RAYON DE SOLEIL



Les élèves et le personnel de l'école travaillons sur la reconnaissance.

Dates à retenir:

10 février: journée au lieu

13 février: Jour de la famille

Le bien-être émotionnel

Je vous suggère de consulter le site Internet suivant afin de vous informer sur le stress et l'anxiété vécu chez les enfants. Vous y trouverez entres autres des stratégies pour aider son enfant à gérer son stress et son anxiété.

https://aidersonenfant.com/ dossier/anxiete/

Principaux soucis de santé chez les enfants :

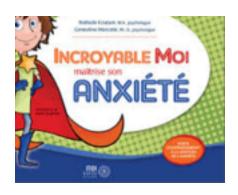
Anxiété de performance

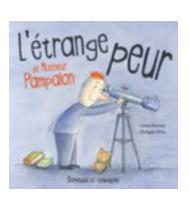
Control Troubles d'insomnie

Troubles anxieux

Livres abordant le sujet du stress, de l'anxiété







Stratégies pour aider son enfant à gérer son stress

- Apprendre à se connaître
 Expliquez à votre enfant que ce qu'il vit est du stress et que
 d'autres personnes en vivent aussi, lui expliquez ce qui se
 passe dans son corps
- Utiliser la respiration abdominale
 Inspirez par le nez, gonflez votre ventre en premier,
 libérez tranquillement l'air par la bouche en faisant
 dégonflez votre ventre

- Parler à sa peur
 Exemple : « Va-t'en! Allez, Ouste! Non, non, non, il n'y a pas de place pour toi ici! »
- Outiller son enfant
 Démontrer à votre enfant qu'il est normal d'avoir peur,
 accompagner le graduellement à affronter sa peur

Livres abordant le sujet du stress, de l'anxiété

- La collection Frisson l'écureuil
- L'étrange peur de Monsieur Pampalon
- · Incroyable moi maîtrise son anxiété

Bien-être physique

C'est le temps de célébrer le 150e anniversaire du Canada, et ParticiPACTION a créé un Palmarès pour vous faire bouger – 150 activités qui représentent notre nation et notre diversité - du hockey sur luge à la crosse, passant par la bataille de boules de neige, et plus encore. Alors sortez, essayez-en le plus possible, faites le suivi en écrivant vos initiales sur le tableau affiché près du gymnase. Vous pouvez consulter le site pour plus d'informations:

https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/le-palma%C3%A8s-150-de-participaction



La maternelle

En ce début d'année 2017 les élèves de maternelle ont officiellement déménagé dans leur nouvelle classe. Nous avons la chance d'avoir une grande salle de classe où nous pouvons faire plusieurs activités. Nous apprenons beaucoup avec nos différents centres d'apprentissage et la température nous a permis d'aborder le thème de l'hiver. Nous avons expérimenté



Classe de première année

En janvier, la classe de première année a commencé à jardiner grâce à nos mini-serres dans la classe. Nous faisons pousser des graines pour les manger dès qu'elles font quelques centimètres. Les plantes sont observées chaque jour pour leur croissance et soigneusement arrosées. Nos pousses préférées sont les pois car en quelques jours seulement, nous pouvons les déguster pour la collation. D'autre part, les apprenants se préparent



2e année



Nous avons commencé plusieurs nouveaux projets excitants dans la classe depuis le retour à l'école. En français nous mettons l'accent sur la lecture ce trimestre. Les élèves ont la chance de participer à des ateliers en français avec Claudia et Marilyn deux fois par semaine. En math nous continuons à approfondir notre compréhension de l'addition et de la soustraction. Nous avons aussi commencé à travailler la mesure. Pour appliquer nos nouvelles connaissances et habiletés en mesure, nous construisons une cabane dans la classe. Dans le cours de sciences, nous explorons les différentes forces qui existent dans notre monde.

