins à grains entiers avec fromage faible en gras
- Crudités
- Yogourt avec fruits frais

- Brochettes de fruits frais
- De nombreuses options s'offrent à vous pour que les fêtes soient savoureuses et nutritives.

Servez-vous des idées précédentes ou laissez aller votre imagination!

Pour obtenir de plus amples renseignements et idées de collations de fête, consultez le site [www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca) et cherchez une version téléchargeable de *Steps to a Healthy School Environment: School Nutrition Handbook* (en anglais seulement).



Du yogourt et des fruits frais, une excellente collation de fête.

## Conseils pour encourager votre enfant...

Comme parents, il est important d'enseigner des habiletés d'adaptation à vos enfants, surtout si l'on considère qu'un enfant sur cinq fera face à un défi de santé mentale au cours de son enfance ou de son adolescence.

En l'honneur de la Journée mondiale de la santé mentale, qui aura lieu le 10 octobre 2011, nous vous offrons quelques suggestions pour aider votre enfant à surmonter les journées difficiles. Assurez-vous de vous joindre à lui pendant ces activités, car la sensibilisation envers la santé mentale, c'est bon pour nous tous!

- Dansez, dansez, dansez. Faites jouer votre musique préférée, et allez-y de tout cœur.
- Faites de l'exercice. Votre corps dégagera des hormones de bonheur que l'on appelle endorphines.
- Faites une petite sieste. Une petite sieste de 20 minutes peut raviver l'esprit, le corps et l'âme.
- Écrivez. Assoyez-vous et écrivez au sujet de vos sentiments ou de choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Traitez-vous avec compassion. Soyez gentil avec vous-même et cessez de vous juger.
- Liez-vous d'amitié avec nature. Sortez dans la nature dans un endroit où vous pourrez vous détendre.
- Ce que vous pensez manquer, offrez-le à quelqu'un d'autre. Venir en aide aux autres représente une merveilleuse façon de ne plus penser à vos soucis!

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la Journée mondiale de la santé mentale, consultez le site Web de la World Federation for Mental Health's à l'adresse <http://www.wfmh.org> (en anglais seulement).



Un enfant sur cinq fera face à un défi de santé mentale au cours de son enfance ou de son adolescence.

## Un sourire intact

### *Les protège-dents : essentiels pour les enfants*

Protégez-vous votre sourire et celui de vos enfants lorsque vous faites du sport?

Les protège-dents fonctionnent comme amortisseurs de chocs. Ils aident à prévenir les blessures douloureuses et coûteuses.

Des milliers de personnes souffrent chaque année de blessures aux dents, aux lèvres, à la langue et aux joues.

#### Où vous procurer un protège-dents?

Un protège-dents que fabriquera sur mesure votre dentiste constitue la meilleure protection et le meilleur confort.

Les magasins de sport vendent des protège-dents préformés que vous pouvez ajuster à la maison.



Si vos enfants font du sport, assurez-vous de leur protéger la bouche. Les protège-dents peuvent aider à prévenir les blessures douloureuses — et coûteuses — à la bouche.

## Toujours avoir de l'énergie

*Les enfants ont besoin de repas ou de collations tout au cours de la journée*

Pour donner à votre enfant l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin pour la journée, encouragez-le à manger un repas ou une collation toutes les 3 à 4 heures. Les collations peuvent être très simples à faire et aussi très saines.

Lorsque vous préparez une collation, choisissez des aliments qui font partie d'au moins deux des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, produits laitiers et substituts et viandes et substituts.

Voici quelques idées faciles de collation :

- Baies et yogourt
- Pomme et beurre d'arachides
- Craquelins de grains entier et fromage
- Poivrons verts et rouges avec houmous
- Demi-sandwich et lait
- Salade de fruits et amandes

Comme collation saine, le choix facile consiste à toujours avoir dans le frigo des légumes et des fruits coupés!

Voici une recette simple :

#### Parfait au yogourt

$\frac{3}{4}$  tasse (175 ml) de yogourt faible en gras

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de fruits frais ou de baies

$\frac{1}{4}$  tasse (75 ml) de céréales riches en fibres

Directives : Mélangez ou étagez dans une coupe



Consultez le Guide alimentaire canadien pour trouver des idées de collations pour vos enfants. Mais vous ne vous trompez jamais avec une pomme...

Pour obtenir de plus amples renseignements et des idées de collation, consultez le site [www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-healthy-snacking.pdf](http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-healthy-snacking.pdf)

## La danse et l'exercice : partenaires naturels

Voici des activités connexes à la danse qui vous feront faire de l'exercice, à vous et votre partenaire, tout en vous amusant...

- Démarrez la musique et déplacez-vous dans la pièce au rythme de la musique.
- Copiez les mouvements de votre partenaire.
- En groupe, tous les membres peuvent tenter de suivre les mouvements d'un « chef ».

