



Info-Parents

Mot de la direction

Chers parents,

Le printemps, approche et avec lui, une nouvelle étape dans l'année scolaire. Nous vous encourageons à continuer à soutenir vos enfants dans leurs efforts, en particulier en ce moment où le rythme scolaire peut parfois sembler intense. Votre présence, votre écoute et vos encouragements jouent un rôle essentiel dans leur réussite. Votre implication au quotidien est toujours très appréciée.

Semaine de la prévention de la violence et de l'intimidation (17 au 21 mars 2025)

Du 17 au 21 mars 2025 aura lieu la première semaine de promotion du respect et du civisme à l'école ayant comme thème « *Renforcer le respect et le civisme dans nos écoles* ».

La tenue d'une semaine annuelle est l'une des mesures du Plan de prévention de la violence et de l'intimidation dans les écoles 2023-2028.

L'objectif est d'offrir un moment à portée signifiante à tous les élèves et aux membres du personnel pour réfléchir en groupe à l'importance des relations respectueuses et du civisme dans leur quotidien. Dans toutes les classes du Québec, les élèves entameront une discussion avec leur enseignant(e) sur les moyens à prendre pour prévenir les épisodes de violence et d'intimidation pour renforcer le civisme et le respect à l'école (et dans la cour d'école).

Merci de prendre le temps de discuter de ce sujet avec votre enfant.

Joëlle Hudon, directrice

Dans ce numéro	Les jus de fruits	3
IMPORTANT— journées flottantes	Il est INTERDIT	3
Réinscription 2025-2026	Utilisation excessive d'internet	4
Mars — mois de la nutrition	Menu	5
Semaine de relâche	Calendrier du mois	6
Habillement		3



! IMPORTANT

Journées flottantes = Journées de classe

En raison des journées de tempête, veuillez prendre note qu'il n'y a plus de journées flottantes à l'horaire. Ainsi, le **17 mars, 4 avril, 9 et 16 mai** deviennent des **jours de classe**.

Semaine de relâche

Le service de garde sera **fermé** du **3 au 7 mars** pour la semaine de relâche.

Journées pédagogiques

10 mars : **OUVERT**

Retour en classe : Mardi **11 mars 2025**



Réinscription 2025-2026

Vous avez été invités à procéder à la réinscription en ligne de votre enfant pour la prochaine année scolaire. Vous avez répondu positivement à **99 %**.

Merci de votre collaboration!



Mars — mois de la nutrition

Le mois de mars est le mois de la nutrition. Prenons le temps durant le mois de prendre de saines habitudes alimentaires ou d'essayer de nouvelles recettes.

Nous vous invitons à consulter leur site:

[Mois de la nutrition | Savoir laitier](#)



Habillement

Pour le moment, il est important que votre enfant ait des vêtements chauds et des **bottes*** puisqu'ils jouent dans la neige aux récréations et au service de garde (cependant, cela pourra être des petites bottes de printemps quand la cour le permettra*). Vous comprendrez que notre cour d'école est encore trop enneigée et qu'elle sera très mouillée dès que la neige commencera à fondre!!!



Conseil d'établissement

La prochaine réunion du conseil d'établissement aura lieu le **28 avril 2025** à 19 h en présentiel.

Vous êtes cordialement invités à y participer.

Vous pouvez également nous communiquer vos idées ou commentaires, s'il y a lieu.

Les jus de fruits



Qu'est-ce qu'un jus pur à 100 %?

Pour mériter son nom, un jus doit être préparé à partir de la chair ou de la pulpe du fruit. Qu'il soit frais ou fait de concentré, il ne doit pas contenir de sucre ajouté.

Les jus purs à 100 % sont une source concentrée de sucre naturellement présent dans les fruits. Nécessitant moins d'efforts à consommer que les fruits frais, il est donc facile d'en boire beaucoup et de consommer ainsi plus de sucre sans s'en rendre compte.

Bien que les jus purs à 100 % contiennent des vitamines et minéraux, ils n'arrivent pas à la cheville des fruits frais qui ont une meilleure valeur nutritive et apportent les fibres nécessaires à une saine alimentation.



Mélange des genres...

Ne confondez pas les jus purs à 100 %, plus nutritifs, avec les boissons fruitées (cocktails de fruits, cristaux à saveur de fruits, punchs aux fruits) qui contiennent surtout du sucre, de l'eau, des colorants et des saveurs naturelles et artificielles.

Les jus de fruits purs à 100 % contiennent généralement la même quantité de sucre que les boissons fruitées, à la différence que le sucre contenu dans les jus est naturellement présent et que les jus renferment davantage de vitamines et de minéraux que les boissons.



Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux et Ordre professionnel des diététistes du Québec, *Superflus, les jus*, 2011



Il est strictement **interdit** d'apporter des appareils électroniques (cellulaire, Ipod...) à l'école. Ceux-ci pourraient être confisqués à votre enfant.



