

# Le Bulletin



Du Centre d'apprentissage du Haut-Madawaska

Apprendre pour la vie !

## Dates Importantes

Dans ce numéro  
Les élèves du mois.....2  
Capsule nutrition.....4

Le 5 janvier 2009

### Janvier

5-Début des classes

### Février

6—Formation  
continue pour les  
enseignants.  
Pas des classes  
pour les élèves

9-13 - Semaine de  
l'appréciation  
de l'éducation

### Mars

2-6 Congé de mars

Bonne et  
heureuse  
année  
2009 !!!



## Message du directeur

Le mois de janvier annonce le début d'une nouvelle année. Pour les élèves, après un premier bulletin, il est toujours possible de continuer à améliorer leurs apprentissages. Il est donc important de continuer à travailler fort et à demeurer impliqués dans la vie étudiante. J'apprécie la participation et l'encouragement des parents qui s'assurent que leurs enfants soient toujours engagés dans l'apprentissage et les activités de l'école.

Merci à Madame Suzanne Cyr et aux élèves qui ont participé au concert de Noël présenté aux résidents du Foyer Ste-Elizabeth de Baker-Brook. Merci à la chorale Le Chœur des Anges, Mesdames Rolande et Lorraine d'avoir organisé plusieurs mini-concerts dans la région. Merci aussi à ceux et celles qui se sont impliqués l'organisation du superbe spectacle de Noël. Un merci spécial à Mme Cécile Bélanger-Bouchard qui a coordonné le tout ! Je tiens aussi à remercier les parents et les membres de la communauté qui se sont déplacés en grand nombre lors de notre traditionnel déjeuner aux crêpes. Nous apprécions votre présence et remarquons votre participation active. Merci !!!

En terminant, je remercie, le comité de cafétéria pour leur vision et leur leadership afin d'offrir un menu de choix pour nos élèves. Merci aux parents qui utilisent ce service et aussi à ceux qui font des efforts pour préparer des goûters santé sans boissons gazeuses, croustilles ou friandises. Ensemble nous pouvons faire une différence !!!

Bonne année 2009 et bon mois de janvier !!!

Roberto Gauvin

## Élèves du mois de novembre

Voici les élèves du mois de novembre. Encore cette année, en plus de recevoir un certificat, les élèves sont invités à partager un léger goûter offert par le Goodies Café de Clair et le comité de cafétéria de l'école. Les élèves se sont donc régalés de pâtisseries et d'un verre de lait pour souligner l'excellent travail qu'ils ont accompli en classe.

De gauche à droite, 1<sup>re</sup> rangée : Guillaume B., Jérémy L., Jessica M., Liliane C..

2<sup>e</sup> rangée : Joanie L., Kristine O., Angélique P., Caitlin V., Vanessa O.

3<sup>e</sup> rangée : Patrick D., Alexandre C., Myriame ., Tamika-Rose R., Alice S., Raphaël M.

Bravo aux élèves méritants !!!



## Une fondation pour le CAHM, ça vous intéresse ?

Nous sommes à évaluer la possibilité d'implanter une Fondation pour soutenir la création d'activités pour les élèves en dehors des heures de classe. Le but premier de cette fondation est de concentrer nos forces dans l'obtention de projets spéciaux, de fonds et la coordination de certaines activités pour les élèves. Bon nombre d'écoles possèdent déjà un tel mécanisme et celle-ci pourrait nous aider à obtenir plus de fonds qui seraient directement distribués dans des activités choisies par un conseil d'administration.

Bien que ce projet soit en phase embryonnaire, nous voulons tâter le pouls de la communauté et voir à la possibilité d'un tel projet. Certaines de ces activités pourraient même se tenir dans les trois villages dans des locaux satellites. Il existe aussi plusieurs façons de développer un tel projet mais compte tenu des possibilités, il serait intéressant d'avoir des membres de la communauté, des parents et des élus municipaux qui pourrait nous donner leur avis.

Une première réunion aura lieu vers la fin du mois de janvier ou au début de février. La communauté toute entière sera invitée à venir partager ses idées et nous pourrons ensemble décider des prochaines étapes...

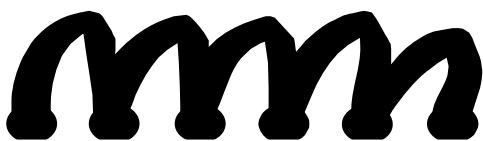
À suivre...

