

# ENTRE-NOUS

Semaine du 12 avril 2021 | École des Sept-sommets | Rossland, C.-B.

## Dates importantes

- 13 avril: Fin du trimestre (secondaire)
- 22 avril: Atelier 3- Une école bienveillante et inclusive: Les relations saines entre élèves (19h15) **Réservation nécessaire**
- 22-23 avril: Départ hâtif (13h30)
- 26 avril: Journée de développement professionnel (pas de classe)
- 27 avril: Rencontres menées par l'élève de présentation des apprentissages (pas de classe)
- 4 mai: Envoi des résumés de l'apprentissage aux parents
- 31 mai: Réunion de l'APÉ (19h)



*Ouverture officielle de la boutique en ligne Naturellement ESSentiel*

## Mot de la direction

Chères familles,

Vous pouvez dès aujourd'hui réserver une plage horaire pour les rencontres de présentation de portfolio qui auront lieu le 27 avril. Vous trouverez toutes les informations nécessaires en pièce jointe de ce courriel.

De plus, vous pouvez maintenant commander des produits de la boutique en ligne des élèves de 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année de l'école, *Naturellement ESSentiel*. N'hésitez pas à partager le site internet de la boutique avec votre famille et vos amis.  
<https://naturellementess.wixsite.com/natessentiel>

Bonne semaine!  
*Madame Marie-Josée*



## Rappels



Veuillez utiliser l'application SafeArrival pour nous aviser du retard ou de l'absence de votre enfant.  
[go.schoolmessenger.ca](http://go.schoolmessenger.ca)

1-833-219-9064



### IMPORTANT!

S'il vous plait n'envoyez pas d'arachides, d'amandes, de noisettes ou de produits dérivés de ces noix dans la boîte à diner de votre enfant.

Nous demandons que votre enfant apporte une bouteille d'eau remplie de la maison.

Assurez-vous d'ajouter une cuillère ou une fourchette dans la boîte à diner de votre enfant.

**Les jeux et appareils électroniques ne sont pas acceptés à l'école. Ces articles doivent rester dans le sac d'école pendant les heures de classe.**

## Rencontres de présentation des portfolios

Voici les dates importantes à retenir. Vous trouverez plus d'informations dans la communication jointe à ce courriel.

### **22-23 avril - Départ hâtif: les classes se terminent à 13h30.**

Pour les parents qui ont des inquiétudes par rapport aux progrès de leur enfant, des rencontres peuvent être organisées sur Zoom directement avec l'enseignant à ce moment.

### **27 avril - Présentation des portfolios: pas de classe.**

Les familles sont invitées à prendre rendez-vous avec l'enseignant de leur enfant pour la présentation des apprentissages par leur enfant. ***Il ne s'agit pas d'une rencontre pour discuter des progrès de l'élève, mais plutôt d'un moment de célébration où l'élève présente ses réalisations et ses défis.***

La prise de rendez-vous se fera sur *School Appointments* pour les rencontres de présentation des portfolios et débutera le lundi 12 avril et se terminera le lundi 26 avril. Le lien et les informations pour la connexion seront envoyés le 12 avril.

Le lien Zoom pour ces rencontres sera envoyé directement par l'enseignant de votre enfant.

**4 mai - Résumé de l'apprentissage sur MyEdBC:** il s'agit du bulletin des élèves qui contient la cote pour chacune des matières.

## Série Une école inclusive et bienveillante: L'empathie et les relations saines

### Prochain atelier - Le 22 avril 2021

Le prochain atelier de la série « Une école inclusive et bienveillante » aura lieu le jeudi 22 avril à 19h15 et portera sur les relations saines entre élèves.

**Veillez noter que la date limite pour s'inscrire est le vendredi 16 avril et qu'un minimum de 5 inscriptions à**

**l'avance est nécessaire pour que l'atelier ait lieu.**

**Vous trouverez en pièce jointe de ce courriel une description plus détaillée des thèmes qui seront présentés lors de l'atelier.**

### ***Les relations saines***

C'est à travers les relations que les enfants apprennent à se connaître, développent leur résilience et acquièrent de bonnes habiletés de résolution de problème.

Voici quelques petits conseils pour soutenir votre enfant dans le développement de ses habiletés sociales.

1. Offrez fréquemment des opportunités à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants.
2. Apprenez à votre enfant à respecter ses propres limites et les limites des autres.
3. Respectez les limites de votre enfant. Soyez de bons modèles.
4. Aidez votre enfant à développer de bonnes habiletés de communication. Bien écouter ne signifie pas attendre son tour pour parler.
5. Enseignez **l'empathie**. Celle-ci est essentielle pour de bonnes relations saines et la résolution de problème.
6. Démontrez à votre enfant ce que de bonnes relations saines représentent en action.

# Key Strategies to teach **CHILDREN EMPATHY**

Big Life Journal



## 3-5 YEARS

- **DESCRIBE AND LABEL** - Help children recognize their emotions and body, "You're clenching your fists. You stomped your feet. You seem angry."
- **READ STORIES** and discuss character's feelings.
- Make a **WE CARE CENTER**.
- Coach their **SOCIAL SKILLS**.



