

# ENTRE-NOUS

Semaine du 15 mars 2021 | École des Sept-sommets | Rossland, C.-B.

## Dates importantes

- 15 mars: Date limite pour la remise du formulaire de choix de cours (secondaire)
- 19 mars-5 avril (inclusivement): Congé du printemps et congé de Pâques
- 13 avril: Fin du trimestre
- 22 avril: Atelier 3-Une école bienveillante et inclusive: Les relations saines entre élèves (19h15) **Réservation nécessaire**
- 22-23 avril: Départ hâtif (13h30)
- 27 avril: Rencontres menées par l'élève de présentation des apprentissages (pas de classe)
- 4 mai: Envoi des résumés de l'apprentissage aux parents



*Doublage de la chanson Sur ma route*

## Mot de la direction

Chères familles,

J'aimerais vous rappeler qu'il n'y a pas de classe vendredi le 19 mars et que la journée du retour en classe est le mardi 6 avril. Je me joins à tout le personnel de l'école pour vous souhaiter un très agréable congé du printemps. J'espère qu'il vous sera possible de prendre du temps en famille et de profiter de toutes les activités extérieures que notre région a à offrir.

Bonne semaine et bonnes vacances!

*Madame Marie-Josée*



## Rappels



Veillez 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.**

## Bons coups de la semaine!

Lors des assemblées hebdomadaires le lundi, nous reconnaissons la contribution de deux élèves par classe à rendre notre école meilleure. Au cours de chaque semaine, les élèves et membres du personnel sont invités à remarquer les gestes de civisme qui sont réalisés tout autour d'eux et à nommer les élèves qui rendent notre environnement physique et social plus agréable. Voici les élèves qui ont été nommés la semaine dernière. Félicitations!



## Série *Une école inclusive et bienveillante* - Profiter de la semaine de relâche!

La semaine de relâche est un excellent moment pour s'amuser, rire et relaxer en famille. Voici donc quelques idées d'activités que vous pouvez faire avec votre enfant pendant les deux semaines de vacances:

1. Fabriquer un coin-coin (pour bouger, rire ou aller se coucher) - voir le modèle en pièce jointe
2. Aller prendre une belle marche dans la forêt et demander à votre enfant de nommer 5 choses qu'il voit, qu'il entend, qu'il sent
3. Activités de techniques douces <https://apprendreaeducer.fr/confinement-activites-bien-etre-famille/>
4. Activités de relaxation [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=relaxation-par-jeu](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=relaxation-par-jeu)

Prenez le temps de respirer, de rire et de relaxer. Au plaisir de vous revoir en avril!

## 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.**

## Activité de l'AFKO - du 26 mars au 3 avril

AFKO FAIT SON SHOW REVIENT EN 2021!

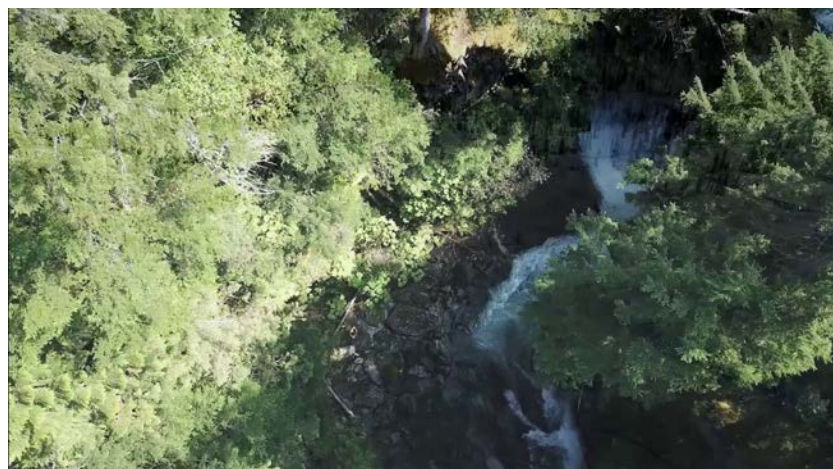
Le spectacle en vidéo de 45min sera disponible du 26 mars au 3 avril. Le spectacle réunit des talents francophones des Kootenays Ouest qui ont répondu au défi "Es-tu game", lancé par l'Association des francophones des Kootenays Ouest. C'est une invitation musicale, poétique et humoristique pour se plonger dans l'univers créatif des artistes de notre région. Pour acheter vos billets, rendez-vous sur <https://lepointdevente.com/billets/afkofaitsonshow> ou bien visitez le [www.afko.ca](http://www.afko.ca) pour plus d'informations.

