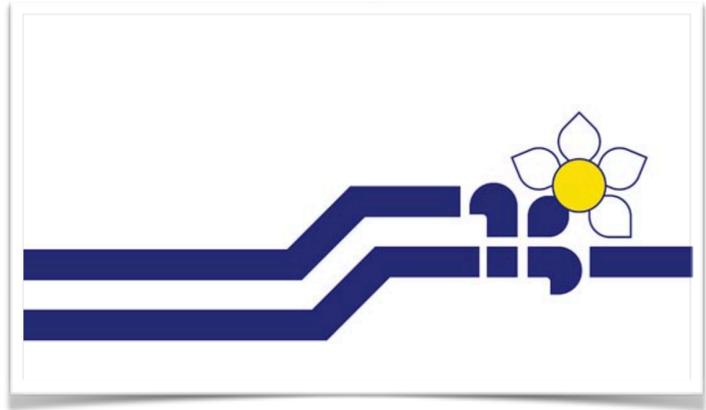


ENTRE-NOUS

Semaine du 8 mars 2021 | École des Sept-sommets | Rossland, C.-B.

Dates importantes

- 8-12 mars: Semaine de la francophonie
- 19 mars-5 avril (inclusivement): Congé du printemps et congé de Pâques
- 13 avril: Fin du trimestre
- 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



Le drapeau franco-colombien

Mot de la direction

Chères familles,

Tel que mentionné dans le numéro de la semaine dernière, vous trouverez ci-dessous plusieurs suggestions d'activités à faire en français dans différents domaines. Il s'agit de nombreuses façons de célébrer la semaine de la francophonie avec votre enfant.

Pour les parents qui s'intéressaient au thème du dernier atelier de la série « Une école inclusive et bienveillante », mais qui n'ont pas pu participer à la soirée, la présentation PowerPoint est disponible sur le site internet de l'école.

Bonne semaine!

Madame Marie-Josée



Rappels



Veillez utiliser l'application SafeArrival pour nous aviser du retard ou de l'absence de votre enfant.

go.schoolmessenger.ca

1-833-219-9064



IMPORTANT!

S'il vous plaît 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!



Plan stratégique du CSF 2021-2026

Donnez votre avis!

Le Groupe de travail du conseil d'administration responsable de l'élaboration de la planification stratégique 2021-2026 du CSF souhaite avoir votre avis ! Répondez à un court sondage, accessible jusqu'au 12 mars, et donnez vos impressions et commentaires quant à la vision du CSF, aux enjeux prioritaires des cinq prochaines années, et aux résultats visés pour assurer la vitalité du CSF.

→ Participez au sondage en français [en cliquant ici](#).

→ To facilitate the participation of non-Francophone stakeholders, the survey is also available [in English](#).

Activités pour la semaine de la francophonie

Voici des suggestions d'activités amusantes à faire avec votre enfant en français pour célébrer la semaine de la francophonie en famille! Il y en a pour tous les goûts!

Cuisine (Ricardo-Recettes pour enfants): <https://www.ricardocuisine.com/themes/pour-enfants>

Bricolages: <https://www.youtube.com/watch?v=6knkj6TqnuE>

Dessin (Didou dessine-moi): <https://www.youtube.com/c/DidouMillimagesOfficiel/videos>

Émissions télé éducatives pour les jeunes (Radio-Canada): <https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/scolaire>

Parler d'actualité (MAJ): <https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj>

Danse (Pauses actives WIXX): <https://youtube.com/playlist?list=PLeMp3RrGD1UpsHwT-eJcmLeiV8A9fQo2m>

Expériences et sciences: <https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/scolaire/emissions/4302/ne-pas-faire-maison/contenu/videos/accueil>

Musique: <https://www.icimusique.ca/famille>

Série Une école inclusive et bienveillante - Les discussions positives et constructives

Atelier 2-Présentation PowerPoint

Pour les parents qui auraient aimé assister au second atelier de la série « Une école inclusive et bienveillante », voici le lien vers la présentation PowerPoint sur le site internet de l'école.

<https://septsommets.csf.bc.ca/parents-eleves/ressources-pour-les-parents/ateliers-une-ecole-inclusive-et-bienveillante/>

La pleine conscience (article en anglais tiré de <https://mailchi.mp/kiddingaroundyoga.com/meddy-teddy-1321466?e=f4e5050980>)



Admit it.

