



# INFO-PARENTS

## ÉDITION FÉVRIER-MARS



### DATES IMPORTANTES

---

#### À venir

|                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 24 mars, 28 avril et 2 juin 2025 | Conseil d'établissement de Tournesol |
| 13 mars, 23 avril et 28 mai 2025 | Conseil d'établissement de la Ruche  |

### ABSENCES

---

Petit rappel...

Lorsque vous prévoyez un voyage pendant les journées de classe, nous vous rappelons qu'il est important d'aviser l'enseignant(e) et d'inscrire ses absences dans Mozaïk. **Votre enfant pourra recevoir le travail qui a été fait pendant son absence à son retour de voyage et il pourra le compléter par la suite à la maison.**

De plus, si votre enfant quitte pour un long voyage, qui totalisera une absence de plus d'un mois, nous vous demandons d'aviser l'enseignant, bien sûr, mais aussi le secrétariat puisque cela a une incidence directe sur l'inscription de votre enfant dans l'établissement scolaire.

## STATIONNEMENT ET CIRCULATION

---

### RAPPEL ET NOUVELLES INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA SÉCURITÉ DES ENFANTS ET DES ADULTES

Le stationnement du personnel n'est pas un débarcadère le matin ou le midi lorsque vous venez reconduire vos enfants à l'école. Nous remarquons que certains se stationnent en double. Certains élèves sont petits et peu visibles. De plus, certains membres du personnel ont de la difficulté à se stationner à ce moment.

Aussi, si vous venez participer à une activité dans la classe de votre enfant ou vous venez accompagner un groupe lors d'une sortie, nous vous demandons de stationner dans les rues avoisinantes. Malheureusement, le stationnement n'est pas très grand et le personnel doit y avoir accès.

De plus, à la Ruche, il est **interdit d'utiliser la zone réservée aux autobus (débarcadère)** pendant la journée puisque c'est une zone qui fait partie de la cour où les élèves peuvent s'amuser lors des récréations ou d'activités extérieures avec leur enseignant(e).

Finalement, lorsque vous venez chercher vos enfants le soir, il est important de prendre le temps de vérifier les alentours avant de faire marche arrière. Un accident est si vite arrivé... On veut garder tout le monde sain et sauf.

Nous demandons votre **collaboration** pour le bien-être et la sécurité de tous.

## CIRCULATION ET UTILISATION DES SANITAIRES DANS NOS ÉCOLES

---

Pour un enfant, la présence d'adultes inconnus dans l'école peut amener de l'inconfort au niveau du sentiment de sécurité. Ainsi, nous vous rappelons qu'il est interdit pour les parents de circuler librement dans l'école. Dans les cas exceptionnels où cela pourrait s'avérer nécessaire, le parent **doit être accompagné d'un employé de l'école pour circuler.**

D'autre part, nous souhaitons vous aviser que les toilettes des écoles sont réservées exclusivement à nos élèves et ce, afin d'éviter tout malaise auprès d'eux. Ainsi, s'il s'avère nécessaire pour vous de vous rendre aux sanitaires, vous devez vous adresser

au bureau d'accueil du service de garde. Cette personne pourra vous diriger vers des toilettes réservées aux adultes. Merci de respecter cette mesure.

## SITE WEB DE L'ÉCOLE

---

Vous pouvez consulter le [site web des écoles](#). Il est en chantier, mais vous retrouverez des informations intéressantes. Vous pourrez également en savoir plus sur les activités vécues par les élèves à l'école. (match élèves-profs, projet *Donner pour semer de la joie*, ...)

## SPECTACLE DE NOËL

---

Le mardi 17 décembre dernier, la chorale de l'école de la Ruche ainsi que les élèves de Dominique-Savio ont présenté un merveilleux concert de Noël à l'église de St-Rédempteur. Ce fut un moment très agréable pour tous ceux qui y ont assisté. Nous tenons à remercier Mme Marie-Michelle Roberge de nous avoir préparé et présenté ce magnifique spectacle!



