



École la Rose-des-Vents

Téléphone : (418) 839-0098

Courriel : rosevents@cssdn.gouv.qc.ca

Le Familier

Édition janvier 2023

Dates importantes

- ✓ 4 janvier : Journée pédagogique
- ✓ 5 janvier : Retour en classe
- ✓ 30 janvier : Journée pédagogique et début de la période d'inscription

Message de la direction

Bonjour chers parents,
Je profite de cette publication pour vous souhaiter une bonne année 2023. Que cette nouvelle année vous apporte la santé, le bonheur, l'amour, la paix et le succès dans tout ce que vous accomplirez.

Une nouvelle année est souvent synonyme de nouvelles résolutions. Prendre soin de sa santé physique et psychologique devrait être en tête de liste pour nous-mêmes et pour nos enfants. Les articles suivants de Madame Maryse et de Madame Geneviève pourront vous aider à partir l'année du bon pied!

Je vous souhaite un beau début d'année et un beau mois de janvier!

Directrice

Des résolutions du nouvel an SMART!

Ha! Ces fameuses résolutions qui tiennent si peu de temps! La clé de la réussite serait de se fixer une résolution selon la méthode SMART. Cette méthode a été créée par l'économiste [Peter F. Drucker](#), puis George T. Doran a introduit l'acronyme **SMART** (**s**pécifique, **m**esurable, **a**tteignable, **r**éaliste et **t**emporellement défini). Depuis, elle est utilisée dans de nombreux domaines. J'ai eu envie de voir comment nos bonnes résolutions pourraient enfin tenir avec cette méthode! Voici donc deux exemples de résolutions du Nouvel An déclinés selon la méthode SMART!

Spécifique : l'objectif doit être précis et non pas général.

Exemple 1: M'engager à passer du temps avec mes enfants.

Exemple 2 :Encadrer davantage les devoirs et leçons des enfants.

Mesurable : il s'agit ici d'évaluer la réussite de notre résolution de façon objective.

Exemple 1: Passer quotidiennement 15 minutes avec chacun des enfants.

Exemple 2 :Encadrer la période des devoirs et leçons 30 minutes 4 fois par semaine.

Atteignable : il doit y avoir un petit défi, mais nous devons nous assurer que c'est possible.

Exemple 1 et 2 : je suis à la maison en même temps que les enfants au moins 45 minutes quotidiennement.

Réaliste : j'ai les ressources internes (motivation, énergie, etc.) et externes (conditions favorisantes) pour y arriver

Exemple 1 : Je détermine les occasions propices (bain, coucher, déplacement) et les activités (lecture, jeux, discussion, etc.) qui feront en sorte que ce soit un beau moment.

Exemple 2 : Je détermine le meilleur temps (en arrivant de l'école, après le souper, le samedi et dimanche matin, etc.), le meilleur endroit (comptoir de la cuisine, salle à manger, bureau, etc.) afin que cela soit efficace.

Temporellement défini : dans la méthode SMART on réfère à une échéance pour atteindre notre objectif. Dans le cas présent, on pourrait créer des routines définies pour faire perdurer nos résolutions.

Maryse Poirier, psychologue

Le « blues » du retour en classe

Il est courant pour les élèves d'avoir un sentiment de nostalgie au retour des longues vacances des fêtes. Les festivités et l'horaire altéré des dernières semaines influencent certainement la reprise d'une routine un peu plus normalisée. Certes, les dernières semaines ont permis un ralentissement des exigences, mais voici quelques trucs pour reprendre la cadence.

- ⇒ Prioriser une hygiène du sommeil adéquate. Il est important de se coucher à des heures fixes afin d'avoir suffisamment d'heures de sommeil pour récupérer.
- ⇒ Prévoir un menu équilibré afin d'effectuer un retour à une alimentation saine. Ce carburant de qualité soutiendra votre enfant tout au long de la journée.
- ⇒ Adopter une attitude positive. Recadrez les commentaires pessimistes exprimés par votre enfant et tentez de mettre de l'avant les avantages liés à l'école (par exemple : revoir ses amis, jouer à des sports différents en éducation physique, expérimenter des projets artistiques, faire l'essai d'un nouvel instrument de musique, etc.).
- ⇒ Prévoir une période d'adaptation. Les premiers jours seront peut-être plus laborieux, cependant il faut réintégrer progressivement la période de leçons. Pour y parvenir, vous pouvez segmenter les leçons en petites périodes de 10 minutes pour faciliter le tout et offrir un choix à votre enfant pour débiter avec la matière qu'il affectionne.
- ⇒ Advenant que les « blues » demeurent ...Projetez-vous dans les prochaines vacances afin de maintenir un but à atteindre. Entretenez une vision qui motiverait les efforts de votre enfant lors des prochaines semaines, comme une activité qu'il a affectionnée et qu'il aimerait refaire à nouveau. La Relâche est seulement dans 8 semaines 😊

En terminant, je profite de cette publication pour vous souhaiter une merveilleuse année 2023. J'espère qu'elle sera à la hauteur de vos attentes et aspirations.



