



# INFO-PARENTS

école de la Caravelle, février 2024

## Message

Chers parents,

Plus de la moitié de l'année scolaire est maintenant derrière nous... Vos enfants déploient des efforts considérables depuis septembre et c'est tout à leur honneur. Votre support ainsi que le nôtre sont précieux pour eux. Le bulletin de la 2e étape arrivera au retour de la relâche. Au besoin, il vous sera possible de vous entretenir avec le titulaire de votre enfant pour discuter de son cheminement scolaire. Comme les prochaines semaines seront chargées, il est primordial que votre enfant soit assidu. Absences et retards sont donc à éviter le plus possible et nous comptons sur votre collaboration.

Bon mois de février

*Jennifer Côté*, directrice



## Dates importantes

2 février: Journée pédagogique

9 février: Date limite des inscriptions pour le primaire et le préscolaire 5 ans

12 février: Séance du conseil d'établissement

16 février: Journée pédagogique

## Plan de rattrapage

Comme vous l'avez sûrement appris dans les médias, le ministère de l'Éducation a fait la promotion d'un plan de rattrapage dans les écoles. Les enseignantes communiqueront directement avec les familles des élèves ciblés afin de les informer sur les modalités d'un service de tutorat.



# Temps d'écran

Les écrans sont de plus en plus présents dans la vie de nos enfants. La durée pendant laquelle ils y sont exposés chaque jour est impressionnante lorsque nous pensons à tous les médiums auxquels ils ont accès (télévision, tablette, cellulaire personnel ou du parent, ordinateur, tableau interactif en classe, etc.). Dans le contexte où les technologies servent de divertissement, de moyens de communication et d'outil d'apprentissage, il peut devenir difficile de savoir par où commencer pour en limiter le temps d'utilisation. Voici deux bonnes habitudes à développer pour encadrer le temps d'écran à la maison :

## 1) Garder les écrans fermés le matin à la maison

Les capacités d'attention d'un enfant peuvent se comparer à une batterie. À la suite d'une bonne nuit de sommeil, sa batterie d'attention est chargée. Dès qu'il est exposé à un écran le matin, sa batterie commence à se décharger à un rythme plus rapide que s'il n'y avait pas été exposé. Ainsi, plusieurs élèves commencent déjà leur journée à l'école avec une plus petite réserve d'attention, laquelle devient rapidement plus vide en après-midi. Une bonne façon d'aider nos enfants à préserver leur attention pour faire des apprentissages est donc de garder les écrans fermés à la maison le matin.

Plusieurs autres moyens existent pour les divertir avant de quitter pour l'école, reconnus pour leurs effets positifs sur leur développement : jouer dehors, faire des jeux libres à l'intérieur, dessiner, faire des blocs, écouter de la musique, faire du casse-tête, entretenir un projet personnel (tricot, assemblage, etc.), etc.

## 2) Fermer les écrans en fin de soirée

La Société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter l'utilisation des écrans au moins 60 minutes avant le coucher. Pourquoi ? La lumière bleue émise par les écrans modifie le rythme circadien en nuisant à la sécrétion de la mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement. En parallèle, les écrans stimulent le cerveau. Ainsi, nos enfants deviennent plus à risque de manifester des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes. Limiter, voire retirer les écrans dans la chambre à coucher de l'enfant, est un moyen parmi d'autres d'y arriver.

La Société canadienne de pédiatrie recommande un maximum de 2 heures d'écran par jour pour les loisirs chez les 6 à 12 ans. Le temps d'écran pour les loisirs est du temps qu'il n'utilise pas pour développer différentes habiletés essentielles à sa réussite et à son développement, par exemple sa motricité fine, sa motricité globale, ses habiletés langagières, ses habiletés sociales, ses fonctions exécutives, la gestion de ses émotions, etc.



Voici quelques ressources intéressantes à consulter :

- <https://pausetonecran.com/> (Site offrant plusieurs informations valides, astuces, références, réflexions et pistes de discussions parent-enfant).
- Astuces pour viser l'équilibre dans l'utilisation des écrans : cliquez ici
- Plan de match pour numérique pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans : cliquez ici
- Les moins de 5 ans et les écrans : conseils pour les parents : cliquez ici
- Les 6 à 12 ans et les écrans : conseils pour les parents : cliquez ici
- Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes (Gouvernement du Québec) : cliquez ici
- Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé : cliquez ici

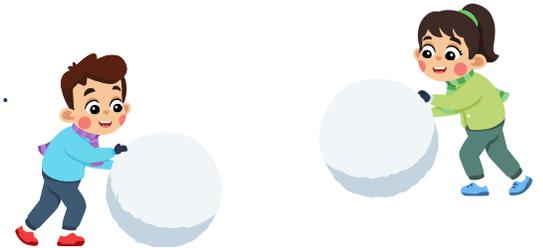
## Semaine du personnel

Nous avons la chance d'avoir du personnel dévoué à l'école de la Caravelle. Au retour de la relâche, nous tiendrons une semaine complète dédiée à la reconnaissance de tout ce beau monde si précieux. Ce sera le moment idéal pour témoigner à tous ceux qui travaillent dans nos trois pavillons que leur travail est apprécié. Peu importe leur fonction au sein de l'école de la Caravelle, tous jouent un rôle important et particulièrement apprécié. Un seul objectif uni tout le personnel, soit le bien-être de vos enfants.

Merci de prendre un moment pour souligner leur excellent travail.

## Conseil d'établissement

Les séances du conseil d'établissement sont publiques. Tous les parents sont les bienvenus. Les rencontres se tiennent en présentiel au gymnase de l'école de St-Flavien. Nous vous invitons à communiquer avec le secrétariat de l'école afin d'obtenir plus d'informations.



## Nous joindre

École de la  
Caravelle-de-Dosquet



**Dosquet**

8, rue de l'Église,  
Dosquet (Québec) G0S 1H0  
Téléphone : 418 888-0503  
[caravelle.dosquet@cssdn.gouv.qc.ca](mailto:caravelle.dosquet@cssdn.gouv.qc.ca)

École de la  
Caravelle-de-Joly



**Joly**

725, rue de l'École,  
Joly (Québec) G0S 1M0  
Téléphone : 418 888-0501  
[caravelle.joly@cssdn.gouv.qc.ca](mailto:caravelle.joly@cssdn.gouv.qc.ca)

École de la  
Caravelle-de-Saint-Flavien



**Saint-Flavien**

78, rue Principale,  
Saint-Flavien (Québec) G0S 2M0  
Téléphone : 418 888-0502  
[caravelle.st-flavien@cssdn.gouv.qc.ca](mailto:caravelle.st-flavien@cssdn.gouv.qc.ca)

**Secrétaire d'école**  
Dosquet et Joly  
Sandra Boucher  
Saint-Flavien  
Claudia Fournier