You've asked a child to "calm down" or "pay attention" at least once in your lifetime. Maybe you've bribed one of your own kids to just sit still for a minute.

What you are really asking for (begging for?) is for them to be mindful, to focus on the moment rather than jumping from thought to thought, activity to activity.

Mindfulness is a skill that needs to be taught and nurtured. And when kids realize that they are actually in control of their bodies, their minds, their thoughts, and their actions, their self-esteem rockets, they sleep better and have improved academic and social skills.

Here are a few **Mindful Moment activities** you can do with your children at home or at school (whether online or in-person). Bonus! When *you* practice with your kiddos, *you* also develop your own sense of calm and power of focus:

Candle Breath: Pretend you are holding a little birthday candle. Take a long breath in through your nose and then slowly blow air out of your mouth toward your candle but don't blow it out! You can make the flame wiggle and dance, but blow so gently and slowly that you don't blow out the candle. Repeat a few times. Inhale through your nose and then exhale gently through your mouth without blowing out the candle.

Take 5: If you need a moment to calm down when you are feeling angry or frustrated, you can Take 5! Start with a fist. Breathe in while slowly opening your hand, one finger at a time, thinking to yourself 1...2...3...4...5. Now breathe out (through your nose) slowly, and close your hand one finger at a time, thinking to yourself 1...2...3...4...5. Repeat several times.

Energy Clap: Open your arms really wide. Count to three and clap your hands one time. Rub your hands together quickly, making them warm with energy. Now put your warm hands on your belly. Take a big breath in and fill your belly. Exhale it all out with a sound (a sigh, a hiss, whatever sound you like). Open your arms even wider. Count to three and clap again. Rub your hands together and make them warm. Put your hands on your heart. Breathe in and fill your belly and chest. Exhale with a sound. One more time, open your arms really wide, count to three and clap. Rub your palms together and this time place them over your closed eyes. Breathe in and exhale with a sound.

Squeeze it Out: Scrunch your toes tight and squeeze the muscles of your legs to the bone. Make your leg super-strong. Now hug your belly in, make tight fists, and squeeze your arm muscles. Keep getting smaller and squish your face like a raisin. Squeeze your whole body tight and take a big breath in. Now when you exhale, slowly let all those muscles go, like you are an ice cube melting. Inhale again and when you breathe out, keep letting your body get soft. Repeat if you'd like.

Give Love: Think of someone you love and imagine that person is standing right in front of you. Think of something really nice you could say to that person. Now smile and say it to that person in your mind. Now think of someone else, maybe someone you don't know very well or someone who is feeling sad or hurt. Imagine that person standing in front of you. Smile and, in your mind, say something kind to that person. Now imagine that you are standing in front of you. Think of something nice to say to yourself. Smile and say it quietly in your mind.

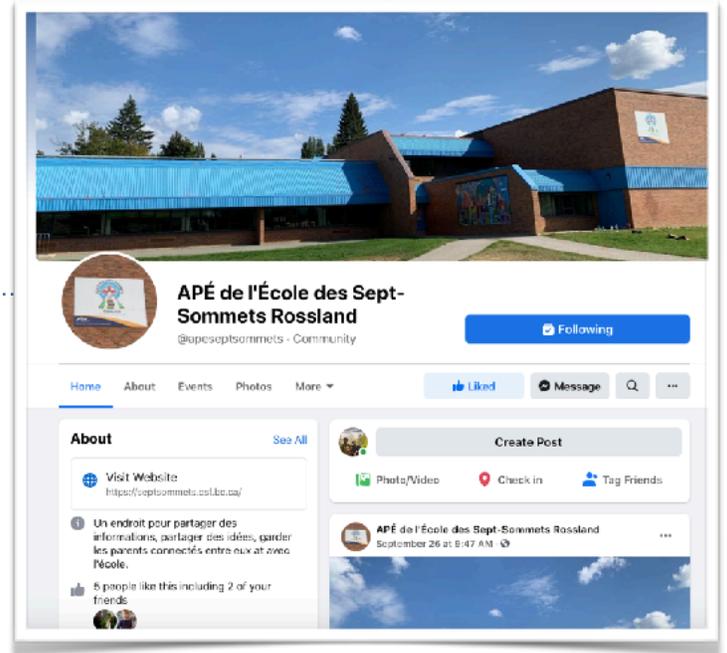
Coin de l'APÉ

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

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

La journée à l'envers!

