



Info-Parents

Bonjour chers parents et chers élèves,

L'équipe-école se joint à moi pour vous souhaiter une année 2023 remplie de santé et de bonheur pour vous et les vôtres.

Nous sommes prêts à entreprendre le mois de janvier en ayant en tête d'être bienveillants les uns envers les autres. Vivre et grandir dans un milieu harmonieux et sécuritaire, autant à la maison qu'à l'école, est toujours la solution optimale afin de créer un climat propice à l'apprentissage, aux échanges positifs ainsi qu'aux bons comportements. C'est de cette façon que nos enfants peuvent s'épanouir dans le respect, le plaisir et la joie.

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année à tous!

Joëlle Hudon, *directrice*



Portes ouvertes

École polyvalente La Pocatière

Les élèves de 6^e année sont invités à la journée Portes ouvertes qui se tiendra le mercredi **18 janvier 2023 dès 14 h 30.**

**Portes
ouvertes**

Dans ce numéro

Inscription 2023-2024	2
Activités parascolaires	2
Conseil d'établissement	2

Capsule pour aider...	2
Capsule santé	3
Services complémentaires	3
Menu	4
Calendrier du mois	4

INSCRIPTION 2023-2024

L'inscription des nouveaux élèves de la maternelle 4 ans et 5 ans se fera du 1^{er} au 21 février.



Si vous connaissez des nouveaux arrivants, de nouvelles familles, n'hésitez pas à leur fournir cette information.

Les parents peuvent nous contacter par téléphone au 418 856-2823, poste 2216 ou par courriel michaudl@cstkamloup.gouv.qc.ca afin de nous transmettre leur nom pour que nous puissions les rejoindre au moment opportun.



Plus d'informations dans l'Info-Parents de février 2023

Activités parascolaires

Veuillez prendre note que la majorité des activités parascolaires débiteront dans la semaine du 9 janvier. Bien vouloir vérifier l'horaire de ces activités et de vous assurer que votre enfant ait le matériel nécessaire ainsi que son lunch si l'activité est sur l'heure du midi.



Conseil d'établissement

La prochaine réunion du conseil d'établissement aura lieu le **16 février 2023** à 19 h.

Vous êtes cordialement invités à y participer. Vous pouvez également nous communiquer vos idées ou commentaires, s'il y a lieu.



Capsule pour aider votre enfant

POUR AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UNE MEILLEURE LECTURE À L'ORAL, VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE...

Nous vous encourageons fortement à utiliser cette méthode environ **10 minutes tous les jours**. N'oubliez pas de respecter la ponctuation (point, virgule) et les liaisons (ex. : dans une maison).

Démarche proposée :

1. Choisir une courte lecture, cela peut être la page d'un livre.
2. Lecture en écho : l'adulte lit la phrase à voix haute, l'enfant lit ensuite la phrase à voix haute.
3. Lecture à l'unisson : l'adulte et l'enfant lisent tous les deux en même temps, ils essaient de faire une seule voix.

** Lorsque votre enfant fait une erreur de lecture, le laisser terminer sa phrase. Mentionnez ensuite qu'il a fait une erreur et laissez-le relire sa phrase. S'il fait encore la même erreur, vous pouvez lui indiquer le mot mal lu et relire la phrase avec lui.

Il est important de retenir que le succès à l'école dépend en grande partie de la lecture que l'enfant peut faire à l'oral. Il est donc primordial d'accompagner votre enfant afin qu'il puisse vivre des réussites!



Capsule santé—La grippe ou l’influenza



La grippe est une maladie virale qui est en augmentation l’hiver. Elle se transmet par contact avec les sécrétions respiratoires d’une personne infectée (lorsqu’elle parle, tousse, éternue) ou par des contacts avec des objets contaminés par les sécrétions. Le virus peut survivre 5 minutes sur la peau, quelques heures dans les sécrétions séchées et jusqu’à 48 heures sur les objets. Elle dure, en général, de 2 à 7 jours.

Elle se manifeste par de la fièvre, des frissons, de la toux, des douleurs musculaires, des maux de tête, un écoulement nasal et de la fatigue. Quand ces symptômes sont présents, il vaut mieux rester à la maison (surveiller la température, prendre de l’acétaminophène au besoin, se reposer, boire beaucoup de liquide). Si l’état ne s’améliore pas ou s’il y a présence d’une maladie chronique (diabète, asthme sévère, problème cardiaque ou immunitaire), veuillez consulter rapidement.

