



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Jour 3 <b>PRÉSCOLAIRE 4 ANS ET 5 ANS CONGÉ A.M.</b> 	2 Jour 4 Midi : Parascolaire chorale	3 Jour 5 On s'habille décontracté...en mou! Concentration 3 <sup>e</sup> cycle Parascolaire anglais 
6 Jour 6 Fin des classes : 15h10 Concentration 3 <sup>e</sup> cycle Multisports	7 Jour 7 Fin des classes : Parascolaire Multisports - 15h10 groupe 1 - 16h15 groupe 2	8 Jour 8 <b>PRÉSCOLAIRE 4 ANS ET 5 ANS CONGÉ A.M.</b> 	9 Jour 9 Midi : Parascolaire chorale PM : Concentration 2 <sup>e</sup> cycle	10 Jour 10 On s'habille chic! Concentration 3 <sup>e</sup> cycle Parascolaire anglais
13 Jour 1 Fin des classes : 15h10 Concentration 3 <sup>e</sup> cycle Multisports	14 Jour 2  Fin des classes : Parascolaire Multisports 15h10 groupe 1 16h15 groupe 2	15 Jour 3 <b>PRÉSCOLAIRE 4 ANS ET 5 ANS CONGÉ A.M.</b>	16 Jour 4 <b>**VACCINATION A L'ÉCOLE**</b> Midi : Parascolaire chorale PM : Concentration 2 <sup>e</sup> cycle Journée pyjama : apporte ton doudou et ton toutou !	17 Jour 5 Déjeuner de Noël Apporte seulement un breuvage. Concentration 3 <sup>e</sup> cycle Parascolaire anglais
20 Jour 6 Tirage de cadeaux de Noël 	21 Jour 7 On porte un accessoire de Noël 	22 <b>Congé</b>	23  <b>Congé</b>	24 <b>Congé</b> 
27 <b>Congé</b> 	28 <b>Congé</b>	25  <b>Bon congé des Fêtes!</b>	26 <b>Bon congé des Fêtes!</b>	31 



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

## Info-parents Décembre 2021

### LE MOT DE VOS DIRECTRICES...



Chers parents,  
Nous voici à quelques jours de la période des fêtes !  
Je tiens à vous rappeler que la 1<sup>re</sup> étape se termine le 21 décembre prochain. Ceci signifie que la présence en classe de vos enfants se veut des plus importantes au cours des prochaines semaines. Les enfants devront se présenter à l'école, reposés. La 1<sup>re</sup> étape compte pour 40% de l'année scolaire. L'équipe-école leur prépare de beaux petits moments festifs, surveillez le calendrier du mois.  
Je vous souhaite une période des fêtes douce, paisible et remplie de bons moments en famille.

### Concentration sportive-arts-musique

Les activités se termineront dans la semaine du 13 décembre et reprendront au cours de la semaine du 31 janvier. Cette petite pause nous permettra d'analyser le dossier des participants et de nous assurer que les élèves inscrits respectent toujours les critères établis (résultats, comportement). Ce sera aussi l'occasion pour certains élèves intéressés d'intégrer à leur tour les différents parcours offerts. N'hésitez pas à communiquer avec nous par courriel pour avoir de plus amples informations.

### Parascolaire

Tout comme les concentrations, nous prenons congé jusqu'à la semaine du 31 janvier afin d'avoir les horaires de nos partenaires. Vous recevrez les formulaires d'inscription par l'entremise de vos enfants dans les premières semaines de février.

### IMPORTANT

Advenant fermeture de l'école en cours de journée ou pour une journée complète en raison de mauvaises conditions climatiques ou lors de journée pédagogique, les activités parascolaires ainsi que la concentration sont suspendues. Merci d'en prendre note!

Édith Michaud, directrice  
Nathalie Nolin, directrice adjointe



### LE MOT DE L'INFIRMIER...

**C'est bon à savoir!**

Les **saines habitudes de vie**, comme une saine alimentation et un sommeil de qualité, sont des conditions idéales à offrir à notre enfant pour lui permettre de développer ses capacités académiques.

