



LA DÉCOUVERTE

Mars 2017

Message de la direction

Bonjour à tous!

Nous voici déjà dans le mois de mars. L'année 2017 est bien entamée. Nous sommes toujours en hiver. Comme nous le savons tous, le mois de mars n'est pas un mois de tout repos. Mars est le mois de l'étape 2 de notre calendrier scolaire ou les enseignants seront sous pression pour faire le point sur les apprentissages des enfants et préparer les rencontres avec les parents.

Lors de la rencontre avec les parents de nos élèves, les enseignants partageront avec ceux-ci, les informations sur la performance de leurs enfants par rapport aux résultats d'apprentissage qu'ils ont couverts pendant cette étape, des stratégies et des méthodes dont ils ont fait usage dans leur enseignement pour engager les élèves.

Les rencontres enseignants parents après la remise des bulletins, quoiqu'importantes, ne doivent pas éclipser l'importance de la communication constante et continue qui doit être maintenue avec l'enseignant de votre enfant tout au long de son parcours scolaire. Par conséquent, nous vous invitons à maintenir le contact et n'hésitez surtout pas à communiquer vos préoccupations à l'enseignant de votre enfant et de les partager avec la direction si nécessaire. Pour ce faire nous vous invitons à utiliser les voies telles que l'agenda, le courriel ou le téléphone.

Le personnel et la direction sont attentifs aux besoins de votre enfant et sont ouverts à toute suggestion de votre part. Pour l'heure nous vous disons merci pour confiance dans le personnel de notre école et vous souhaitons un bon mois de mars.

Firmin Guéladé, directeur

Dates importantes du mois de mars

1^{er} mars	Semaine de la francophonie
3 mars	Le lever de drapeau
6 mars	Journée pédagogique
8 mars	Séance d'immunisations de la 5 ^e année
15 mars	Portes ouvertes maternelles 2017-2018 de 19h à 20h
17 mars	Remise des bulletins pour la maison
21 mars	Rencontres parents enseignants de 16h30 à 18h30
27 au 31 mars	Congé du printemps



Mot de M. Jidiri du Projet ESPOIR



Le mois de février est le plus court mais il était le plus chargé parce qu'à lui seul il était triplement marquant.

Un rappel a été fait aux élèves dans leurs classes selon lequel «Tu es important», «t'es pas seul», mon bureau est ouvert et mon oreille attentive pour t'écouter, ceci dans le cadre de la semaine de la prévention du suicide.

Tu es important pour nous



Dans le cadre de la semaine R.O.S.E. nous avons souligné les quatre valeurs qui se retrouvent dans l'acronyme **R.O.S.E.** pour **R**espect, **O**uverture, **S**olidarité et **E**mpathie. Bravo aux élèves de l'école À la Découverte qui ont si brillamment lu les annonces chacun des quatre matins du 21 au 24 février pour souligner les quatre valeurs.

Enfin le mot d'ordre de porter du ROSE pour la cause le mercredi 22 février a été suivi à l'école À la Découverte où les élèves et les adultes ont porté des chandails ROSE. Merci aux élèves et aux adultes de la Découverte pour avoir apporté leur pierre à l'édifice de l'éradication de l'intimidation. Nos efforts feront en sorte que notre milieu scolaire sera exempt de l'intimidation et de la cyberintimidation.

En marge de toute cette programmation, le mois de février a été consacré à l'histoire des Noirs au Canada et j'en profite pour remercier M. Yic Camara pour avoir invité le journaliste Jean-Marie Yambayamba. Ce dernier, dans sa présentation participative, a souligné le courage et l'apport des personnalités Noires et autres qui ont fait preuve d'ouverture exceptionnelle depuis l'exploration du Canada jusqu'à l'immigration en passant par l'abolitionnisme. La personnalité de l'année était madame Viola Desmond qui figurera dès l'année prochaine sur le billet de 10\$.

Les élèves ont également fait de courtes présentations d'objets représentant leur culture.



Vous pouvez me contacter par courriel sur jndagije@centrenord.ab.ca

pture rectangulaire

Choix sains pour activités spéciales

Les écoles organisent toute une gamme d'activités, y compris des soirées parents-enseignants, des journées sportives, des anniversaires, des foires scolaires, des carnivals et des célébrations de fêtes. On trouve souvent de la nourriture à ces activités et, dans bien des cas, il s'agit de collations malsaines et de produits de boulangerie-pâtisserie à teneur élevée en matières grasses, en sucre et en sel. Ces activités sont toutefois une occasion idéale de présenter des choix sains aux élèves, aux enseignants, ainsi qu'aux membres de la famille et de la communauté.