N’oubliez pas de simples mesures d’hygiène sont efficaces pour éviter la propagation de la grippe :

- Se laver les mains fréquemment
- Utiliser des papiers mouchoirs et les jeter immédiatement
- Tousser et éternuer dans le pli du coude

De plus, le vaccin contre l’influenza est encore disponible.

Pour tout questionnement, vous pouvez communiquer avec Info-Santé au 8-1-1.



Capsule santé—Les engelures

Par temps froid, les joues, les oreilles, le nez, les mains et les pieds sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures.

Comment survient une engelure?

1. La peau devient rouge, enflée avec sensations de picotements ou de brûlures.
2. Si on ne la protège pas, elle prendra une teinte grisâtre avec sensations de fourmillement.
3. Si la peau gèle, la zone atteinte deviendra insensible et aura un aspect brillant et blanchâtre.



Comment protéger mon enfant des engelures?

- ◆ Vérifier la température extérieure et le facteur de refroidissement éolien : à -25°C ou moins, la peau exposée gèlera.
- ◆ Profiter de pauses fréquentes à l’intérieur pour se réchauffer.
- ◆ Porter des couches de vêtements qui peuvent être mises ou enlevées facilement.
- ◆ Porter un chapeau qui recouvre les oreilles (la plus grande partie de la chaleur corporelle est évacuée par la tête et les oreilles sont très sensibles aux engelures).
- ◆ Porter un cache-col, un capuchon.
- ◆ Porter des mitaines préférablement aux gants (les doigts sont regroupés et conserverons mieux leur chaleur).
- ◆ Porter des bottes chaudes et imperméables (qui ont assez d’espace pour ajouter une paire de bas supplémentaire et pour bouger les orteils).

Comment traiter les engelures?

- ◆ Retirer doucement les vêtements qui recouvrent la région atteinte.
- ◆ Réchauffer lentement la région touchée en la recouvrant de votre main.
- ◆ Utiliser de l’eau tiède pour réchauffer graduellement les parties touchées (la main gelée peut être réchauffée sous l’aisselle opposée).
- ◆ Éviter de masser la peau ou de frotter avec de la neige.
- ◆ Consulter immédiatement les soins de santé si la peau est blanchâtre, cireuse, engourdie.

Une partie du corps qui a déjà subi une engelure y sera plus sensible par la suite.

Bon hiver!



SERVICE DE REPAS CHAUDS

Sacré-Cœur
la Pocatière

Janvier 2023

Commande en ligne seulement

2 au 27 Janvier 2023



Tél: (418) 228-1112
1-855-955-1112

Site internet : bergerontraiteur.ca
marcobergerontraiteur@hotmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02-janv	03-janv	04-janv	05-janv	06-janv
PAS DE SERVICE DE REPAS CHAUD				Journée pédagogique
09-janv	10-janv	11-janv	12-janv	13-janv
Jambon à l'érable Gâteau salade de fruits	Brocco-Fleur au poulet Muffin aux bleuets	Ragoût de boulettes Rice Krispies	Hamburger au poulet Gâteau framboisier	Nouilles au bœuf Galette à la mélasse
16-janv	17-janv	18-janv	19-janv	20-janv
Macaroni Gâteau aux dattes	Croquettes de poulet Gâteau à la vanille	Sous-Marin Pizza Pouding aux fruits	Pâté chinois Tarte au fromage	Farfalles au jambon Galette Brownie
23-janv	24-janv	25-janv	26-janv	27-janv
Filets de poulet Gâteau aux bananes	Lasagne Muffin aux framboises	Boulettes Suédoises Muffin aux framboises	Assiette chinoise Carré aux fruits	Poulet au beurre Galette à la vanille

Inclus : accompagnements (légumes et féculents), dessert et breuvage.

Repas chauds

5,50\$

*Le traiteur se réserve le droit de modifier le menu sans préavis.

