



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
  					1 Jour 10  Conseil des élèves
	4 Jour 1  Aide-pédagogique	5 Jour 2  Récupération (M2 F3 A1)	6 Jour 3  Salon du livre à Québec (6 <sup>e</sup> + secondaire)  Activités ludiques	7 Jour 4  Récupération (M3 F1 A2)  Atelier tricot midi secondaire	8 Jour 5  Aide-pédagogique  Sport primaire  Atelier tricot midi secondaire
	11 Jour 6  Sport secondaire  18 h Consultation publique 19 h Conseil d'établissement	12 Jour 7  Aide-pédagogique	13 Jour 8  Activités ludiques  Atelier tricot midi secondaire	14 Jour 9  Récupération (M1 F2 A3)  <b>Secondaire</b> : S'habiller en couleurs pastels + Chasse aux cocos  Atelier tricot midi secondaire Caisse scolaire	15 <b>VENDREDI SAINT CONGÉ POUR TOUS</b>  <b>SERVICE DE GARDE FERMÉ</b> 
	18 <b>LUNDI DE PÂQUES CONGÉ POUR TOUS</b>  <b>SERVICE DE GARDE FERMÉ</b>	19 Jour 10  Conseil des élèves	20 Jour 1  Aide-pédagogique	21 Jour 2  Récupération (M2 F3 A1)	22 Jour 3  Sortie à Québec (Tout le secondaire)  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Dépôt de la 2<sup>e</sup> communication sur le portail Mozaïk</b> </div>
	25 Jour 4  Récupération (M3 F1 A2)  Atelier tricot midi secondaire	26 Jour 5  Aide-pédagogique  Sport primaire  Atelier tricot midi secondaire	27 Jour 6  Sport secondaire	28 Jour 7  Aide-pédagogique  Caisse scolaire	29 Jour 8  Activités ludiques  Atelier tricot midi secondaire

# MOT DE LA DIRECTION



Nous sommes heureux et fier de vous annoncer que le **Club des petits déjeuners** débarque dans notre école à partir du mois prochain! Les programmes de petits déjeuners à l'école garantissent à l'ensemble des élèves l'accès à des aliments nutritifs dans un environnement bienveillant et favorisant l'estime de soi.

En effet, dans le courant du mois de mai, chaque matin, tous les enfants du primaire et du secondaire recevront dans leur classe un petit déjeuner santé (contenant fruits, produits laitiers et céréaliers). Madame Nadia Leblond, responsable du projet, aura la charge de distribuer les déjeuners avec des bénévoles. Des élèves seront aussi encouragés à faire du bénévolat pour acquérir des compétences de vie et développer leur sens du leadership et leur confiance. Ce petit déjeuner sera intégré à la routine du matin. Ce programme est gratuit et sera renouvelé chaque année.

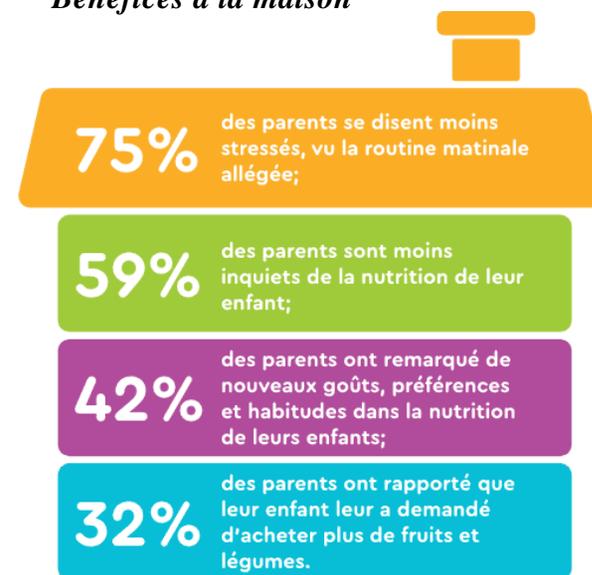
Plus de détails vous seront envoyés quelques jours avant la mise en place du projet. Pour plus d'informations, visitez le site du Club des petits déjeuners <https://www.breakfastclubcanada.org/fr/home/>

Les bénéfices d'un petit déjeuner sont majeurs.