## SAISON DE SKI DE FOND

---



La saison du ski de fond bat son plein à l'école de la Ruche. Les élèves ont la chance de pouvoir pratiquer ce sport sur le terrain adjacent de l'école. Nous tenons à remercier le club Chaudière-Ouest pour le prêt du traceur et la motoneige ainsi que notre super et fidèle traceur, Marc-Antoine Asselin-Lamoureux!!

## PROJET TOUTES LES COULEURS DU MONDE! ( TOURNESOL)

Notre projet est débuté !!

Nous sommes partis en voyage le 13 janvier afin de visiter les 27 pays représentés à l'école du Tournesol. Toutes les couleurs du monde amèneront les élèves à découvrir les différentes cultures au travers la musique, des attrait touristiques et de la nourriture.

Chaque enfant a reçu son billet d'avion et son passeport afin d'en garder un souvenir. Le personnel de l'école organisera des activités en lien avec les pays visités chaque semaine.

De plus, plusieurs élèves immigrants reçoivent un soutien en francisation alors notre pays leur sera aussi présenté, et ce, sous plusieurs formes.

Chaque semaine, nous découvrirons un nouveau pays. À notre retour au Canada, à la fin du mois de mai, une grande fête sera organisée dans la cour de l'école afin de présenter tous les pays visités et de découvrir la culture, la musique et la danse. De plus, les invités de la grande fête auront la chance de faire des dégustations. Vous serez invités à venir fêter avec nous!!!



# MONTRE INTELLIGENTE EN CLASSE PERMETTANT DE RECEVOIR DES NOTIFICATIONS OU DES APPELS ET CELLULAIRE

Nous vous rappelons que le port d'une montre intelligente qui permet d'avoir des notifications ou appels (pendant la classe ou le dîner) ainsi que l'utilisation d'un cellulaire sont interdits à l'école. Si un enseignant voit ce type d'objet, il peut le confisquer. La première fois, l'objet sera remis à la fin des classes. La fois suivante, il sera remis à la direction qui le remettra à la fin de la journée. Si une autre situation se reproduit, nous vous demanderons de venir chercher l'objet. Merci de votre collaboration.

## CAPSULE DE NOTRE PSYCOÉDUCATRICE : LE SOMMEIL

Le sommeil est un pilier essentiel du développement et du bien-être de votre enfant. Tout comme manger ou bouger, dormir répond à un besoin fondamental pour son équilibre physique et mental.

Une routine bien établie permet non seulement de favoriser un sommeil réparateur, mais aussi de contribuer à une meilleure régulation des émotions. En effet, les recherches montrent un lien clair entre une routine de sommeil régulière et une réduction des comportements difficiles chez les enfants (diminution des crises).

Voici une infographie qui contient quelques informations et conseils pratiques sur l'importance du sommeil, les besoins spécifiques selon l'âge ainsi que les habitudes à adopter pour offrir à votre enfant les meilleures conditions de repos. Un enfant qui dort bien, c'est un enfant plus attentif, plus concentré, et en meilleure santé!

**LE SOMMEIL**

Dormir est un besoin  
Tout comme manger, boire, bouger, notre corps a besoin de dormir. Les enfants ont des besoins différents de ceux des adultes.  
Un sommeil de qualité passe par une durée suffisante et quelques règles à respecter.

De 3 à 5 ans : les enfants ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil.

De 6 à 12 ans : ils devraient dormir entre 9 et 12 heures.

**Les ennemis du sommeil**

- On évite de décaler les horaires de sommeil ; les horaires de coucher et de lever doivent être sensiblement les mêmes tous les jours (en respectant la durée de sommeil dont l'enfant a besoin).
- 2 Heures avant le coucher, on éteint les écrans lumineux (ordinateurs, tablette, consoles de jeu, smartphones, télévision) qui trompent le cerveau en lui faisant croire qu'il fait encore jour, ce qui bloque la sécrétion de mélatonine "l'hormone du sommeil".
- On supprime les sodas à base de cola qui contiennent de la caféine
- 2 Heures avant le coucher, on évite les activités qui éveillent comme le sport, les jeux vidéo car ils demandent de la concentration et peuvent être excitant et frustrants

**A quoi ça sert ?**

Dormir suffisamment permet, d'être plus attentifs, plus concentrés et d'améliorer les facultés d'apprentissage. Outre les effets bénéfiques sur la mémoire, un sommeil réparateur permet aux enfants d'être plus en forme mais aussi d'être plus moralement, d'avoir moins de risque de surpoids voire d'obésité, de diabète et d'être moins malade (système immunitaire plus efficace).