*Il n'y a pas de service de repas lors des journées pédagogiques



COMMANDE

EN LIGNE SEULEMENT

- * Bien remplir la fiche de votre enfant.
- * Faire votre commande du mois, la semaine, ou la journée. Pour un mois, le faire une semaine à l'avance.
- * Faire votre choix: menu du jour, spaghetti, ou sous-marin.
- * Payer selon la procédure du site.

RAJOUT DE DERNIÈRE MINUTE

- * Pour un repas la journée même, **en ligne seulement**, faire votre choix avant **9h** et payer en ligne.

ANNULATION D'UNE COMMANDE

- * Pour toutes raisons (maladie, activité scolaire à l'extérieur de l'école, etc...) prévues à l'avance ou non, il est **de votre responsabilité** d'annuler avant **9h** selon la procédure du site.

ALLERGIES: Nous ne pouvons garantir toutes traces de substances allergènes (arachides, œuf, lait, etc...)

Nous sommes une entreprise de service de traiteur et de service alimentaire. Nous avons adapté un menu de base couvrant une période de 4 semaines. Ce menu tient compte des exigences du guide alimentaire canadien et de la politique-cadre pour une saine alimentation. Les bonnes habitudes alimentaires nous tiennent à cœur. Nous désirons offrir à vos petits ce qu'il a de mieux tout en étant des plus appétissants!

Pour plus d'informations ou pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Au plaisir de vous servir!

Janvier 2023



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 CONGÉ	3 CONGÉ	4 CONGÉ	5 CONGÉ	6 PÉDAGOGIQUE
8 9	9 10 Midi Basketball (5 ^e)	10 11 Midi Chorale Midi Basketball (filles) 15 h 10 Hockey cosom (M. Yvan) 15 h 10 Harmonie Dépôt - Caisse scolaire	1 12 15 h 10 Basketball (6 ^e) (M ^{me} Carole)	2 13 Midi Harmonie (6 ^e) 15 h 10 Chorale
3 16 PM Anneau de glace (M. Yvan et M ^{me} Carole L-M – 6 ^e) 15 h 10 Basketball (partie)	4 17 AM Anneau de glace (M ^{me} Annick, M. Frédéric – 5 ^e et classe spéciale) 11 h 25 Midi récompense (3 ^e cycle) 11 h 25 Midi recompense (1 ^{er} cycle)	5 18 AM Anneau de glace (M. Yvan, M ^{mes} Carole L-M – 6 ^e et Nathalie A. – 4 ^e) Midi Basketball (filles et 5 ^e) Midi Chorale PM Anneau de glace (M ^{mes} Francine et Martine – 4 ^e) 15 h 10 Hockey cosom (M. Yvan) 15 h 10 Harmonie Portes ouvertes (Polyvalente La Pocatière)	6 19 PM Anneau de glace (M ^{mes} Marie-Claude et Audrey – 3 ^e) 15 h 10 Basketball (6 ^e) (M ^{me} Carole)	7 20 Midi Harmonie (6 ^e) 15 h 10 Chorale 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e année)
8 23 PM Anneau de glace (M. Yvan et M ^{me} Carole L-M – 6 ^e) 15 h 10 Basketball (partie)	9 24 AM Anneau de glace (M ^{me} Annick, M. Frédéric – 5 ^e et classe spéciale) 11 h 25 Midi récompense (2 ^e cycle) Midi Basketball (5 ^e)	10 25 AM Anneau de glace (M ^{me} Nathalie A. – 4 ^e) Midi Chorale Midi Basketball (filles) PM Anneau de glace (M ^{mes} Francine et Martine – 4 ^e) 15 h 10 Hockey cosom (M. Yvan) 15 h 10 Harmonie Dépôt - Caisse scolaire	1 26 AM Anneau de glace (M ^{me} Annick, M. Frédéric – 5 ^e et classe spéciale) PM Anneau de glace (M ^{mes} Marie-Claude et Audrey – 3 ^e) 15 h 10 Basketball (6 ^e) (M ^{me} Carole)	2 27 Midi Harmonie (6 ^e) 15 h 10 Chorale 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e année) Journée thématique – Cocooning
3 30 PM Anneau de glace (M. Yvan et M ^{me} Carole L-M – 6 ^e) 15 h 10 Basketball (partie)	4 31 Midi Basketball (5 ^e)			