SEMAINE
DE RELÂCHE



UTILISATION EXCESSIVE D'INTERNET

Questions les plus fréquemment posées



Par Laurie Lévesque, psychoéducatrice,
Centre de services scolaire
Kamouraska-Rivière-du-Loup

Source : Formation Cyberdépendance :
utilisation problématique d'internet, Le
Grand Chemin, mai 2019

DEVRAIT-IL Y AVOIR DES RÈGLES CONCERNANT L'UTILISATION D'INTERNET À LA MAISON?

Idéalement, il devrait y avoir des moments sans écrans, dont toute la famille est informée à l'avance comme :

- Le matin au lever et avant le coucher (il est possible de désactiver le WiFi durant la nuit, en communiquant avec votre fournisseur internet)
- Pendant les repas
- Chez la visite

Il est également recommandé d'éviter les écrans dans la chambre et d'utiliser un seul écran à la fois (exemple : soit la télévision, soit le cellulaire).

MON JEUNE EST «ACCRO», QUE FAIRE?

- ❖ S'assurer d'un équilibre dans sa vie (amis, sports, alimentation, sommeil)
- ❖ Passer du temps de qualité dans des activités variées (être créatifs!)
- ❖ Établir des règles claires et en informer toute la famille
- ❖ Placer les appareils électroniques dans des lieux communs, où il est possible de superviser
- ❖ S'intéresser à ce que votre jeune fait sur internet
- ❖ Faire attention à votre propre utilisation des technologies
- ❖ Désactiver les notifications et la lecture automatique, retirer certaines applications
- ❖ Établir des règles qui amènent votre jeune à gérer son temps lui-même avec un banque d'heures ou une minuterie
- ❖ Utiliser une application pour gérer l'usage (StayFree, UnGlue, AppDetox, Ourpact, FamilyTime, etc.)

ÇA NE VA PLUS... À QUI PUIS-JE M'ADRESSER?

Les intervenants scolaires peuvent offrir du soutien à votre jeune, vous proposer des pistes d'intervention et vous référer vers les services les plus appropriés.

L'Estran - Centre de réadaptation en dépendance (418) 856-7000
Service jeunesse au poste 3156
Service de soutien à l'entourage poste 6062

Centres Le Grand Chemin - Centres spécialisés pour adolescents
Cyberdépendance et jeu excessif 1-(877) 381-7075

3mars au 28 mars 2025



1-855-955-1112

Site internet : bergerontraiteur.ca
marcobergerontraiteur@hotmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars
journée relache	journée relache	journée relache	journée relache	journée relache
10-mars	11-mars	12-mars	13-mars	14-mars
journée pédagogique	Macaroni pouding aux fruits	Ragoût de boulettes gâteau marbré	Hamburger au poulet Carrée aux fruits	Saucisse BBQ Galette à la vanille
17-mars	18-mars	19-mars	20-mars	21-mars
Macaroni chinois avec saucisse Gâteau aux carottes	Croquettes de poulet trottoir aux fruits	Pâte au bœuf tarte au fromage	Sous-marin pizza Carré au caramel	Steak Haché Gâteau aux dattes
24-mars	25-mars	26-mars	27-mars	28-mars
Pâté à la viande Gâteau à la vanille	Hamburger Muffin au gruau	Pizza Gâteau de chantier	Pain de viande Galette aux bananes et choco	poulet parmigiana Pouding chômeur

*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

6,25\$



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

COMMANDE * EN LIGNE SEULEMENT *

marcobergerontraiteur@hotmail.com

- * 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!

Mars 2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
3	4	5	6	7
CONGÉ	CONGÉ	CONGÉ	CONGÉ	CONGÉ
10	11	12	13	14
Pédagogique	15 h 10 Hockey cosom (M. Yvan)	Dépôt Caisse scolaire	11 h 25 Basketball (3 ^e -4 ^e filles)	11 h 25 Basketball (3 ^e -4 ^e gars)
17	18	19	20	21
	11 h 25 Chorale (3 ^e et 4 ^e) Midi Récompense (1 ^{er} cycle) Midi Récompense (2 ^e cycle) 15 h 10 Volleyball inter-école (M. Maxime)		11 h 25 Basketball (3 ^e -4 ^e filles) Jnée — Ski Mont St-Mathieu (élèves de 5 ^e année)	11 h 25 Basketball (3 ^e -4 ^e gars) 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e)
24	25	26	27	28
11 h 25 Harmonie 15 h 10 Spikeball (M. Yvan)	Midi Récompense (3 ^e cycle) 15 h 10 Volleyball inter-école (M. Maxime)	Dépôt Caisse scolaire	11 h 25 Basketball (3 ^e -4 ^e filles)	11 h 25 Basketball (3 ^e -4 ^e gars) 15 h 10 Hockey récréatif (1 ^{re} à la 6 ^e)
31				
15 h 10 Spikeball (M. Yvan)				

Le service de garde sera fermé du 3 au 7 mars.