



Info-Parents

Bonjour chers parents et chers élèves,

Bien heureuse d'être de retour à l'école en ce début d'année 2024.

Je vous souhaite beaucoup de bonheur et un bel équilibre au niveau de la santé. Le bien-être physique, le bien-être mental et le bien-être émotionnel sont trois facteurs « santé » importants pour naviguer avec plaisir dans le quotidien de la vie.

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.

D'ailleurs, **le code de civilité**, que vous retrouvez à la page 4, existe afin de s'engager à assurer cette belle harmonie. C'est la référence par excellence autant pour les parents, le personnel de l'école que les élèves. Je vous invite à le lire puisque c'est de cette façon que nous pouvons tous s'épanouir dans le respect, la collaboration, le plaisir et la joie.

Bonne et heureuse année 2024 à tous!

Ensemble, au cœur de nos réussites!

Joëlle Hudon, *directrice*



Dans ce numéro	
Inscription 2024-2025	2
Activités parascolaires	2
Conseil d'établissement	2
Capsule pour aider...	2
Capsule santé	3
Code de civilité	4
Menu	5
Calendrier du mois	6

INSCRIPTION 2024-2025

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 2024

Activités parascolaires

Veillez prendre note que la majorité des activités parascolaires débiteront dans la **semaine du 8 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 **12 février 2024** 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 :

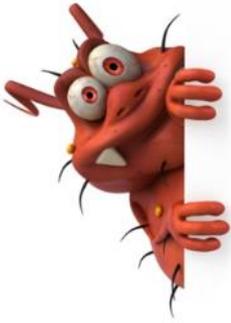
1. Choisir une courte lecture, cela peut être la page d'un livre.
2. Lecture en écho : l'adulte lit la phrase à voix haute, l'enfant lit ensuite la phrase à voix haute.
3. Lecture à l'unisson : l'adulte et l'enfant lisent tous les deux en même temps, ils essaient de faire une seule voix.

** 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!



Code de civilité

La civilité est bien plus que d'être simplement poli et courtois. Il s'agit de considérer les autres et d'être ouvert à eux, de communiquer respectueusement, d'adopter des comportements qui favorisent la collaboration et l'harmonie. Nous reconnaissons que chaque individu, par l'adoption des comportements recherchés, contribue au maintien d'un milieu de travail scolaire respectueux, harmonieux et efficace.

Au Centre de services scolaire de Kamouraska–Rivière-du-Loup, nous valorisons le respect, la collaboration, l'ouverture et l'établissement d'une communication efficace dans nos relations.

Agir avec respect au quotidien, c'est :

- ✓ Être courtois et poli
- ✓ Prendre en compte les opinions des autres
- ✓ Utiliser un ton de voix convenable
- ✓ Respecter la hiérarchie
- ✓ Être ponctuel

Agir avec respect, c'est éviter :

- ✓ De parler méchamment de quelqu'un
- ✓ De faire du sarcasme
- ✓ De pratiquer le jugement et les sous-entendus
- ✓ De lancer ou alimenter des rumeurs
- ✓ De s'attribuer la réalisation du travail d'un autre

Agir en collaboration au quotidien, c'est :

- ✓ S'entraider entre collègues
- ✓ Être positif et réceptif
- ✓ Développer son autonomie à la suite de la collaboration
- ✓ Partager ses idées et connaissances
- ✓ Être consciencieux

Agir avec collaboration, c'est éviter :

- ✓ D'être condescendant ou arrogant
- ✓ De se montrer indisponible pour ses collègues
- ✓ D'agir de manière individualiste
- ✓ De créer des conflits interpersonnels

Agir avec ouverture au quotidien, c'est :

- ✓ Accepter les changements et s'y adapter
- ✓ Respecter les goûts et les coutumes des autres
- ✓ Donner la chance aux autres de s'exprimer
- ✓ Être capable d'en venir à un compromis en cas de conflit
- ✓ Respecter les divergences d'opinions

Agir avec ouverture, c'est éviter :

- ✓ D'entretenir des préjugés
- ✓ De ne pas écouter les autres
- ✓ D'être sur la défensive
- ✓ De tenir à ses idées à tout prix de ne pas essayer de bien comprendre les changements qui se produisent

Communiquer efficacement au quotidien dans notre service/école, c'est :

- ✓ Avoir une bonne écoute, être réceptif
- ✓ S'assurer que le message est bien compris
- ✓ Avoir de l'empathie
- ✓ Partager l'information à temps
- ✓ Adopter un ton de communication agréable

Communiquer efficacement, c'est éviter :

- ✓ De parler avec agressivité
- ✓ De faire des commentaires négatifs non constructifs et des remarques désobligeantes
- ✓ De communiquer la mauvaise information ou négliger de mentionner l'information pertinente
- ✓ D'adopter un comportement provocant

