



Le Familier Édition mai 2024

Dates importantes

- ✓ 8 mai : Rencontre du Conseil d'établissement à 19h
- ✓ 10 mai : Journée pédagogique
- ✓ 16 mai : Course de la Rose-des-Vents
- ✓ 17 mai : Journée pédagogique
- ✓ 20 mai : Congé pour tous
- ✓ 22 mai : Accueil des nouveaux préscolaires (pique-nique)
- ✓ 24 mai : 4 km de la santé pour les élèves de 6^e année

Message de la direction

Bonjour chers parents,

Je suis très heureuse de me joindre à la belle équipe de la Rose-des-Vents. Un tel changement tout près de la fin de l'année n'est certes pas habituel, mais il me permettra de bien planifier l'année scolaire 2024-2025 avec toute l'équipe. N'hésitez pas à venir me saluer, il me fera plaisir de faire plus ample connaissance avec vous. Je suis persuadée que nous formerons un partenariat bienveillant pour le bien-être de vos enfants!

Bon mois de mai qui file déjà à une vitesse folle!

Mathalie Lusselle

Directrice

Jour de la terre!

Le comité des élèves de la Rose-des-Vents a organisé des activités pour la journée de la Terre le 22 avril dernier. Les classes sont allées faire un tour dehors pour ramasser des déchets et il y a eu une présentation avec un quiz sur les bonnes habitudes de recyclage. Le conseil a aussi lancé un concours du bac de recyclage le moins contaminé. Après une inspection minutieuse du comité, la classe de Mme Valérie en 5^{ème} qui s'est mérité l'honneur. Thomas Barbin et Mia Shys-Ki ont remporté la pige. Ils ont gagné des articles pour une boîte à lunch recyclable



C'est le printemps!

Le printemps est maintenant bien installé. Les journées allongent et la chaleur commence à se manifester. Il faut en profiter pour prendre l'air, jouer dehors et mettre les écrans de côté. Il ne faut cependant pas oublier que nous sommes dans le dernier droit et que les prochaines semaines vont demander beaucoup d'effort et d'énergie à nos enfants. Il est important de maintenir une bonne hygiène de vie et de s'assurer qu'ils puissent bénéficier de suffisamment d'heures de sommeil pour garder le rythme!

On ne lâche pas!

Mme Nathalie
Directrice

Mai : Mois de l'activité physique

Toc, toc, toc ! Qui est là ? C'est le mois de l'activité physique !

Au Québec, le mois de mai est effectivement le mois de l'activité physique. Qu'on soit adulte ou enfant, nous savons que bouger régulièrement nous apporte de nombreux bénéfices. Entre autres, l'activité physique régulière améliore la concentration, diminue le stress, favorise le sommeil et développe de nombreuses aptitudes physiques utiles au quotidien (source : Organisation mondiale de la santé).

Encore une fois, notre école participe au Défi des Cubes énergie du 29 avril au 20 mai 2024.

Rappelez-vous : 15 minutes d'activité physique = 1 cube énergie ! L'élève qui bouge avec un membre de sa famille accumule ses propres cubes ainsi que ceux de la personne qui s'est jointe à l'activité. Chaque élève a déjà reçu son dépliant pour comptabiliser les cubes de sa famille. Il est important de rapporter ce dépliant le 21 mai pour que nous puissions comptabiliser le grand total !

À l'école, nous avons à cœur d'encourager un mode de vie actif au quotidien! Voici donc les dates importantes pour le mois de mai 2024 :

- Semaine du 29 avril: les titulaires seront encouragés à faire bouger les élèves grâce aux **pauses actives**.
- Semaine du 6 mai : le retour du **Défi des podomètres** par classe incitera les élèves à être actifs.
- 16 mai 2024, AM : la **Grande Course de la Rose-des-Vents**, troisième édition.

Bien sûr, pour tenir un tel événement, nous avons besoin de votre précieuse collaboration. Si vous êtes disponibles, que ce soit pour une petite heure seulement ou pour l'avant-midi complet, veuillez compléter ce sondage : [Bénévoles recherchés](#)

- 24 mai : **Défi de la Santé** pour les élèves de la 6^e année.

