



| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|--|---|--|---|
|  | <p>1 Jour 2</p>  <p>19h00 Comité de parents par Teams, si vous désirez assister à la réunion, veuillez consulter le lien suivant : https://www.cskamloup.qc.ca/vie-democratique/comite-de-parents/calendrier-des-rencontres/.</p> | <p>2 Jour 3</p> <p>Passe-Partout : Activités AM</p> <p>Maternelle Congé AM</p> | <p>3 Jour 4</p>  | <p>4 Jour 5</p> <p>On s'habille décontracté....en mou!</p> |
| <p>7 Jour 1</p> <p>Zumba</p>  | <p>8 Jour 2</p>  <p>19h30 Conseil d'administration par Teams, si vous désirez assister à la réunion, veuillez envoyer un message à secgen@cskamloup.qc.ca.</p> | <p>9 Jour 3</p> <p>Passe-Partout : Activités AM</p> <p>Maternelle Congé AM</p> | <p>10 Jour 4</p> | <p>11 Jour 5</p> <p>On s'habille chic !!</p> |
| <p>14 Jour 1</p>  <p>On porte un accessoire de Noël</p> <p>Dévoilement de la classe gagnante « Décoration de la porte de classe »</p> <p>Zumba</p> | <p>15 Jour 2</p>  <p>Tirage des cadeaux de Noël pour les élèves du mois</p> <p>Chocolat chaud en PM</p> | <p>16 Jour 3</p> <p>Passe-Partout : Activités AM</p> <p>Maternelle : Activités de Noël, en classe toute la journée!</p> <p>Journée pyjama!</p>  | <p>17 Jour 4</p> <p>Journée de classe à la maison *Informations supplémentaires à venir</p>  | <p>18 Jour 5</p> <p>Journée de classe à la maison *Information supplémentaires à venir</p>  |
| <p>21 Jour 1</p> <p>Journée de classe à la maison *Informations supplémentaires à venir</p> | <p>22 Jour 2</p> <p>Journée de classe à la maison *Informations supplémentaires à venir</p> | <p>23</p> <p>Congé</p> | <p>24</p> <p>Congé</p>  | <p>25</p> <p>Congé</p> |
| <p>28</p>  <p>Congé</p> | <p>29</p> <p>Congé</p> | <p>30</p>  | <p>31</p> <p>Bon congé de Noël !!</p> | |
| | | | |  |

Nous remercions M. Carl Bastille, propriétaire des « Arbres de Noël aux sapins verts » pour sa générosité. M. Bastille a offert à l'école Lanouette un sapin de Noël qui a été installé à l'entrée des élèves. Merci !!!

Nous tenons à vous remercier pour les décorations apportées à l'école. Nous tenons à vous informer que les sous recueillis lors de la dernière campagne de financement de fromages à l'hiver dernier ont servi à acheter des décorations supplémentaires ainsi que pour l'organisation des activités à venir. Merci à tous !



École Lanouette
18, rue du Couvent
Saint-Antonin (Québec) G0L 2J0
Tél. : (418) 867-1616 Téléc. : (418) 868-2411

Info-parents Décembre 2020

Chers parents,
Nous voici à quelques jours de la période des fêtes !
Je tiens à vous mentionner que nous sommes très fiers du travail accompli par nos élèves... vos enfants !
Ils ont su s'adapter aux consignes sanitaires tout en mettant les efforts nécessaires dans leurs apprentissages... félicitations!
Je souhaite que cette période des fêtes puisse être douce, paisible et remplie de bons moments en famille.

LE MOT DE L'INFIRMIER...

Le congé des fêtes arrivent bientôt, mais sous quelle forme??

Cette année, les célébrations, les festivités, les soupers devront être limités pour tenter de réduire la transmission de la Covid-19.

Cette période de réjouissance peut être tout aussi agréable de rester chez-soi pour profiter des gens que vous aimez.

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Respectez-vous également, prendre du temps pour soi, c'est aussi important. Ça recharge les batteries. Le corps a aussi besoin de calme pour être en santé.

La santé mentale passe par du temps pour soi, du repos, des petites activités que l'on choisit. Chaque personne est différente. Au quotidien, il faut respecter nos limites.

Même dans le temps des fêtes, les enfants ont besoin de passer du temps calme et dormir. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



LE MOT DE VOS DIRECTRICES...

