



Bonjour

Comment gérer le stress avant un examen ?

Passer un examen engendre du stress ; peur de ne pas être à la hauteur, ou de tout oublier le jour même. Comprendre pourquoi ce stress existe c'est apprendre à le gérer. Gérer son stress avant un examen est la clé de la réussite : La confiance en soi, l'organisation, la révision des notes et le repos éviteront cet état négatif.

Top 10 des méthodes pour déstresser avant un examen

1. Ne jamais réviser la veille de l'examen
2. Se détendre pour ne pas penser aux épreuves
3. Ne pas voir l'examen comme étant un événement vital
4. Changer d'air : balade en nature ou activité physique
5. Regarder un film drôle avec des amis
6. Méditer pour se recentrer
7. Bien dormir la nuit précédant l'examen
8. Prévoir plus de temps le matin pour vous préparer
9. Vérifier toutes vos affaires avant de partir
10. Ne pas faire attention à ce que font les autres autour de vous.



Quoi de neuf?

BIENVENUE

Bienvenue à Mme Natalie Politano qui sera votre nouvelle secrétaire à l'école Quatre-Saisons. Elle vous arrive avec beaucoup d'enthousiasme et d'expérience.

Ainsi dit...

AUREVOIR

Au revoir de Mme Martine.
"Il me fut un plaisir d'être votre secrétaire d'école, même si mon temps était court, mais je ne serai pas trop loin! Seulement au bureau central en charge de notre cher logiciel de PowerSchool!
Merci pour tout!"



Mme Martine

Diners chauds

Les commandes de [Healthy Hunger](#) doivent être faites 5 jours avant la date du repas.

- **Lundi 27 jan:** Chopped Leaf - Les commandes ne sont plus acceptées.
- **Vendredi 31 jan:** Boston Pizza - Commander avant le dimanche 26 janvier
- **Lundi 03 fév:** Booster Juice - Commander avant le mercredi 29 janvier



Calendrier des jours - Janvier 2025

janvier						2025
d	l	m	m	j	v	s
			C	C	C	4
5	JP	7 ²	8 ³	9 ⁴	10 ¹	11
12	13 ¹	14 ²	15 ³	16 ⁴	17 ³	18
19	20 ¹	21 ²	22 ³	23 ⁴	24 ⁴	25
26	27 ¹	28 ²	29 ³	30 ⁴	31 ¹	

Calendrier des jours - Février 2025

février						2025
d	l	m	m	j	v	s
						1
2	3 ¹	4 ²	JP	Congrès ATA		8
9	10 ¹	11 ²	12 ³	13 ⁴	14 ²	15
16	C	18 ²	19 ³	20 ⁴	21 ¹	22
23	24 ¹	25 ²	26 ³	27 ⁴	28 ³	



À venir

- **28 jan:** Bulletins scolaires secondaires
- **28 jan:** 2e semestre secondaire
- **1er fév:** Mois de l'histoire des noirs
- **5 fév:** Journée pédagogique (congé)
- **6 et 7 fév:** Congrès des enseignants (congé)
- **13 fév:** Entrevues parents-enseignants de 16h00 à 19h00
- **17 fév:** Congé de la famille
- **20 fév:** Réunion du Conseil d'école et de l'APEF
- **26 fév:** Portes ouvertes et inscription pour l'année 2025-26



INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE

Filles Fantastiques Ados

Programme d'appui et de mentorat pour les filles de 13-16 ans

Jeudi 30 Janvier de 18h-19h30

À l'Institut Guy-Lacombe de la famille

Cliquez ici pour vous inscrire!

Thème du mois de Janvier

LES RELATIONS SAINES

Des nouvelles...

Filles Fantastiques Ados

Le programme intitulé Filles Fantastiques Ados a pour objectif principal d'aider les filles de 13 à 16 ans à développer leur estime d'elles-mêmes en leur proposant des activités et des discussions sur des sujets dictés par leurs intérêts.

Les sessions ont lieu chaque dernier jeudi du mois de 18h-19h30 à l'IGLF.

Pour plus d'informations, visiter le site du Centre-Nord au <https://centrenord.ab.ca/parents/calendrier-activites> et/ou

L'IGLF au <https://institutguylacombe.ca/>



Brol



Nonante-Cinq La Suite



Bruxelles je t'aime



ANGÈLE

INFORMATIONS
 Profession : Auteure-compositrice-interprète, actrice et mannequin
 Style : Chanson Pop
 Nationalité : Belge
 Âge : 29 ans
 Voici la playlist YouTube des chansons sélectionnées: [ICI](#)

JANVIER 2025
 Les artistes sont choisis par un comité d'ISC




2025

7-9 MARS

Gull Lake Centre

Les jeunes de 14 à 25 ans d'expression française de l'Alberta

Frais: \$75
 *Transport, repas et hébergement inclus

Inscrivez-vous!



ATELIER SPÉCIAL:
 COMITÉ SÉCURITÉ LINGUISTIQUE DE LA C&E





JA Jeunesse de l'Alberta

Canada ACFA Fédération des COMités Scolaires de l'Alberta Université de l'Alberta CAMPUS SAINT-JEAN



MES JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

ACTIVITÉ INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES
 LECTURE - ECRITURE - JEUX DE SOCIÉTÉ
 DANSE- KARAOKÉ - CONTES

- 27 sept. 2024
- 22 Nov. 2024
- 11 Oct. 2024
- 06 Jan. 2025
- 05,06et07Fév. 2025
- 17 Avril 2025
- 16 Mai 2025
- 25 et 26 jun. 2025

MINI CAMP : 12 AU 15 NOV. 2024 ET DU 24 AU MARS 2025





Informations: +1 (780) 239-4512//+1 (780) 239-3240