## 5-7 YEARS

- Use **PICTURES** - Cut out pictures from magazines or print pictures that show sad, angry, or happy faces.
- **EMBRACE DIVERSITY** - Help children understand what they have in common with others.
- **OBSERVE OTHERS** - Note the body language of others and guess how they might be feeling.
- Teach about **HEALTHY LIMITS** and their own boundaries.



## 7-9 YEARS

- Engage in high-level **DISCUSSIONS** about book characters.
- Try loving kindness **MEDITATION**.
- Engage in cooperative **BOARD GAMES**.



## 9-11 YEARS

- Sign up for **ACTING CLASSES**.
- Create **EMPATHY MAPS** - Choose an emotion, then brainstorm what you might say, think, and do when you feel that way.



## 12+ YEARS

- Discuss current **EVENTS**.
- Encourage your child to choose **VOLUNTEER WORK**.
- Try "**WALK THE LINE**" activity - perfect for classrooms, summer camps, or other places with a large group of older children/teens.

**BIG LIFE JOURNAL - BIGLIFEJOURNAL.COM**

Licensed exclusively to Lyne Theberge lyne\_theberge@csf.bc.ca

Want to **RAISE**

# KIND KIDS?

EXPLAIN THE **SCIENCE** OF KINDNESS

Big Life Journal



## ● CHILDREN OF ALL AGES

- Explain that the benefits of kindness are experienced by the person who receives the kindness, the person who offers the kindness, and anyone who witnesses the kind act.
- Explain that everyone who feels the benefits of the kind act will be inspired to “pay it forward” by being kind themselves.



## ● YOUNGER CHILDREN

- Say that **kindness makes people** healthier, happier, and more relaxed.
- You can explain kindness as a **superpower** that helps others and changes the world for the better.



## ● OLDER CHILDREN

- Discuss the chemicals released when we see, experience, or witness acts of kindness:
  - **Serotonin** increases happiness and helps with appetite, sleep, and memory.
  - **Endorphins** trigger positive feelings and are natural painkillers.
  - **Oxytocin** reduces blood pressure and protects the heart. It produces a feeling of love and satisfaction.



## ● NEXT STEPS

- Once you’ve explained the benefits, be sure to **model kind words and deeds** yourself.
- **Acknowledge and celebrate** when you notice children being kind.
- Encourage children to practice **random acts of kindness**/have a random acts of kindness challenge.

BIG LIFE JOURNAL - BIGLIFEJOURNAL.COM  
Licensed exclusively to Lyne Theberge lyne\_theberge@csf.bc.ca



# steps to raising KIND & CARING CHILDREN

by Big Life Journal

## 1 START BY PRACTICING EMPATHY

- Model empathy. Say, "You seem disappointed. I know it's hard to leave when you're having so much fun."
- Help your children consider the emotions of others. Ask, "What do you think she's upset about?" "How would you feel if that happened to you?"



## 2 READ BOOKS THAT TEACH KINDNESS

- Read storybooks which teach empathy, caring, and kindness.
- Talk to your children about the message of each story and how they can apply these concepts to their own lives.
- Ask questions like, "What are some things we can do to be kind to others?" "Do we know anyone that might need a little extra kindness and love?"



## 3 MAKING A DIFFERENCE AT HOME

- Give your kids small tasks to help around the house.
- Emphasize social skills like saying please and thank you, sharing with siblings, and recognizing when others may be having a tough day.
- Regularly ask family members questions like, "How are you feeling?" or, "Is there anything I can do to help?"



## 4 MAKING A DIFFERENCE IN THE COMMUNITY

As your child masters making a difference and offering empathy in the home, you may expand your focus outward to the community.

- Visit a "grandfriend" at a local nursing home.
- Make Valentine's for senior citizens.
- Donate clothing, toys, or food.
- Welcome new neighbors with a treat or small gift.
- Practice random acts of kindness around the neighborhood.



## 5 MAKING A DIFFERENCE GLOBALLY

Facilitate activities that make an impact on a more global scale.

- Raise money or host a fundraiser for a charity they'd like to support.
- Send holiday cards or thank you letters to the military.
- Older children can write letters to elected officials about causes they believe in.
- Donate necessary items to places affected by natural disasters.



# Coin de l'APÉ

Joignez notre page FB pour être au courant des activités de l'APÉ et partagez le lien avec vos proches!

Notre courriel: [apeseptsommets@gmail.com](mailto:apeseptsommets@gmail.com)

**N'hésitez pas à vous joindre à nous pour la prochaine réunion de l'APÉ le lundi 31 mai 2021 à 19h sur Zoom. Tous les parents d'élèves de l'école sont bienvenus!**

*L'association de parents de l'école (APÉ) est un groupe de parents qui représente tous les parents ayant au moins un enfant inscrit à l'école. Au cours de l'année, l'APÉ met sur pied différentes activités permettant de tisser des liens entre la communauté et l'école. L'APÉ organise aussi plusieurs levées de fonds qui permettent de financer de nombreuses activités dont tous les élèves de l'école bénéficient.*

