

| Lundi   | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  |
|---|--|---|---|---|
| <p>CHANGEMENT D'HEURE !<br/>DANS LA NUIT DU 12 AU 13 MARS 2022, IL FAUDRA AVANCER L'HEURE.</p>   | <p>1 <span style="float: right;">Jour 5</span></p> <p>ACTIVITÉ PATIN POUR LES GROUPES DE MME MICHELLE (601) ET DE MME CAROLYNE (052) EN APRÈS-MIDI.</p>  | <p>2 <span style="float: right;">Jour 6</span></p>  | <p><b>CONGÉ</b><br/>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE<br/>SERVICE DE GARDE OUVERT</p>   | <p><b>CONGÉ</b><br/>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE<br/>SERVICE DE GARDE OUVERT</p>   |
|  <p style="font-size: 2em; font-family: cursive;">Semaine de Relâche</p>  |  |   |   |   |
| <p>14</p> <p><b>CONGÉ</b><br/>JOURNÉE PÉDAGOGIQUE<br/>SERVICE DE GARDE OUVERT</p>   | <p>15 <span style="float: right;">Jour 7</span></p>  <p>Remise des commandes de fromage</p> <p>SORTIE AU CLUB DE SKI AMISKI POUR LES ÉLÈVES DU GR. 601.</p> | <p>16 <span style="float: right;">Jour 8</span></p>   | <p>17 <span style="float: right;">Jour 9</span></p> <p>SORTIE AU CLUB DE SKI AMISKI POUR LES ÉLÈVES DU GR. 502.</p>     | <p>18 <span style="float: right;">Jour 10</span></p>  |
| <p>21 <span style="float: right;">Jour 1</span></p>    | <p>22 <span style="float: right;">Jour 2</span></p> <p>SORTIE AU CLUB DE SKI AMISKI POUR LES ÉLÈVES DU GR. 602.</p>  | <p>23 <span style="float: right;">Jour 3</span></p>   | <p>24 <span style="float: right;">Jour 4</span></p> <p>SORTIE AU CLUB DE SKI AMISKI POUR LES ÉLÈVES DU GR. 501-603.</p> | <p>25 <span style="float: right;">Jour 5</span></p> <p>DÉJEUNER « CRÊPES » POUR LES ÉLÈVES DU GROUPE 051.<br/>ATELIERS ÉDUCATIFS DE L'ASSOCIATION FORESTIÈRE BAS-LAURENTIENNE POUR LES ÉLÈVES DU GR. 301 VIA TEAMS.</p> |
| <p>28 <span style="float: right;">Jour 6</span></p>   | <p>29 <span style="float: right;">Jour 7</span></p>  | <p>30 <span style="float: right;">Jour 8</span></p>  | <p>31 <span style="float: right;">Jour 9</span></p>   |    |
| <p>Seulement le mardi 15 mars :<br/>Remise des commandes de fromage au gymnase de l'école de 15 h 30 à 18 h<br/>N.B. : <u>Il n'y aura pas possibilité cette année de remettre les commandes aux enfants le lendemain.</u></p>                 |  |   |   |   |

## Info-parents Mars 2022

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

#### Collation : grignotons intelligemment!

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas, permet d'apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations permettent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants. Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie. Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protège l'émail. Il est possible des combinés afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.

Alors 1,2, 3...Grignotons! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants!



#### « Ici! On cuisine ensemble. »

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.



Décorer! Embellir! Verser! Mélanger! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'Assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant.