## Bénéfices à l'école



## Bénéfices à la maison



# MÉMO-SANTÉ AVRIL 2022

## PRENONS SOIN DE NOTRE PLANÈTE TOUT COMME NOUS PRENONS SOIN DE NOTRE CORPS : L'EAU, SOURCE DE VIE !

L'eau est essentielle à la vie et à la santé chez les petits comme chez les grands. Le corps humain est constitué de plus de 60 % d'eau, il est primordial d'en boire suffisamment chaque jour pour que notre corps fonctionne bien. Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, **n'attendez pas d'avoir soif pour boire! L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour**. Si vous êtes loin de cet objectif, ne vous découragez pas tout de suite. Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Certains fruits, légumes et produits laitiers peuvent également nous aider à mieux nous hydrater.

### Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de lait ou de jus 100% pur au réveil.
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau.
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé.
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, de lime ou d'orange, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail festif et branché.
- Ayez toujours, à la portée de la main, une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez-en régulièrement de petites gorgées.

Sources : <http://www.extenso.org/au-quotidien/hydratation/>; Les producteurs laitiers du Canada : [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)

## RAPPEL - VACCINATION DES ÉLÈVES QUI SERONT EN MATERNELLE 5 ANS EN 2022-2023

Je vous lance l'invitation de prendre rendez-vous pour la vaccination de rappel pour vos jeunes. Cette vaccination aura lieu sur quelques dates au mois de mai 2022. Votre enfant pourra bénéficier de vaccins de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite et la varicelle.

Il est maintenant possible de prévoir un rendez-vous en contactant l'agente administrative au Programme jeunesse du CLSC de Rivière-du-Loup au 418-867-2642 poste 67280. Lors du rendez-vous, apportez le carnet de vaccination et la carte d'assurance maladie de votre enfant. En contexte de pandémie, les rendez-vous se dérouleront à tour de rôle sur une période de 30 minutes.

Nous avons bien hâte de vous y rencontrer pour discuter de nos services offerts!

Jessica Lepage,  
Infirmière clinicienne en santé scolaire  
CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2642 poste 67113

# MOT DE LA PSYCHOÉDUCATRICE



## L'estime de soi chez l'enfant

Pour développer l'estime de soi et l'estime des autres, un enfant a besoin de savoir que ce qu'il pense, ce qu'il ressent et ce qu'il fait est important. L'estime de soi de votre enfant dépend fortement de vous. Vos mots et vos actions, en tant que parent, ont d'ailleurs le pouvoir de la développer ou de la réduire.

### L'école et l'estime de soi

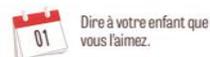
À partir de 5 ans, votre enfant doit s'adapter à une nouvelle réalité : l'école. C'est une période exigeante pour l'apprentissage. Il reçoit beaucoup d'informations, il apprend à se concentrer davantage, à s'organiser, à devenir plus autonome et responsable. À l'école, il est aussi en contact avec plusieurs autres enfants de son âge. Cela l'amènera peut-être à se comparer, que ce soit en sport ou dans une matière scolaire (lecture, écriture, calcul, art plastique). Il sera peut-être aussi porté à comparer son apparence à celle de ses camarades ainsi que sa façon d'être en relation avec eux. Sa confiance en lui pourrait en être ébranlée s'il n'a pas une bonne estime de lui. Il est important de lui faire sentir qu'il est unique et de ne pas le comparer aux autres.

### L'ESTIME DE

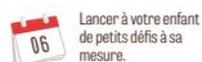
Le prénom de votre enfant

### AU FIL DES JOURS

L'estime de soi de votre enfant se construit au quotidien. Voici 30 gestes simples, à utiliser au fil des jours, qui l'aideront à prendre conscience de sa valeur et à avoir une vision positive de lui-même.



01 Dire à votre enfant que vous l'aimez.



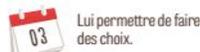
06 Lancer à votre enfant de petits défis à sa mesure.



