

Chers parents,

Le mois de mars marque le début d'une période importante, celle où l'on doit redoubler d'efforts pour terminer l'année scolaire en beauté.

Un deuxième bulletin sortira prochainement et viendra nous donner une lecture de la situation. Je vous invite donc à profiter des résultats du dernier bulletin pour encourager vos enfants à persévérer dans le travail. Votre appui et votre soutien demeurent des atouts précieux dans le cheminement scolaire de votre enfant.

Je souhaite un beau mois de mars à chacun de vous!

Caroline



1 Conseil d'établissement



La prochaine rencontre du conseil d'établissement aura lieu le lundi 16 avril 2018 à compter de 19 h à l'école des Vents-et-Marées de Rivière-Ouelle.

2 Comité de parents



Veillez prendre note que la prochaine rencontre du Comité de parents aura lieu le mardi 3 avril à la salle Kamouraska, siège social de la commission scolaire au 464, rue Lafontaine à Rivière-du-Loup à compter de 19 h 30.

3 Remise des bulletins



D'ici le 15 mars prochain, vous recevrez le bulletin de votre enfant. Certains d'entre vous seront invités à venir rencontrer son titulaire afin de faire certaines mises au point sur ses apprentissages ou son comportement. Il vous sera également possible, si vous le désirez, de rencontrer un des spécialistes qui enseigne à votre enfant. Vous n'aurez qu'à le spécifier sur le coupon-réponse à retourner au titulaire.

Comme vous le savez sans doute déjà, cette dernière étape compte pour 60 % de la note finale. Il est encore temps, pour votre enfant, de travailler fort pour maintenir ou améliorer ses résultats, et ainsi garantir sa réussite.

L'équipe-école

4 Mois de la nutrition

Mars est consacré au mois de la nutrition. Dans nos écoles, la nutrition est à l'honneur puisque nous croyons que de saines habitudes alimentaires ont un impact significatif sur la santé et, par conséquent, sur l'estime de soi, sur la concentration et également sur la réussite de nos jeunes.

À St-Gabriel et St-Pacôme, vos enfants ont également la chance de recevoir, chaque semaine, des collations santé grâce à des gens de la communauté qui travaillent fort semaine après semaine pour faire découvrir à nos enfants des aliments sains et nutritifs. Nous sommes privilégiés de bénéficier de ce service exceptionnel et nous les remercions chaleureusement.

De plus, par le biais du programme Déjeuner pour apprendre, les enfants de Rivière-Ouelle ont également le plaisir d'avoir des berlingots de lait toutes les deux semaines.

Nous profitons du mois de la nutrition pour vous rappeler l'importance de respecter la politique alimentaire de la commission scolaire au niveau des collations. **Les fruits, légumes et produits laitiers sont acceptés.**



À propos de Déjeuner pour apprendre...

Déjeuner pour apprendre est engagé à aider les enfants à travers le Canada à réaliser leur plein potentiel dans la vie en assurant que tous les enfants fréquentant l'école soient bien nourris et prêts à apprendre. Déjeuner pour apprendre appuie depuis 23 ans les programmes de nutrition scolaire dans toutes les provinces et territoires. Pour l'année scolaire 2015-16, Déjeuner pour apprendre finance 1 887 programmes de déjeuners, de dîners et de collations, aidant 238 853 enfants et jeunes avec plus de 40 millions de repas et de collations nourrissantes. Depuis 1992, Déjeuner pour apprendre est venu aider 3,8 millions d'enfants et de jeunes à profiter de plus de 594 millions de repas et collations santé. Pour plus d'informations, veuillez visiter : www.dejeunerpourapprendre.ca

5 Défi Moi j'croque!

Cette année, c'est sous le thème **Le trésor de Carambaya** que le Défi Moi, j'croque se déroulera du 19 au 23 mars.

Les élèves doivent manger 5 portions de fruits et légumes à tous les jours et compléter le document en question. Ce document doit être SIGNÉ par un parent et rapporté à l'école.

Bon défi!

Les objectifs du défi Moi j'croque sont :



- Faire penser et donner le goût de manger des fruits et des légumes.
- Informers les élèves sur ce que représente une portion de fruits ou de légumes.
- Favoriser la consommation de fruits et légumes aux couleurs variées.
- Initier des actions ou des changements permanents dans l'environnement alimentaire de l'école.



6 Service de garde

En mai, il y aura l'inscription officielle des élèves qui fréquenteront nos services de garde pour l'année scolaire 2018-2019. Les dates d'inscription vous seront transmises d'ici peu.