En plus, de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant :

<http://www.cuisinonsenfamille.ca/>



### RAPPEL : INFORMATION POUR LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2022-2023

#### NOUVELLE MÉTHODE POUR NOUS JOINDRE : VACCINATION MATERNELLE 5 ANS

|   |  |
|---|--|
| <b>OÙ ?</b>                                       | Centre de Vaccination RDL<br>280 boul. Hôtel-de-Vile, Rivière-du-Loup, Qc G5R 5C6  |
| <b>QUAND ?</b>                                    | 26-27-30-31 mai 2022   |
| <b>J'APPORTE QUOI?</b>                            | -Carnet de vaccination<br>-Carte d'hôpital du CHRGP / Carte d'assurance-maladie<br>-Prévoir le port d'un chandail à manches courtes  |
| <b>DÉMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS</b> | <b>Appeler au 418-867-2642 option 4 (vaccination) et par la suite option 2 (volet scolaire)</b><br><b>ou au poste 67280 pour parler avec l'agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL.</b> |

Mathieu Rodrigue  
 Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup  
 Nouvelles coordonnées depuis le 21 février 2022 : 418-867-2642 poste 67121



### LE MOT DE VOS DIRECTRICES...

Nous tenons à vous redire l'importance pour les enfants d'être présents à toutes leurs journées de classe. De ce fait, il serait intéressant de se rappeler que certains rendez-vous chez le dentiste, l'optométriste, etc. peuvent être pris en dehors des heures de cours. Il est évident que certains rendez-vous avec les spécialistes ne peuvent se tenir à d'autres moments.

De plus, lors des périodes d'examen, la présence de tous les enfants est importante et obligatoire. Il en va de la réussite de vos enfants!

Merci de votre collaboration!

Édith Michaud, directrice  
 Nathalie Nolin, directrice adjointe

## LE MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE...

### Truc pour intégrer les routines et les repères temporels

Ce n'est qu'à partir d'un certain stade de développement que l'enfant appréhende la notion de temps. Ce n'est pas inné ! Sonia Lupien, Ph.D. écrit dans son livre; À chacun son stress, que c'est à partir de l'âge de 8 ans que l'enfant débute le développement de la mémoire du futur, et ce jusqu'à la fin vingtaine.

« *Tout à l'heure, bientôt, demain, dans pas longtemps, mardi...* » sont des repères évidents pour nous, adultes, mais pas pour nos enfants. La série de « dépêche-toi » que nous leur imposons ne fait qu'augmenter leur anxiété sans les faire se presser, au contraire.

Préparer la transition en douceur est recommandé. Il y retrouvera les **lieux et les photos des personnes** auprès de qui il sera en confiance dans ses lieux. Nous accompagnerons ces supports de rappel et de mots rassurants.

Voici donc ces repères temporels :

- Vers 4 ans, les enfants commencent à intégrer ce que les mots « matin » « midi » et « soir » veulent dire. Il est capable de se repérer dans le temps en comptant les dodos.
- Vers 5 ans, ils parviennent à se représenter les saisons.
- Vers 6 ans, ils sont capables de nommer et connaître les jours de la semaine.
- Vers 7 ans, ils commencent à lire l'heure et à identifier les expressions comme « après-demain » « la veille » ou « il y a 3 jours ».

### 10 RAISONS D'OFFRIR UN REPÈRE TEMPOREL

Le Time Timer, le sablier et l'horloge sont des outils éducatifs fabuleux.

Grâce à cela, fini le stress d'être en retard et vive l'autonomie ! Les enfants adorent !

**1-Ils gèrent eux-mêmes leur temps** pour s'habiller, se laver, faire leur devoir, brossage des dents, regarder la télévision, jouer ... Ainsi, ils sont plus engagés dans la réalisation et ne se sentent pas contraints par un ordre ! C'est idéal pour la responsabilisation et l'autonomie.

**2-Ils apprennent la notion du temps** et la perception des durées. Nous avons tendance à ressentir l'écoulement du temps différemment en fonction de ce que nous ressentons, pensons et faisons

**3-Jouer** : « en 3 minutes, je vais te faire deviner un maximum d'objets en les mimant ! » « On saute 30 secondes sur place ? »

**4-Ils se familiarisent avec les chiffres et les nombres.**

**5-Ils s'entraînent à patienter dans le calme** : quand ils vous réclament et que vous êtes occupé, dites-leur pour combien de temps vous en avez encore pour 5 minutes avant d'être disponible... « Ce sera terminé, je suis à toi. Merci de ta patience. » et invitez-les à le programmer sur le Timer ou l'utilisation du sablier. Et ce sera un signal pour vous aussi.

