



RIGOLO

Le 1er mars 2015

Mot de la direction

C'est le mois de la francophonie, célébrons notre belle langue française!

À Mer-et-montagne, nous voulons valoriser la communication en français à l'école. Ce serait bien de discuter avec votre enfant de l'importance que l'apprentissage du français a pour vous, cela l'encouragera à parler davantage et à développer ses habiletés langagières en français. Votre collaboration est précieuse pour la réussite de votre enfant.

La semaine de la francophonie à Mer-et-montagne aura lieu du 23 au 27 mars.

Mme Syndie



Absence de la direction / Principal's absence

Je serai absente de l'école du 3 au 6 mars. Je me rends à une conférence sur les Communautés d'apprentissage professionnelles. À Mer-et-montagne, nous avons débuté le travail en collaboration par le biais des CAP en novembre dernier. Cette conférence internationale sera un moyen de puiser de l'information afin de nourrir les discussions des enseignants.

Le but principal des CAP est d'augmenter la réussite des élèves!

Tiens-moi la main, j'embarque!

Ce programme s'adresse à nos futurs élèves de maternelle. La première rencontre a eu lieu le vendredi 27 février. Les tout-petits étaient mignons à voir.

Prochaine rencontre: vendredi 6 mars - début de l'animation à 13 h 30.



Calendrier du mois de mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 9 h 30 Assemblée du mois	3 Gym M-1-2	4 Gym 7-8 +DeP 5-6	5 Gym 3-4-5-6	6 13 h 30 Tiens-moi la main
9	10 Gym 3-4-5-6	11 Gym 7-8	12 Repas communautaire Gym M-1-2	13 CONGÉ
16	17 Remise du 2e bulletin	18 Gym 7-8	19 Départ hâtif Rencontre parents- enseignants	20 13 h 30 Tiens-moi la main
23	Semaine de la francophonie Détails à venir			27 Journée Cheveux fous Danse 18 h 30 à 20 h 30
	24 Gym 3-4-5-6	25	26 Gym M-1-2	
30	31	1er avril	2 avril	3 avril
Relâche du printemps				
6	7	8	9	10
Relâche du printemps				

À prévoir en avril :

- 13 avril - Retour du congé du printemps
- 17 avril - Diner d'appréciation du personnel
- 15 avril - Théâtre de la seizième



Gymnastique

Les élèves ont la chance de vivre des ateliers au club de gymnastique de Campbell River ce mois-ci

Déplacements en autobus

M-1-2 3 mars (10 h 30 à 11 h 30)
 12 mars (13 h à 14 h)
 26 mars (13 h à 14 h)

3-4-5-6 5 mars (13 h à 14 h)
 sauf élèves de 5e-6e en DeP

3-4-5-6 10 mars (10 h 30 à 14 h)
 3-4-5-6 24 mars (13 h à 14 h)

Déplacements en véhicules personnels

7-8 4 mars 13 h à 14 h
 + élèves de 5e-6e en DeP
 7-8 11 mars 13 h à 14 h
 7-8 18 mars 13 h à 14 h

Merci à l'APÉ pour cette belle contribution à la vie de l'école!

Départ hâtif et rencontres parents-enseignant / Early dismissal and parents-teacher interviews

Vous recevrez le bulletin de votre enfant le mardi 17 mars. Le jeudi 19 mars, il y aura un départ hâtif. Les élèves partiront à 13 h 45.

Les rencontres parents-enseignant auront ensuite lieu de 14 h à 19 h. Pour faciliter la prise de rendez-vous et choisir le moment de votre rencontre selon les disponibilités de l'enseignant, nous utiliserons encore une fois le site School Appointments. Vous recevrez un courriel à ce sujet sous peu.

Criminal Record Check

Pour des raisons de sécurité, **tous les parents** qui accompagnent des élèves ou qui font du bénévolat à l'école doivent avoir demandé un Criminal Record Check. Si ce n'est pas déjà fait, contactez Micheline qui vous remettra les documents nécessaires.

Repas communautaire mensuel / Monthly School Lunch

Chaque mois depuis le début de l'année, l'école fournit à tous les élèves un repas complet aux élèves. Jusqu'à présent, les élèves ont eu droit à des pâtés à la dinde, des Sloppy Joes, une soupe au carotte et des Wraps au poulet. Ce mois-ci, le jeudi 12 mars, nous prévoyons servir du pâté chinois avec une salade.

Si vous êtes disponible pour nous aider à la préparation les jours avant ou la journée même, contactez Micheline.



• • • • •
 • Anglophone parents can always get help with all communications sent home. For more
 • information on this issue of the Rigolo, please call 250-923-3359.
 •



Journée du chandail rose - contre l'intimidation

Toutes les classes de l'école ont profité de cette journée pour faire des activités contre l'intimidation.