Édith Michaud, directrice
Catherine Fitzback, directrice adjointe

LE MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE...¹



L'année scolaire est marquée par différentes sessions d'évaluations qui sont exigeantes et demandent préparation et effort. Lors de ces périodes, le support des proches peut faire la différence. À titre de guide, voici quelques points pouvant aider votre enfant à la préparation d'examens :

Outiller l'enfant

- Permettre à l'enfant de s'exprimer sur ce qu'il vit. Chercher avec lui ce qu'il craint vraiment. Qu'arriverait-il s'il obtenait une mauvaise note ? Quelle catastrophe anticipe-t-il ?
- L'aider à avoir des pensées réalistes : « Admettons que tu rates ton examen, quelle est la pire note que tu pourrais avoir, réalistement ? Tu n'auras certainement pas zéro n'est-ce pas ? »
- L'aider à se fixer un objectif réaliste, qui n'est pas dans le « tout ou rien. » On peut viser une bonne note sans viser l'excellence.
- Aider le jeune à se préparer à ses examens : le stress diminue quand on se sent prêt. Il faut toutefois l'arrêter s'il exagère sur l'étude.
- Échelonner l'étude sur PLUSIEURS jours. La veille de l'examen, faire une simple révision puisque le stress est plus élevé et que la capacité d'attention diminue.
- Arrêter et reprendre un peu plus tard (ou le lendemain matin) quand ça ne va pas dans l'étude et que l'enfant n'arrive plus à se concentrer, plutôt que de s'acharner et de faire monter encore davantage l'angoisse. Une bonne douche ou un peu d'exercice aideront possiblement le jeune à reprendre le contrôle et à faire baisser son niveau de stress.
- Favoriser la relaxation : yoga, respirations, détentes, sport, rire, etc.
- L'aider à se rappeler ses réussites passées quand la peur de l'échec se manifeste.

Lors de l'examen, si le cœur s'emballe et que tout s'embrouille :

Mettre l'examen de côté et prendre deux minutes pour se calmer...

1. Se concentrer sur sa respiration et simplement respirer normalement.
2. Se ramener dans le ICI et MAINTENANT, plutôt que de penser à l'avenir.
3. Prêter attention à ce qui se passe dans son corps, aux bruits environnants, aux couleurs, etc.
4. Faire taire la petite voix négative dans sa tête qui crée des scénarios catastrophes.
5. Remplacer la voix négative par celle d'une personne qui a confiance en nous et nous encourage. « Que me dirait maman ? »



Après deux ou trois minutes, se mettre au travail malgré l'envie de fuir...

1. Lire l'examen au complet en soulignant les mots clés au marqueur.
 2. Commencer par les questions les plus faciles.
 3. Se servir du gros bon sens, « inventer » une réponse qui semble logique si on ne se rappelle plus une réponse. Écrire quelque chose, commencer une réponse si on est « bloqué ». Souvent, quand on débute, on se rappelle tout à coup la réponse.
- Enfin, si l'enfant a effectivement un échec :
- Prendre le temps de discuter avec votre enfant afin de comprendre et réfléchir avec lui aux solutions possibles.
 - Il est important de rester positif et éviter de dramatiser la situation.
 - Valoriser l'effort

S'il a eu une note acceptable, célébrez! Aidez-le à faire le lien entre ses efforts et sa réussite.

Nous vous souhaitons un bel accompagnement de votre enfant!



Karine Fortin, psychoéducatrice
418 867-1616 poste 4033

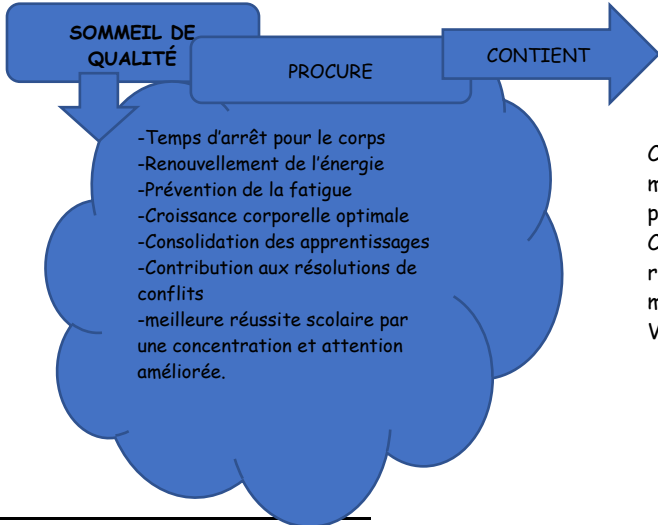
Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :
5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour
Adolescents : 12 à 14 heures/jour
Adulte : 7 à 9 heures/jour

Ce petit mot est pour vous encourager à prendre le temps, même dans le temps des fêtes pour arrêter et souffler un peu.