- La **consommation d'aliments** appropriés pour recharger les batteries de nos petites boules d'énergie est essentielle. Comme source de carburant, nous pouvons opter pour des fruits et des légumes et ce partout. Comme un magicien, on peut en saupoudrer sur les aliments : riz, couscous, sandwichs, soupes, pâtes alimentaires et pourquoi pas dans des smoothies. Les fruits et les légumes ont leur place partout et quand on les mélange c'est encore meilleur.
- Le **sommeil** est une période importante de la journée : c'est un temps d'arrêt pour le corps. Il aide l'esprit et le corps à refaire son énergie, en diminuant les tensions et en prévenant la fatigue. Durant le sommeil, le corps continue de grandir, les apprentissages sont consolidés et la résolution de certains problèmes de la vie peut même être amorcée par le rêve.
- Le besoin de sommeil varie selon l'âge et même d'une personne à l'autre, il faut être à l'écoute de notre corps pour déterminer nos propres besoins. Pendant sa croissance l'enfant a besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil.
- Les saines habitudes de vie sont là pour soutenir une vie de qualité!  
En ce temps des fêtes qui approche, prenez soin de vous et de votre famille!

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





## LE MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE...<sup>1</sup>

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'emballé 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. Finalement, 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

*La direction et le personnel de l'école Lanouette vous souhaitent de joyeuses fêtes!*





Voici les élèves qui ont réussi à faire grandir leur trésor en eux avec leur caractère unique et leurs qualités. Continuez de prendre soin de vos pierres précieuses, car c'est grâce à elles que vous brillez aussi fort.

Toute l'équipe de l'école Lanouette te félicite!

**Précolaire 4 ans (classe de Mme Johanie)**

- Sandrew Caron
- Leïa Bouchard

**Précolaire 5 ans (classe de Mme Carolyne)**

- Lexia Ouellet
- Vincent Rioux

**Précolaire 5 ans (classe de Mme Émèlie)**

- Malyk Belle-Isle
- Laura Marquis

**Précolaire 5 ans (classe de Mme Marie-Josée)**

- Mayson Morel
- Ély-James Laplante Thériault

**1<sup>re</sup> année (classe de Mme Isabelle)**

- Liza Tardif
- Megane Morin

**1<sup>re</sup> année (classe de Mme Geneviève)**

- Alexis Thériault
- Florence Cimon

**1<sup>re</sup> année (classe de Mme Johanie)**

- Charlotte Turcotte
- Hayden Bolduc

**2<sup>e</sup> année (classe de Mme Caroline)**

- Emmanuelle Caron
- Logan Ekomiak Dufresne

**2<sup>e</sup> année (classe de Mme Julie)**

- Rosalie Ouellet
- Aurély Bélanger

**2<sup>e</sup> année (classe Mme Véronique)**

- Hayden Boucher
- Aurélie Laplante

**3<sup>e</sup> année (classe de Mme Mélanie)**

- Leïla Lemieux
- Louis-Clément Morin

**3<sup>e</sup> année (classe de M. Jonathan)**

- Émilie Pelletier
- Dayah Caron

**4<sup>e</sup> année (classe de Mme Christine)**

- Laurie Simard
- Tommy Beaulieu

**4<sup>e</sup> année (classe de Mme Nadine)**

- Kelly April
- Éliott Plourde

**5<sup>e</sup> année (classe de M. Francis P.)**

- Lya Lebel
- Justin Perreault

**5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année (classe de Mme Katherine)**

- Nathaniel Martin
- Dylan Lavoie



**6<sup>e</sup> année (classe de Mme Michelle)**  
- Maély Thibault  
- Henri Loiseau  
- Raphaël Bouchard

**6<sup>e</sup> année (classe de Mme Marika)**

- Kellyann Rossignol
- Célia Roussel

**Anglais (Mme Jessica)**

- Éliane Lebel (601)
- Vincent St-Onge (602)

**Éducation physique (M. Pier-Luc)**

- Laurie Simard (401)
- Emrick Marquis (402)

**Éducation physique (M. Francis M.)**

- Magalie Beaulieu (101)
- Ély Lévesque (602)

**Musique (Mme Maryse)**

- Amélia Lévesque (301)
- Dayah Caron (302)



**SERVICE DE GARDE**

Veillez prendre note que les élèves ayant un solde en 2021 au mois de janvier 2022 se verront refuser le service de garde.

Nous vous informons également que le service de garde sera **fermé du 22 décembre 2021 au 4 janvier 2022 inclusivement**.

Nous serons de retour **le 5 janvier 2021 dès 7h15** pour ceux qui auront rempli le Google Form. Les inscriptions seront acceptées jusqu'au 15 décembre 2021.



Nadine Normand, technicienne en service de garde scolaire

418 867-1616 #1