Finalement, qui dit « printemps » et « activité physique » dit aussi « odeurs corporelles ». Nous profitons de l'occasion pour vous rappeler d'enseigner à votre enfant les règles de base d'hygiène corporelle : se laver quotidiennement, changer ses vêtements pour les cours d'éducation physique, mettre ses vêtements au lavage après chaque utilisation et utiliser un déodorant au besoin.

Nous vous souhaitons un mois de mai actif !

Geneviève Côté-Paquet et Sabrina-Cloé Dussault
Enseignantes en éducation physique et à la santé

Stress ou anxiété?

L'anxiété et le stress sont des réactions humaines qui peuvent être difficiles à différencier. Bien qu'elles soient similaires, ces réactions peuvent se manifester de différentes façons et ne surviennent pas dans les mêmes contextes.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) décrit le stress comme étant : « *un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile.* » C'est une façon de réagir qui est normale et qui nous permet de relever des défis ou de répondre adéquatement à un danger imminent. Le stress fait donc parti du quotidien et chaque personne y réagit différemment. La réponse au stress et à ses manifestations joue généralement un rôle important dans le bien-être d'une personne.

L'anxiété, pour sa part, est décrite comme étant : « *une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes).* » selon l'Association des Médecins Psychiatres du Québec. Cette émotion survient généralement face à un danger qui **perçu** et peut parfois être excessive selon la situation.

À l'école, la gestion du stress et de l'anxiété est une capacité importante à acquérir et des difficultés à ce niveau peuvent avoir un impact à plusieurs niveaux, notamment sur le plan académique et social. Il est donc important pour les élèves d'être outillés afin d'éviter de vivre ces difficultés et pouvoir faire face adéquatement aux défis offerts par le milieu scolaire.

En tant que psychoéducateur, je vous encourage à discuter avec vos enfants de leur vécu à l'école et d'identifier les éléments qui peuvent être stressants ou anxiogènes pour eux. De cette façon, il sera plus facile pour vous ainsi que pour nous de leur offrir des stratégies et des moyens efficaces de faire face à ces émotions parfois difficiles à gérer. Je vous invite également à consulter les ressources suivantes et à explorer les outils offerts.

Sites internet :

- <https://www.alloprof.qc.ca/fr/enseignants/soutien-aux-eleves/stress-anxiete-scolaire-z0082>
- <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/anxiete-enfant/>
- <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/sante-mentale-chez-enfant-et-adolescent/soutenir-enfant-et-adolescent-pour-gerer-stress-et-anxiete>

Merci,

M. Félix Riou, psychoéducateur

Épreuves ministérielles

Voici l'horaire des épreuves ministérielles pour les élèves de 6^e et 4^e année. Nous vous rappelons que ces évaluations sont obligatoires et qu'une absence peut entraîner un résultat de 0.

Voici les raisons admissibles pour justifier une absence :

- Maladie sérieuse ou infectieuse avec un billet médical
- Accident ou événement contraignant majeur
- Un décès dans la famille
- Convocation au tribunal
- Participation à un événement d'envergure

| Date | Objet | Niveau concerné |
|-----------------------------|---|----------------------|
| 3 juin | Français, langue d'enseignement, fin du 3 ^e cycle du primaire Lecture – Texte littéraire | 6 ^e année |
| 4 juin | Français, langue d'enseignement, fin du 3 ^e cycle du primaire Lecture – Texte courant | 6 ^e année |
| 5 & 6 juin | Français, langue d'enseignement, fin du 3 ^e cycle du primaire Écriture | 6 ^e année |
| 5 & 6 juin | Français, langue d'enseignement, fin du 2 ^e cycle du primaire Lecture | 4 ^e année |
| 10, 11 & 12 juin | Français, langue d'enseignement, fin du 2 ^e cycle du primaire Écriture | 4 ^e année |
| 11, 12 & 13 juin | Mathématique, fin du 3 ^e cycle du primaire | 6 ^e année |

Nous vous souhaitons un agréable mois de mai et une très belle fête des mères!