Voici trois vidéos pour vous donner un avant-goût:

Participation de Johnny Poutina, LA drag queen francophone des Kootenays Ouest

Participation de Marc-Alain Savard pour deux épisodes inédit de Ya toujours de quoi à faire à maison

Participation de Cuckoo Tales, deux jeunes artistes francophones très talentueux en musique et vidéo





L'Association des Kootenay Ouest présente

# L'AFKO FAIT SON SHOW



**T'ES PAS  
GAME**

**26-3**  
MARS AVRIL  
**2021**

Un spectacle en vidéo de musique, de poésie et d'humour  
créé par des talents francophones des Kootenays Ouest

ONEZIE PARADE | COCKOO TALES | JOHNNY POUTINA | VÉRONIQUE TRUDEL ET D'JEF | VINCENT DESLAURIERS | MARC-ALAIN SAVARD

↪ **Prix: 9,50\$** Achetez vos billets ↪

<https://lepointdevente.com/billets/afkofaitsonshow>

Contact: 250 352 3516

@afkofranco



Canada



Il ne s'agit pas d'un Live Streaming mais d'une vidéo originale montrant nos artistes et de beaux paysages des Kootenays Ouest!

Retrouvez aussi Onezie Parade, Vincent Deslauriers, Véronique Trudel et D'jef Pepper Gasse!

Prix: 9,50\$ (\$10,64 avec frais du site internet le [pointdevente.com](http://pointdevente.com))

## 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 jeudi le 8 avril 2021 à 19h sur Zoom. Tous les parents d'élèves de l'école sont bienvenus!**

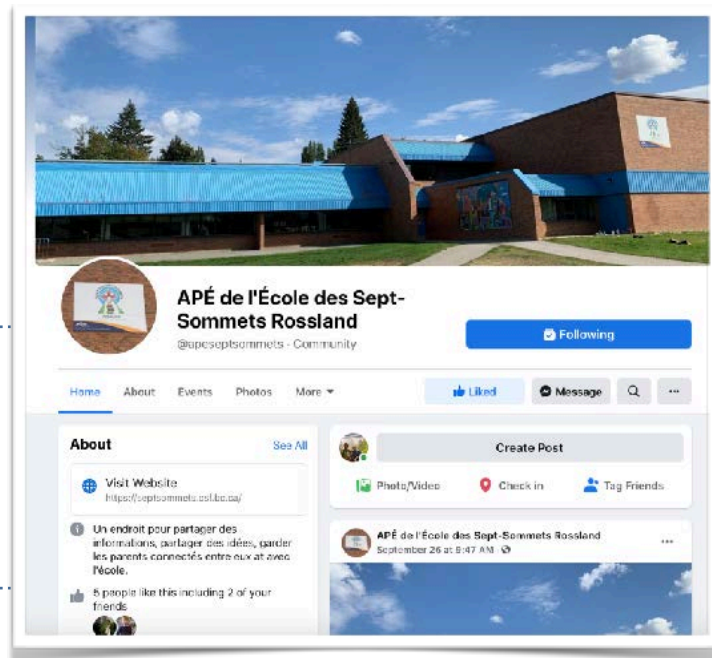
*L'association de parents de l'école (APÉ) est un groupe de parents qui représente tous les parents ayant au moins un enfant inscrit à l'école. Au cours de l'année, l'APÉ met sur pied différentes activités permettant de tisser des liens entre la communauté et l'école. L'APÉ organise aussi plusieurs levées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

## Activités et événements

### *Semaine de la francophonie*

Réalisation d'un doublage (*lip dub*) de la chanson *Sur ma route* de Black M (classe de 6e année).

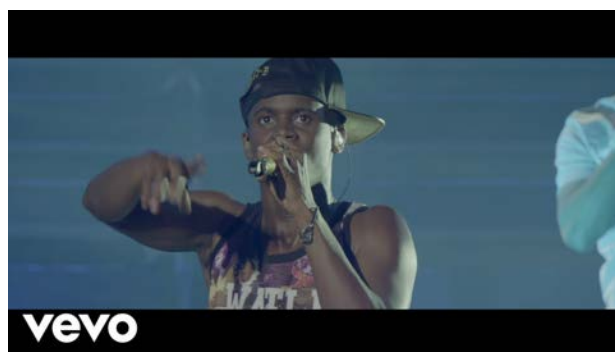
Merci aussi aux élèves de 6e année qui ont animé la semaine de la francophonie avec de la musique en français!