## Mémo aux parents concernant le déjeuner

Julie Santerre, diététiste  
Santé publique Edmundston

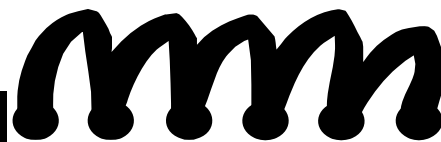
Saviez-vous que seulement 40% des élèves du District scolaire 3 déjeunent chaque jour?\* Ces résultats confirment ce que les recherches mentionnent : l'habitude de déjeuner diminue de l'enfance à l'adolescence, possiblement en raison de la réduction de supervision des parents.

\*Ces données proviennent du sondage « sur le Mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick » effectué durant l'année scolaire 2006-2007 auprès des élèves de la 6<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année de la province.



### Pourquoi déjeuner?

Le déjeuner assure un apport élevé en éléments nutritifs et améliore la concentration et la performance scolaire. Les enfants qui déjeunent ont plus tendance à rencontrer les recommandations nutritionnelles. Leur alimentation est généralement faible en gras, riche en fibres et en différents minéraux et vitamines.



### Déjeuner = choix santé!

Un fait est inquiétant! Les adolescents qui ne déjeunent pas ont souvent d'autres comportements malsains pour leur santé. Entre autres, ils ont souvent tendance à fumer, à prendre de l'alcool régulièrement et à être inactifs.

### Influence des parents?

Il existe un lien entre la prise du déjeuner par les parents et celle de leurs enfants ; si les parents ne déjeunent pas, il y a de fortes chances que leurs enfants ne déjeunent pas non plus. L'exemple des parents est donc très important!

Achetez des aliments que vos enfants aiment manger pour le déjeuner et qui sont nutritifs. Un déjeuner complet doit comprendre des aliments d'au moins trois (3) des quatre (4) groupes du Guide alimentaire. Voici trois (3) exemples de déjeuners nutritifs :

- un bol de céréales de blé entier avec lait et une banane;
- une rôtie au beurre d'arachides avec un jus d'orange non sucré;
- un œuf, ½ bagel et 2 morceaux de fromage.

**Important!!** Au moins quelques jours par semaine, prenez le temps de vous asseoir à la table avec vos enfants pour le déjeuner.

## Capsule nutrition : Oméga 3

Plus de la moitié du cerveau est faite à partir de gras. Je vous parle ici des oméga-3 qui sont si populaires. Il y a plusieurs sortes d'oméga-3, mais le type qui aide le plus à la santé de votre cerveau est l'oméga-3 ADH. Consommer beaucoup de ces oméga-3 aide les enfants à apprendre, par exemple. On peut trouver ces oméga-3 dans des poissons comme le saumon, la truite, le maquereau, le thon, les crevettes, les sardines, etc. Il est préférable de manger deux repas de poisson par semaine.



### **Ensemble on peut faire une différence !**

Mélissa Boudreau, nutritionniste en Santé publique, Régie régionale de la santé 4  
Membre du comité consultatif de santé du District scolaire 3

### **Pensez sécurité...**

#### **Un rappel aux parents et à la communauté qui circulent en voiture dans le stationnement de l'école.**

Afin d'éviter des accidents, la direction demande d'être très vigilants lorsque vous venez chercher ou conduire votre enfant à l'école. On remarque que les élèves qui quittent à 14h00 sont en danger en raison d'une trop grande circulation de voitures à travers les autobus. Il est interdit de dépasser les autobus lorsqu'ils sont en arrêt dans le stationnement. Veuillez attendre que les autobus quittent avant de vous engager sur la route. De cette façon, vos enfants seront en sécurité!

### **Vous aimez l'environnement ?**

Le comité « Envir-Haut » vient de se former afin de permettre aux élèves de Clair, Lac Baker et Baker-Brook d'être sensibilisés aux défis environnementaux. Si vous êtes intéressés à y participer, vous pouvez nous contacter. L'idéal serait d'avoir au moins un représentant de chaque municipalité pour siéger sur ce comité.

Le Bulletin du Centre d'apprentissage du Haut-Madawaska est publié le premier lundi de chaque mois de septembre à juin.  
Une copie de tous les bulletins est disponible sur la page web de l'école.

Page web de l'école : <http://cahm.nbed.nb.ca>

Centre d'apprentissage du Haut-Madawaska : 323 boulevard Long, Clair, N.-B., E7A 2C5

Téléphone : 992-6006 Télécopieur : 992-6003

Directeur : Roberto Gauvin Directeur adjoint : Claudine Dionne

Conseil des élèves : Président : John Boutot, Vice-Président : Vincent Bouchard,

Secrétaire : Emmanuel Marquis et Trésorier : Hugo Pelletier