7 Campagne de financement



Les membres de l'O.P.P. de St-Gabriel tiennent à nous mentionner que la 2^e campagne de financement est présentement en marche. Elle consiste à la vente de fondue au chocolat pour Pâques. Merci à tous de nous encourager!



8 Étoile de la bienveillance



En mars, l'honnêteté sera au premier plan à l'école.
L'honnêteté c'est avant tout avoir la conscience tranquille face à soi-même.

L'honnêteté consiste à dire ce que l'on pense et à faire ce que l'on dit. Il n'y a aucune divergence ou contradiction entre les pensées, les paroles et les actions. Une telle cohérence éclaire les autres et leur offre un exemple. Sa valeur est visible dans nos actions.

9 Les bons coups des élèves de St-Pacôme

Par le biais d'Un geste qui compte, les élèves de La Pruchière continuent de travailler ardemment sur leurs habiletés sociales, et ce de façon quotidienne. La tolérance, le respect, le sourire, le partage et l'entraide ne sont que quelques exemples des bons coups soulignés par les enseignants d'une façon ponctuelle. Nous continuons d'encourager nos élèves à vivre en harmonie avec les autres. Nous avons hâte de remplir notre prochain panier de perles et de pouvoir les récompenser.



10 Remerciement aux parents bénévoles



Nous tenons à remercier très sincèrement les parents bénévoles qui sont venus donner un coup de main lors de la sortie plein air à St-Denis pour les élèves de l'école des Vents-et-Marées de Rivière-Ouelle et de La Pruchière de Saint-Pacôme. Ce fut une magnifique journée réussie grâce à vous. Encore une fois merci!

11 Capsule du CISSS

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

Routine à l'heure du coucher

Pendant et après un événement stressant, les problèmes à l'heure du coucher comptent parmi les plus fréquents. Il est possible que les enfants :

- Refusent d'aller seuls dans leur chambre pour dormir;
- Se réveillent effrayés, en pleurant ou en tremblant de peur;



- Insistent, une fois réveillés, pour dormir avec leurs parents ou un autre membre de la famille, ou tout simplement pour avoir quelqu'un auprès d'eux;
- Aient peur du noir, des « monstres » ou des animaux.

Comment les aider :

- **Passez plus de temps avec les enfants lorsqu'ils sont éveillés.** Cela leur permettra de se sentir plus en sécurité la nuit.
- **Encouragez vos enfants à faire de l'exercice et à participer à des jeux vigoureux** afin de leur permettre de réduire leur anxiété et d'épuiser leur surplus d'énergie. La participation à de telles activités le jour favorisera un meilleur sommeil la nuit.
- **Établissez un « rituel » réconfortant à l'heure du coucher.** Un bain, des jeux paisibles, une histoire, un jouet ou un objet favori sont autant de moyens qui contribuent aux sentiments de sécurité, de confort et de bien-être d'un enfant.
- **Prenez le temps d'écouter.** L'heure du coucher est souvent un temps privilégié où les enfants posent des questions et partagent leurs craintes. C'est aussi le moment idéal pour les rassurer.

Si un enfant se réveille effrayé :

- **Allez le réconforter immédiatement.** Lorsque vous entrez dans la chambre, évitez d'allumer les lumières et de parler fort.
- **Reconnaissez sa peur.** S'il a fait un mauvais rêve, laissez-le vous raconter son rêve et prenez le temps de l'écouter sans l'interrompre.
- **Ne niez pas l'existence de sa peur** en lui disant : « Tu n'as pas à avoir peur ». Au contraire, soyez réceptif et compréhensif et amenez l'enfant à parler de sa peur. Cela pourrait l'aider à faire la différence entre le réel et l'imaginaire.
- **Rassurez l'enfant** en lui rappelant que d'autres sont tout près, qu'il est en sécurité. Vous voudrez peut-être rester près de lui jusqu'à ce qu'il se rendorme.



*L'équipe scolaire du CISSS du Bas-Saint-Laurent - secteur Kamouraska
418 856-7000, poste .*



mars 2018

École de L'Amitié, Saint-Gabriel

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5	6	7	8	9
Semaine de relâche				
12	13	14	15	16
<i>Pédagogique</i>	Remise des bulletins		- Projet "Baluchon" en A.M. en maternelle à l'école	
19	20	21	22	23
		- Activité de chorale du midi - Élèves inscrits seulement		
26	27	28	29	30
		- Activité de chorale du midi - Élèves inscrits seulement		<i>Congé</i>