

# Décembre 2023



<b>IMPORTANT !</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>
<p>Pour les parents qui n'ont pas encore acquitté la facture des cahiers d'activités, de l'option équitation ou de l'inscription au futsal, merci de bien vouloir le faire au plus tard le 3 décembre svp. Vous trouverez la facture sur votre compte Mozaïk. Pour prendre une entente de paiement, merci de bien vouloir communiquer avec le secrétariat.</p>	<p>Prenez note que le lundi 8 janvier 2024 sera une journée pédagogique, donc le service de garde sera ouvert. Le retour en classe pour tous les élèves se fera le mardi 9 janvier et nous serons le jour 8.</p>	<p>Le dimanche 3 décembre, quelques élèves participeront au Marché de Noël qui se déroulera au gymnase. Venez les encourager pour leur campagne de financement, ils ont préparé de belles choses pour vous !</p>		<p>1 <b>Jour 2</b></p> <p>On s'habille en rouge ou en vert pour le préscolaire et le primaire!</p> <p>Sciences</p>	
	<p>4 <b>Jour 3</b></p> <p>Conseil des élèves</p> <p>19h Conseil d'établissement à l'école des Vieux-Moulins</p>	<p>5 <b>Jour 4</b></p> <p>Jeux de mathématiques</p> <p>19h30 Rencontre du comité de parents via Teams</p>	<p>6 <b>Jour 5</b></p> <p>Récup M3 et F1</p> <p>Caisse scolaire</p> 	<p>7 <b>Jour 6</b></p> <p>Récup M1-A3 et F2</p> 	<p>8 <b>Jour 7</b></p> <p>Arts Hockey</p>
	<p>11 <b>Jour 8</b></p> 	<p>12 <b>Jour 9</b></p> <p>Roman</p>	<p>13 <b>Jour 10</b></p> <p>Sport du midi</p>	<p>14 <b>Jour 1</b></p> <p>Récup M2-A1-2 et F3</p>	<p>15 <b>Jour 2</b></p> <p>On porte un accessoire de Noël pour le préscolaire et le primaire !</p> <p>Sciences</p>
	<p>18 <b>Jour 3</b></p> <p>Conseil des élèves</p>	<p>19 <b>Jour 4</b></p> <p>Jeux de mathématiques</p>	<p>20 <b>Jour 5</b></p> <p>Récup M3 et F1</p> <p>Caisse scolaire</p> 	<p>21 <b>Jour 6</b></p> <p>Récup M1-A3 et F2</p>	<p>22 <b>Jour 7</b></p> <p><b>Préscolaire-primaire</b> Déjeuner à l'école en pyjama et activités sportives en avant-midi</p> <p><b>Secondaire</b> Activités de Noël</p>

# Joyeux temps des fêtes!



*Décembre est arrivé et nous voilà rendus à cette belle période de l'année de célébrations en famille. C'est également le moment de transmettre de belles traditions à nos enfants, de prendre le temps de faire des choses toutes simples, mais également de se reposer.*

*Je vous invite à profiter des plaisirs de l'hiver, à sortir vos jeux de société, à faire de belles balades pour admirer les décorations de Noël de votre quartier, à réécouter vos classiques de Noël...*

*Le temps passe si vite, c'est pourquoi je souhaite que cette pause bien méritée vous permette de faire le plein d'énergie et de commencer la nouvelle année en force.*

*Je vous souhaite de joyeuses fêtes et une très belle année 2024 !*

*Steve Bélanger, directeur*

# SERVICE DE GARDE ÉCOLE DES VIEUX-MOULINS

Chers parents et chers élèves,

Nous vous souhaitons un magnifique temps des Fêtes. Profitez-en pour vous reposer et passer du bon temps en famille. Nous espérons vous voir en forme lors de l'entrée à l'école pour la nouvelle année.

Le service de garde sera ouvert lors de la journée pédagogique du lundi 8 janvier 2024.

Merci et bonne période des Fêtes !



M. David et Mmes Nadia et Kelly

**RAPPEL** : Vous devez mettre votre solde à zéro d'ici le 31 décembre 2023. Des suivis seront faits avec la direction concernant les soldes impayés au retour des fêtes. Merci de votre collaboration!

# Mémo santé du mois de décembre

## Décembre est arrivé!

Bien oui ! La période de l'année où nous souhaitons offrir une attention spéciale aux gens que nous aimons est à nos portes. Et si je vous disais que vous offrez déjà, à tout moment de l'année, le meilleur cadeau à vos tous petits ; le maintien de sa santé! Les **saines habitudes de vie**, comme une saine alimentation et un sommeil de qualité, sont des conditions idéales à offrir à notre enfant pour lui permettre de développer ses pleines capacités. Je vous dis **UN GROS MERCI** pour eux!

- La **consommation d'aliments** appropriés pour recharger les batteries de nos petites boules d'énergie est essentielle. Comme source de carburant, nous pouvons opter pour des légumes et des fruits. Comme un magicien, on peut en saupoudrer sur les aliments : riz, couscous, sandwiches, soupes, pâtes alimentaires et dans des smoothies. Les légumes et les fruits ont une place de choix dans notre alimentation et quand on les mélange, c'est encore meilleur.



- Le **sommeil** est une période importante de la journée : c'est un temps d'arrêt pour le corps. Il aide l'esprit et le corps à refaire son énergie en diminuant les tensions et en prévenant la fatigue. Durant le sommeil, le corps continue de grandir, les apprentissages sont consolidés et la résolution de certains problèmes de la vie peut même être amorcée par le rêve.

### Durée du sommeil :

5 - 11 ans :	9 à 13 heures / jour
Adolescent :	12 à 14 heures / jour
Adulte :	7 à 9 heures / jour

Le besoin de sommeil varie selon l'âge et même d'une personne à l'autre. Il faut être à l'écoute de notre corps pour déterminer nos propres besoins. Pendant sa croissance, l'enfant a besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil.

Les saines habitudes de vie sont là pour soutenir une vie de qualité!

En ces temps des fêtes qui approche, prenez soins de vous et de votre famille!

Sarah St-Yves, infirmière clinicienne en santé scolaire  
CLSC Rivière-du-Loup  
418-867-2642 poste 67113