3ème_4ème

Nous avons été bien occupés en janvier dans la classe. En français, nous travaillons la fluidité en lecture et nous écrivons un livre en équipe. En maths, nous développons nos habiletés avec le concept des nombres ainsi que les additions et soustractions. En Sc. Humaines, nous avons étudié un volet des premières nations par équipe et chacune produira un livre accordéon sur leur sujet. En arts dramatiques, nous étudions les émotions et travaillons avec des saynètes pour en apprendre plus sur l'intimidation et comment y faire face.





Éducation physique et santé (M-4)

En éducation physique, nous avons travaillé le Basket-ball et avons développé nos habiletés avec la manipulation du ballon, la passe, le tir au but ainsi que les stratégies d'opposition. En santé, nous travaillons sur l'alimentation, connaître les groupes alimentaires et les aliments qui sont moins bons pour nous.



4e et 5e

Ce mois de janvier a passé tellement vite! Votre enfant a travaillé très fort: En français, les apprenants sont en train de terminer l'étude d'une légende québécoise en bande dessinée, « Alexis le Trotteur ». En sciences, les jeunes ont appris que toute matière est constituée d'atomes, et ont fabriqué le modèle d'un atome de leur choix. En maths, les 5° ont travaillé sur les longues divisions, et toute la classe a commencé la géométrie avec le périmètre et l'aire des rectangles et carrés. Et toutes ces activités ont été faites dans la joie et la bonne humeur! Voici donc une année qui s'annonce bonne!

École côte du soleil Janvier 2017





6e-7e

Après les vacances d'hiver, nous nous sommes retrouvés bien reposés et prêts à apprendre. En anglais, nous avons fait des exercices axés sur l'étymologie des mots. Nous avons aussi commencé la lecture du roman, *The Island of the Blue Dolphins*, par Scott O'Dell. En éducation artistique, nous continuons de faire du théâtre en découvrant la forme, les émotions, et le langage des personnages de la Commedia Dell'Arte. En carrière, nous continuons d'explorer les facteurs qui influencent les choix de carrière. Pour ce faire, nous avons écrit des réflexions par rapport à des questionnaires servants à mieux identifier les goûts et les intérêts. Enfin, en français, nous travaillons à améliorer la qualité de l'écriture à travers le texte descriptif. Dans ce but, nous avons écrit des éditoriaux de mode.





Janvier 2017

En janvier, la classe de Sciences humaines 6-7 ont étudié l'une des plus anciennes civilisations du monde : la Chine. Entre l'apprentissage de l'écriture chinoise et les projets d'architecture, les jeunes ont eu l'occasion d'apprendre les 4 étapes de la préparation du thé chinois : sentir le parfum du thé, le rincer à l'eau chaude, le verser dans une petite tasse en porcelaine, et enfin, le déguster à température basse.



8e-9e

Durant le mois de janvier, les élèves de la classe de 8^e-9^e ont repris leurs bonnes habitudes de travail et se sont remis aux études de façon remarquable. Le premier mois de l'année nous amène souvent à réévaluer certains de nos choix personnels et à se fixer des objectifs pour l'année qui vient. Bon courage et bonne santé.

En mathématiques, nous poursuivons la découverte de procédés algébriques complexes (quelqu'un peut m'aider avec... -a(-bx+c)=dx - e... x=___) tandis qu'en arts visuels, l'histoire de l'art poursuit son cours et nous plonge dans l'antiquité grecque et romaine. De plus, on attend le printemps avec impatience afin de commencer notre projet de jardinage communautaire pour sa deuxième année.

Alex Aumais



APE February 2017

Winter continues! But students will be warming their hearts throughout this month with a focus on kindness, and remembering to think before acting. Don't forget that February 22 is anti-bullying day, so sport the pink shirts! You can also order a "reflechis avant d'agir" shirt through the APE facebook page to show support and start conversations. Proceeds will support education regarding bullying. Also this month, Dr. Leta Burechailo will speak to grades 4 and up regarding the birds and the bees. Despite the snow, teachers are starting to think about gardening, and the Powell River Garden Club has generously donated \$300 for the APE to distribute for gardening projects. Come get involved; we hope to see you February 14th, 6:30 pm, for our next meeting!