Les élèves de 7-8 ont fait des affiches pour dire NON aux diverses formes d'intimidation.

Les élèves de 5-6 ont préparé des clips vidéos pour démontrer les 4 stratégies DIRE. Ils nous ont présenté leur réalisation lors de l'assemblée.

Les élèves de M-1 ont participé au concours « 15 actes de gentillesse » par le biais d'un projet ComicLife / iMovie. Le clip a été présenté lors de l'assemblée contre l'intimidation.

Les élèves de 3-4 ont identifié les endroits où se produit l'intimidation et préparent actuellement des sketches pour nous en parler.

Les élèves de 1-2 ont appris une chanson contre l'intimidation qu'ils présenteront lors de l'assemblée du lundi 2 mars.

Vous pouvez discuter de l'intimidation et du programme DIRE à la maison. Consulter la page suivante et le site <http://www.witsprogram.ca/dire/familles/>.

18 février 2015

Traditionnelle bataille de boules de bas



Visite du Maple Man

26 février 2015



À venir en mars...

Fête de 100 jours /
100th day of school

Le 4 mars prochain, la classe de M-1 célébrera la 100e journée d'école! Les parents et les membres de la famille des élèves de cette classe sont les bienvenus cet après-midi-là!





Nouvelles de l'APÉ

Service de garde / Afterschool Program

Il n'est pas trop tard pour inscrire votre enfant au service de garde.

Communiquez avec Anne-Marie (250-590-0430) ou Mélanie (250-202-4615) pour plus d'information.

Un grand **MERCI** à tous les parents qui ont contribué au succès du dîner crêpes. Petits et grands se sont délectés!

Calendrier de l'année / PAC Calendar

L'APÉ a établi un calendrier des activités pour l'année 2014-2015. Vous pouvez le consulter à l'adresse:

<http://meretmontagne.csf.bc.ca>

- Onglet APÉ
- Procès verbaux
- Calendrier APÉ 2014-2015



Dîner d'appréciation du personnel / Appreciation luncheon for the staff

Le dîner d'appréciation du personnel est prévu pour le vendredi 17 avril. L'APÉ sollicite votre participation pour la réussite de cet événement. Vous recevrez un courriel à ce sujet sous peu.



En vente sur place:
popcorn, breuvages et babioles



Journée et danse des cheveux fous!



Vendredi 27 mars



Danse: 6 h 30 à 8 h 30

Pendant ce temps à Carihi...

Français 9-10 et Français 11-12

Si vous avez des questions concernant le cours français, je vous invite à communiquer avec Mme Suzanne Rivard (suzanne_rivard@csf.bc.ca).

Atelier Radio avec le Conseil jeunesse

Les 24 et 25 février dernier, les élèves des cours de Français 9-10 et 11-12 ont eu la chance de participer à un atelier Radio. Chaque groupe a préparé une émission radiophonique qui sera bientôt disponible sur Laboite.fm. Une belle expérience pour tous ceux qui y ont participé et un bon moyen de travailler la communication orale dans un contexte signifiant.



Valérie au Guatemala

Depuis plusieurs mois, Valérie se prépare, dans le cadre du cours de Perspectives mondiales du CSF, pour un voyage humanitaire dans un pays en voie de développement.

À l'automne, en raison des risques d'Ebola au Sénégal, la destination a été révisée. Le groupe de Yaakaar se rendra donc au Guatemala du 13 au 29 mars 2015.



Nous souhaitons un bon voyage à tous les élèves et leurs accompagnateurs.

Inscriptions pour les Jeux francophones

dès le 2 mars

Dîner pizza

Le prochain dîner pizza se tiendra le vendredi 20 mars.

EASY IDEAS WITH VEGGIES AND FRUIT

Most children don't get enough vegetables and fruit each day. School-age children and youth need 5 to 8 servings of fruit and vegetables per day.

Try these ideas with salad dressing or yogurt for dipping, or include a slice of cheese:

- ◆ Sweet peppers, cucumber slices, carrot sticks, cherry tomatoes, celery, broccoli or cauliflower
- ◆ Oranges, berries or cut-up fruit
- ◆ Apple, pear or banana slices packed with a teaspoon of lemon juice to keep them from going brown
- ◆ Kiwi cut in half with a spoon for scooping
- ◆ Chunks of watermelon or cantaloupe

Encourage your child to eat more vegetables and fruit:

- ◆ Eat plenty of vegetables and fruit. Children learn by watching you. They will be more willing to eat vegetables and fruit if they see you eating them.
- ◆ Involve children in buying and preparing vegetables and fruit.
- ◆ Cut and serve them in many ways. For example "ants on a log" – celery with hummus and raisins on top or celery and dip.
- ◆ Add dried or fresh fruit to breakfast cereals or yogurt, or make a fruit smoothie.
- ◆ Add extra vegetables to soups, casseroles and stews.
- ◆ Prepare vegetables in ways you have never tried before, e.g. use sweet potatoes and yams instead of potatoes to make great oven baked fries.
- ◆ Buy pre-cut vegetables and salads.
- ◆ Try vegetables and fruit cold, hot or right from the freezer. Frozen grapes or blueberries make a terrific snack. Serve vegetables with different dips and sauces.
- ◆ Offer vegetables and fruit at snack and meal times. It can take up to 20 times of offering the same food before a child will accept it. Never force children to eat. With time children will learn to eat what you eat.

A child's intake varies from day to day. Trust that a healthy child will meet their nutrient needs over time.

For more information contact:

- ◆ Your local Health Unit
- ◆ HealthLinkBC at 8-1-1 and ask to speak to a Registered Dietitian or www.healthlinkbc.ca/healthyeating/
- ◆ www.dietitians.ca
- ◆ www.actnowbc.ca

WHY USE FLUORIDE TOOTHPASTE?

Daily use of fluoride toothpaste is a cheap and easy way to protect children's teeth from decay. A dab of toothpaste about the size of a pea, used twice each day, is all you need.

Most water supplies on Vancouver Island do not have fluoride added. Therefore, it is very important to use fluoride toothpaste.

Spit out after brushing – don't rinse! This will allow small amounts of fluoride to stay in the mouth. The fluoride can help reverse areas of early tooth decay and slow down the decay process.

Toothpastes with special adult ingredients such as "anti-tartar", "whitening", and "anti-bacterial" agents are not recommended for children under age 12.

For more information contact:

- ◆ VIHA Child, Youth and Family Community Health Dental:

Victoria	250-519-5100
Esquimalt	250-519-5311
Nanaimo	250-739-5845
Port Alberni	250-731-1315
Courtenay	250-331-8526
Campbell River	250-850-2124
Toll Free	1-800-663-7867

ABOUT SEXUAL HEALTH

According to the 2008 Adolescent Health Survey, 27-30% of youth on Vancouver Island report having had sexual intercourse. Among sexually active youth, the most common age for first having sex was 15 years. The adolescent years can be tough and teens need guidance and information from parents in order to make informed sexual decisions. Talk to your teen about sexual health.

Here are some tips to help you start the conversation:

- ◆ Take the initiative and start talking; don't wait until your teen asks about sex – most won't ask.
- ◆ Communicate your values about teen relationships and teen sexual activity.
- ◆ Find out about the world adolescents live in. There are more drugs, diseases, abuse and violence than 20 or 30 years ago.
- ◆ Talk to your teen about healthy relationships and how to create these. Also talk about warning signs of unhealthy relationships and where to get help.
- ◆ If your teen asks you questions about sexual health, answer them. You may not get a second chance.
- ◆ If you don't know the answer to a question, take the opportunity to find out together.
- ◆ Learn about the community resources for adolescents in this region.
- ◆ Talk to your teen about the possibility of pregnancy and sexually transmitted infections and how they can protect against these.
- ◆ When your teen talks, listen!

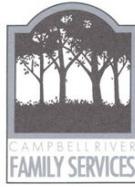
For more information contact:

- ◆ Your local Health Unit
- ◆ HealthLinkBC at 8-1-1 (a free call) or www.healthlinkbc.ca
- ◆ www.viha.ca/children/youth
- ◆ www.sexualityandu.ca
- ◆ The McCreary Centre Society www.mcs.bc.ca

Health Unit:

Campbell River

250.850.2110



Campbell River Family Services is offering a parenting course.....

Parenting Zero to Five

This course is specifically created for parents of babies, toddlers and preschoolers. In this course, parents learn to unlock some of the mysteries involved with parenting very young children. These years can be particularly challenging for parents because children:

- **have a limited view of the world (But what I see is all Mine!)**
- **have limited language skills (I learn to get my point across in other ways.....)**
- **have limited self-control (How about Now? I want it Now!)**

We will help parents learn to:

- **offer an interesting and stimulating environment**
- **encourage cooperative behaviour**
- **encourage language learning**
- **manage tantrums**
- **teach appropriate expression of feelings**
- **deal with problematic times of the day/week**
..... and much more!

Dates: Mondays, March 9-30 and April 13-27(no class April 6)

Time: 6:30 pm – 8:00 pm

Location: Campbell River Family Services

Cost: There is no fee for this program

For information or to register: please phone Sandy at Campbell River Family Services, 287-2421 or e-mail sandra.bellosillo@crfs.ca

