



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<i>Poisson d'Avril !!!</i> 	1 Journée pédagogique	2 Congé pour tous les élèves Vendredi saint
5 Congé pour tous les élèves Pâques	6 Jour 1 19h00 Comité de parents par Teams, si vous désirez assister à la réunion, veuillez envoyer un courriel à secgen@cskamloup.qc.ca	7 Jour 2 Passe-Partout : Activités AM Maternelle : Congé AM	8 Jour 3	9 Jour 4
12 Jour 5	13 Jour 1 19h00 Conseil d'administration par Teams, si vous désirez assister à la réunion, veuillez envoyer un courriel à secgen@cskamloup.qc.ca	14 Jour 2 Passe-Partout : Activités AM Maternelle : Congé AM	15 Jour 3	16 Jour 4
19 Jour 5	20 Jour 1	21 Jour 2 Passe-Partout : Congé AM Maternelle : Congé AM 19h00 CCSÉHDAA par Teams, si vous désirez assister à la réunion, veuillez envoyer un courriel à melissab@cskamloup.qc.ca	22 Jour 3	23 Jour 4
26 Jour 5 19h00 Conseil d'établissement par Teams, si vous désirez assister à la réunion, veuillez envoyer un courriel à carrlisa@cskamloup.qc.ca	27 Jour 1	28 Jour 2 Passe-Partout : Activités AM Maternelle : Congé AM	29 Jour 3 	30 Jour 4

Info-parents

Avril 2021

LE MOT DE L'INFIRMIER...

Prenons soin de notre planète tout comme nous prenons soin de notre corps : l'eau, source de vie !

L'eau est essentielle à la vie et à la santé chez les petits comme chez les grands. Le corps humain est constitué de plus de 60% d'eau, il est primordial d'en boire suffisamment chaque jour pour que notre corps fonctionne bien. Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, n'attendez pas d'avoir soif pour boire! L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour. Vous êtes loin de cet objectif, ne vous découragez pas tout de suite. Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Certains fruits, légumes et produits laitiers peuvent nous aider à mieux nous hydrater.

Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil.
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau.
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé.
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, de lime ou d'orange, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail festif et branché.
- Ayez toujours à la portée de la main une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez-en régulièrement de petites gorgées



Sources : <http://www.extenso.org/au-quotidien/hydratation/>; Les producteurs laitiers du Canada : www.plaisirlaitiers.ca

RAPPEL---RAPPEL---PAPPEL VACCINATION MATERNELLE

Pour les parents d'enfants qui débiteront la maternelle 5 ans à l'entrée scolaire 2021-2022 !

Je vous lance l'invitation de prendre RENDEZ-VOUS pour la vaccination de rappel pour vos jeunes. Cette vaccination aura lieu sur quelques dates au mois de mai 2021. Votre enfant pourra bénéficier de vaccins de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite et la varicelle.

Il est maintenant possible de prévoir un rendez-vous en contactant la centrale de rendez-vous au CLSC au 418-867-2913 poste 205.

Lors du rendez-vous, apporter votre carnet de vaccination et la carte d'assurance maladie de votre enfant. En contexte de pandémie, les rendez-vous se dérouleront à tour de rôle sur une période de 30 minutes.

Nous avons bien hâte de vous y rencontrer pour discuter de nos services offerts!

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

LE MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE...

La confiance



On s'inquiète parfois du niveau de confiance de nos enfants...mais avant tout observons notre propre niveau de confiance.

Nos enfants nous regardent et nous imitent. Profitons-en !

Quel que soit l'âge, la confiance en soi chez l'enfant influence grandement les facteurs individuels, sociaux, familiaux, ou encore scolaires. Une difficulté qui peut avoir de l'impact sur l'attention, le sentiment de solitude, l'humeur: tous ces signes ne sont pas anodins et devraient avoir toute notre attention.

La confiance en soi est un concept très utilisé de nos jours. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? Il existe plusieurs définitions, dont **celle-ci. La confiance en soi, avec l'estime de soi, serait à la base de nos actions et ressentis**, nous serviraient à avancer, à atteindre nos buts, faire des choix et, surtout, à être heureux. Les adultes ne sont pas les seuls concernés : les enfants aussi, et ce dès le plus jeune âge ! Ce constat n'est pas étonnant, étant donné que c'est effectivement durant l'enfance que nous forgeons notre identité et incorporons les notions et valeurs que l'on pense être les « vraies », les « meilleures » et qui nous aideront à grandir.

