

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 CONGÉ	4 CONGÉ	5 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE Service de garde ouvert - 7h15 à 18h pour ceux qui ont rempli le Google Form	6 Jour 8 ENSEIGNEMENT À DISTANCE Service de garde ouvert - 7h15 à 18h pour les travailleurs essentiels	7 Jour 9 ENSEIGNEMENT À DISTANCE Service de garde ouvert - 7h15 à 18h pour les travailleurs essentiels
10 Jour 10	11 Jour 1	12 Jour 2 PRÉSCOLAIRE 4 ANS ET 5 ANS CONGÉ A.M. Ski de fond Amiski : Gr. 601	13 Jour 3	14 Jour 4 SKI DE FOND AMISKI : GR. 502
17 Jour 5 	18 Jour 6	19 Jour 7 PRÉSCOLAIRE 4 ANS ET 5 ANS CONGÉ A.M. Date limite pour répondre au Google Form pour la journée pédagogique du 28 janvier. Ski de fond Amiski : Gr. 602	20 Jour 8 	21 Jour 9 SKI DE FOND AMISKI : GR. 501-603
24 Jour 10	25 Jour 1 CHALET DES SPORTS PORTAGE : GR. 301-302- 401-402	26 Jour 2 PRÉSCOLAIRE 4 ANS ET 5 ANS CONGÉ A.M.	27 Jour 3	28 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE Service de garde ouvert - 7h15 à 18h pour ceux qui ont rempli le Google Form
31 Jour 4				



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

Info-parents

LE MOT DE VOS DIRECTRICES...

Chers parents,

Nous vous transmettons nos meilleurs vœux pour la nouvelle année.
Que ce temps de fête où tout recommence vous apporte la joie, un bonheur immense et surtout la santé.
Que chaque jour soit fait de tendresse et de moments affectueux!



Janvier 2022

Édith Michaud, directrice
Nathalie Nolin, directrice adjointe

LE MOT DE L'INFIRMIER...

Vive la vie ! Vive la neige!



Tout est blanc! Tout est beau!

Madame et Monsieur Grincheux s'abstenir.
Débutons l'année 2022 avec le sourire et soyons des diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un bonhomme de neige? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez, vous font vivre! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé. Où est le problème?
Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous !
Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcer votre lien parent-enfant.



L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif à tous les jours!

Pour vous aider, modifiez vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors.
- Je veux aller dehors.
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.



Des pensées positives ... c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.
C'est à vous de marquer...

MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale!



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



LE MOT DU SERVICE DE GARDE...

Nous vous rappelons qu'en cas de fermeture pour cause de tempête, toute annulation se fait avant 8h30 le matin même sinon les frais de garde et repas, s'il a lieu, seront facturés.

Veillez prendre note que jeudi le 6 janvier, il y aura un changement au niveau du repas principal. Le menu sera du jambon au lieu du steak haché.

Nadine Normand, technicienne en service de garde scolaire
418 867-1616 #1



LE MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE...

8 pistes pour moins crier sur les enfants

Crier peut devenir une réaction automatique si on n'y prend pas garde. On peut avoir l'impression que le fait de crier est le seul moyen de se faire entendre des enfants ou de se faire prendre au sérieux.

Les cris peuvent (parfois) être utiles sur le coup pour se faire écouter... mais les cris sont à la fois inefficaces et nocifs sur le long terme. Inefficaces parce que si nous avons besoin de crier tous les jours ou presque, c'est bien que nous n'arrivons pas à nous faire entendre. Nocifs parce que l'éducation par la peur est source de stress pour l'enfant. Nocifs également pour les parents qui s'épuisent et qui peuvent en venir à culpabiliser de cette atmosphère familiale pesante.

Par ailleurs, les cris sont perçus par le cerveau de l'enfant comme des signaux de menace à venir. Quand le cerveau est en état d'alerte, 3 réactions s'offrent à lui :

- fuir (l'enfant part s'enfermer dans une autre pièce ou court se cacher où il peut)
- combattre (l'enfant répond, crie à son tour)
- se figer (l'enfant est paralysé, regarde dans le vide)



Dans ces 3 cas, les enfants sont malheureusement plus concentrés sur leur préservation et leur protection que sur ce que nous pouvons bien dire. Ils feront ce que leur cerveau leur dicte pour se protéger du danger éventuel. Voici 8 pistes pour essayer de crier moins afin de se connecter plus :

1) Penser à la situation qui génère le plus de tension entre nous et nos enfants.

Peut-être que pour certains parents, ce sera quand les enfants refusent de faire quelque chose (se brosser les dents, s'habiller pour aller à l'école...). Pour d'autres, c'est quand ils répondent, quand ils renversent quelque chose ou encore quand ils se chicanent entre frères et sœurs.

2) Remarquer les émotions que vous ressentez: colère ? irritation ? frustration ?

3) Prendre le temps d'identifier nos pensées :

"Je n'y crois pas, il a encore fait ça !", "Comment elle ose me répondre comme ça !"