8 Janvier au 2 Février 2024

Tél: (418) 228-1112
1-855-955-1112

Site internet : bergerontraiteur.ca
marcobergerontraiteur@hotmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
08-janv	09-janv	10-janv	11-janv	12-janv
Journée Pédagogique	Filets de poulet	Lasagne	Hachis parmentier	Porc aigre-doux
	Muffin aux bananes	Gâteau à la vanille	Carré au caramel	Galette aux carottes
15-janv	16-janv	17-janv	18-janv	19-janv
Jambon à l'érable	Assiette chinoise	Ragoût de boulettes	Hamburger au poulet	Saucisses BBQ
Gâteau framboisier	Muffin aux bleuets	Rice Krispies	Galette à la mélasse	Pouding chômeur
22-janv	23-janv	24-janv	25-janv	26-janv
Macaroni	Croquettes de poulet	Sous-Marin Pizza	Pâté chinois	Burrito burger
Gâteau aux carottes	Muffin à l'érable	Pouding aux fruits	Tarte au fromage	Galette aux bananes et choco
29-janv	30-janv	31-janv	01-févr	02-févr
Poulet en sauce	Hamburger	Pizza	Pâté à la viande	Crêpe jambon/Fromage
Gâteau à la mélasse	Galette à l'avoine	Muffin aux framboises	Carré aux fruits	Galette à la vanille

*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

Repas chauds
6,00\$

COMMANDE * EN LIGNE SEULEMENT *

marcobergerontraiteur@hotmail.com

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

- * 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 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 CONGÉ	2 CONGÉ	3 CONGÉ	4 CONGÉ	5 CONGÉ
8 PÉDAGOGIQUE	9 8 Midi Basketball (5 ^e) (filles) 15 h 10 Hockey cosom (6 ^e) (M. Yvan)	10 9 15 h 10 Basketball (Sacré-Cœur vs St-Roch)	11 10 11 h 25 Basketball (5 ^e) (gars) 15 h 10 Basketball (6 ^e) (gars)	12 1 CONGÉ
15 2 15 h 10 Basketball (Sacré-Cœur vs St-Pacôme) 15 h 10 Harmonie	16 3 Midi Harmonie Midi Basketball (5 ^e) (filles) 15 h 10 Hockey cosom (6 ^e) (M. Yvan)	17 4 15 h 10 Basketball (Sacré-Cœur vs St-Roch) Dépôt - Caisse scolaire	18 5 11 h 25 Basketball (5 ^e) (gars) 15 h 10 Basketball (6 ^e) (gars)	19 6 Midi Activités musicales 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e année)
22 7 PM Anneau de glace (M ^{me} Annick et M. Frédéric) 15 h 10 Harmonie 15 h 10 Hockey cosom (6 ^e) (M. Yvan)	23 8 AM Anneau de glace (M ^{mes} Audrey et Marie-Claude) 11 h 25 Midi récompense (2 ^e cycle) Midi Harmonie Midi Basketball (5 ^e) (filles) 15 h 10 Badminton (6 ^e) (M. Yvan)	24 9 AM Anneau de glace (M. Yvan, M ^{me} Carole L-M et classe spéciale) PM Anneau de glace (M ^{mes} Nathalie et Francine) 15 h 10 Basketball (Sacré-Cœur vs St-Pacôme)	25 10 11 h 25 Basketball (5 ^e) (gars) AM Anneau de glace (M ^{me} Annick et M. Frédéric) PM Anneau de glace (M ^{mes} Audrey et Marie-Claude) 15 h 10 Basketball (6 ^e) (gars)	26 1 AM Anneau de glace (M ^{mes} Nathalie et Francine, classe spéciale) Midi Activités musicales PM Anneau de glace (M. Yvan et M ^{me} Carole L-M) 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e année) Journée thématique – Ça brille (bijoux, paillettes...)
29 2 PM Anneau de glace (M ^{me} Annick et M. Frédéric) 15 h 10 Harmonie 15 h 10 Basketball (équipes à confirmer)	30 3 AM Anneau de glace (M ^{mes} Audrey et Marie-Claude, classe spéciale) Midi Harmonie 11 h 25 Midi récompense (1 ^{er} cycle) 11 h 25 Midi récompense (3 ^e cycle) 15 h 10 Hockey cosom (6 ^e) (M. Yvan)	31 4 AM Anneau de glace (M. Yvan, M ^{me} Carole L-M) PM Anneau de glace (M ^{mes} Nathalie et Francine) 15 h 10 Basketball (St-Roch vs St-Pacôme) Dépôt - Caisse scolaire		