

L'info-parents

Mars



ÉCOLES
de la Berge, du Chêne
et de la Falaise

Mot de la direction

Chers parents,
la deuxième étape est officiellement terminée! Vous pouvez être fiers des efforts fournis par votre enfant. Après des semaines de travail acharné, c'est enfin le moment de souffler, de recharger ses batteries et de s'amuser.

Bonne semaine de relâche et bonne lecture!

Directrice

Dates importantes

11 mars : Journée de classe (reprise de la tempête du 10 janvier)

Conseil d'établissement

Le prochain conseil d'établissement aura lieu le 20 mars à 19 h à l'école de la Falaise.

Bulletin 2^e étape

Le bulletin de votre enfant sera disponible sur Mozaïk-Portail le vendredi 15 mars. N'hésitez pas à communiquer avec la titulaire si vous avez des questions ou des inquiétudes.

SOMMAIRE

Mot de la direction

Dates importantes

Conseil d'établissement

Bulletin 2^e étape

Choix de cours PLM

Inscription préscolaire 4 ans

Protocole commotions cérébrales

Mot OPP Berge/Falaise

Mot OPP du Chêne

Capsules des TES

Capsule de la psychoéducatrice

Choix de cours à l'école secondaire Pamphile-Le May

La période des choix de cours à l'école Pamphile-Le May se déroulera du **1^{er} au 11 mars 2024** sur Mozaïk. Pour toutes questions concernant les choix de cours, vous pouvez communiquer avec Marie-Pierre Bilodeau, conseillère d'orientation au 418-796-0503 poste 82713 ou par courriel :

Marie-Pierre.Bilodeau@cssdn.gouv.qc.ca. Vous pouvez aussi communiquer avec Véronique Unsworth, technicienne en organisation scolaire au 418-796-0503 poste 27010 ou par courriel : veronique.unsworth@cssdn.gouv.qc.ca.

Inscription préscolaire 4 ans

MESSAGE IMPORTANT! La période d'inscription pour le préscolaire 4 ans est prolongée jusqu'au 15 mars. Si vous avez des personnes de votre entourage qui ont des enfants qui auront 4 ans au 30 septembre 2024, vous pouvez leur transmettre cette information.

Protocole de gestion des commotions cérébrales

Nous avons maintenant un nouveau formulaire à compléter lorsqu'un incident survient à l'école. De plus, si l'incident implique une blessure ou un coup à la tête, nous devons vous faire parvenir une fiche de suivi des commotions cérébrales. Ce document est pour assurer un meilleur suivi quant aux symptômes et aux possibles mesures à prendre selon l'état de votre enfant.

OPP des écoles de la Berge et de la Falaise

Pour la St-Valentin, l'OPP et le Club Optimiste ont offert aux élèves de délicieuses brochettes de fruits avec un coulis de chocolat. Les élèves se sont régalés ! Les membres de l'OPP souhaitent une belle semaine de relâche à tous les élèves !

OPP de l'école du Chêne

Après avoir décoré l'école pour la St-Valentin, remis de la barbe à papa à tous les élèves (gracieuseté du Club Optimiste de St-Édouard) et remis le certificat de l'entraide à un élève par classe (accompagné d'un jeu de société éducatif), nous prenons une petite semaine de congé ! Nous vous souhaitons une superbe semaine de relâche avec vos enfants et vos familles, en espérant que tout le monde puisse bien en profiter, se reposer et revenir en super forme à la mi-mars !

L'OPP de l'école du Chêne

Capsules des éducatrices spécialisées

Chêne et Berge



CAPSULES DU MOIS POUR LES IRE À 6E ANNÉE

EMBALLER SA DEMANDE

Bien présenter ses demandes en les formulant de façon bienveillante et attrayante;

- Présentation de 2 cadeaux aux élèves: un bien emballé et l'autre emballé avec un simple papier de soie et un élastique. Une question leur a été posée: lequel voudrais-tu déballer et pourquoi?
- Quand on emballe bien nos demandes, les personnes sont plus attirées de nous écouter, comme on est plus attiré par un cadeau bien emballé
- Utiliser des mots qui font du bien: svp, merci, << est-ce que >>, j'aimerais, ...

L'ÉPÉE

Les mots sont puissants. Il est important de devenir << gardien >> de ses mots. Il faut être clair/juste et respectueux.

- Présentation de la vidéo des accords toltèques
- Impact de nos paroles sur les autres: il est important de réfléchir à la justesse de nos paroles
- Création d'une porte de classe avec des phrases qui font du bien

Clara Daigle
Éducatrice spécialisée,
Centre de services scolaire des Navigateurs
Aimer pour faire grandir, avancer pour réussir!



CAPSULE(S) DU MOIS POUR LES ÉLÈVES DE LA BERGE

LE JARDIN

Prendre conscience de ce qui nous appartient. Entretenir SON jardin pour avoir de MEILLEURES récoltes.

- Conception d'un jardin: les fleurs représentent le fait de s'occuper de son jardin (donc de ses affaires)

RAPPORTER OU DÉNONCER?