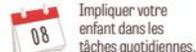
02 L'encourager à essayer quelque chose de nouveau.



07 Le laisser explorer son environnement de fac, on sécuritaire.



03 Lui permettre de faire des choix.



08 Impliquer votre enfant dans les tâches quotidiennes.



04 Faire parler votre enfant de ce qui le rend fier et heureux.



09 Offrir l'occasion à votre enfant d'interagir avec d'autres enfants et de développer des liens d'amitié.



05 Le border en lui disant à quel point il est important pour vous.



10 Afficher ses dessins et ses bricolages.



11 Dédramatiser une situation qui le rend triste.



19 Aider votre enfant à reconnaître ses forces.



25 Nommer les qualités de votre enfant.



12 Souligner les succès de votre enfant.



20 L'encourager à exprimer ses sentiments.



26 Avoir une attitude chaleureuse avec lui.



13 Lui dire combien vous êtes heureux d'être son parent.



21 Valoriser les efforts de votre enfant.



27 Dire à votre enfant que vous êtes fier de lui.



14 Encourager les gestes d'entraide.



22 Encourager sa créativité.



28 Regarder ou lire avec votre enfant un livre qu'il aime.



15 Soutenir votre enfant lorsqu'il vit une difficulté.



23 Jouer avec votre enfant.



29 Respecter son rythme d'apprentissage.



16 Reconnaître que votre enfant est unique.



24 L'encourager à terminer ce qu'il entreprend.



30 Écouter votre enfant avec attention lorsqu'il vous raconte quelque chose.



17 Valoriser les initiatives de votre enfant.



18 Regarder avec votre enfant des photos et des souvenirs de lui.



naitre  
ET grandir

Source : <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=estime-de-soi-enfant-5-ans-et-plus>



Bonjour,

Je m'appelle Annie-Claude. Je suis la nouvelle agente de *prévention des dépendances* pour Le Centre la Montée, en remplacement de Marie-Pier Cholette. Grâce à une entente entre l'école et La Montée, je serai présente à l'école de votre enfant 1 journée par semaine. Mon rôle est entre autres, d'animer des ateliers en classes dès la 6e année sur différents sujets. Ces ateliers favorisent le développement d'habiletés personnelles et sociales comme la résolution de problèmes, la prise de décision, le développement du jugement critique, etc. L'idée est d'augmenter les facteurs de protection des élèves et ainsi réduire les risques de développer une consommation problématique. Je pourrai aussi faire des rencontres individuelles avec les élèves qui en ressentent le besoin.

Sachez que je suis aussi présente pour les parents. Si jamais vous avez des questions ou des inquiétudes concernant la consommation d'alcool ou de drogue chez les jeunes ou encore sur l'utilisation des écrans, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Il me fera plaisir de prendre un temps avec vous pour échanger et de vous référer vers d'autres ressources au besoin.

Vous pouvez me joindre par courriel: **[preventionrdl@centrelamontee.com](mailto:preventionrdl@centrelamontee.com)**

Pour plus d'information sur la Montée et sa mission, n'hésitez pas à visiter notre site internet [www.centrelamontee.com](http://www.centrelamontee.com)

Au plaisir d'échanger avec vous,

Annie-Claude Simard,  
Agent de prévention des dépendances du Centre la Montée





**Groupe de Mme Pauline Dumont (1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup> années) :** Tristan Plourde

**Groupe de Mme Carolane Lebel (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> années) :** Kenya Plourde, Lesly Plourde, Lauraly Boucher et Rosie Gendron

**Groupe de Mme Annie Lemelin (4<sup>e</sup> année) :** Zoélie Sirois, Océane Côté, Frédérique Gauvin et Maèva April

**Groupe de Mme Marie-Pier Michaud (5<sup>e</sup> année) :** Eli Dumont

**Groupe de Mme Anik Guérette (6<sup>e</sup> année) :** Maïla Moreau et Dylan Desrosiers



# SOUVENIRS DE LA JOURNÉE BLANCHE À CABANO !