Si vous rencontrez des problèmes avec le sommeil de votre enfant (difficultés de coucher, ronflement, fatigue, cauchemars, somnambulismes, terreurs nocturnes...) parlez-en au médecin qui suit l'enfant ; des solutions existent.



Pour en savoir plus sur le sommeil des enfants :

[www.sommeil0-18.fr](http://www.sommeil0-18.fr)



## INFO-FERMETURE

---

### En cas de tempête ou fermeture

Dès 5 h 45, l'information relative à la fermeture de nos établissements en cas de tempête de neige, de verglas ou d'intempéries majeures est disponible sur différentes plateformes.

### Pour être informé rapidement :

- - Consultez les sites [du CSSDN](#) ou de la [Formation professionnelle des Navigateurs](#).
- - Abonnez-vous à notre page [Facebook du CSSDN](#) ou notre [compte X](#).
- - Syntonisez les stations radio.

Nous vous invitons aussi à consulter la [procédure à suivre lors de la fermeture d'établissements scolaires](#). Selon le type de fermeture, il se peut que le service de garde soit ouvert ou fermé. Dans de tels cas, un message d'accueil spécial sera enregistré le matin même sur la boîte vocale du service de garde. Assurez-vous de vérifier l'information avant votre départ de la maison le matin.

### Rappelons-nous ceci :

C'est toujours la sécurité des élèves qui nous préoccupe dans les décisions à prendre et les gestes à poser en de telles circonstances. Si l'école de votre enfant demeure ouverte et que vous êtes en désaccord avec cette décision, vous pouvez toujours décider de garder votre enfant à la maison.

## CONFÉRENCES GRATUITES

---

Plusieurs conférences gratuites vous sont offertes, le samedi 8 février prochain, lors de la Journée-Parents de l'Institut des troubles d'apprentissage. Voici le lien à consulter pour avoir plus d'informations : <https://institutta.webflow.io/journee-parents-fevrier-2025>

## MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX : LOI CONCERNANT LA LUTTE CONTRE LE TABAGISME

---

Dernièrement, nous avons reçu la visite d'un inspecteur du Ministère de la santé et des services sociaux.

En vertu de l'article 2.1 de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme, il est interdit de fumer ou d'utiliser une cigarette électronique et tout autre dispositif de cette nature dans tous les lieux extérieurs suivants (ci-après appelés « lieu visé ») :

*Alinéa (3) :* • les terrains mis à la disposition des établissements d'enseignement préscolaire, primaire et secondaire, des services éducatifs en formation professionnelle ou des services éducatifs pour les adultes en formation générale, en tout temps;

Selon l'article 2 (10.1) : Interdiction de fumer dans un lieu fermé soit un véhicule automobile à bord duquel se trouve un mineur de moins de 16 ans.

Une personne qui enfreint une de ces lois peut recevoir une amende de 250\$ + 136\$ de frais = 386\$. De plus, il y a possibilité d'infraction pour l'institution (500\$ + 206\$ de frais = 706\$)

## SYMPTÔMES

---

Comme vous le savez, avec l'arrivée du temps froid, les virus s'invitent dans nos classes (gastro, grippe, maux de gorge). Nous vous demandons de respecter la règle du 24 heures sans symptômes AVANT de retourner votre enfant à l'école. Merci de nous aider à garder notre milieu sain pour tous.

## SEMAINE DE RELÂCHE

---

Nous vous rappelons que la semaine de relâche se déroulera du lundi 3 au vendredi 7 mars 2025. Le lundi 10 mars sera une journée pédagogique. Les élèves retourneront en classe le 11 mars. Nous aurons bien hâte de les retrouver pour le dernier blizt avant la fin de l'année.

Nous vous remercions d'avoir pris quelques minutes de votre temps pour prendre connaissance de cet Info-Parents.

*Marie-Claude Matte, Élise Sénéchal & Karine Boulet*

*(Directrice)*

*(Directrices adjointes)*