Différence entre rapporter et dénoncer. Comment puis-je m'aider afin d'entretenir mieux mon jardin?

- Petite mise en situation
- Affiche de questions à se poser

Clara Daigle
Éducatrice spécialisée,
Centre de services scolaire des Navigateurs
Aimer pour faire grandir, avancer pour réussir!

Falaise

À la suite d'une technique d'impact en classe sur la pleine conscience, les élèves sont invités à poursuivre l'exercice à la maison. Voici quelques liens vidéo à exploiter à la maison :

<https://www.youtube.com/watch?v=riqCaHKmqi0>

<https://www.youtube.com/watch?v=R7tJmVtS4o8>

https://www.youtube.com/watch?v=CWRAe2b_ZhI

<https://www.youtube.com/watch?v=uoyrO9swh3A>

La pleine conscience amène l'enfant à être disposé aux apprentissages et concentré sur la tâche à faire. Quelques trucs et astuces ont été proposés par les élèves pour vider leur pleine conscience.

Nous vous invitons à en discuter avec eux!

- Prendre de grandes respirations
- Fixer un point
- Écrire et jeter le papier à la poubelle
- Être à l'écoute du moment présent (ce que je vois, j'entends, je sens, je touche, etc.)

Lors du mois de février, les élèves ont dû relever des défis spécifiques (politesse, positivité et autonomie). À la fin de ces semaines, les élèves ont dû sélectionner des élèves qui se méritaient un certificat. Des échanges et des votes étaient alors faits.

Nous vous présentons les élèves méritants pour les défis de la politesse et de la positivité :

POSITIVITÉ : 3e année : Nolan Laliberté, Victor Guimond et Raphaël Coulombe

4e-5e année : Éléna Lemay, Charles Guimond et Hubert Lemay

6e année : Laurence Lemay, Louise Bochard et Anaève Lemay

POLITESSE : 3e année : Laura-Lou et Charlie Gravel

4e-5e année : Anaïs Beaudet et Sophie Richard

6e année : Justine Auger,

Adam St-Onge et Nathan

Gagnon

Bravo à vous tous!

Les élèves qui seront choisis pour le défi de l'autonomie vous seront présentés dans le prochain info-parents !



Capsules de la psychoéducatrice

Les écrans chez nos enfants

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

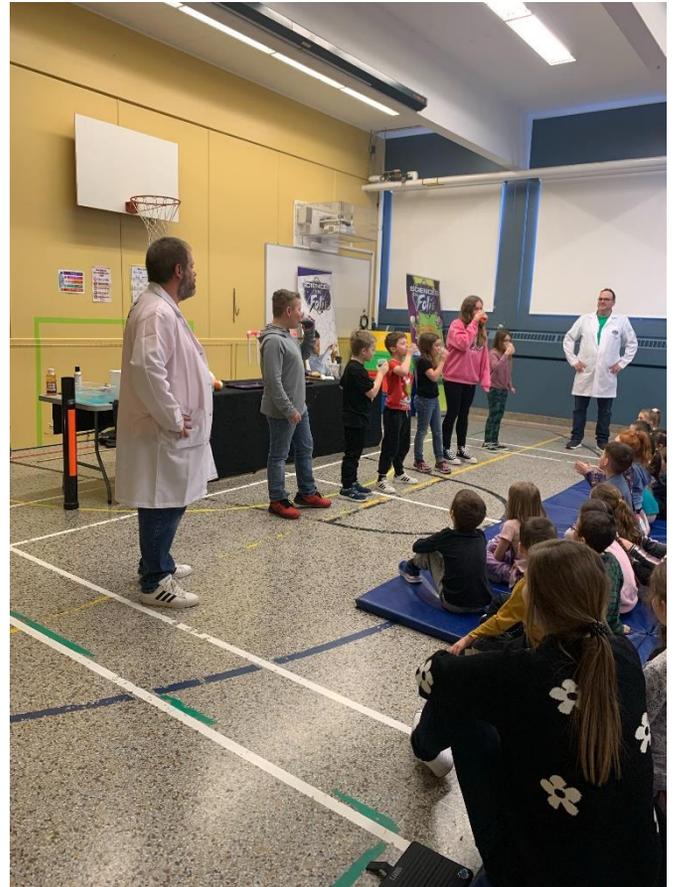
La Société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter l'utilisation des écrans au moins **60 minutes avant le coucher.** Pourquoi ? La lumière bleue émise par les écrans modifie le rythme circadien en nuisant à la sécrétion de la mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement. En parallèle, les 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.

Pour en savoir plus

Voici quelques ressources intéressantes à consulter :

- <https://pausetoncran.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](#)



Sciences en folie
(Chêne)



Olympiades d'hiver (Berge)



Falaise : 6e année en folie mathématique

Lors d'un atelier en mathématique, les élèves ont été mis au défi de pratiquer les fractions, les nombres décimaux et les pourcentages tout en développant leur coordination. Ils devaient associer le bon nombre avec la bonne réponse et y faire la posture proposée! Bien du plaisir et de fou rire au rendez-vous. Vive l'apprentissage et la consolidation de ceux-ci dans l'amusement! 😊