4) Abandonner les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives :

"Mon enfant est en train d'apprendre", "Je peux apprendre à mon enfant à parler de manière respectueuse. C'est mon devoir de parent et c'est à moi de donner l'exemple"

5) Prendre un moment de pause si les émotions et pensées nous submergent puis trouver quelque chose qui puisse nous calmer : respirer, pratiquer la pleine conscience, compter jusqu'à 10 mentalement, ect.

6) Faire savoir aux enfants qu'on a pris la décision de moins crier.



De cette manière, on invite les enfants à coopérer et à s'entendre sur une phrase ou un signal non verbal qu'ils feront quand ils sentent qu'on commence à hausser trop le ton ou à leur faire peur (la main sur le cœur). Ce geste servira de rappel à faire une pause et à penser à une autre manière de s'adresser aux enfants.

7) Il arrivera probablement que nous craquions à un moment ou à un autre. Il sera bénéfique pour la relation que nous entretenons avec nos enfants de le reconnaître et de s'excuser.

8) C'est seulement la pratique (et beaucoup de pratique) qui arrivera à changer nos habitudes. Éduquer est un processus qui s'inscrit dans le temps et nous devons prendre le temps d'incarner nos apprentissages. Nous apprenons de nouvelles compétences en même temps que nos enfants :-).

La bienveillance envers soi est une clé pour cheminer sur le chemin de l'éducation bienveillante.

Source :



Karine Fortin, psychoéducatrice
418 867-1616 # 4033

RAPPEL ! RAPPEL ! RAPPEL !

Surveillez vos courriels pour avoir plus d'information concernant le service de garde pour les journées du 5 - 6 et 7 janvier 2022.

Nous communiquons régulièrement des informations en lien avec l'école par courriel. Bien vouloir y porter attention.



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!



Préscolaire 4 ans (classe de Mme Johanie)

- Justin Guérette
- Aurélie Dubé

Préscolaire 5 ans (classe de Mme Carolyne)

- Delphine Gagné
- Frédéric D'André

Préscolaire 5 ans (classe de Mme Émélie)

- Romy Pelletier
- Michael Leblanc

Préscolaire 5 ans (classe de Mme Marie-Josée)

- Lexsie Goulet
- Kéline Goulet

1^{re} année (classe de Mme Isabelle)

- Laura Bouchard
- Raphaël Plourde



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

- Élia Lavoie
- Camille Lecours

1^{re} année (classe de Mme Johanie)

- Lambert Lévesque
- Myriam Machrafi

2^e année (classe de Mme Caroline)

- Léa-Jade Thibault
- Antonny Pelletier

2^e année (classe de Mme Julie)

- Logan Dion
- Laury-Ann Pellerin

2^e année (classe Mme Véronique)

- Léa Poirier
- Léo Sylvestre-Roy



3^e année (classe de Mme Mélanie)

- Alysson Viel
- Justin Bossé

3^e année (classe de M. Jonathan)

- Rafael Lagacé
- Damien Bélanger

4^e année (classe de Mme Christine)

- Marilou Charest
- Raphael Caron

4^e année (classe de Mme Nadine)

- Louka Duchesne
- Camille Gagné

5^e année (classe de M. Francis P.)

- Naomy Castonguay
- Lily-Rose Caron

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

- Mathis Lajoie
- Madyson Lemieux



6^e année (classe de Mme Michelle)

- Oxana Morneau
- Maélie Viel

6^e année (classe de Mme Marika)

- Justin Lévesque
- Laylha April

Anglais (Mme Jessica)

- Naomie Levasseur (302)
- Alyssa Dion (301)

Éducation physique (M. Pier-Luc)

- Eliane Cimon (302)
- Xavier Levasseur (301)

Éducation physique (M. Francis M.)

- Mia Bouchard (103)
- Benjamin Tardif (501)

Musique (Mme Myriam)

- Kaylie Pouliot (203)
- Anthony Leblanc (101)

Le 20 décembre, parmi « les trésors du mois » de septembre à décembre, un tirage a eu lieu afin de récompenser les élèves.

Voici les gagnants :

Classe 051 – Mme Marie-Josée
*Élodie Nadeau

Classe 052 – Mme Carolyne
*Vincent Rioux
*Delphine Gagné

Classe 103 – Mme Johanie
*Emma Plourde

Classe 201 – Mme Caroline
*Emmanuelle Caron



Classe 202 – Mme Julie
*Rosalie Ouellet

Classe 203 – Mme Véronique
*Kaylie Pouliot

Classe 301 – Mme Mélanie
*Lauralie Roussel

Classe 401 – Mme Christine
*Charles Kirouac
*Laurie Simard

Classe 501 603 – Mme Katherine
*Mathis Lajoie
*Léa-Rose Chouinard

Classe 502 – M. Francis P.
*Justin Perreault
*Julianne Bérubé



Classe 602 – Mme Marika
*Célia Roussel
*Laylha April