Voici quelques idées pour vous aider à favoriser les choix sains à l'occasion des activités :

- Suggérez aux enseignants ou aux comités de parents d'inclure des activités non liées à la nourriture dans les activités, célébrations et collectes de fonds de l'école. Il n'est pas nécessaire que la nourriture soit toujours le centre d'intérêt et les enfants auront du plaisir qu'il y ait à manger ou non.
- Si on vous demande de donner des prix, des cadeaux ou des souvenirs pour une activité, songez à envoyer des articles non alimentaires comme des autocollants, crayons, yoyos, cordes à sauter, balles rebondissantes, casse-têtes et jeux.
- Si des aliments sont offerts à l'occasion de l'activité, visez la simplicité et essayez de planifier avec l'enseignant et les autres parents pour éviter d'avoir trop de nourriture.
- Parlez à vos enfants, aux autres parents et aux membres du personnel de l'école pour trouver des idées d'aliments sains que les enfants aiment. Pensez à faire des choix santé comme :
 - des légumes et des fruits avec des trempettes à base de yogourt
 - du hummus servi avec des croustilles de pita au four ou des craquelins de grains entiers
 - des sandwichs ou roulés de grains entiers avec légumes, fromage, viandes maigres, œufs ou hummus

Favorisez les choix sains à toutes les activités spéciales et célébrations pour aider les enfants à obtenir les éléments nutritifs dont ils ont besoin. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez <http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-nb-oct-celebration-foods.pdf> et <http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-nb-healthy-party-events.pdf>.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'alimentation saine, consultez <http://www.albertahealthservices.ca/nutrition/Page12598.aspx>.

Titre rectangulaire

Façons pratiques d'aider votre enfant à acquérir une image positive de son corps

L'image corporelle correspond aux pensées, sentiments et réactions qu'a une personne relativement à son propre corps; il peut s'agir d'un sujet délicat pour les parents. L'estime de soi des jeunes se façonne en grande partie pendant que leur corps, leur esprit et leurs compétences physiques et émotionnelles se développent. C'est pourquoi il est important de promouvoir une image positive du corps dès le plus jeune âge. Mais bonne nouvelle, il existe plusieurs façons de soutenir votre enfant et de promouvoir une image corporelle positive.

Bâtir une image corporelle positive :

- Montrez des façons de prendre soin de tout son corps grâce à une alimentation saine, une vie active et une bonne santé mentale plutôt que de mettre l'accent sur le poids, la forme ou la silhouette du corps.
- Encouragez un équilibre et une variété en favorisant des habitudes alimentaires qui appuient la croissance et la santé plutôt que des régimes qui visent à faire perdre du poids ou à changer la forme du corps.
- Favorisez des discussions ouvertes avec votre enfant au sujet de son corps pour qu'il soit mieux en mesure de résister aux pressions malsaines des médias, de la société et de ses pairs.

Être un modèle de comportement positif :

- Parlez en bien de votre corps; soyez reconnaissant de ses qualités et de ses capacités. Parlez de ce que votre corps peut accomplir, et non de son apparence. Les parents qui font ainsi enseignent à leurs enfants à faire de même.
- Montrez à votre enfant comment vous intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne. Introduisez-le à certaines des activités que vous aimez et essayez certaines des activités qu'il aime également.
- Enseignez-lui ce qu'est une saine relation avec la nourriture en mangeant des repas équilibrés en famille.
- Illustrez ce qu'est une alimentation normale, soit de se rendre à la table quand on a faim et de manger jusqu'à ce que l'on se sente satisfait. Cela signifie de choisir des aliments sains la plupart du temps, mais de ne pas être trop strict pour pouvoir quand même profiter des aliments que l'on aime.

Quand les adultes font preuve de soutien et de respect à l'égard des enfants, ces derniers ont une meilleure estime de soi, ils respectent davantage leur corps et sont plus motivés à participer aux activités. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'image corporelle, consultez <http://www.teachbodyimage.com/images/pdfs/resourcesandresearch/Key-Messages.pdf>
<http://habilomedias.ca/litt%C3%A9rature-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-des-m%C3%A9dias/image-corporelle>