Geneviève Labrie, Orthopédagogue

Inscriptions pour l'année scolaire 2023-2024

La période officielle d'inscription 23-24 aura lieu du 30 janvier au 10 février 2023 pour le préscolaire 5 ans, le primaire et le secondaire. Pour le programme Passe-Partout, la période d'inscription débutera le 30 janvier et se terminera le 17 mars 2023. Les informations officielles devraient être publiées sous peu par le Centre de services.

Nouvelle politique alimentation à l'école

Nous le savons; bien s'alimenter est essentiel pour nos enfants qui grandissent et qui passent de longues journées à l'école à apprendre et à travailler fort. En ce sens, nous trouvons important de revoir notre politique alimentaire afin de permettre aux élèves de prendre des collations soutenantes et nutritives. Nous avons donc élargi les aliments permis, au-delà des légumes, fruits et fromage. Vous trouverez, jointe à cet envoi, la nouvelle politique alimentaire qui entre en vigueur dès maintenant.

Expressions étrangères inappropriées ou vulgaires

Depuis plusieurs mois déjà, les élèves utilisent l'expression « Cheh » entre eux. Il est fort possible que vous l'ayez entendue à la maison. Ce mot est d'origine arabe et est utilisé pour dire à une personne qu'elle n'a que ce qu'elle mérite, que ce qui lui arrive est bien fait. En d'autres mots, l'expression veut également dire « bien faire pour ta gueule! ». C'est une expression vulgaire que les élèves utilisent au lieu de s'excuser lorsqu'ils font tomber un objet ne leur appartenant pas ou lorsqu'ils bousculent par accident un autre élève par exemple. Ils peuvent également l'utiliser lorsqu'il arrive une situation déplaisante à un autre élève, comme pour rire d'elle ou de lui et se moquer de son malheur.

Ce mot s'accompagne parfois d'un geste : un frottement du pouce sous le menton. Il peut s'écrire avec ch ou avec sh, avec ou sans accent grave sur le e. L'écriture la plus courante est cheh, mais on trouve aussi chèh, sheh et shèh.

Cette expression ne représente pas la valeur de respect de notre école et elle n'est pas tolérée. Des interventions sont faites et seront faites lorsque les élèves l'utiliseront. L'équipe-école souhaiterait également qu'une discussion soit faite à ce sujet à la maison afin de nous soutenir. Nous vous remercions.

Absences aux examens ministériels de janvier (6^e année)

Les motifs reconnus pour permettre de considérer l'absence motivée pour un élève à une épreuve ministérielle sont les suivants :

- ⇒ Maladie sérieuse ou infection (Covid ou autres) confirmée par une attestation médicale;
- ⇒ Accident confirmé par un document officiel (attestation médicale ou autre);
- ⇒ Décès d'un parent ou d'un proche confirmé par un document officiel;
- ⇒ Convocation d'un tribunal avec une preuve de convocation;
- ⇒ Participation à un événement d'envergure acceptée par la Direction de la sanction des études après l'analyse du dossier.

Pour les absences non motivées, un résultat de 0% devra être inscrit pour l'épreuve manquée. Pour l'absence motivée, l'élève pourra reprendre l'examen dans un moment opportun.

Vêtements de rechange pour votre enfant

Il arrive fréquemment que des élèves de tout âge se salissent ou mouillent leurs vêtements durant la journée.

Notre maigre réserve de vêtements est malheureusement épuisée et il nous arrive parfois de devoir contacter des parents durant la journée afin qu'ils viennent porter des vêtements propres et secs à leur enfant.

Afin d'éviter ce genre de déplacement, nous vous suggérons de laisser dans le sac de votre enfant des vêtements de rechange et ce, peu importe qu'il soit au préscolaire ou en 5^e ou 6^e année.

Un petit sac comprenant : bas, sous-vêtements, chandail et pantalon pourrait s'avérer fort utile.

Merci!

Vos représentants

Pascale Couture, présidente
Mathieu Dumas-Hunter
Annie Wagner-Alain
Julie Marier
Antoine Campagna
David Rugamba

L'équipe-école

Élise Litalien, directrice
Geneviève Boucher, enseignante préscolaire
Caroline Simard, enseignante 3^e cycle anglais intensif
Valérie, Barbeau, enseignante CATSA
Pascale Roy, enseignante CATSA
Marie-Claude Guay-Bernard, SDG
Maryse Poirier, psychologue
Martine Nadeau, TES