• Chaque chef peut choisir comment le groupe bougera au rythme de 16 temps de la musique.

• Bougez de façon à vous faire travailler le cœur.

Avez-vous le visage rouge?

Respirez-vous rapidement? Avez-vous de la difficulté à entretenir une conversation? Voilà des signes que vous travaillez fort!

# ÉTUDES@EMPLOI

Une passerelle favorisant l'insertion des jeunes diplômés dans le marché du travail albertain



- Es-tu âgé entre 18 et 30 ans?
- Détiens-tu un diplôme d'études collégiales ou universitaires?
- Es-tu citoyen canadien ou résident permanent?
- Cherches-tu activement un emploi dans ton domaine d'études?

Si tu as répondu OUI à toutes ces questions, nous avons un programme pour toi!

Pour en savoir davantage, n'hésite pas à nous contacter :

Téléphone : 780.490.6975

Sans frais : 1.866.490.6999

Courriel : [ae@accesemploi.net](mailto:ae@accesemploi.net)


accès emploi

8944 82 Avenue

Edmonton AB T6C 0Z3

accès  emploi

[www.accesemploi.net](http://www.accesemploi.net)

Financé par le gouvernement du Canada par l'entremise du programme Objectif carrière 

Bonjour à tous!

Nous sommes des éducatrice formées et expérimentées dans la petite enfance. Nous opérons une garderie francophone située à la Cité francophone. Nous acceptons les enfants à partir de 12 mois à 5 ans. Nous prenons les enfants à temps plein et temps partiel jumelé.




Les heures d'opération sont: 7h30 à 18h00

téléphone: 780 757 1123    ourriel: [petits.rayons@gmail.com](mailto:petits.rayons@gmail.com)

Au plaisir de vous rencontrer.

La garderie Les Petits Rayons de Soleil

Services de langues et d'approche communautaire  
**novembre 2011**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4 Film en famille en français 18 h à 20 h CRFM Film: Comment dresser son dragon <b>*INSCRIPTION REQUISE</b>	5
6	7	8	9 Accès emploi 9 h à midi <b>*INSCRIPTION REQUISE</b> 	10	11 JOUR DU SOUVENIR – FERMÉ 	12
13	14	15	16	17	18	19 Groupe de jeu francophone <sup>1</sup> (10 h à midi)  Cours de gardiens avertis 9 h à 17 h CRFM <b>*INSCRIPTION REQUISE</b>
20	21	22	23	24	25 Souper francophone 18 h Boston Pizza (Namas Centre, Edmonton) <b>*INSCRIPTION REQUISE</b>	26
27	28	29	30			

**Groupe de jeu francophone**  
 \* Partenariat avec l'Institut Guy-Lacombe de la famille.

Ce programme interactif offre aux enfants et à leurs parents/gardiens l'occasion de s'amuser ensemble en français et ainsi maintenir leur sentiment d'appartenance à la culture francophone. Ils peuvent participer à des activités axées au développement de l'enfant dans un cadre supervisé.

Ce programme favorise la compréhension des besoins des enfants en matière de développement, tout en présentant aux parents les diverses ressources disponibles au CRFM.  
 \*Ouvert aux familles militaires et civiles.

Date: 3e samedi du mois  
 Lieu : CRFM  
 Coût : gratuit

Pour de amples renseignements sur les événements, la formation de langues ou du programme de services de langues, communiquez avec:  
 Danielle Nobert  
 Coordinatrice de services des langues et d'approche communautaire  
 780-973-4011, poste 5081  
[language.services@mfredmonton.com](mailto:language.services@mfredmonton.com)

\* N'oubliez pas de vous inscrire pour les programmes indiqués ci-dessus  
<sup>1</sup> Les programmes en gras sont disponibles aux familles civiles et aux familles militaires  
 \*\* Tous les programmes se déroulent au CRFM et sont en français sauf indication contraire





# **Cours de gardiens avertis**

---

## **Babysitting course**

Apprenez les techniques de soins pour les bébés et les enfants et comment assurer la sécurité des tout-petits.

Vous apprendrez aussi les compétences de base en secourisme. \*Apportez une poupée\*

**CE COURS SERA ENSEIGNÉ EN FRANÇAIS**

Learn safety tips and child care skills and how to care for babies and young children. The course will also teach you

how to handle emergencies by learning basic first aid skills. \*Bring a doll\*

**THIS COURSE WILL BE TAUGHT IN FRENCH**

**Dates:** le 19 novembre 2011 / November 19, 2011

**Heure/Time:** 9 h à 17 h / 9am to 5pm

**Lieu/Location:** CRFM / MFRC

**Coût/Cost:** 45 \$ / \$45

**Inscription/Register by:** avant le 10 novembre 2011 / November 10, 2011