Certains signes sont à surveiller. Si vous voyez votre enfant changer de façon négative, devenir plus triste, anxieux, moins curieux et aventureux : il a besoin de vous ! Heureusement, à votre niveau, en tant que parents, **il y a de nombreux moyens d'aider votre enfant à renforcer sa confiance en lui-même**. C'est se connaître, être conscient de ses capacités et de son potentiel. Dire à un enfant qu'il a le plein potentiel pour réussir n'est pas suffisant pour développer une belle confiance en soi. Tout d'abord, par vos attitudes et vos paroles, et ce au quotidien. L'enfant doit connaître différentes occasions de succès où il pourra sentir, observer et même réaliser qu'il est capable. En termes clairs, plus un enfant vivra de réussites, plus sa confiance en lui grandira.

Finalement, il n'y a pas vraiment de secrets. **L'amour et la communication sont à la base du bon développement de votre enfant** et leur donnent les clés pour avoir confiance en eux-mêmes...

Véronique D'Amours, conseillère d'orientation

Karine Fortin, psychoéducatrice

Source : Manon Dubé, Éducatrice spécialisée, Éducatout.com



Élève du mois de mars 2021

« Je suis déterminé et je persévère »

Précolaire 5 ans (classe de Mme Carolane)

- Elisabeth Rioux
- Alexis Thériault

Précolaire 5 ans (classe de Mme Carolyne)

- Alexis Ouellet
- Christophe Ouellet

Précolaire 5 ans (classe de Mme Émélie)

- Lauralie Dubé
- Élisabeth Ouellet

Précolaire 5 ans (classe de Mme Maryan)

- Océanne Plourde
- William Gosselin

1^{re} année (classe de Mme Isabelle)

- Hayden Lévesque
- Évelyn Castonguay

1^{re} année (classe de Mme Geneviève)

- Juliette Viel
- Charles Levesque

1^{re} année (classe de Mme Mélanie)

- Kelly-Ann Ouellet
- Victor Gagnon

2^e année (classe de Mme Caroline)

- Éliane Cimon
- Justin Bossé

2^e année (classe de Mme Julie)

- Ève Bossé
- Léo Rioux

3^e année (classe de Mme Gabrielle)

- Camille Laplante
- Mathew Bourdages
- Hayden Morneau

3^e année (classe de M. Jonathan)

- Kelly April
- Gabrielle Bastille

4^e année (classe de Mme Christine)

- Delphine Mailloux
- Jimmy Deschênes

4^e année (classe de Mme M-Claude)

- Alexandra Boutot
- Émile Lemelin

5^e année (classe de Mme Sylvie)

- Julien Gingras
- Annabelle Giroux

5^e année (classe de M. Mario)

- Kellyann Rossignol
- Léa Ouellet

5^e-6^e année (classe de Mme Michelle)

- Alexis Boucher
- Justin Plourde

6^e année (classe de M. Francis P.)

- Mathis Caron
- Marianne Gagnon

6^e année (classe de Mme Katherine)

- Éliane Duchesne
- Mathis Bossé

Anglais (Mme Jessica)

- Jacob Caron
- Madyson Lemieux

Anglais (Mme Myriam)

- Samuel Fortin
- Olivier Tardif

Éducation physique (M. Pier-Luc)

- Méganne Thériault
- Nicolas Leblanc

Éducation physique (M. Francis M.)

- Kaylie Pouliot
- Simon Charest

Musique (Mme Maryse)

- Marie-Jeanne Thériault (401)
- Alexandra Boutot (402)



LE MOT DE VOS DIRECTRICES...

LA MAGIE DE PÂQUES

À **Pâques**, la nature s'éveille et respire,

À **Pâques**, les sourires s'agrandissent et les enfants rient ...

À **Pâques**, tous les **souhaits** de bonheur sont permis!

Je vous souhaite une merveilleuse fête de **Pâques** !!!

Édith Michaud, directrice
Geneviève Bastille, directrice adjointe

LE MOT DU SERVICE DE GARDE...

Bonjour chers parents,

Les éducateurs du service de garde se joignent à moi pour vous faire le petit rappel suivant. Avec le mois d'avril viennent des températures changeantes, pensez à habiller votre enfant en « pelures d'oignon » de cette façon il sera confortable tout au long de la journée. Un culotton plus léger, des bottes imperméables, des vêtements de rechange peut être un gros avantage pour le bien-être de votre enfant. Nous allons à l'extérieur tous les jours, c'est un moment important pour vos enfants, surtout dans les circonstances actuelles, alors le confort est à privilégier.

Merci de votre habituelle collaboration.

Isabelle Soucy
Technicienne remplaçante
École Lanouette
418-867-1616 poste 4005

