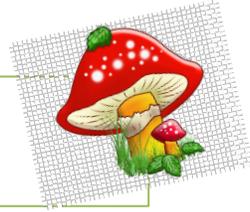


INFOPARENTS

Novembre 2023





Novembre 2023

Habillement pour l'extérieur

Il est parfois difficile de choisir les vêtements appropriés ces temps-ci! Merci de donner des vêtements chauds et adaptés à votre enfant. Nous sortons durant les récréations, au service de garde et il arrive que les enfants sortent à d'autres moments. Il est donc important qu'ils soient bien habillés.

Photographie scolaire

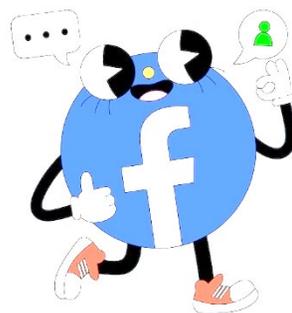
La date prévue des séances pour les trois écoles est le **8 novembre 2023**.



Nous vous reviendrons sous peu pour l'ordre des écoles.

Page Facebook

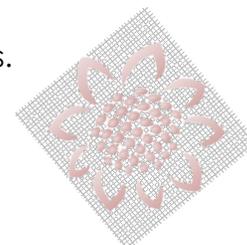
Nous vous rappelons que vous pouvez maintenant nous suivre sur notre page Facebook où plusieurs informations, photos, etc. y sont publiées.



Site internet

Vous pouvez consulter en tout temps le site internet de nos écoles.

<https://jcchapais.csskamloup.gouv.qc.ca/>
<https://notredame.csskamloup.gouv.qc.ca/>
<https://stphilippe.csskamloup.gouv.qc.ca/>



Le calendrier scolaire et l'infoparent du mois y sont déposés ainsi que divers documents.

Rappel – Paiement du matériel scolaire

Petit rappel pour les élèves dont nous n'avons pas reçu le paiement pour le matériel scolaire. Merci de nous faire parvenir le paiement le plus rapidement possible.

Merci!

Bulletin

Vous recevrez très bientôt de l'information pour le 1^{er} bulletin. Une lettre vous sera envoyée par le titulaire de votre enfant pour les rencontres de parents. Vous avez aussi l'occasion de rencontrer les spécialistes qui travaillent avec votre enfant, si vous le désirez. Le bulletin sera disponible sur le Portail Parents de Mozaik au plus tard le 20 novembre.

Arrivée à l'école et entrée des élèves

Nous avons remarqué que certains élèves **arrivent trop tôt ou trop tard** à l'école, et ce, autant le matin que le midi.

Il est **très important** de respecter l'heure d'arrivée à l'école. Nous vous demandons pour la sécurité de tous de respecter l'horaire suivant :

Le matin → 7 h 55 Le midi → 12 h 40

En dehors de ces heures, il n'y a pas de surveillance. Votre enfant est donc sous votre supervision. Votre enfant ne doit pas se retrouver sur le terrain de l'école.

Merci de votre collaboration!

Conseil d'établissement

Vous trouverez les dates des conseils d'établissement de l'année. Pour le conseil d'établissement de décembre et celui de février, nous attendons la confirmation afin de savoir s'ils pourront se dérouler en virtuel.

Calendrier des rencontres 2023-2024

2 ^e rencontre : Jeudi 7 décembre 2023 à 19 h (reprise 14 décembre) <u>Lieu</u> : École Saint-Philippe	4 ^e rencontre : Jeudi 2 mai 2024 à 19 h <u>Lieu</u> : École J.-C.-Chapais
3 ^e rencontre : Jeudi 15 février 2024 à 19 h (reprise 22 février) <u>Lieu</u> : École Notre-Dame	5 ^e rencontre : Jeudi 20 juin 2024 <u>Heure et lieu</u> : à déterminer

Caisse scolaire

Votre jeune n'est pas inscrit à la Caisse scolaire? Peu importe son âge, il n'est pas trop tard!

