



CHANGEMENT



D'HEURE

Le passage à l'heure avancée se fera dans la nuit du 12 au 13 mars. Nous avancerons donc nos horloges d'une heure.

Projet entrepreneurial des 6^e années

Cueillette d'albums et de livres (0-7 ans) usagés en état durant le mois de mars.

Un tout grand **MERCI** aux mamans de l'OPP pour la distribution de jujubes pour souligner la St-Valentin. 

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 Jour 5 Sport primaire Aide-pédagogique	2 Jour 6 JOURNÉE BLANCHE SORTIE CABANO (Primaire) SORTIE ST-MATHIEU (Secondaire)	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT
<h2>Semaine de relâche</h2> 					
		15 Jour 7 Retour en classe pour tous les élèves  Aide-pédagogique	16 Jour 8 Ateliers à l'école Que cache la forêt bas- laurentienne (Sec. 1 et 2) Le bois sous toutes ses facettes ! (Sec. 3) Activités ludiques	17 Jour 9 Récupération (M1 F2 A3) Caisse scolaire	18 Jour 10 Conseil des élèves
	21 Jour 1 Aide-pédagogique	22 Jour 2 Récupération (M2 F3 A1)	23 Jour 3 Activités ludiques	24 Jour 4 Récupération (M3 F1 A2)	25 Jour 5 Sport primaire Aide-pédagogique
	28 Jour 6 Activités à l'école Planétarium (Préc. 1 ^e -2 ^e -3 ^e 4 ^e -5 ^e année) Sport secondaire	29 Jour 7 Activités à l'école Planétarium (6 ^e année- Sec1 et Sec. 2) Ateliers sur les roches (Secondaire 3) Aide-pédagogique	30 Jour 8 Activités ludiques	31 Jour 9 Récupération (M1 F2 A3) Caisse scolaire	

MÉMO-SANTÉ MARS 2022

COLLATIONS : 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 et de la concentration 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 de les combiner 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 aux chaudrons. Cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Si vous incitez vos enfants à participer, les saines habitudes de vie vont se développer. 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 consiste 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 également le fruit de son travail.

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 des saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.



Pour vous inspirer, consulter le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Jessica Lepage

Infirmière clinicienne en santé scolaire. CLSC Rivière-du-Loup
Nouvelles coordonnées depuis le 21 février 2022 : 418-867-2642 poste 67113



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

OU ?	CLSC Saint-Épiphanie, 211 rue Du Couvent, Saint-Épiphanie, G0L 2X0
QUAND ?	10 et 12 mai 2022
J'APPORTE QUOI?	-Carnet de vaccination -Carte d'hôpital du CHRGP / Carte d'assurance-maladie -Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
DÉMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS	Appeler au 418-867-2642 option 4 (vaccination) et par la suite option 2 (volet scolaire) ou au poste 67280 pour parler avec l'agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL.

Jessica Lepage
Infirmière clinicienne en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup
Nouvelles coordonnées depuis le 21 février 2022 : 418-867-2642 poste 67113

MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE



A T T E N T I O N A U T E M P S D ' É C R A N D E N O S E N F A N T S

Avec les téléphones intelligents, les tablettes, la télévision, l'ordinateur et la console de jeu à porter de nos mains, les enfants sont en plus en plus exposés aux écrans très jeunes. Les écrans devraient toutefois être utilisés avec modération afin de diminuer les risques qui y sont associés tout en profitant de leurs bons côtés.

Effet des écrans sur le développement des enfants

Pour bien se développer, un tout-petit a besoin d'avoir des contacts avec les autres et de faire toutes sortes d'activités (ex. : casse-têtes, pâte à modeler, bricolage, lancer un ballon, regarder des livres). D'ailleurs, **les interactions qu'un enfant a avec son environnement et son entourage sont la meilleure source de stimulation pour lui**. Or, plus un enfant passe du temps devant un écran durant une journée, moins il lui en reste pour jouer et parler avec les autres. Pour cette raison, les écrans ne devraient pas prendre trop de place dans sa vie.

De plus, le manque d'activité physique et la sédentarité pourraient également **nuire au développement d'habiletés motrices indispensables au développement global** de l'enfant (ex. : marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc.).

Utiliser les écrans pour calmer un enfant, une bonne idée?

Le danger avec cette stratégie est que le tout-petit soit surstimulé **par le contenu (effets spéciaux, son trop fort, montage rapide, etc.)**.

De plus, si les écrans sont utilisés trop souvent pour le calmer, **l'enfant n'apprend pas à se contrôler ou à réguler son humeur**. Il aura alors toujours besoin d'un écran pour gérer ses comportements et ses émotions. L'enfant doit apprendre à développer des stratégies pour se calmer, et non se fier aux écrans pour y parvenir.

Source : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette

Quel écran pour quel âge ?

Quelques règles pour la gestion des écrans



	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour
Avant 3 ans	😊	☹️ déconseillé	☹️	☹️	surveillance adulte	10 minutes
Entre 3 & 6 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😐	☹️	surveillance adulte	20 minutes
Entre 6 & 9 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	☹️	adulte à proximité	30 minutes
Entre 9 & 12 ans	😊	😊 programmes jeunesse sans images de violence	😊	😊 Internet surveillé	autonomie	30 minutes
Après 12 ans	😊	😊	😊	😊	autonomie	—

Limitier et surveiller l'utilisation des écrans avec un emploi du temps.

Montrer l'exemple à vos enfants en limitant votre utilisation.

Encourager les activités physiques et la réalisation d'autres types de jeux.

Communiquer avec votre enfant sur les images qu'il a pu voir et répondre aux questions qu'il peut avoir.

Décider avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) **des moments où il peut utiliser les écrans** pour lui apprendre à s'autoréguler.

Ne pas mettre d'écrans dans les chambres des enfants pour que cela reste un lieu calme.

Bien **respecter** la signalétique du CSA.

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, infographie un enfant, un écran.

HOPTOYS.FR

Ariane Briand

Conseillère en rééducation



Les superhéros du mois
de février

Catégorie : Élève humoriste



Groupe de Mme Pauline Dumont (1^{re}-2^e années) : Théo Dumont et Baptiste Campeau

Groupe de Mme Carolane (3^e année) : Zachary Lévesque et Lucas Damboise

Groupe de Mme Annie Lemelin (4^e année) : Adam Ouellet, Anthony Ouellet et Florence St-Pierre

Groupe de Mme Marie-Pier Michaud (5^e année) : Zacharie Lemieux et Sara Garneau

Groupe de Mme Anik Guérette (6^e année) : Léo Beaulieu