Voici le lien si vous aimeriez écouter la chanson originale.



## Comment les parents peuvent-ils promouvoir le bien-être des élèves?

Selon des données récentes de l'Ontario, plus du tiers des élèves de la 7<sup>e</sup> année à la fin du secondaire déclarent éprouver une détresse psychologique allant de modérée à grave, et ce pourcentage ne cesse d'augmenter. Malgré cela, 39 % des élèves déclarent confier rarement, sinon jamais, à leurs parents leurs problèmes ou sentiments. Cela n'est pas surprenant, sachant qu'à l'adolescence, les jeunes recherchent davantage le soutien de leurs amis que celui de leurs parents. Pourtant, ceux-ci jouent un rôle prépondérant dans le bien-être de leur enfant.

### CINQ STRATÉGIES D'AIDE À L'INTENTION DES PARENTS D'ENFANTS D'ÉCOLE INTERMÉDIAIRE OU SECONDAIRE :

<p><b>1. Soyez à l'écoute et faites preuve d'empathie</b></p>	<p>Les parents ont tendance à vouloir donner des conseils à leur enfant ou à régler ses problèmes émotionnels. Ils doivent plutôt écouter ce qu'il/elle leur dit, essayer de comprendre son point de vue et valider ses sentiments, sans toutefois cautionner des comportements malsains ou préjudiciables. Par exemple, plutôt que d'ignorer son irritation (p. ex., « Il n'y a pas de quoi t'énerver parce que tu n'as pas ton téléphone »), les parents peuvent la valider (p. ex. « Je sais que tu es fâché de ne pas avoir ton téléphone »).</p>
<p><b>2. Trouvez le temps d'avoir des conversations agréables</b></p>	<p>Enfants et parents ont une vie bien remplie, ce qui signifie qu'ils manquent de temps pour passer des moments de qualité ensemble.. Trouver le temps pour renforcer les connexions et avoir des interactions positives (p. ex., lors des repas en famille ou les trajets en voiture) est alors essentiel au bien-être. Concentrez-vous sur ces moments pour avoir des conversations et des rétroactions positives, et évitez la critique, qui risque d'avoir des effets négatifs sur l'estime de soi et l'humeur.</p>
<p><b>3. Surveillance parentale</b></p>	<p>Les parents doivent savoir où se trouve leur enfant et connaître ses amis, car il est reconnu que cela le/la protège contre bon nombre de comportements à risque (p. ex., consommation d'alcool ou de drogues).</p>
<p><b>4. Fixer des limites</b></p>	<p>Il est prouvé qu'un style parental strict favorise un développement sain. Cela implique à la fois des exigences élevées (p. ex., fixer des limites aux comportements de leur enfant) et beaucoup d'écoute (p. ex., une attention chaleureuse et sensible). Lorsqu'ils imposent des limites, il est important que les parents expliquent leur raisons plutôt que d'utiliser le ton de la punition (p. ex., « Fais ce que je te dis..., sinon.... ») ou d'user de leur pouvoir (p. ex., « Pourquoi? Parce que. »).</p>
<p><b>5. Donner l'exemple d'une adaptation saine</b></p>	<p>Dès leur plus jeune âge, les enfants apprennent à s'adapter aux événements en observant leurs parents. La meilleure façon pour les parents d'enseigner à leur enfant ou adolescent à gérer le stress, à surmonter les échecs et à prendre soin de leur santé mentale consiste à leur en donner l'exemple.</p>

La recherche montre que la qualité d'une relation parent-enfant peut avoir un impact significatif – positif ou négatif – sur la santé mentale et le bien-être de l'enfant. Bien que les enfants d'école intermédiaire ou secondaire aient plus tendance à rechercher l'aide de leurs groupe d'amis, il est important que les parents continuent de soutenir et de promouvoir le bien-être de leur enfant en fixant des limites saines, en donnant l'exemple de bonnes stratégies d'adaptation et en ayant des conversations ouvertes qui valident les sentiments de leur enfant.

Pour plus de ressources en ligne et de références : [www.edcan.ca/faits-en-education](http://www.edcan.ca/faits-en-education)

Auteures,  
Abby L. Goldstein, Ph. D. et Jasmin Katz

La série « Les faits en éducation » est produite grâce au généreux parrainage de l'Association canadienne des commissions/conseils scolaires et de la Fondation Desjardins.

**Information sur le droit d'auteur :** Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et d'en attribuer la provenance au Réseau EdCan et à l'Institut d'études pédagogiques de l'Ontario/University of Toronto.