En tout temps, vous pouvez inscrire votre enfant en ligne :

<https://www.caissescolaire.com/parents>

À quoi sert la Caisse scolaire?

- votre enfant développera son sens de l'épargne.
- votre enfant développera le sens des responsabilités et de l'autonomie.
- votre enfant aura de nouvelles connaissances liées à la consommation réfléchie.

Le prochain dépôt est prévu pour le 10 novembre!



Procédure en cas de tempête



FERMETURE D'ÉCOLE

Voici quelques informations importantes en situation de tempête ou de journée de fermeture d'école.

Les stations de radio qui donneront l'information pertinente en cas de fermeture sont les suivantes :

CHOX-FM 97,5

CIEL-FM 103,7

CIBM-FM 107,1

Les heures de diffusion des messages sont : **Le matin :** 6 h 45 à 7 h 30
L'après-midi : 10 h 45 à 12 h 00

Vous pouvez également consulter le site web du Centre de services scolaire :
<https://infofermeture.csskamloup.gouv.qc.ca/>

Vous pouvez aussi vous inscrire à l'abonnement Alerte Infofermeture :
<https://infofermeture.csskamloup.gouv.qc.ca/>

N.B. Les parents conservent la responsabilité de juger des situations particulières et de décider de garder leurs enfants à la maison.

Procédure d'examen des plaintes

Le centre de services scolaire possède une procédure d'examen des plaintes qui a été adoptée par le conseil d'administration. Advenant une situation conflictuelle, la démarche que doit suivre le plaignant est la suivante :

<https://www.csskamloup.gouv.qc.ca/notre-organisation/demandes-et-plaintes/procedure-de-traitement-des-plaintes-et-des-signalements/>

Message de la conseillère en rééducation et la travailleuse sociale

Les ateliers Hors-Piste qui portent sur le développement des compétences psychosociales et sur la promotion du bien-être psychologique sont débutés à Mont-Carmel pour certaines classes. Les autres classes débiteront les ateliers après Noël.

Claudie Castonguay,
Conseillère en rééducation pour l'école Notre-Dame

Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire!

Adopter de saines habitudes de vie comporte de nombreux avantages, tant sur le plan de la santé que de la réussite scolaire. Pour découvrir comment de simples petits gestes peuvent contribuer au succès de votre enfant, nous vous invitons à lire l'article qui suit.

Améliore la mémoire

Avoir une alimentation saine, c'est bon pour la santé et pour **la mémoire!** En effet, un cerveau bien nourri, c'est un cerveau performant. Donc, pour aider votre enfant à avoir toutes les vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs dont il a besoin pour **atteindre son plein potentiel**, vous pouvez l'inviter à :

- Manger en famille;
- Déguster chaque bouchée;
- Augmenter ses portions de fruits et légumes;
- Manger des aliments variés;
- Faire de l'eau sa boisson de prédilection;
- Éviter de manger des aliments transformés (gâteaux, chocolats, croquettes de poulet);
- Etc.

Favorise la concentration

Conséquence d'une mauvaise alimentation, la faim et la soif, affectent la concentration. Pour empêcher votre enfant d'en arriver à ce point, vous pouvez lui suggérer de :

- Déjeuner tous les matins,
- Apporter une gourde d'eau en classe,
- Prendre des collations santé,
- Éviter de sauter un repas
- Etc.

Le saviez-vous?

L'activité physique a aussi un impact significatif sur la **concentration** des enfants. **Plus ils bougent** et meilleurs sont leurs résultats scolaires. Voilà pourquoi il leur est recommandé de faire au minimum 60 minutes d'exercices par jour.

Permet une meilleure gestion des émotions

Bien que l'alimentation joue un rôle important au niveau de l'humeur, il ne faut pas négliger les conséquences d'un manque de sommeil. Des nuits trop courtes ou agitées ont tendance à rendre les enfants irritables, impatientes, déconcentrés et agités. Voilà pourquoi il est important d'aider votre enfant à avoir **un sommeil réparateur**. Pour y parvenir, vous pouvez :

- Limiter le temps d'écran;
- Installer une routine;
- Devancer l'heure du coucher (pour qu'il puisse dormir suffisamment);
- Etc.