Conservez une routine de fin soirée rassurante et reconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman. Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien.

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien
Santé scolaire CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2913 poste 121



La direction et le personnel de l'école Lanouette



vous souhaitent de joyeuses fêtes!

¹ À partir du texte Le stress des examens de fin d'année par SOS Nancy, coaching familial



Élève du mois de novembre 2020

« Je fais preuve de minutie et de rigueur dans mes travaux »



Précolaire 5 ans (classe de Mme Carolane)
 - Raphael Plourde
 - Léane Dumont

Précolaire 5 ans (classe de Mme Carolyne)
 - Maxim Minville
 - Liam Conrado Lavoie

Précolaire 5 ans (classe de Mme Émélie)
 - Emma Plourde
 - Noam Pelletier

Précolaire 5 ans (classe de Mme Maryan)
 - Anna-Ève Dumont
 - Lambert Lévesque

1^{re} année (classe de Mme Isabelle)
 - Nathan Bélanger
 - Alexandra Jean

1^{re} année (classe de Mme Geneviève)
 - Laury-Ann Pellerin
 - Logan Ekomiak Dufresne

1^{re} année (classe de Mme Mélanie)
 - Maélie Otis
 - Alice Bélanger

2^e année (classe de Mme Caroline)
 - Rafael Lagacé
 - Juliette Caron

2^e année (classe de Mme Julie)
 - Léa-Jade Béland
 - Émile Leclerc



3^e année (classe de Mme Gabrielle)
 - Annaëlle Chouinard
 - Marilou Charest

3^e année (classe de M. Jonathan)
 - Tommy Beaulieu
 - Annabelle Carrier

4^e année (classe de Mme Christine)
 - Jade Chamberland
 - Dylan Ouellet

4^e année (classe de Mme M-Claude)
 - Lily-Rose Caron
 - Maya Côté

5^e année (classe de Mme Sylvie)
 - Malvyna Lebel
 - Maryanne Bérubé

5^e année (classe de M. Mario)
 - Lily-Jade Dumont
 - Maylia Dubé

5^e-6^e année (classe de Mme Jessica)
 -Maxime Guay
 -Thomas Ménard
 -Abigaël Dassylva

6^e année (classe de M. Francis P.)
 - Rose Carrier
 - Charlee Parent

6^e année (classe de Mme Katherine)
 - Zachary Lepage
 - Jillian Lemieux



Anglais (Mme Jessica)
 - Alexis Boucher (gr. 503-601)
 - Marianne Boucher (gr. 503-601)

Éducation physique (M. Pier-Luc)
 - Raphael Pelletier (gr. 401)
 - Hanna Métivier (gr. 301)

Éducation physique (M. Francis M.)
 - Léa-Jade Thibault (gr. 102)
 - Raphael Bouchard (gr. 503-601)

Musique (Mme Maryse)
 - Hanna Métivier (gr. 301)
 - Anaïs Michaud (gr. 302)

Implication/Bienveillance
 - Seleena Pigeon (gr. 603)
 - Jillian Lemieux (gr. 603)

Erratum calendrier novembre : Pour les élèves du mois de M. Francis Pautz (gr. 602) on aurait dû lire Mattis Mailloux au lieu de Mathis Caron.

Service de garde

Veillez prendre note que les élèves ayant un solde en 2020 au mois de janvier 2021, se verront refuser le service de garde.

Nous vous informons également que le service de garde sera **fermé du 17 décembre 2020 au 5 janvier 2021 inclusivement.**

Nous serons de retour le 6 janvier 2021 dès 7h15 pour la journée pédagogique. Vous devez aviser avant 8h30 le matin pour tout changement à l'horaire de votre enfant (absence, ajout de présence, repas chaud ou lunch).

Cette règle s'applique aussi pour les journées de tempête, lorsque le service de garde est ouvert.