**6-Se concentrer** : fractionner le travail en plusieurs durées de sablier permet de rester concentré et de ne pas procrastiner. Cela permet de réguler les temps de concentration et de repos pour une meilleure efficacité dans l'apprentissage. « Je travaille pendant 10 minutes/20 minutes ».

**7-Progresser** : « Tu as réussi à ranger ta chambre en 15 minutes l'autre fois, tu règles le Timer sur la même durée ou tu penses pouvoir battre ton record ? »

**8-L'autonomie dans la gestion du temps** : le sablier ou le Timer peut vous éviter par exemple de presser votre enfant avec des « dépêche-toi » ([anxiogènes et inefficaces](#)) puisque c'est lui qui s'amusera à se challenger avec son propre sablier qu'il manipulera à sa guise.

**9-Retour au calme** : il est également envisageable de se servir des repères de temps pour revenir au calme : observer le sable qui s'écoule est propice à s'apaiser en se concentrant sur l'instant présent. En guise d'activité zen, vous pouvez aussi décider de respirer ou de méditer en pleine conscience le temps s'écoule.

**10-Dormir l'esprit tranquille** : comme évoqué plus haut, le sablier a un effet apaisant voire hypnotique ! Se concentrer sur son écoulement est relaxant. Mais on peut ajouter une fonctionnalité qui trouvera sa place dans le rituel du coucher : se débarrasser des pensées négatives et des soucis en les confiant à un sablier spécifique. Demandez à votre enfant de décrire ce qui l'inquiète puis dites-lui que le sablier va s'en occuper.

Karine Fortin, Psychoéducatrice





# Élève du mois de février 2022

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.

## Précolaire 4 ans (classe de Mme Marika)

- Liam Potvin
- Alice Lavoie

## Précolaire 5 ans (classe de Mme Marie-Josée L.)

- Zack-Éli Thibault

## Précolaire 5 ans (classe de Mme Carolyne)

- Élodie Tremblay
- Félix Lévesque

## Précolaire 5 ans (classe de Mme Marie-Josée V.)

- Lélia-Rose Turcotte
- Alice Gagnon

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

- Maxim Minville
- Jacob Leclerc

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

- Léo Ouellet
- Émile Soucy

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

- Sam-Olyver Paradis-April
- William Gosselin
- Léane Dumont

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

- Kate Gallant
- Jordan Dubé St-Pierre

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

- Heidi Dumont
- Kim Lagacé

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

- Charles Lévesque
- Juliette Nadeau

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

- Xavier Levasseur
- Ian Roussel

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

- Olivier Légaré
- Béatrice Martin

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

- Annaëlle Chouinard
- Matis St-Jean

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

- Justin Castonguay
- Evelyne Blier

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

- Julianne Bérubé
- Justine Dumont

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

- Lili-Rose Morin
- Maélie Pigeon

## 6<sup>e</sup> année (classe de M. Mario)

- Maylia Dubé
- Vincent St-Onge

## 6<sup>e</sup> année (classe de Mme Michelle)

- Mya Bolduc
- Aurélie Bouchard
- Malvyna Lebel

## Anglais (Mme Mathilde)

- Loïc Turcotte (402)
- Anthony Fortin (602)

## Anglais (Mme Myriam)

- Philippe Lebel (103)
- Éli Fortin (202)

## Éducation physique (M. Pier-Luc)

- Anaïs Michaud 402
- Lorie Bossinotte 401

## Éducation physique (M. Francis M.)

- Laury-Ann Pellerin (202)
- Lovia Larochelle (502)



## LE MOT DU SERVICE DE GARDE...

Les 3, 4 et 14 mars seront des journées pédagogiques. Par conséquent, seuls les enfants inscrits par le Google Form seront acceptés. Pendant la semaine de relâche, **du 7 au 11 mars, le service de garde sera fermé.** Prendre note que les élèves ayant **un solde impayé** en revenant le 14 mars prochain se verront refuser le service de garde.

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

Nos brigadières du mois sont :

Oxana Morneau et Kellyann Rossignol

Félicitations !