Contribue à une bonne estime de soi

Adopter une saine hygiène de vie, savoir prendre soin de son corps et de son esprit, a des impacts positifs sur le succès scolaire des enfants. Et parce que la réussite augmente **l'estime de soi**, un élément essentiel pour avancer dans la vie et à l'école, vous pouvez suggérer au vôtre de pratiquer quelques activités pour **diminuer le niveau de stress**. Par exemple :

- Colorier, lire, chanter, méditer, effectuer des exercices de respiration, faire du yoga, manipuler des objets sensoriels (balle anti-stress, pâte à modeler, Tangle, pop-it, etc.), etc.

Favoriser l'organisation

L'organisation, aussi étrange que cela puisse paraître, est aussi une saine habitude à adopter. Pour éviter les retards et les oublis qui mènent inévitablement à l'écher (en plus d'apporter leur lot de stress), voici quelques stratégies pour **aider votre enfant à planifier ses tâches** :

- Utiliser l'agenda, développer son sens des priorités, utiliser un code de couleurs, inscrire ses activités au calendrier familial, etc.

Le saviez-vous?

Il faut en moyenne 66 jours pour développer une nouvelle habitude. Mais, comme on dit, mieux vaut tard que jamais !

Collaborateurs

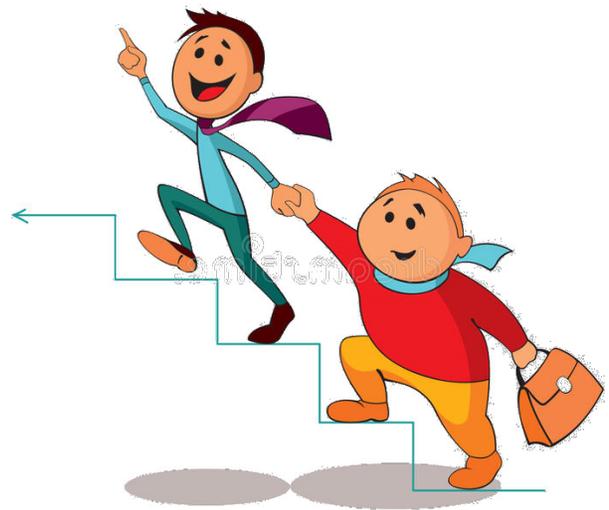
Écriture : Viviane Asselin

Révision scientifique : Alice La Rocque-Carrier, stagiaire en nutrition, Université McGill.

Supervisée par Nathalie Regimbal, Dt.P. Diététiste-Nutritionniste

Réécriture : L'équipe d'Alloprof Parents

Transcription et modification par Émilie Bergeron, travailleuse sociale



Novembre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Jour 2	2 Jour 3	3 Jour 4
6 Jour 5	7 Jour 6 Réunion du comité de parents à 19 h 30 (La Pocatière)	8 Jour 7 Photographie scolaire Bibliothèque municipale	9 Jour 8 Caisse scolaire	10 Journée pédagogique
13 Jour 9	14 Jour 10 Rencontre de parents	15 Jour 1 Bibliothèque municipale (1 ^{re} à 6 ^e années)	16 Jour 2 Clinique de la vue (maternelle) Bibliothèque municipale Maternelle 4 et 5 ans Rencontre de parents	17 Journée pédagogique
20 Jour 3	21 Jour 4	22 Jour 5 Journée des « R »	23 Jour 6	24 Jour 7 Bibliothèque municipale
27 Jour 8	28 Jour 9	29 Jour 10	30 Jour 1	

Légende :

Noir : Pour les 3 écoles

Bleu : JCC – École J.-C.-Chapais de Saint-Denis

Vert : STP – École Saint-Philippe

Rouge : ND – École Notre-Dame de Mont-Carmel